

看護職は県民の健康生活を

ととす ます

公益社団法人兵庫県看護協会 情報誌

2014
創刊号



対談

2 これからの看護職の役割

いきいき看護びと

4 住み慣れた地域で誰もが最期まで 笑顔で過ごせるように

6 看護の現場から 神戸百年記念病院

7 健康レシピ

暮らしに手作りのぬくもりを

8 協会からのお知らせ



公益社団法人 兵庫県看護協会

中野則子



対談

これからの 看護職の役割

～訪問看護への期待～

自分や家族に病気や障害があっても、病院や施設ではなく、住み慣れた自宅で支援を受けたいという人が増えています。そんなときに頼りになるのが訪問看護師。現在、訪問看護師として地域で健康生活を支援する松本京子さんと兵庫県看護協会の中野則子会長が、今後さらに期待される訪問看護について意見を交わしました。



ステーションを運営されていますが、どのようなきっかけで始められたのですか。

松本 ずっと病院勤務の看護師だったのですが、阪神・淡路大震災をきっかけに訪問看護に関心を持つようになりました。震災直後、避難所ではインフルエンザがやはり、高熱があるのにコンクリートの上に段ボールを敷いて寝ている人が数多くいました。劣悪な環境の中で悪化していく様子を目の当たりにして、その原因は薬の不足だけではなく、生活環境にもあるのではないかと考えました。そして、訪問看護をすることで患者さんの暮らしに直接関わりたいと思うようになったのです。

中野 今、訪問看護ステーション

高齢化が進む社会で必要なのは在宅医療の推進と介護との連携

中野 少子高齢化が進み、看護を取り巻く社会的な背景はどんどん変わってきています。核家族が増え、高齢者の一人暮らしや高齢者だけの世帯も非常に多くなっています。国においては、団塊の世代が75歳になる2025年を見据えて社会保障制度の改革を進めており、その大きな柱の一つが「新しい医療提供体制づくり」と「在宅医療の推進」、もう一つが、医療と介護を連携させた「地域包括ケアシステムの推進」です。この両方に関わるのが訪問看護です。松本さんは現在、訪問看護

する、つまりアセスメントができるかできないかが、看護師にとって重要ですね。

松本 長く看護職をやっていると、無意識のうちに「この症状だったらこれが必要」と、看護ケアをルーティン化してしまします。でも、実際は患者さん一人ひとりが違うので、アセスメントをきちんとしなければいけないのです。そして、その結果を言葉にして患者さんとご家族に伝え、「一緒に頑張りましょう」と励まし、導きます。さらに関係する多職種の人たちに助言を求めたり、協力を要請したりします。これは看護師の責任だと思っています。

中野 多職種との連携だけでなく、訪問看護に携わる看護師さんが、地域の病院や施設にいる看護師さんと連携することも不



可欠です。よね。看護の提供体制を地域の中でどうつくっていくのかは、これからの大きな課題です。兵庫県看護協会には看護師以外に助産師、保健師も所属しているので、お互いに連携したり、協働するような、体制づくりを推進していきたいと考えています。

松本京子さん

訪問看護ステーション「あさんて」ホームホスピス「神戸なごみの家」代表



ンと契約して訪問看護を利用されている人はどれくらいいらっしゃるのですか。

松本 大体90人から1000人くらいで、ほとんどの方が24時間の緊急対応を契約しています。とはいっても毎日訪問しないケースもあります。

中野 利用者は増えているのですか。

松本 増えているというよりも、入れ替わりのテンポが速くなりました。多い時で月に10人くらい亡くなるのですが、その一方で、新規の方が10人以上入ってくる場合があります。訪問看護は慢性的な患者さんが多く、ずっと同じ人を看護していくと思われがちですが、決してそうではありません。意外と入れ替わりが激しいのです。

患者さんやご家族ときちんと向き合いその思いをかなえる

中野 兵庫県看護協会でも、神戸市、尼崎市、豊岡市の3カ所



で訪問看護ステーションを運営していますが、人材不足が目下の課題です。利用の希望があっても対応できないこともあるようです。

松本 うちは利用の希望があれば全て引き受けるようにしており、スタッフはどんな時間でも対応しています。皆、意欲的で勉強熱心。看護師仲間カンファレンス（患者に起こっている問題点を出し合い、どう対応するかを話し合う）を繰り返しています。基本的に一人で訪問するので、「本当にこれだいいのだろうか」と他の看護師の意見を聞く耳を持つことは非常に有効なものです。私はとてもスタッフに恵まれていると思いますね。

看護師の役割は患者の状態を見極め多職種と連携すること

中野 訪問看護において避けて通れないのが看取りの問題だと思います。自宅で最期を迎える人に対して、どういう方向で支援されていますか。

松本 まずは緩和ケアで患者さんの苦痛を和らげてあげること、もう一つは患者さんときちんと向き合うことです。患者さんご自身がどう思っているのか本音のところを聞き、その思いをかなえてあげるには私たち看護師は何をすればいいのか、ケアプランはどういうものにすべきなのかを考えます。もちろん、ご家族の意向を聞くことも大切に

中野 国が進める「地域包括ケアシステム」は、高齢者に対して、その生活圏内で医療・介護・予防・住まい・生活支援を包括して提供していく体制のことです。このシステムをうまく動かすためには、医療と介護をつなぐことが大事です。やはり看護師がキーパーソンになります。ヘルパーさんなど多職種の人たちとの連携はどのようにされていますか。

松本 ケースバイケースですね。例えば褥瘡（床ずれ）がなかなか治らないのであれば、その要因を分析してどんなサービスが有効かを判断します。寝ている時間が長いことが問題なのであれば、起きて座っている時間を増やさないといけません。そのためには、理学療法士や作業療法士の意見を求めます。

中野 患者さんの状態を見て、どんなサービスが有効かを判断

なかのりこ



兵庫県の保健師として38年間勤務。その間兵庫県健康生活部健康局健康増進課長、男女共同参画センター所長、こどもの館館長。兵庫県看護協会では、保健師職能理事、第一副会長を歴任し2013年6月より会長。

まつもときょうこ



阪神・淡路大震災で神戸市立西市民病院勤務。2008年緩和ケア認定看護師。樹なごみを開設し、訪問看護、居宅介護支援、訪問介護事業を行う。09年、ホームホスピス神戸なごみの家を開設。

笑顔で活躍する
看護師を
紹介します

いきいき 看護びと

家庭的な温かい環境で
高齢者を最期まで支える

ひよどりごえ森林公園に程近い閑静な住宅街に、ホームホスピス「神戸なごみの家」があります。玄関までのアプローチに花や緑のプランターが並ぶ白壁の一軒家。リビングルームの大きな窓から差し込む陽光が、テーブルでお茶を飲む入居者に降り注いでいます。

「調子はどう？お医者さんは元気になってきたって言うてたよ」

「あと3年は大丈夫って言われたわ」

気さくに声を掛ける松本京子さんに入居者も笑顔で応え、明

るい声が家中に響きます。

「神戸なごみの家」は、さまざまな事情から自宅で暮らせない人を受け入れ、家庭的な環境で看取りまでを支えるホームホスピス。2009年、看護師として訪問看護ステーションを運営していた松本さんが医院兼住宅だった民家を改装して開設しました。

「訪問看護に携わっていると、各家庭の問題が見えてきます。高齢の一人暮らしだったり、家族はいても仕事があつて付き添えなかったりと、どうしても自宅で過ごすことが無理な人がいます。そんな人たちを受け入れるのがホスピスです」と松本さん。現在は、ホームホスピスと訪問看護ステーションの代表を務めながら、訪問看護師として



「今日は60度まで上半身を起こせるようになった」と喜ぶ入居者に「良かったね。顔色もいいね」と声を掛ける松本さん。

住み慣れた地域で 誰もが最期まで 笑顔で過ごせるように



松本京子さん

神戸市長田区でホームホスピス「神戸なごみの家」と訪問看護ステーション「あさんて」を営む松本京子さん。自らも訪問看護師として活動しながら多くのスタッフを指導。住み慣れた地域で「最期まで自分らしく豊かに過ごしたい」という人々を支援しています。

ドイツの「街角ホスピス」に出合い目指すものが見つかる

看護師として神戸市立西市民病院に勤めていた松本さんが、病院での看護ではなく、患者の自宅での看護に目を向けるようになったのは、阪神・淡路大震災がきっかけでした。地震直後、避難所では劣悪な環境の中で体調を崩す人が続出。インフルエンザもまん延しました。

「薬があつたとしても、段ボールの上に寝ていては治るものも治りません。看護師の仕事は診療補助や医療処置だけでなく、生活環境を整えることだと実感し、もっと患者さんの暮らしに関わりたと思ったのです。

避難所での活動が落ち着いたころ、西市民病院を退職。1年間リハビリテーション系の病院で働いた後、1998年、神戸市北区に訪問看護ステーションを立ち上げました。その後、長田区の医療法人が運営するステーションに移り、ホスピスの立ち上げに参加。訪問看護師としての活動する傍ら、ホスピスでの看護にも携わりました。



「神戸なごみの家」で飼っている犬の「ひめ」と。

暮らしを見直せば 可能性が広がる

「病気を持ちながらどう暮らししていくかを一緒に考えるのが訪問看護師の仕事」と松本さんは言います。病気だからといって、寝てばかりいると筋力が落ち、足腰が立たなくなりやすくなります。人間の体のメカニズムまで考えて、日々の過ごし方を療養者と家族に提案していくことが大事だそうです。

「薬さえ飲んでいれば安心という人が多いのですが、医療は万能ではありません。暮らしを見直せば、そこから可能性は広がります」

実際に「神戸なごみの家」では、寝たきりだった人が起き上がれるようになったり、余命が延びた人がいたり、うれしい知らせが毎日のように聞こえてきます。

夢は、兵庫県看護協会が実施する「まちの保健室」のような、健康相談ができる場所を地域のあちこちにつくることだとか。「看護師が常駐していて、ちょっと調子が悪い時に立ち寄り相談できる所があれば、皆さんと看護師の距離はもっと近くなるのではないでしょう



- ホームホスピス「神戸なごみの家」
神戸なごみの家 雲雀ヶ丘
所在地：神戸市長田区雲雀ヶ丘2-2-3
代表：松本京子
居室数：個室7室(全7名)、日帰り利用および短期宿泊泊1室(1名)
TEL 078-631-1630 FAX 078-631-1640
- 神戸なごみの家 西丸山
所在地：神戸市長田区西丸山3-7-29 TEL&FAX 078-641-6501
- 訪問看護ステーション「あさんて」
サービス提供エリア：神戸市兵庫区、長田区、須磨区、中央区
TEL 078-576-1630

か。今はまだ垣根があるように思います」と松本さん。地域の中でより良い看護が提供できるよう、これからも患者さんの「住み慣れたまちで過ごしたい」という思いを大切にしたい。



健康レシピ

体が目覚める 春の献立

大地の息吹を力強く感じる季節になりました。春を感じる食材がたくさん市場に出始めています。木の芽やタケノコ、菜の花、ウドなどの苦味、辛味、えぐ味は、冬の間に眠っていた体を目覚めさせてくれます。脳や体に刺激を与えて、元気に過ごしましょう。

B. 菜の花のからしみそあえ

材料 4人分		材料 4人分	
菜の花	200g	からしみそ	
薄口しょうゆ	小さじ1	だし汁	大さじ1
かつお節	2g	白みそ	大さじ1.5
		砂糖	小さじ1
		練り辛子	小さじ1

- 菜の花は3cmの長さに切り、塩をひとつまみ入れた熱湯でゆでる。さっと水で冷やし、水分を絞って、薄口しょうゆをかけておく。
- からしみその材料をよく混ぜ合わせ、菜の花をあえ、器に盛り、かつお節を天盛りする。

41 Kcal 塩分 0.7g

C. 牛乳かんのイチゴソース

材料 8個分		材料 8個分	
粉寒天	1袋(4g)	イチゴソース	
水	300ml	イチゴ	150g
牛乳	400ml	砂糖	大さじ3
砂糖	80g	レモン汁	小さじ1

- 鍋に水と粉寒天を入れて、よく混ぜて火にかける。沸騰してきたら火を弱め、1~2分ぶくぶくさせる。砂糖を加えて溶かす。
- 別鍋で牛乳を温めて①に加える。
- 器に入れて冷やし固める。
- イチゴは洗ってヘタを取り、薄切りにして砂糖、レモン汁と混ぜ合わせて、しばらくおく。
- 牛乳かんにイチゴソースをかける。

92 Kcal 塩分 0.1g

A. 炊き込みちらし寿司

材料 4人分		材料 4人分	
米	2合	いり卵	2コ
酒	小さじ2	卵	小さじ1
昆布	5cm	砂糖	ひとつまみ
ニンジン	60g	塩	小さじ1
干しシイタケ	2枚	油	小さじ1
ゴボウ	40g	キュウリ	1/2本
油揚げ	1枚	紅しょうが	適量
合わせ酢			
酢	大さじ3		
砂糖	大さじ3		
塩	小さじ1		

- 米は洗って炊飯器に普通の水加減にする。酒、昆布も入れる。
- 干しシイタケは水につけて戻し、千切り。ニンジン、油揚げも千切り。ゴボウはささがきにして水に放し、あく抜きをする。
- ①に②をのせて炊く。
- 具入りのご飯が炊けたら、合わせ酢を混ぜ合わせる。
- 卵は細かいいり卵にする。キュウリは、5mm角の角切りにする。
- 器に盛り、⑤を飾り紅しょうがを添える。

※好みで、エビ、イカ、刻みのりなどをのせると豪華になる。

382 Kcal 塩分 1.5g

提供：公益社団法人 兵庫県栄養士会



+NUKUMORI 検索
http://www.nukumori-hyogo.com

障害のある方が地域の事業所で作った日用雑貨やスイーツなどが購入できるインターネット通販サイト「+NUKUMORI」が、手作りのぬくもりが伝わる商品の数々には製造者のメッセージが付き、お得なWEB企画やイベント情報なども発信しています。

3000円以上お買い上げで送料無料となるほか、ポイントがたまる会員登録も受け付け中。今回特別に、本誌をご覧いただいた方は1.5倍のポイントを進呈！（商品購入画面の備考欄に「本誌を読みました」とコメントを記入ください）障害のある方が自立して暮らすことができる社会を実現するために、あなたのアクセスをお待ちしています。

(公社)兵庫県看護協会は、障害のある方の自立を支援しています。

看護の
現場から

神戸百年記念病院

適切なタイミングで 院内感染の防止対策を実施



※4月からナースキャップは使用しなくなりました。

神戸

神戸市兵庫区の「ノエビアスタジアム神戸」近くにある神戸百年記念病院は、199のベッドを有する中規模な民間の総合病院です。長い間、鐘紡記念病院の名称で親しまれていましたが、病院開設100周年を機に「神戸百年記念病院」に改名して今年で7年目を迎えます。最近ではほとんど見かけないナースキャップに白衣姿で看護を提供しています。

ところで、近頃、看護師という名称の前に「専門」や「認定」と付いた看護師がいることを皆さまはご存じでしょうか。どちらも看護職の職業団体である日本看護協会が厚生省(当時)の提言をもとに定めた資格認定制度です。神戸百年記念病院では、現在1名の専門看護師と4名の認定看護師が勤務しています。

認定看護師は、特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて、水準の高い看護実践ができる看護師です。看護現場において実践・指導・相談の3つの役割を果たすことにより、看護ケアの広がりや質の向上を図ります。感染管理認定看護師を含めて、21分野の認定看護師が

います。

さて、「感染」という言葉を聞いて皆さまはどのようなイメージを持たれますか。映画の影響でなんだかよく分からないけど怖い、ですとか、身近なところでは数年前に流行した新型インフルエンザや、ノロウイルスによる集団感染を思い浮かべる方もいらっしゃるかもしれません。

感染は、何らかの病気を引き起こす細菌やウイルスなどが、人の手や環境などの通り道を通じて、別の人の元へたどり着くことによって起こります(実際に病気になるかは細菌の強さや感染した人の免疫力などによって左右されます)。病院は感染によって病気になる方々や免疫力の落ちた方などが同じ空間を共有する場所です。治療のために訪れた病院で新たな感染を受けることがないように私たちが取り組んでいるのが感染対策です。具体的には手洗いや手指消毒、手袋やマスク、エプロンの着用などが挙げられます。皆さまに接する私たち職員が適切なタイミングで感染対策を実施し、感染拡大の防止を目指して活動しています。



ワークチャンスで
もう一度、ナースに!

兵庫県看護協会ナースセンターは あなたのお仕事探しをサポートします。

兵庫県看護協会兵庫県ナースセンターは、兵庫県知事の指定を受けた看護職の無料職業紹介所です。経験豊富な看護職の相談員がきめ細やかに相談に応じ、求人施設および看護職のニーズに応じた職場紹介・人材紹介をいたします。

メリット ① いつでも・どこからでも・簡単に

インターネットから利用でき、24時間いつでも登録・検索ができます！
パソコンが苦手な方でも簡単に操作でき、スマートフォンからもアクセスできます！
求職者はもちろん、求人施設も無料です。

メリット ② 自動マッチング機能

ご自身が登録した条件にマッチする求人施設の情報を自動でお知らせします！
就職活動の情報収集・検索をサポートします！

メリット ③ e-ラーニング機能 利用無料

ブランクが長い方でも、少しでも安心して再就職していただけるように、自宅のパソコンで看護に関する最新知識等を自己学習(e-ラーニングシステム)できます！

メリット ④ 看護職の相談員による相談支援

看護職の相談員が、あなたの現状や希望を踏まえ、親身になって的確にアドバイスいたします。

「ワークチャンス」は、看護職を募集している兵庫県内の求人施設(病院・診療所・事業所等)と仕事を探している看護職の双方が登録し、それぞれの条件にマッチした相手を検索して採用・就職活動ができるシステムです。

ご登録はインターネット
www.work-chance.net
「ワークチャンス」から

お問い合わせ先

公益社団法人兵庫県看護協会 兵庫県ナースセンター ☎078(341)0240 ホームページ <https://www.hna.or.jp/>



編集後記

県民の皆様へ、本会の広報誌「ささえ」の創刊号をお届けします。今回は、だれもが住み慣れた地域で暮らせるよう支援する「訪問看護」をテーマとしています。これからも、皆様に役立つ看護の情報を発信していきますので、よろしく願いいたします。

読者プレゼント

「ささえ」創刊号の読後感又は本会へのご意見をお寄せください。
20名の方に2千円の図書カードをお送りいたします。
いただいた読後感等については、その一部を次号に匿名で掲載させていただきます。

【提出方法】

- 提出方法 葉書に、住所、氏名、性別をお書きください。
- あて先 〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24
公益社団法人兵庫県看護協会
- 締め切り 平成26年6月30日
- 当選発表 図書カードの発送をもって代えさせていただきます。

【提出される前にお読みください】

◎提出いただいた方の個人情報は、本会の個人情報保護規則に基づき厳重に管理し、図書券の贈呈者の決定、発送及び次号への掲載のみに使用し、使用後は速やかに確実な方法で廃棄します。

【ささえ】創刊号

発行 公益社団法人兵庫県看護協会
〒650-0011 神戸市中央区下山手通5-6-24
☎078(341)0190 <https://www.hna.or.jp/>

