

看護職は県民の健康生活を

たすかえます

公益社団法人
兵庫県看護協会
情報誌

2021
VOL.8



兵庫県内には約7万人の看護職が働いています。保健師、助産師、看護師、准看護師の資格があり、専門的な知識と技術を持って、人々に寄り添い、健康を守り、看護を提供しています。働く場は病院や診療所以外にも訪問看護、社会福祉施設、保健所など様々な場に広がり、役割も多様化しています。

看護は、人々の生涯にわたり健康な生活の実現に貢献することを使命とし、いつまでも、あなたらしい人生が送れるよう支えてまいります。



公益社団法人 兵庫県看護協会

新型コロナウイルス感染症（COVID-19）で、私たちの日常生活は大きく影響を受けました。体を動かすこと、人のおしゃべり、そして大きな声で笑うことも減ってしまったのではないのでしょうか。

今しばらくは、「**三密を避ける**」「**ソーシャルディスタンスを保つ**」「**マスク・手指消毒**」という基本的な感染対策を続けていかなければなりません。「**ナースがおすすめする感染予防対策！！**」を参考にしてくださいね。

自粛生活長期化による健康二次被害（フレイル化およびフレイル状態の悪化）が気になりませんか。顕著な生活不活発および食生活の乱れ、人とのつながりが減ることは私たちの生活に影響をもたらします。

ご自身の生活を見直し、できることからやってみましょう。「**何事も継続は力なり！！**」です。

“さあ、今日からスタート”



「ナースがおすすめする**感染予防対策！！**」

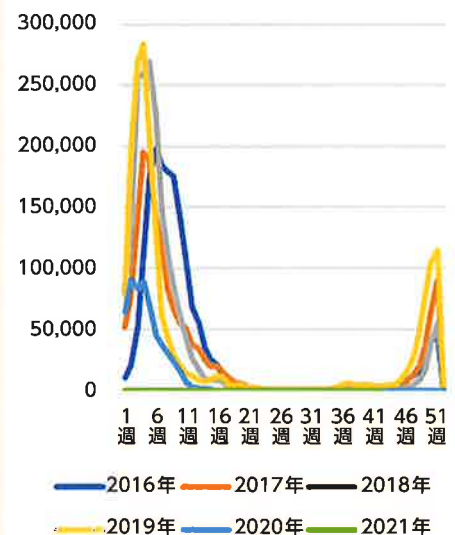
このコロナ禍において、感染予防のための対策は、個人だけでなく営業している店舗にまで義務化されるようになりました。外出時に常時マスクを着用することや、入店時に手指消毒することは、この新型コロナウイルスが流行するまではなかった日常です。

これまで、感染症としては、冬になると季節性インフルエンザが猛威をふるってきました。流行の時期に「咳エチケット」としてのマスク着用や予防としてのワクチン接種が勧められてきましたが、国民全体での取り組みとしては十分といえるものではありませんでした。そのため、毎年、冬になると多数の患者が発生し、高齢者の超過死亡や、インフルエンザ脳症などの乳幼児への合併症が発生するという状況でした。しかし、このコロナ禍において感染予防に対して国民全体が関心を持ち取り組んだ影響か、昨シーズンの季節性インフルエンザの流行はなく、その報告数(厚生労働省ホームページ：インフルエンザの発生状況 報告数推移より)も例年に比べると顕著に少ない数でした。ある急性期病院では、発熱患者に対するインフルエンザの検査において、陽性の検出数が0件ということもありました。これは、国民全体が感染予防対策に取り組んだ結果ともいえるのではないのでしょうか。

感染防止対策の一つに、ワクチン接種があります。昨今の新型コロナワクチン接種だけでなく、季節性インフルエンザワクチン、肺炎球菌ワクチン等があります。高齢者に対しては、助成対象となっているものもあります。特に免疫力が弱い赤ちゃんに対しては、さらに多くのワクチンが助成の対象となっています。ワクチン接種をすることで、感染症に対する免疫をつけたり、免疫を強めたりすることができ、個人の発症や重症化を予防するだけでなく、社会全体で流行するのを防ぐことが期待されます。

このコロナ禍で感染症の恐ろしさを実感することとなった今こそ、感染予防対策が重要であることを実感されていると思います。新型コロナウイルスの感染が収束に向かってほしいと願う中、これを機に、今後もインフルエンザや肺炎などの感染症に対しても、感染予防の大切さを忘れずに対策を行い、健康維持に取り組んでいける社会となればと思います。

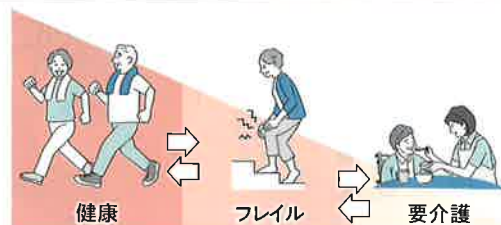
季節性インフルエンザの患者報告数



出典：インフルエンザの発生状況（厚生労働省 HP）

フレイルチェックしてみませんか？

フレイルとは？



体力や気力の余力が減り、心や体、社会的な**機能が低下**した状態のこと。長期間放っておくと**要介護状態**になる危険性が高くなります。

フレイル予防3カ条

- 1 体重減少に要注意
- 2 しっかりかめるお口をつくる
- 3 1日3回、3つの皿をそろえて食べる
(配食サービスの活用、10の食品)

(兵庫県「フレイル予防プログラム 普及冊子」より抜粋)



兵庫県版

フレイルチェック票

右の欄の①～⑦に☑がついた方は、フレイルに要注意です。「**栄養(食事改善・お口のケア)**」「**運動**」「**社会参加**」の3つのポイントを意識してフレイルを予防しましょう！



- ① 直近の6ヶ月間で2kg以上体重が減った
 - ② 1日の食事回数は1～2回が多い
 - ③ 半年前に比べて硬いものが食べにくくなった
 - ④ お茶や汁物でむせることがある
 - ⑤ 以前に比べて歩く速度が遅くなってきた
(横断歩道を青信号の間に渡れないなど)
 - ⑥ ペットボトルのふたを開けるのが大変だ
 - ⑦ 外出しない日が1週間以上続くことがある
 - ⑧ ①～⑦のどれにも当てはまらない
- ▶ 「栄養(食事改善)」に注目！
- ▶ 「栄養(お口のケア)」に注目！
- ▶ 「運動」に注目！
- ▶ 「社会参加」に注目！

(兵庫県「フレイルチェック票(ショート版)」より抜粋)

3つのポイントでフレイル予防



詳細は、兵庫県ホームページ
https://web.pref.hyogo.lg.jp/kf17/hw13_000000113.htm

兵庫県 シニアはメタボよりフレイル対策

(兵庫県「シニアはメタボよりフレイル対策」より抜粋)



看護の心を みんなの心に



看護の力で健康な社会を！

看護の仕事にご興味はありませんか

中高生の皆様へ

看護の仕事を目指しませんか。看護の心や看護の仕事について関心・理解を深めていただけるよう看護協会がサポートします。

現在仕事をしていない 潜在看護職の皆様へ

多様な働き方、働く場が広がっています。あなたに合った復職支援を看護協会がサポートします。ご相談ください。

県民の皆様へ

特別な資格がなくても、「看護補助者」として、患者さんの療養生活を支援し、医療の質向上に貢献する大切な役割を担っていただけます。ハローワークにご相談ください。

ご興味がある方はご連絡ください。

公益社団法人兵庫県看護協会 078-341-0190
兵庫県ナースセンター 078-341-0240

公益社団法人 兵庫県看護協会
〒650-0011 兵庫県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/>

