

見つめる目

しなやかな心

医療を支える 看護の手

看護部だより

2010 年

02 月号

第 226 号

医療法人衆済

会増子記念病

院 看護部

現代社会を健康的に生き抜く力

心と身体の関係について

「病は気から」「心身一如」

看護副部長 佐藤 久光

もう 2 月。「新年明けまして…」と挨拶したばかりなのに。本当に「光陰矢のごとし」です。加齢とともに時間の矢のスピードは加速されます。それは最近の情報や近年の出来事に対する記憶が保たれず、幼少期や青年期といった過去の記憶と現在とが、跳躍的に結びついてしまうからかも知れません。その分、今という時をじっくり味わいながら、時間の矢をスローモーションのように眺めてみるのもいいかもしれません。甘いも辛いもいましか味わえないこと。この瞬間を愉しむようにしたいものです。

1 心と身体

心と身体は深い関係にあります。心を病めば身体も病むし、身体が病めば心も病むでしょう。ひょっとしたら、心と身体は別々のものではなく、全く同じ次元に存在しているものではないかとさえ思えます。

2 心身一如

昔から日本人は「病は気から」「心身一如」などの言葉を生み出したように、心と身体は切っても切れない強いつながりがあるものだとして理解していたようです。怪談もので出てくる幽霊たちは、足こそないものの姿や形は生前の身体の特徴を現したものが多くも頷けます。

3 人体実験

かつてナチスドイツが以下のような人

体実験を行ったと伝えられています。ある死刑囚を目隠しして、暗示をかけるのです。「人は血液の 3 分の 1 が失われると死ぬとされている。今から手首の血管を切断する。出てきた血液をコップで受ける。コップ 10 杯で死ぬはずだ。このことが真実かどうかを実験する」と。ドイツ兵は囚人の手首に刃物で創つけました。そして出てきた血液をコップで受け、「1 杯目、2 杯目…」と声を出して囚人に告げていきました。「9 杯目」と告げたときには囚人はガタガタ震えだし、顔面が蒼白になりました。そして「10 杯目」と叫んだ瞬間にその囚人は息絶えたというのです。実は手首の創はそれほど深いものではなく、血液だと思わせたものはぬるま湯だったのです。

平成21年度 看護部行動理念 ⇒ 「試してみよう！自分の力 受け入れよう！皆の考え」

4 ホルモンの作用

この人体実験が真実かどうかは分かりません。いまさら追試ができようはずありません。しかし、私はこれが誇張でも何でもなく真実であると考えています。強い恐怖心はアドレナリンや副腎皮質刺激ホルモンの分泌を促進させ、交感神経が過剰に興奮し、血圧を高め、不整脈を起こさせて急死させたのだと説明することは可能でしょう。

5 鍛える

心と身体は深い関係にあるばかりでなく、一つのものではないでしょうか。心も身体も「意識して」鍛えることができます。とすれば、心の健康を保つよう意識することが、心身の健康につながると言えます。心を鍛えるためには良い本を読むことが有効のように思われます。身体を鍛えるのは有酸素運動だけでなく、筋力トレーニングも良いように思います。

6 生き抜く力

住みにくいこの時代をより人間らしく生き抜くためには、心身の健康は不可欠です。夜回り先生の水谷修氏はこう述べています。「あなたが発しようとするその言葉は他人を傷つけませんか？あなたの行動は他人を幸せにさせるものですか？何かをする前にちょっと立ち止まって、そう自分の心とよく相談してみましよう」と。健康とは他人を傷つけず、他人を幸せにする働きの中で築かれるものだったのです。

以上

学生コーナー

実習で沢山学んでいます！

4階病棟学生 橋村 優美

看護学校に入学して、2つの実習が終わりました。最初の実習は、1年目の冬でした。患者さんの疾患を理解し、コミュニケーションを取ることを目的とした実習で、私が受け持った患者さんは、糖尿病と喘息を患う高齢の女性でした。

糖尿病は奥が深く、勉強がとても困難でした。コミュニケーションを取るために、よく病室を訪れていましたが、「えらいから後にして。」と断られたり、横になって呼吸を整えたりしている姿を目にすることもありました。いつも優しく笑って話をしてくださる患者さんの、そのような姿を見るのは心が痛みました。

2回目の実習は、2年目の夏でした。この実習で私は、右橈骨遠位端骨折の患者さんと、右上腕骨近位骨折、恥骨骨折の患者さんの2名を同時に受け持ちました。右橈骨遠位端骨折の患者さんでは、主に観察と衣類の着脱の援助を行いました。患者さんとコミュニケーションを取りながら、三角巾がきちんと巻けているか、手指の腫脹、ベッド周りの状況などを観察するのは困難でした。入浴時は、ギプスに防水カバーを装着するため、私は衣類の着脱の援助だけ行っていました。「片手しか使えないから髪を洗うのが大変。」という言葉聞き、その他の日常生活で不自由なことが生じることに気づかされました。

平成 21 年度 看護部行動理念 ⇒ 「試してみよう！自分の力 受け入れよう！皆の考え」

右上腕骨近位骨折、恥骨骨折の患者さんでは、簡単な処置を実施しました。特に、シャワー浴の援助をして多くのことを学びました。恥骨骨折のため、歩行困難な患者さんを、滑りやすい浴室で援助を行うことは、とても注意力を必要とされました。また、右上腕骨近位骨折もあり、洗髪の際は、頭部まで手が届かないため、左手だけで洗髪を行っていました。それでは患者さんのリハビリにならないので、声かけをしながら行う事に苦勞しました。

まだ、基礎の実習しか経験しておらず、これから実習が増えていきます。多くのことを学び、身につけていきたいと思えます。

看護師という素晴らしい職業に就けるよう頑張ります！

4 階病棟学生 西村 梨沙

私が名古屋に来て 2 年が経とうとしています。1 年目は慣れない環境、慣れない学校と仕事に毎日一生懸命だったと思います。

仕事では、毎日仕事内容を覚えることに必死で、仕事と学校の両立は予想以上にとっても大変な事だと実感しました。入社したばかりの時は、中々仕事を覚える事が出来ず迷惑ばかりかけ、看護師という仕事が自分に勤まるのか、この道に進んだことを後悔することもありました。そんな時、励みになったのは、優しく指導して下さる看護師の方々、先輩方、同じ夢に向かって頑張っている友人の存在でした。

今、こうして私が成長できたのは多くの

方々のおかげだと感謝の気持ちでいっぱいです。

学校では、臨地実習が始まり、初めて患者さんを受け持ち、対象にあった援助計画を立てて、援助を行いました。私が受け持った患者さんは、回復期で退院に向けてリハビリテーションが始まったばかりでした。援助計画を立てるのは大変で、ケアの 1 つ 1 つに対して手順、方法、目的を明確にすることの必要性がわかりました。受け持った患者さんは、ケアに対しても感謝してくれていました。指導者さんに沢山指導をいただくことが多く、自分の勉強不足に後悔することもありました。また、毎日の記録の量も多く、実習に行くのが本当に嫌でしたが、受け持った患者さんは、笑顔で迎えてくれ、実習が終わると達成感を得ることが出来ました。

学校で学ぶこと以外に、仕事を通して学ぶことも多く両立は大変でも、仕事をしていて、とてもやりがいを感じることもあります。「あなたの笑顔を見るとこっちまで笑顔になる。」「ありがとう。」という言葉です。その言葉を聞いた時、私の笑顔で少しでも患者さんに元気を与えられているのだと、とても嬉しくなります。

これらの事を励みに、これからも仕事と学校の両立の大変さに悩まされることもあると思いますが、看護師という素晴らしい職業に就けるよう、毎日頑張っていきたいと思えます。

部署報告 第1南透析室

透析患者を持つ家族 と医療者との在り方

第1南透析室 長尾 優

1 はじめに

「家族を交えた面談をやってみたらどう?」。認知症があり、情報を家族との連絡ノートで得ている患者の家族とのトラブルが起こった。その日のカンファレンスで解決法を検討している際に出た一言だ。このときは、皆あまり反応がなかったが、私のなかではとても画期的なことだと思った。

2 医療者と家族との距離

元来、透析室では、家族看護を謳っているはずなのだが、私の印象としては、医療者と家族との距離は遠く感じていた。このトラブルというのも、病院側としては、問題を解決するために検査を行ったり、家族からの疑問や不安に対して返答していたりしているはずだったが、家族からは、こちらが望むことを病院ではなにもしてくれないと感じていたことが原因であった。

家族看護を謳うはずの透析スタッフがこんな状態で家族看護を行っていると言えるのだろうか。まだ、透析の多くを知らないわたしだが、この現状はすぐにでも打開するべき問題だと感じた。そして問題解決の第一歩として、昨年末、患者の家族を対象としたアンケートを行い、患者の家族の思いや実際に理解しようと思った。

3 アンケート調査の実施

アンケートは、透析の理解度、イメージに関すること、そして不安の有無、病院に求めるものの有無などを内容としたものについて全透析患者を対象に行った。

4 家族の知識はどこから?

結果を見ると、透析の理解度について、過半数の家族がある程度透析を理解しているものとしており、その情報源の6割が院外からのものだった。特に患者自身から情報を得るという家族が多かった。この結果から、家族の知識は医療者からのものでなく、メディアや患者自身から得ている方が多いということが分かった。そして、家族が透析に関して正確な情報を持っているのかという疑問、そして病院から直接家族へ治療方針を伝えることが難しい状況であるということが考えられた。

5 透析に対するイメージ

透析に関するイメージ調査では、良いイメージをもつ家族が過半数であった。

私としてはこの結果は予想外であった。穿刺の苦痛や透析後の疲労、年数が進むに連れ増える合併症から悪いイメージがつきがちだと思っていたが、家族としては、生きるための治療として認識された上で、良いイメージとしてとらえている意見が多かった。しかし、治療に関してあまり理解されていないような意見も多々あり、治療に関する関心の薄さも感じ取れた。

平成 21 年度 看護部行動理念 ⇒ 「試してみよう！自分の力 受け入れよう！皆の考え」

6 家族が病院に求めるもの

病院に対し求めるものがあるかという調査では、「求めるものがある」家族は3割に満たなかった。しかし、それに反し、具体的な意見は多数記入してあった。

この結果を見て、アンケートの向こうから「病院に対して意見はあるけど、治療してもらっている立場であるし、病気のことはよくわからないから病院に全部任せます。」と言われているようだなと思った。

その原因は、透析の治療の特殊性だろうか。家族が透析を難しいものと捉え、治療に対し消極的にしてしまうのだろうか。これまでの結果をみても家族がしっかりと透析という治療を捉えているようには思えないし、実際そうなのだとしたらとても大きな問題でないだろうか。

7 将来に対する不安

「家族として、現在、将来にかけての不安があるか」というアンケートの結果からも「ある」と答えた家族は8割を超えていた。透析に対する疑問や不安、合併症に伴う身体の変化、それに伴う通院方法の変更や介護問題など家族が抱える悩みは多い。しかし、先述したとおり、様々な悩みを持つ家族と病院との関わりが薄くなっていくという現状ではいつまでたっても家族の負担は解決できず、また病院側としても思うような治療がすすめられないのではないだろうか。

8 医療者ができること

アンケート結果からやはり多くの悩みを家族が抱えていることがわかったが、では医療者側ができることはなんだろうか。

を望むのだろうか。この家族看護をとりあげるきっかけとなった家族面談を行えばよいのだろうか。この問題についてもアンケートをとってみた。結果は希望される方が6割。私としては予想以上だった。過半数を超える家族が、その機会を望んでいた。やはり病院側から家族側へと歩み寄ることが大事なのではないだろうか。

8 家族看護とは

透析患者は自己管理がとても大事なことであるが、自己管理ができない患者もみえるため、多くの場合家族に頼る必要がある。なにか患者に変化があったとき一番身近にいる存在は家族である。患者を看護するうえで家族の協力は不可欠であるだろう。

その家族の負担をも考慮することが家族看護ではないのか。

家族看護とは、患者を個としてみるのではなく、家族全体をとらえて行う治療のことである。家族に管理を求めるばかりでは看護とは言えないのではないだろうか。患者の自己管理を助ける家族をも助けられるようになってはじめて家族看護と言えるのではないだろうか。

以上