

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
2019
vol.6

対談

1 **がんとともに生きる人を支える看護の力**

5 **子どもの睡眠障害**について

6 第5回ナース川柳“ひょうご”入選句



公益社団法人 兵庫県看護協会

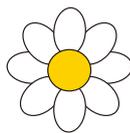


兵庫県立がんセンター
がん相談支援センター
師長
橋口 周子
(がん看護専門看護師)

兵庫県看護協会立
尼崎訪問看護ステーション
係長
東根 聖子
(緩和ケア認定看護師)

聞き手

兵庫県看護協会会長
成田 康子



がんは今や不治の病ではなく、長く付き合っていく病気になりました。がんとともに生活し、働きながら通院する患者さんも増えています。一方で、がんを巡る情報が氾濫し、患者さんやご家族が治療法や生活面について悩む場面も増えています。がんとともに生きる人をどう支えるのか。兵庫県立がんセンターのがん看護専門看護師でがん相談支援センター師長の橋口周子さんと、兵庫県看護協会立尼崎訪問看護ステーションで緩和ケア認定看護師として活動する東根聖子さんをお招きして語り合いました。

がんとともに 生きる人を支える 看護の力

対談



治療選択から生活支援まで がんの患者さんをサポート

— がんとともに生きる時代です。お二人は、がんの患者さんにどのようなケアをされているのですか。

橋口 がん治療は研究が進んで非常に複雑になってきているため、患者さんは選択しなくてはならないことがたくさんあります。一人ひとりの患者さんが大事にしていることは何なのか、価値観や人生観をお聞きしたうえで一番いいと思われる選択肢を支えるようにしています。また、情報をうまく活用する力を後押しするこ



橋口 周子

(はしぐち ちかこ)
1993年、兵庫県立成人病センター(現兵庫県がんセンター)入職。兵庫県立大学大学院看護学研究科を修了し、2007年にがん看護専門看護師の資格を取得。同年に開設されたがん相談支援センターへ。2013年より現職。
※所属・職位は2019年3月現在

とで、より意思決定がしやすくなるお手伝いをしています。

東根 訪問看護では、外来で抗がん剤治療を受けている方に確実に薬を服用してもらったり、つらい副作用を支えたりといったケースが多いです。「ポート」という埋め込み式カテーテルを用いた抗がん剤治療の点滴管理や、食事が難しい場合の食品の選び方など、身近なところで生活をサポートすることが中心です。

— 具体的な内容を教えてください。
橋口 患者さんやご家族から治療をどうすべきか相談を受けたり、治療の副作用が生活に影響しないように薬の調節や食事のタイミングを一緒に考えたりといったサポートをしています。

東根 ほかの人はどうやって生活しているのかという質問がよくあるので、実際の様子を紹介したり、いろいろなつらさが出てきた時の相談に対応したりしています。また、薬に関しては「この薬は合わないからやめた」「食事をしていないから飲まない」と言う方もいらっしゃるのですが、きちんと飲んだ方が効果的であることが多いのでそのお手伝いもします。薬を飲み忘れないようにカレンダーを使ったり、タイマーをセットしたりすることもあります。

不安や心配に寄り添い 適切な情報と支援を 提供する

— がんイコール死というイメージを今なお持っている方もいらっしゃると思

ます。がんと診断され治療が始まるなかで、不安や悩みの相談もあるのでしょうか。

橋口 以前はがん告知に非常にショックを受ける場合が多かったのですが、最近では治療すれば治る可能性があるということが浸透してきています。そうは言っても、自分ががんになれば誰でも落ち込みます。対応の仕方はケースバイケースですが、何も分からないから不安という面もあるのです。まずはその人に適切な情報をしっかりと提供することを心がけています。あとは、ショックや落ち込みを無理にゼロにするのではなく、少しでも早く普段の生活に戻れるようサポートしていきます。

— 訪問看護では、最期は家で迎えたいという患者さんの支援もされているのですか。

東根 はい。苦痛症状が出てくることもあるので、痛みのコントロールができる在宅医や薬剤師、看護師でサポートしながら、ご自宅で過ごすのが難しくなった場合に入院できる病院を確保しておくなど、体制を整えて支援しています。どうしても家がいいという一人暮らしの患者さんで、ヘルパーさんや訪問看護師、ご家族がみんなでサポートして、最期をおうちで迎えられたケースもあります。その人の思いに添いながら、最期までより良く生きることを大事にしたいと思っています。

— 患者さんの思いを引き出すのは難しいですか。

東根 関係性をつくるまでは難しい場合もあります。少しずつ信頼関係を築いて、この人になら話してもいいと委ねてもらえるようになる、ご本人からこうしたいという気持ちが聞けたり、ご家族から悩みを相談してもらったりできるようにになります。

— 自分は家に帰りたいけど家族に迷惑がかかるのではないかと、治療はもう受けたくないけど家族が悲しむのではないかと、家族だからこそ本音で語るのが難しいこともあると思います。

橋口 大事な人だからこそ言えない場合は、看護師が橋渡し役になることも大事



東根 聖子

(ひがしね せいこ)
大学病院で看護師として勤務した後、退院後の患者さんの支援がしたいと京都、横浜で訪問看護に携わる。2009年、兵庫県看護協会立尼崎訪問看護ステーションへ。2013年に緩和ケア認定看護師の資格を取得。

です。私たちがお互いの思いをつなぐ役割を果たすこともあります。

東根 ご家族が聞きたいことを患者さんに聞いてみたりすることはあります。看護師を介して伝えたいことも結構あるので、双方の気持ちを代弁させてもらうこともありますね。

患者さんとの 関わりのなかで 感じる喜びとやりがい

—「自身が患者さんに関わるなかで、良かったと感じるのはどんな場面ですか。

橋口 外来に初診で来られた患者さんに「がんと分かって良かった」と言われて驚いたことがあります。お話を聞いてみると、診断が付くまで先が見えなかったのがとてもつらかったそうなんです。でも、診断が付いて次にやるべきことが分かったことで先へ進めるのが良かったと言われて、病気のとらえ方は一人ひとり違うと実感しました。それをないがしろにしてしまうと、看護はただのお節介。私は常々患者さんやご家族に一つひとつ確認してから動くことを心がけていますが、そのきっかけをつくってくれた患者さんでした。

東根 患者さんから「安心できる」「相談できて良かった」という言葉が聞けること、関わらせてもらって良かったと思います。苦痛症状のある方には、うまく痛みのコントロールができていたり、ご自身の好きな時間が持てるようになったりした時に良かったなと思います。



橋口さんの
相談風景

—やりがいを感じるのはどんな時ですか。

橋口 治療を乗り越えていくたくましさを感じ、患者さんから引き出せたり、引き出す環境をつくれたりした時はがん専門看護師としてやりがいを感じます。また、病院の緩和ケア研修会で体験を語っていた患者さんが「私は今幸せです」とお話されたのもとてもうれしかったです。

つらい治療を経て、今は症状が落ち着いているということもありますが、そのプロセスに自分も関わったことをうれしく思いました。そういう人が一人でも増えたらいいなと思います。

東根 治療が難しくなってきたなかで、



東根さん
たちの
カンファレンス
風景

ホスピスで安心して過ごすという選択肢につなげたこともあります。「いろいろな教えてくれて良かったよ」と言われた時に、その人に必要な情報をうまく伝えることができて良かったと感じました。移動手段を手配したり、病院に負けないくらい良いベッドを手配したり、信頼して委ねてもらったことで私たちも力を発揮できました。何でも遠慮なく聞いてもらいたいです。

専門病院と訪問看護の より細やかな連携が必要

—お互いに、がんの専門病院と訪問看護ステーションはこうなるといいなと思うことはありますか。

橋口 私たちが訪問看護のことを知らなければと感じています。院内の地域交流会で訪問看護師の皆さんと交流する機会はあるのですが、もっと現場で行き来できるようなになったら相互理解が深まるのではないかと思います。患者さんは病院から自宅に帰る時、すごく不安があると思うのですが、訪問看護の良さを私たちが知っていれば「大丈夫ですよ」と自信を持って言えます。病院と訪問看護がもっと交流できればと思います。

東根 患者さんには、病院に行くのはちょっと大変という時に、相談にのったり、一緒に考えたり、生活面をサポートする場として訪問看護を活用してもらえ



施設のご紹介

**兵庫県立がんセンター
都道府県がん診療連携拠点病院
がん相談支援センター**
明石市北王子町13-70

■がん相談支援センターの活用例

診断から治療、転移、再発時や治療終了時、症状を和らげる時期など、がんとうまくつきあっていくために、療養生活全般にわたって様々なご相談をお受けします。がんセンターにかかっておられなくても、ご家族さんだけでもご相談いただけます。いつでも、がん相談支援センターをご利用ください。

**【月～金 時間：9～12時/13～16時】
078-929-1151(内線518, 517)**

- 患者様、ご家族様等ご相談者の不安・ショック・つらいお気持ちをお聴きし、つらさを和らげます。
- 病気のことや検査・治療・副作用等について情報をお伝えし、治療などを決めやすくします。
- 就労、仕事と治療の両立等についてご相談をお聞きます。
- 活用できる助成・支援制度、介護・福祉サービス等について情報をお伝えし、療養生活を一緒に考えるお手伝いをします。
- 緩和ケア、ホスピスについての情報をお伝えします。

公益社団法人 兵庫県看護協会立 尼崎訪問看護ステーション

尼崎市南塚口町1丁目26-28

南塚口ビル本館402号

TEL:06-6426-6338

サービス提供エリア:尼崎市

営業時間:月～金/8時45分から17時30分まで
(祝日及び12/29～1/3除く)

在宅療養者が、安心して家庭での療養生活を継続できるように支援するとともに「生活の質」に配慮した利用者中心の看護を提供しています。



るといいと思います。病院に望むのは、早めに在宅看護を視野に入れてもらうこと。治療が難しくなってきた、薬がファーストチョイスからセカンドチョイスに変わったなど、段階が変化する時に訪問看護を検討してもらえたらと思います。自宅で安心して治療を受けられるということもあると思いますか。

橋口 訪問看護ステーションへ相談にだけ行くことも可能ですか。

東根 可能です。今は必要ないけど、いつか利用しようと思ってもらっただけでもいいと思います。

橋口 どんな看護師さんがいるのか、利用する前から分かっていたら安心ですね。

東根 そうですね。まずは知ってもらえればいいと思います。食べられなくて点滴をとか、傷創のケアが必要とか、そういった医療的なケアから入っていくと、患者さんにも受け入れてもらいやすいと

いう気はします。

橋口 通っていた病院に愛着があったり、患者さんの気持ちをシフトさせるのが難しいですね。だからこそ早めに在宅看護を検討するのが良いとは思いますが、現状ではなかなかできていません。今後の課題ですね。

まずは気軽に相談を

— お二人が看護師として大切にしていることをお聞かせください。

橋口 お会いした人に敬意を持って関わること、大事にしています。「教えてくださる」「聞かせてください」という姿勢で接することで、患者さんが何を大事にしているかといったこともお聞きしやすくするように思います。

東根 私もお一人ひとりの出会いから教わることを大事にしています。自分の価値観だけではなく、話したり関わった

りするなかで教わったことを大切にしようと考えています。

— それぞれの施設について改めて紹介してもらえますか。

橋口 がん相談支援センターは、ご納でも無料で相談できます。当院だけでなく、がん拠点病院に設置されているので、ぜひ相談に来ていただきたいと思います。

東根 生活やお体のことで心配があれば、訪問看護ステーションに相談してください。がんはもちろん、慢性疾患で困っている方も気軽に立ち寄ってもらえたらと思います。

— 実際にはどのように利用すればいいのでしょうか。

橋口 当院のがん相談支援センターは、電話か対面で相談に対応しています。予約制なので、まずはお電話か直接来ていただく予約を取ってください。ほかの病院にかかっていたり、ご自身やご家族が

がんでなくても相談を受け付けています。ただ、あくまでも一般的ながんについての情報提供なので、患者さん特有の状況を踏まえた治療方法が知りたい場合はセカンドオピニオンを受けていただく方が良いと思います。

東根 訪問看護を受けるには主治医の指示書が必要になります。その指示書をもとに訪問看護を提供させていただきます。ある程度自信がつけば、訪問看護卒業という方もいらっしゃいます。そういった形で利用してもらえれば、安心して生活できるのではないかと思います。

— まずは気軽に相談してみることから始めるといいですね。本日はありがとうございました。



子どもの睡眠障害について

●兵庫県立リハビリテーション中央病院
子どものリハビリテーション・
睡眠・発達医療センター



子どもに必要な睡眠時間は小学生で9〜11時間、中学生でも8〜9時間とされています。しかし、大人のライフスタイルの夜型への移行やゲーム・スマートフォン等の普及により、子どもたちの生活も変わり、睡眠時間が後ろへずれ、朝起きられなかったり睡眠不足による集中力の低下や、眠気が取れないなど時差ボケ状態になり結果、不登校の原因へつながります。当院では、通院治療で効果がない場合には入院し、約2か月間、主に光、栄養、運動を中心とした睡眠障害の診断や治療を行っています。光については、朝6時〜8時の間、天井に設置している蛍光灯で光照射を行います。夜は入眠を促すために徐々に明かりを落とし、21時に消灯します。運動については、日中に20分間エアロバイクを行い、体の新陳代謝を高め、60度の低温サウナ療法で体温を日中へ上げ、自律神経を回復させます。また、15分〜30分程度の散歩で太陽の光を浴び、ビ

タミンDを取り入れカルシウム摂取と共に骨の成長を促しています。食事は7時30分、12時、18時と3食決まった時間にとり、腸管の体内時計を正常に戻すとともに、脳や体に必要な栄養素をバランスよく取り入れるようにします。周囲からは朝起きられない、学校に行けず不登校になってしまいう子どもは理解されにくく、中には、発達障害を抱えている子どももいます。様々な理由で睡眠に問題をもつ子どもが、仲間と一緒に治療

に取り組める場を持つことで治療効果が上がります。平成30年7月からは、夜泣き外来を開設し、乳幼児の発達障害の早期発見や、保護者の精神的負担の緩和を図り、家庭内の精神衛生の改善を行い、親子共に質の良い睡眠がとれるように診断、治療、指導を行っています。子どもたちの将来のためにご家庭でも一度睡眠を見直し、規則正しい生活リズムを意識して過ごしてみたいかがでしょうか。



光治療部屋

時間	内容	内容
午前 6	起床	起床
7	洗面・歯磨き	朝食
8	読書	エアロバイク
9	朝の会	ラジオ体操
10	学習	日光浴(10分)
11	読書	日光浴(10分)
午後 0	入浴	サウナ療法
1		
2		
3		
4		昼目のスケジュール記入
5		
6	夕食	
7		
8	読心算(20分)・読書(10分)	生活録・読書録記入
9	就寝	ナイトルーティン

入院生活の1日の流れ



低温サウナ療法室

施設のご紹介

兵庫県立リハビリテーション中央病院
子どものリハビリテーション・
睡眠・発達医療センター

神戸市西区曙町1070
TEL:078-927-2727

外来:受診年齢中学3年生まで
眠れない乳幼児の診察は
生後6ヵ月以降4歳まで



公益社団法人兵庫県看護協会 会長賞

垣間見た 生命の数がその笑顔 近藤香里

兵庫県健康福祉部 部長賞

看護師は 命を救うヒーローだ 木場 絢愛

神戸市保健福祉局 局長賞

看護とは 想いをつなぐストーリー 森本海都

兵庫県川柳協会 理事長賞

病む父の 看護したくてこの道を 宮本 緑

ナース部門賞(看護職)

Aーに 負けない気づきプロの技 石原 麻美

ナース部門賞(看護学生)

引き出そう 心の声を 看護師が 中村 友恵

ジュニア賞(小学生の部)

やきんあけママにかわって 料理する 渡邊 寿海

ジュニア賞(中学生の部)

「がんばって」 笑顔で エール手術前 岩崎 朱華

ジュニア賞(高校生の部)

ありがとう そのお返しは 退院で 小松 美希

優秀賞

憧れの ナース一筋五十年 大島 摩佐子

脈拍は 美人ナースで 不整脈 澤良 兼

孫の夢 アンパンマンが 看護師に 藤原 紘一

恩返し 在宅ケアを 故郷へ 志賀 竜弥

「こちらこそ」 あなたの 笑顔で 癒される 山本 貴大

志高めて 目指す 看護の目 加賀 菜々子

妙薬は ナースの 笑顔 看護の手 今中 多津子

ナースコール 心のコール 察知せよ 染川 結海

看護師の 配慮一つで 笑顔咲く 土生田 萌華

総評

兵庫県川柳協会
副理事長
村上 氷筆

第5回

ナース川柳“ひょうご”の 二〇〇句の輝き

ナース川柳“ひょうご”は、回を重ねるごとに応募が増加し、今回は四八〇人から応募をいただき、一〇一〇句の大会に達しました。それほど看護・健康・保健についての皆さんの関心の高さが感じられます。

成人の部では、成人一般、看護職、看護学生の作品がありますが、どの句からも実感に基づいた心に響く看護の思いが伝わってきます。看護職の作品には、患者さんのためにそれぞれの立場から一生懸命に働かれる思いがこもっていて、読む人の心に熱く伝わってきます。

今回は看護に深くかわわってくるAーの句も見えますが、看護師のプロとしての意識が根本にあります。

小・中・高生のジュニアの作品には、看護にあたるナースの温かい人柄への感謝の思いやナースである家族に対する思いやりなどが詠まれていて心が熱くなる作品が多くあります。また、ナースの看護に対する感謝の思いからナースへの道を目指すという想いを詠む作品も見られます。ユーモアあふれる作品もいくつかあります。

次の第6回ナース川柳“ひょうご”への皆さんのご応募をスタッフ一同心からお待ちしております。



兵庫県看護協会は みなさまの健康生活を支援します

私達は「看護の力」を集結して安全・安心の社会づくりをめざし
時代が求める看護の実現にむけて活動をしています。

まちの保健室

地域住民の健康寿命延伸に向け、看護の専門性を発揮し、
地域をつないで支え、その人らしい生活が送れるように支援
するために地域の特性を活かした活動を展開しています。

「病院に行くほどでもないけど、ちょっと相談したい…」
など、健康相談お待ちしております！



＊兵庫県看護協会「まちの保健室」＊

神戸市中央区下山手通5-6-24 1階
毎週月曜日 13:00～15:00に開催しています。
お気軽にご参加ください。

【内容】健康相談、健康測定、介護・子育て相談等
※機器の不具合等で測定ができない場合があります。



看護の心普及事業

看護の日(5月12日)を中心としたイベントや、中高生を対象
とした進路相談会、看護一日体験などを開催し、看護につい
てPRを行っています。



▲(公社)兵庫県看護協会マスコットキャラクターのじぎくちゃん

訪問看護ステーション

訪問看護は、住み慣れた場所で、自分らしく生きることを支え
るために、病状や療養生活を専門家の目で見守り、的確な
アセスメントに基づいたケアとアドバイスをを行います。

「いつでも、どこでも、だれにでも、最期まで寄り添い力になり
ます」を合言葉に、在宅療養中の方が、安心して家庭での療
養生活を継続できるように支援するとともに、生活の質に配
慮した利用者中心の看護の提供を目指しています。

【兵庫県看護協会立 訪問看護ステーション】

- 神戸訪問看護ステーション……TEL.078-341-1201
- 尼崎訪問看護ステーション……TEL.06-6426-6338
- 出石訪問看護ステーション……TEL.0796-53-2715

療養生活の
相談・支援

健康状態の
管理

医療処置
医療機器の
管理

リハビリ
テーション

訪問看護サービスの内容

家族の
相談・支援

終末期の
看護

エンドオブ
ライフケア

在宅移行
支援



看護協会からのお知らせ

ナースの皆さん☆届け出てください!

看護師等免許保持者の届出制度とは、保健師・助産師・看護師・准
看護師の免許を持ちながら、その仕事に就いていない方に、氏名
等をナースセンターへ届け出ただく制度です。

看護師等の届出サイト

とどはるん



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
TEL.078-341-0190(代表)
FAX.078-361-6652

■ ホームページ
<https://www.hna.or.jp/>

