

ナースマガジン

NURSE MAGAZINE

2020
AUTUMN

vol. 33

今回の特集

フットケアにとって 大切な 靴選び



監修
西田 高代 先生

星のナースクリニック代表
日本トータルフットマネジメント協会会長
足病・脚指ケア認定看護師

03 — ケアエキスパートに学べ!

看護ケアQ&A

07 — 達人に訊く!

「足を守る正しい履き方」 ここがポイント!

21

今日から始める
セルフケア
第11回

15 — タクティールケア 第2回
薬に頼る前の便秘対応

14 — ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第21回
必須ミネラルのはたらき①
クロム(Cr)

12 — 教えて! 退院支援の5つのこと 第16回
「退院支援の在り方を考える・学ぶ」
退院支援塾

10 — しゃべり場 オンライン対談編
高齢者の介護予防
スキンケアとフットケアの視点から

08 — 何ぞやシリーズ 第27回
「生活や想いに寄り添った靴選び」
って何ぞや??



Medi-Banx Inc.



ナースマガジン
(15万部発行)



看護研修会



ナースの星Q&Aオンライン
<http://nurse-star.jp/>

チーム医療と患者を支える 看護師のために

各ケア領域についての指導経験豊富な医師、歯科医師、認定看護師など、多くのスペシャリストと、全国の地域中核医療機器卸販売会社にご賛同ご協力いただき、看護技術向上のために活動しています!

読者プレゼント

詳しくは 20・22 ページへ

「ルシャネイルリペアクリームWK」

20 名様

メディバンクス株式会社

東京都渋谷区千駄ヶ谷 3-4-23 ビクトリーガーデン203

TEL 03-6447-1180 FAX 03-5785-2295

<http://medi-banx.com>

ケアエキスパートに学べ! 看護ケアQ&A



特集

監修

フットケアにとって大切な靴選び

西田 壽代 先生

足のナースクリニック代表
日本トータルフットマネジメント協会会長
皮膚・排泄ケア認定看護師



リハビリが始まって患者・家族に靴を持ってきてもらう時、患者・家族が靴を選ぶ時、どのような靴が必要かアドバイスしたことがありますか？歩くという行為は生活の一部であり、靴があるからこそ安全に過ごすことができます。しかし、フットケアが必要な患者は何かしらの疾患や既往があり、足の状態もそれぞれ違います。疾患によって異なる靴選びのポイントを西田先生にお伺いしました。(編集部)

靴下も一緒に履く方がよい。
締め付けのないもので、
裏地が白だと出血があった時
発見しやすいね!



ギリシャ型

▼一番長い



エジプト型

▼一番長い



スクエア型



患者の足の形、見えますか？
まず、患者の足がどの足の形か見てみましょう。
第2指が1番長いものがギリシャ型、親指が1番長いものがエジプト型(外反拇趾になりやすい)、全体的に均一なものがスクエア型になります。患者の足がどの形の足か確認し、靴の形特に先端の形を選ぶ目安としてください。

看護のQ&Aコミュニティ「ナースの星Q&Aオンライン」へ投稿された質問を紹介しております <http://www.nurse-star.jp>

安全 快適 負担軽減

ストレスフリーの操作性

忙しい看護師さんの負担軽減にも役立ちます!

- ✓両側に操作レバーでらくらく操作
- ✓「直進固定機能」で横ブレしない
- ✓ICU対応タイプも標準ラインナップ



操作レバー切替で制御できる動き



天板カラー: ■ナチュラル ■ブラウン

※まっすぐ進む直進機能は業界初です。特許済み

直進固定機能でまっすぐ進むんです!

ベッドサイドテーブル



STR-900-NA

STR-900-BR

天板: 90×45cm / 高さ: 60~88cm

オーバーベッドテーブル



WTR-1250-NA

WTR-1250-BR

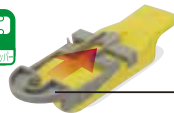
WTR-1350H-NA

天板: 125×45cm / 高さ: 78~111cm

天板: 135×45cm
高さ: 93~126cm

ICU
対応

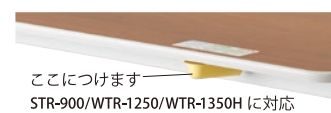
テーブル無料貸し出し実施中!



操作レバーの片側に装着するだけ!!

レバーストッパー
オプション TR-01

操作レバーが■固定状態のまま
レバーをロックすることができます。



ここに付きます
STR-900/WTR-1250/WTR-1350Hに対応



株式会社 内外

本社 〒544-0001 大阪市生野区新今里 1-5-13
FAX: 06-6758-2231 E-mail: info@oj-naigai.co.jp

お問合せ
見積無料



デモ機・商品に関するお問い合わせ先

06-6751-3571

受付時間 8:30~17:30 (昼休憩、土日祝日、年末年始は除く)

●商品の写真は、印刷のため実際の色とは多少の差があります。 ●商品の仕様は予告なく変更することがあります。

A Q3

浮腫みがある人の靴選び

ずっと車椅子に座っている患者の浮腫みが強く、夕方頃は靴が履けなくなっているというんです。浮腫みが強い患者の靴はどこに気を付けて選んだら良いですか？

浮腫みの原因は様々ですが、浮腫みは身体に水分が溜まっている状態なので、皮膚が伸びて薄くなり脆弱化し、末梢が冷えやすくなります。時間帯や体位、歩行による荷重などによって浮腫みも変化するため、靴のサイズが朝と夜で変わる

A

糖尿病合併症の三大合併症に、網膜症・糖尿病腎症・糖尿病神経障害があげられることは皆さんご存知だと思います。糖尿病神経障害の患者は、足の感覚が鈍く痛みを感じにくいため、ケガややけどなど足の異常に気づきにくく、気付いた時には手遅れ...ということもあります。

また、足や足の指の変形により、胼胝(たこ)や靴擦れができやすくなります。

そのため、4ページのチェックポイントに留意して靴選びを行い、潰瘍や壊疽にならないよう足を毎日観察します。異常があった場合は受診するよう指導しましょう。

! 靴選びのチェックポイント

インソールが外れるものを選び、中の面積を把握して自分の足のサイズを確認する

インソール(中敷き)の枠の中に足が丁度入ることを確認する

足首まで固定されている **a**

つま先のゆとりと高さがある **b**

中の縫い目が皮膚に当たらない **c**

踵部がカップ状で型崩れしない **d**

靴底に厚みがある **e**

糖尿病合併症の足病変は、第1~5指、爪などに起こりやすいため、先端部には手の親指1つ分余裕を持たせよう!

シャンク*が入っていてMTP関節がしっかり曲がる **f**

ただし、糖尿病の進行程度によっては足裏の感覚がよく分からない方の場合、靴底が曲がらないタイプのもの方が、潰瘍の好発部位である中足骨頭部に負荷がかかりにくい



※シャンク：歩行時、地面を蹴り出す時に曲がる指の付け根の位置に合わせ、靴の曲がる位置を決めるもの。指の曲がる位置が合わないシャンクの入っていない靴は、安定していないため疲れやすい。

【表3】浮腫みの特性を考慮した靴選びのポイント

足の甲の浮腫みに合わせて固定を調整できる(マジックテープのベルトタイプなど)

- 足を保護するという観点からは、爪や足の状態確認を含め専門家に相談を

浮腫みが過度の場合の足幅に合わせられる

- 一般的な靴店では足幅が4Eサイズまでしか販売されていないことが多い

左右で異なる足のサイズに対応できる

- 片方ずつサイズを選ぶ、オーダーメイドなど

ケアシューズの専門店を探してみるのも良いでしょう!

中敷きは、できるだけ入れない

- 中敷きの凹凸部分が強く硬いものは圧迫されてしまうので避けたほうが良い

浮腫みがある方には、足の保護と保温のための靴下(レッグウォーマー)、浮腫みに対する弾性のある包帯やストッキングなどが用意されますが、ここでも注意が必要です(表4)。

浮腫みが著明な疾患として「リンパ浮腫」があります。リンパ浮腫発症のきっかけは悪性疾患に伴うものや原発性リンパ浮腫が考えられますが、悪化させる要因は日常生活にも多く存在します(表5)。そのため、個人の生活においてもできる範囲でこれらの要因を取り除くことが重症化を防ぐことにつながります。



【表4】靴下類使用時の注意点

保温のための靴下をはくときに脆弱な皮膚を傷つけない

- 履きにくい時はレッグウォーマーが使いやすい

弾性包帯は巻き方に技術者のムラが出やすく、効果にも影響する

弾性ストッキングは無理な圧迫や不適切な使用により症状の悪化を招くことがある

- 使用前には専門家に相談を

【表5】リンパ浮腫を悪化させる要因

皮膚を傷つけること	虫刺され、深爪、トゲ、かみそりによる剃毛、日射など
皮膚の負担になること	締め付けの強い衣服・下着・靴下 指輪・時計など
過労や過剰な刺激	同じ姿勢での長時間移動、正座姿勢、合わない靴、長時間の温泉入浴など

A Q1

脳血管疾患患者の靴選び

脳血管疾患の後遺症で片麻痺があります。リハビリが始まりますが、靴はどのようなものが好ましいですか？ 装具を着用して靴を履くので、気を付けるポイントを教えてください。

脳血管疾患が既往にある患者は、疾患の後遺症によって片麻痺や麻痺側の足先が下垂しやすいことにより、転倒リスクが高くなります。

麻痺があることで医療者や家族が履かせやすい柔らかい靴を選んで履かせているのを見かけますが、そのような靴はとも歩きにくく、全身を支える足の保護としては適切ではありません。麻痺により動きにくくなった筋力が落ちたりした足の機能を補う短下肢装具を着用して靴を履く場合、装具を支えられるよう踵が固いものの方が望ましいかと思えます。患者の麻痺の程度をアセスメント(表1)した上で、装具を着用する際の靴選びのポイント(表2)をチェックしましょう。

併せてオーダーメイドのインソール(中敷き)を作成すると、さらに荷重の低減を図り、足潰瘍



Q2

糖尿病患者の靴選び

糖尿病が既往にある患者さんの末梢神経障害の合併症が出てきてしまっている場合があります。そのような人にどんな靴を選んだら良いかわかりません。

【表2】装具を着用する際の靴選びのポイント

- 足の支持性と固定性があり、歩きやすく靴ずれしないこと
- 装具の着用側だけサイズアップすることがあるため、装着した状態で靴のサイズを合わせる
- 履き込み口が開いて履きやすいこと
- 靴の先端に高さがあり足先が当たらないこと

【表1】患者の麻痺の程度

両足への荷重の左右差
神経障害による知覚の変化
筋萎縮による足の変形や可動域の縮小
麻痺側の足関節の不安定さや可動域の変化

『足を守る正しい履き方』 ここがポイント!

達人に
訊く!

靴を正しく履かないと、靴擦れができたり水疱ができたりする上、正しい歩行ができず転倒しやすくなります。正しい靴の履き方をおさらいしてみましょう。



達人からひと言! 歩行だけでなく体操教室などで体を動かす時も正しい履き方をしているか確認してください。



靴選びの達人

西田 壽代 先生

足のナースクリニック代表
日本トータルフットマネジメント協会会長
皮膚・排泄ケア認定看護師

A Q4

抗がん剤治療を開始したが患者の、足の皮膚がかさかさして赤くなってきました。爪もボロボロになってきました。爪はそのままのようにな靴や靴下を履けば良いのでしょうか?

がん患者は薬剤の影響が大きく、特に化学療法で用いる抗がん剤は、がん細胞の増殖を抑制・死滅させる反面、正常細胞も攻撃してしまうため、個人差はあるものの副作用(表6)が出やすい治療になります。

これらの症状を重症化させないためには、抗がん剤治療が始まる前に現在の患者の皮膚や爪の状態、生活習慣、スキンケアに関する認識、セルフケア能力など総合的にアセスメントし、発症時に備えます。靴を履くときに使う手や足に皮膚症状が出ることも多いので、傷ついたり痛みを生じたりしない靴を選びましょう(表7)。

【表6】
抗がん剤治療による主な副作用

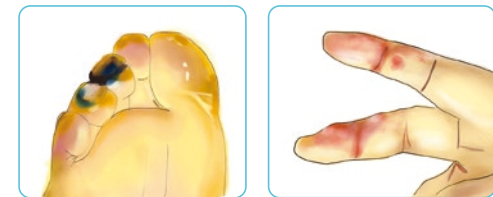
- 末梢神経障害
- 皮膚障害(爪が取れる・割れる・剥がれやすいなど)
- 乾燥性皮膚炎
- 手足症候群 など

【表7】
抗がん剤副作用による手足のトラブルを考慮した靴選びのポイント

- ハイヒールやサンダルではなく体重を支えられるもの
 - 部分的に圧迫が係ったり、擦れやすい形を避ける
- 履いた時に、皮膚や爪に痛みを生じないもの
 - 爪が取れたり肉芽腫ができやすく、接触による痛みが苦痛となる
 - 巻き爪がある方は、爪を圧迫する靴を履くと、陥入爪になる可能性があるため、つま先にゆとりがある靴を履いたり、巻き爪の治療を事前に行っておくとよい
- 靴が履きにくい時は靴べらを利用し摩擦を防ぐ
 - 履くために足と靴の間に指をいれて皮膚や爪を傷つけることがある

靴を履くという動作が、手足に皮膚障害を生じている方にとっては皮膚を傷つけかねないことを意識して、スムーズに履ける工夫をしましょう。

【手足症候群 手や足が角質化したケース】



パシフィックサプライ株式会社製、新しいスタイルの靴べら「Vela」。手で持たないで、靴のかかと部分に固定できるので、手指を傷つけずに靴を履くことができるよ!

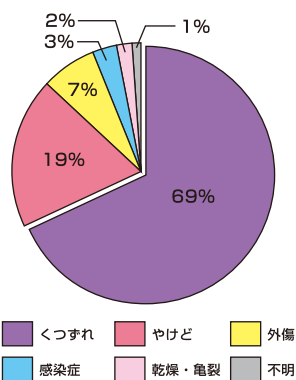


西田先生のWEBセミナーが配信されます! 詳しくは16ページをご覧ください。

参考

- はじめよう! フットケア第3版 編集: 日本フットケア学会 監修: 西田壽代 発行: 株式会社日本看護協会出版会 2013
- https://www.ncc.go.jp/jp/ncch/division/nursing/division/support_card/11.pdf
- <https://www.mhlw.go.jp/content/12400000/000605493.pdf>
- http://www.fukunavi.or.jp/fukunavi/kiki/shoes/shoes_08.html

糖尿病足病変の誘因



でも、靴擦れに気がついてくれ
てよかったよ。神経障害で痛み
を感じない、視力の低下で傷を発見し
づらい、というような人は、靴擦れに
気づかないことも多いからね。息子さ
んは同居なのかな？ しっかり自宅での
ケアを学んでもらわないとね。
来週末一緒にきていただく
約束をして、パンフレットを渡
したら、このグラフを見て驚いてま
した。

潰瘍ができてやすく治りにくい
患者さんは、靴擦れが重大な足
病変の引き金になるって、あんなに伝
えたのになあ。息子さんが付き添って
こられたので、ご家族も一緒にお父さ
んの足を守ってくださいね、って言っ
たら「こんな小さい傷、すぐ治るん
だよ。」ですって。

家族関係が見えた

実は息子さん、何年も家にいな
かったので、清水さん、戻ってきた
のがすごく嬉しかったんですけど、
息子さんが会計にいらっている時、私
にそっと「これ、サイズが合わないっ
てわかってたんですよ」って打ち明
けてくれたの。自分の足以上に、ま
ず息子さんとの関係を大切にした
かったということかしらね。

頭ごなしに 指示していいの？

靴選びといえ、脳梗塞の
後遺症で片麻痺が残った患者
さんのことを思い出したよ。とても前向
きで、自分のことは自分で、をモットー
にしている女性。ある日、ヘルパーさん
と散歩用の靴を買いにいらして、紐靴を
買ってきたんだ。

片麻痺で紐靴は難しいですよ
ね。マジックテープのベルトタ
イプを薦めなかったのかなあ？

もちろんヘルパーさんにも店
員さんにも薦められたそうだ
よ。でも、頭ごなしに「あなたはこっ
ちのベルトタイプからサイズの合う
ものを選びましょう」って見ていた
靴を棚に戻されてしまったそうだ。
彼女は、「私にだって好みやこだわ
りがある。まず、それを受け止めて

靴擦れが悪化して
フットケア
苦労が水の泡
靴擦れってことは、
いつもと違うの？
靴を履いたの？

潰瘍が治ったから
もう普通の靴を
履きたかったん
はあ...

その靴、
誰の見立て？
お誕生日
プレゼントに
息子さんが

そりゃあ
履いてみせたい
よなあ

ええ、
その気持ちは
わかるんです
でも...

足になんか
巻いてたから
大きい
サイズに
しといたよ

もう取れたから
履いてみるよ

このサンダルになったわけ。
創部が当たるところをくり抜い
て、その縁は底の側を厚くして、歩
いて荷重がかかっても傷が底に触れ
ないようにしたんだ。当時の生活状
況を考えたら、つなぎの方法として
ぎりぎり許容範囲だったんだよね。

私たちが、できるだけ扱いやす
いけど、身支度に関するこだわりや
好みは人それぞれ、という当たり前
のことを忘れがちなかもしれないわ。
後日笑って話してくれたけどね。

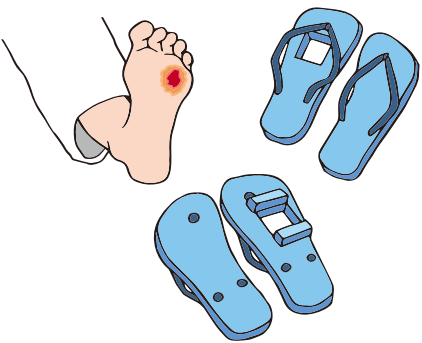
指示と指導は違うよね。まず
は患者さん本人の思いを受け
止めて、その人にとって最適なプロ
セスとゴールと一緒に考えて導いて
いけるといいね。

生活を壊さずに できることを

この患者さんのケースも、悩ま
しかったなあ。MSWの山本
さんにもいろいろ情報を集めても
らったっけ。

足底に創傷ができて免荷が必要
なだけけど、専用の器具にお金をか
ける余裕はないって言われちゃった
んだ。でも、今履いているものでは
傷を圧迫してしまうから、まずは別
の履物にしようということになっ
て。免荷効果とコスト、両方の条件
を満たす方法は？って話し合った末、

足を守るために生活そのもの
を壊してしまわないか、生活
背景を把握した上でできることは何
かを考える、そんな視点を忘れない
ようにしたいものだね。(つづく)



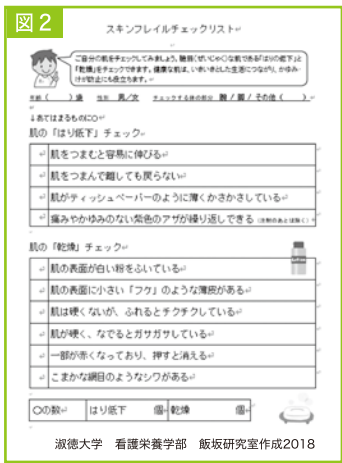
■監修：
足のナースクリニック代表 日本トータルフットマネージメント協会会長
皮膚・排泄ケア認定看護師 西田壽代先生

『生活や想いに寄り添った 靴選び』って何ぞや？



何ぞや
シリーズ
第27回

患者さんの抱える疾患によって足の状態も様々。
靴は足を守るためのもので、足を守るのは歩くなどの
移動動作を円滑に行うためです。その人に最適
な靴(履物)を選ぶために、足の状態や全身状態に
加え、もう一つ大切な視点があります。さて、「生活
や想いに寄り添った靴選び」って何ぞや？



要介護状態になるきっかけの一つ「転倒」に注目し、公衆衛生領域の「スキフレイル予防」と臨床領域の「フットケア」というあまり接点が多かった二つの観点から、介護予防を考えます。2018年に発表された「スキフレイルチェック」の開発者である飯坂真司先生と、運動機能に重要な役割を担う足を支えるフットケアを実践している足のナースクリニック代表の西田壽代先生にオンラインで対談いただき、お互いの取り組みの融合が介護予防にもたらす可能性を語っていただきました。

(文中敬称略)



高齢者の介護予防 スキフレイルとフットケアの視点から

共通項は介護予防

飯坂 全身のフレイル(虚弱)とスキフレイルには関連があることが、私たちの研究で明らかになっていきます。そこで、高齢者のスキフレイル予防には、健康な状態からフレイルの状態の方たちにアプローチすること、全身のフレイル対策(例えば栄養も含めたトータルなスキフレイル対策)ではないかと考えました(図1)。褥瘡や創傷を抑えるための予備力を高めておくことが、公衆衛生の面で大切になってくるため、手軽に観察できるスキフレイルチェックリスト(図2)を活用し、スキフレイルの早期発見・早期対応に努めています。

私は現在、地域の高齢者のフレイル予防の取り組みとして、体力測定・認知機能測定・食生活チェックなどを行っています。これらの場面でスキフレイル対策も取り入れ、このチェックシートを使用し、高齢者自身に身体と皮膚の状態を意識してもらうような活動をしています。

臨床現場でのフットケアは、介護予防としてのどのように取り入れられているので



飯坂真司先生
(いいざか・しんじ)

淑徳大学看護栄養学部栄養学科准教授。看護師・保健師。公衆衛生学、老年学を専門とし、現在は地域高齢者のフレイルや低栄養の予防活動、スキフレイル予防活動に力を入れている。



西田壽代先生
(にしだ・ひさよ)

足のナースクリニック代表、日本トータルフットマネジメント協会会長。皮膚・排泄ケア認定看護師。医療・介護施設・民間のフットケアサロンなどでのフットケアの実践とともに、大学非常勤講師、セミナー講師としてもフットケアの啓発活動に飛び回っている。

オンライン対談

利用して外来に来られる方が多いですね。そういったネットワークも大切ですし、やはり自分がフットケアについて発信する場所を増やすことが、関心をもってもらうチャンスだと思っています。

飯坂 ぜひ私たちのところにも講演に来ていただきたいです。また、地域の予防活動の場に参加される方に専門的なケアや靴が必要になった場合、私たちは紹介先やアドバイスに困ることが多いのですが…

西田 それは私たちも課題としてあげていたことで、そういう困りごとのサポートや連携強化のために、日本トータルフットマネジメント協会(JTFA)を創設しました。病院からでもフットケアサロンからでも、相談を受けたときに、自分のところでは解決できない場合、安心して紹介できるネットワークを構築したいと思っています。また、今協会ですすめていることとして、20名ほどのフットケア衛生管理士達が、こうした時代だからこそ、どの業種でも活用できる衛生管理マニュアルを作成しています。JTFAでは、10月10日に「#フットケアを止めるな」と題して、第14

しようか?

西田 私自身は病院や高齢者施設、訪問看護ステーションでのケアの実践やスタッフ支援、クリニックやフットケアサロンでの予約制でのケアの実施等、健康な方から終末期の方まで現在は幅広く関わらせて頂いています。例えば足の爪の管理一つで歩行状態は大きく変化し、安定した歩行ができるようになることもあります。処置だけでなく正しい爪の切り方についての指導や足にトラブルを抱えた方の靴の選び方など、介護予防につながる教育も実施しています。

飯坂 介護予防は様々な観点から全身に介入していかなければならないわけですが、フレイル予防においてレッグ(下腿)をよく観察してきましたが、フット(足首より先)まで十分に観察できていませんでした。西田先生はどうですか?

西田 確かに外来にみえる患者様は足先に問題を抱えている方が殆どです。しかし、先端部に症状が出る人は足全体に影響があると考え、患者様やスタッフには膝下の方までしっかりと観察していただくように必ず伝えていきます。足部の状態に関して言うと、乾燥、筋肉量や脂肪組織の減少、踵の脂肪層が薄くなるなどが見られます。

新型コロナウイルス感染症の影響で外出の機会が減ったことによりADLの低下が予想されるため、なるべく自宅でも出来るちょっとした運動を行うよう指導して、筋力低下予防を声掛けています。筋力が低下すると転倒リスクの問題も伴います。また家の

回多業種フットケア研究会を開催します。ほかにも、会員限定ですが「足ゼミオンライン」という気軽に参加できる勉強会や、過去の講演会を動画配信で見られたりもするのので、新型コロナウイルス感染症の影響で人が集まることのできない代わりに、是非ホームページにアクセスしてみてください。

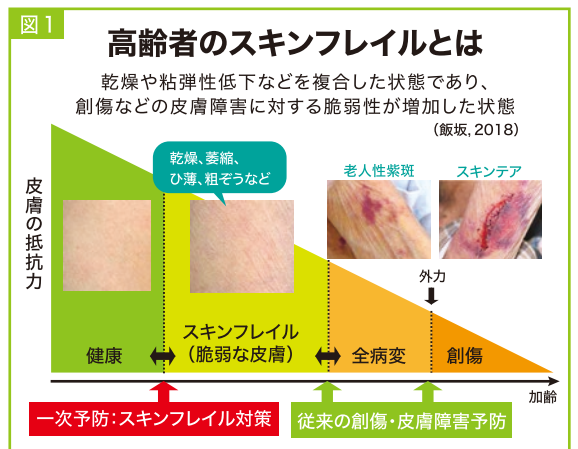
スキフレイルチェックとフットケアの融合

飯坂 臨床領域のフットケアと公衆衛生領域のフレイル予防は、これまであまり接点が多かったというのが正直なところですね。今後は、地域包括ケアの中にフットケアを取り入れることで、今健康な人が将来的に意識や興味を持つてもらうことによって、リスク回避・介護予防につながるのではないかと期待しています。

西田 臨床現場は知識や経験で判断できる部分が多くありますが、患者様に情報を提供する・支援する上では、数値化された研究データがあれば、より効果を伝えやすいですね。私たちも確認しやすいし、信頼性もあります。スキフレイルチェックとフットケアは皮膚を観察するという視点は同じなので、十分活用しあえるものになると思います。

飯坂 そうですね。フットケアは大学の基礎教育でどのくらい扱われているのですか?

西田 基礎ではないですが、私が講師で伺っ



近くへ出かけるときでも、安全に歩くための靴の選び方・履き方などを指導しています。

飯坂 私たちも現在は地域での活動が以前のようにできていないので、状況が落ち着いたら自粛がどれほど筋力に影響したのかも研究していく予定です。

※「フレイル群では健常群に比べ有意に「はり低下」得点が高い(飯坂真司、真田弘美、安部正敏、田中秀子:地域高齢者に対するスキフレイルスクリーニングツールの開発と妥当性評価、日本創傷・オーストリー・失禁管理学会誌 2018; 22(3): 287-296)

指導する側にも悩みが

飯坂 地域が主催している体操教室に参加している人を見ると、自身で足先まで意識していない方が目立ちます。介護予防の場において、個々の生活背景や性格にあっ

ている大学では、慢性期と老年期の授業に組み込まれています。臨床実習にでている学生達は、授業で学んだことを覚えていて、実践してくれたり現状に疑問を持ってくれない状況にあるからこそ、在宅医療が避けられない状況にあるからこそ、学生の段階で足に関する授業が組み込まれているのはとても嬉しいですね。

足は心の状態を表すと私は思っていて、実はデリケートな部位なんです。悩みがあっても相談できない人も多く、それは言い換えると、寄り添う看護が必要とされている領域ということでもあります。今後さらにフットケアが医療界に普及していくことを期待しています。

飯坂 看護師の活躍の場は病院だけではありません。介護予防のために高齢者の足を守るという視点を持つと、スキフレイルチェックやフットケアの重要性が理解できると思います。広い視点を持って、地域への予防的介入にも参加してほしいですね。

西田 足で悩んでいる人は多いのですが、専門の診療科が少なく、さらに在宅となるとさまざまなところからサポートを受けるため、統一した医療についてはまだ課題が残ります。私たちは足で困っている人々を「足難民」と呼んでいます。「足難民」を減らす活動は看護師ならではの仕事だと思っています。困っている人達の頼れる場所を是非作りたい、そう考える仲間を増やし、介護予防への取り組みをもっと広げていきたいと思います。

教えてっ！退院支援の5つのこと

第16回 「退院支援の在り方を考える・学ぶ」退院支援塾

在宅ケア移行支援研究所 宇都宮宏子オフィス代表 **宇都宮 宏子先生**



弊社では、WEB会議などで活用されているZOOMを使った参加型セミナー・勉強会も開催しています。
今回は、宇都宮宏子先生の司会・進行によって行われた、退院支援塾(全5回)の様子を紹介いたします。
(編集部まとめ)

1 退院支援は看護そのもの 地域包括ケア時代の看護連携

退院支援は退院後の行き場を探すことが目的ではありません。病院を退院して地域で生活する方は、患者である以前に地域で生活をしている人。その生活を支えるためには、生命・生活・人生の視点からのアプローチが必要です。

退院から在宅療養への移行の中で、院内、地域それぞれの関係者が押さえておきたい支援のポイントを示します。

1 ケアプロセス・マネジメントの可視化
入院決定時から始まる在宅療養移行支援は、そのプロセスを関係者で可視化できていることが大切です。暮らしの場で可能な医療・看護・ケアの提供、意思決定支援などのプロセスを、看護部全体で可視化し、

院内のチームで実践できるように取り組みましょう。多職種カンファレンスでは、IC場面に在宅・施設支援者等が同席することも効果的です。

2 安定着地のサポート
不安定な退院直後は集中的な看護で安定着地を支え、再入院を予防します。医療保険適用の退院後訪問指導や特別訪問看護指示書による訪問を利用し、生活の場に専門性の高い看護・ケア・リハビリテーションを届ける仕組みを、地域に作ってほしいと思います。

3 地域との協働・連携推進
地域との協働・連携は、医療介護連携事業や広域事業(小児・難病など)の取り組みに繋がります。

看護師は、医療・ケアの両面から患者を把握することができます。その両面からアプローチする退院支援は、生活そのもの

の、看護そのものと言えます。地域との調整を図りながら、患者自身の思いに添えていきましょう。

2 退院支援のプロセス 第1段階：退院支援が必要な患者の特定

入院医療を受けたら元の状態に戻る、またはきつと良くなる、と患者さんも家族も期待をこめられます。しかし残念ながら入院前とは状態が変わったり、高齢者や認知症患者にとっては入院環境そのものが備わっていた能力を奪ってしまうこともあります。

「こんなはずではなかった」というギャップを少しでも縮めるために、早期に退院後の生活をイメージし、必要な支援の準備をしましょう。看護師は医学的な視点と生活の視点をもっていますから、入院の

目的や入院中の状態を見て退院後の状態を予測することができます。退院時の体の変化や支援の必要性をアセスメントし、退院支援の必要性を医療者間・患者・家族と共有し具体化する段階を、退院支援プロセスの第1段階と位置づけました。

入院前の情報をしっかり把握しておく、目指すゴールも決定しやすくなります。病院チーム・在宅チーム各々の役割を明確にして連携していくことは、患者の揺れ動く思いに沿った話し合いを、より円滑に進めてゆく上で重要なポイントとなります。

3 受容支援と自立支援 第2段階：生活の場に帰るためのチームアプローチ

退院支援の第2段階では、東京都退院支援マニュアルを参考にしてみましょう。2016年の改訂版では、「退院支援は、

4 地域・社会資源との連携・調整 第3段階：退院を可能にするための制度・社会資源への調整をおこなう

退院支援の第3段階では、訪問看護・在宅医療におけるサポートおよび環境調整、生活支援・ケアサポートの調整が中心になります。在宅療養を支援するサービスと社会保険制度について、また在宅療養指導料のポイントなどを理解しておくことが必要です。

初めて介護保険を利用する際は、地域包括支援センターとの連携がスムーズに行えるよう、事前の準備と調整をしっかりと行いましょう。さまざまな職種の知識・サポートが加わることで、より多くのメリットを引き出すことができます。医療・生活、それぞれの担当窓口を明確にしておくことが、円滑な連携サポートに繋がると

受講者

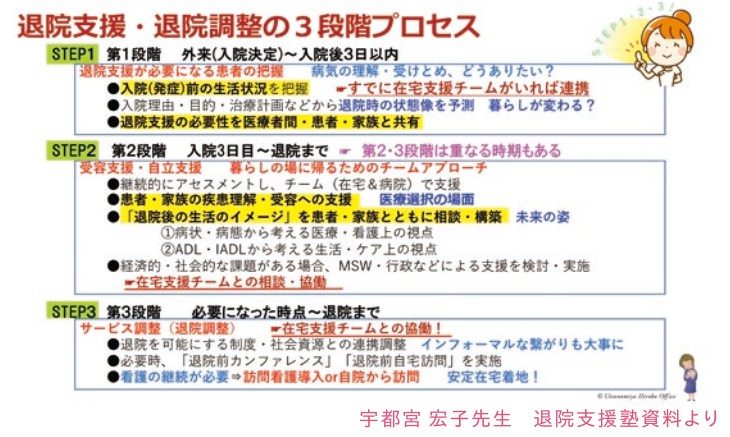
受講者

◎困り事が明らかになってから退院が出来ないと相談がきたり、このまま在宅に移行するのは難しい状態だと気づいていても、問題解決のためのシステムが確立されていません。もっとスタッフの意識を上げられるようにしたいです。

(2020年7月8日)

◎MSWと共同で介護保険について院内リーフレットを作成し、活用しています。
◎個々の患者さんの状況に合わせ、介護サービス利用が開始できるよう、要介護認定申請のタイミングに気を付けて利用者に伝えています。

(2020年7月22日)



5 外来で始める在宅療養支援 出会いを前へ この町で生ききりたいを叶える

在宅療養患者は、生活しながら病院に外来受診され、生活者として病気への不安や生活の困りごとを抱えています。外来受診時に患者自身や環境の変化に気づき、一歩先を予測するのが外来の看護師です。在宅療養を安定して継続するための備え

※この退院支援塾の内容は、ナースの星Q&Aオンラインでも紹介しています。合わせてお読みください。



(2020年8月5日)

受講者

タクティールケア

“触れる”を通して看護の原点を見つめ直す



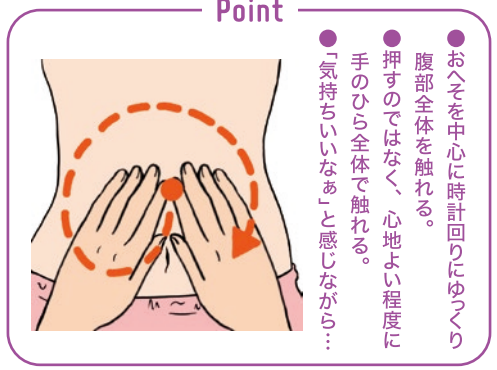
企画・監修 木本 明恵 先生

株式会社アポロ・サンスHD看護部
部長、シルヴィアホーム認定インストラクター、看護師、元日本赤十字看護大学認知症看護認定看護師
教育課程非常勤講師

第二回 薬に頼る前の便秘対応

便秘が続くと心身に不快な症状をもたらすため、適切に下剤を使用して排出することが一般的になっています。一方、緊張やストレスによる自律神経の乱れが原因の便秘は、タクティールケアを実践することで症状が緩和されるかもしれません。薬に頼る前にタクティールケアでリラックスしませんか？

本誌32号で述べたように、触れるという刺激は副交感神経に働きかけ自律神経のバランスを整え、ストレスを和らげるオキシトシンの分泌を促します。この時、深呼吸で



Point

- おへそを中心に時計回りにゆすり腹部全体を触れる。
- 押すのではなく、心地よい程度に手のひら全体で触れる。
- 「気持ちいいなあ」と感じながら…

腸の緊張を解く

便秘の原因は、疾患の影響や食事量の不足、腹圧や直腸収縮力の低下など様々ですが、緊張やストレスによる便秘は、腸の蠕動運動の低下を解決することが必要です。腸の蠕動運動は、自律神経である副交感神経が優位のリラックスした状態で活発になります。逆に、環境の変化やストレスによって交感神経が優位になると、腸にも緊張状態を惹き起こし、動きが悪くなります。こんな時、皆さんはまず自分の手をおなかにあて、深呼吸をしながら「の」の字を書きませんか？これは、便の移動する流れに沿って腸を刺激するとともに、腸の緊張を緩めリラックスさせる効果をもたらします。

排泄介助で緊張させない

病院や介護施設で便秘の方をトイレで介助するとき、便意は感じていても出ない、ということがあります。そういう時は、後ろに立って背中タクティールケア(32号参照)を行います。また普段からベッド上でお腹を「の」の字でマッサージしたり、背中タクティールケアを行ってリラックス効果を図りながら下剤をうまく使っていくと、より排便がスムーズになるのではないかと思います。ここで気をつけたいことは、●排泄している姿は羞恥心から見られたくない●他人に体を触られること(特にお腹、顔、頭など)には多少なりとも抵抗感を伴うという相手の気持ちを重視することです。緊張を解くためのタクティールケアで緊張させてしまつては本末転倒。事前にお互いの信頼関係を築いた上で始めないと、逆効果になることもあります。背中タクティールケアをするときはその方の視野に入らないよう、安全を配慮した上で後ろに立ちます。日本のトイレの構造上、真後ろにはお水のタンクがあつて立ちづらいので、そのような時はその人の横に立ちます。いきむポーズがしやすいように、本人にちよつと前かがみになつてもら



冷えも便秘の原因となりますので、腹部だけでなく、足首から指先にかけて両手で包みこむように触れることもお勧めします。

タクティール®ケアについて詳しく知りたい方へ
株式会社日本スウェーデン福祉研究所(JSCI) 検索
ホームページ <http://jsci.jp/>

※タクティール®ケアの「タクティール」は株式会社日本スウェーデン福祉研究所の登録商標です。※本文中の®記号は省略させていただきました。

西山順博先生に訊きました ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第21回



西山医院(滋賀県)院長 西山 順博 先生

必須ミネラルのはたらき ⑪ クロム(Cr)

今回取り上げるのはクロム(Cr)。クロムは代謝に関わるミネラルであり、糖代謝や脂質代謝、たんぱく質代謝などを助ける働きをしていますが、詳細は解明されていないため現在も研究が進められています。クロムの働きや食品に含まれる量を把握し、バランスよく取り入れましょう。

クロム(Cr)とは

クロムには3価クロムと6価クロムがあり、人体の必須ミネラルとされているのは3価クロムです。3価クロムは土壌や海水、淡水などあらゆる自然の中に存在しており、食品

に含まれているクロムは、ほとんどが3価クロムです。6価クロムは非常に毒性が高い金属であり、土壌汚染などの問題から現在は使用されていません。

■クロムのはたらき

- ①脂質代謝に関与し、中性脂肪やコレステロール値を下げる
- ②たんぱく質代謝を正常に保持する
- ③糖代謝に関与し、インスリンやホルモンの分泌を促進する

※クロムは2型糖尿病患者の血糖値を安定させる効果があるとされていますが、そのためには多量のクロム投与が必要であること、健常者においてはクロム投与を行ってもインスリンの感受性をさらに高める効果はないことから、クロムの効果は薬理学的作用のものだと考えられています。よって、糖尿病ではない患者へ投与を行っても糖尿病やメタボリックシンドロームの予防には効果はないとされています¹⁾。

	男性	女性
一日推奨量	10μg	
一日耐容上限量	500μg	
血清基準値	0.013~0.016μg/dL	

※1) 2)

■クロムの過剰と欠乏

クロムは吸収率が極めて低く、0.4~2.5%と推測されていますが、バランスのとれた通常の食事を摂っていれば不足が問題になることはないと言われています。

また最近、クロムを必須栄養素とする根拠はないとの説が有力であり、クロムが必須栄養素である定説について関連文

献を詳細に再検討する必要があることから、日本人の食事摂取基準2020年版では、クロムをサプリメント等で積極的に摂取する必要はないとしています。

ただし、クロムを含まない経腸栄養や静脈栄養を長期間投与している場合は欠乏症状がないか注意しましょう。

	過 剰	欠 乏
原因	サプリメント等による過剰摂取	・糖尿病 ・クロムが含有されていない経腸栄養剤または経静脈栄養の長期投与
症状	①下痢 ②嘔吐 ③腹痛 ④肝障害	①耐糖能異常 ②高コレステロール血症

上手にクロムを摂取しよう

クロムはビタミンCとともに摂取すると吸収率が上がると言われています。穀類にもクロムが含まれていますが、精製することで米の場合90%以上が失われてしまいます。

<参考文献>
1) 日本人の食事摂取基準2020版
<https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf>
2) シスメックス プライマリケア
https://primary-care.sysmex.co.jp/speed-search/index.cgi?c=speed_search-2&pk=795
3) 文部科学省 食品成分データベース
<https://fooddb.mext.go.jp/ranking/ranking.html>

クロム(Cr) 食品100g当たりの含有量³⁾ 単位 μg

食品	含有量	食品	含有量
アサイー(冷凍・無糖)	60	あおさ	160
梅干し	37	きくらげ	27
まつたけ(生)	14	ミルクチョコレート	24
ロースハム	12	カットわかめ	19
ぶどうジュース(ストレート)	9	紅茶	18
豆みそ	9	黒砂糖	13
さば(水煮)	6	乳児用調整粉乳	8

■水分40%以上の食品 ■水分40%未満の食品

医療従事者向け Webセミナー動画ライブラリー **MEDI-LIB** はご存じでしょうか?

メディライブとは、“ナースの星”WEBセミナーがいつでもご視聴いただける動画ライブラリーです。
ご登録は代表者おひとりで大丈夫です。仲間でシェアしてご利用ください。



“ナースの星”WEBセミナーはレジュメの販売によって運営されておりますが、このメディライブは月額会員制によって運営されております。月額1,500円でセミナー見放題!レジュメ取り放題!さらにナスマガも読み放題!です。配信されたばかりの新作セミナーも続々と毎週火曜日にこの動画ライブラリーに追加されていきます。

*すべて税抜き価格表記です。



iPhoneの場合はカメラを起動し右のQRコードを覗くと簡単にアクセスできます。Androidの場合はQRコードのアプリを使ってアクセスすると簡単にサイトが見られます。

メディライブ



検索 <https://www.medi-lib.com/>

30日間は無料トライアルキャンペーン中! **メディライブを30日間無料で体験できます!**

※ご登録日を含む30日以内に退会した場合、月額費用は発生しません

好評につき、月額50%OFF! 1,500円キャンペーン延長中!

現在メディライブに格納されているセミナーは約70講演をご視聴いただけます!(2020年9月現在)
まずは無料で会員登録していただきサイトの中を覗いてみてください。ナスマガ最新号も読めます。

無料で

フットケア

ナースの星 WEBセミナー
爪白癬・足白癬のケア

重篤な足病変に結びつく可能性がある白癬～頻度が高い爪白癬、足白癬のケアについて

演者: 足のナースクリニック 代表
日本トータルフットマネジメント協会 会長
皮膚・排泄ケア認定看護師
西田 壽代 先生

白癬で最も頻度が高い「爪白癬、足白癬」について、アセスメントから検体の採取方法、抗真菌薬の使用法や爪の切り方など実際の画像もふんだんに使いつながりながら実践的なケアについてご講演いただきました。

対象 皮膚・排泄ケア認定看護師、フットケア外来所属看護師、糖尿病看護認定看護師、糖尿病者に係る看護師全般

クリティカルケア

ナースの星 WEBセミナー
ICU重症患者の栄養管理

「ICU重症患者の栄養管理」

企画: 日本集中治療教育研究会 (JSEPTIC) 看護部会 部長
札幌市立大学 看護学部 教授 特定看護師
卯野木 健 先生

演者: 那覇市立病院 看護部長 集中ケア認定看護師
清水 孝宏 先生

栄養管理の意義から、基本的な栄養と水分の投与設計、看護師の役割や重症患者への栄養投与など、具体的な経腸栄養剤を用いた栄養管理まで事例を基に詳しく解説。

対象 ICU、HCU、救命救急、外科病棟などの急性期の看護師全般

クリティカルケア

ナースの星 WEBセミナー
脳神経のアセスメント 基礎編①

「脳神経のアセスメント」基礎編①

企画: 日本集中治療教育研究会 (JSEPTIC) 看護部会 部長
札幌市立大学 看護学部 教授 特定看護師
卯野木 健 先生

演者: 函館脳神経外科病院 集中ケア認定看護師
鎌田 佳伸 先生

一般病棟ナースが知っておくべき脳神経のアセスメントとして基礎編を①と②、発展編をクモ膜下出血編として、メディライブでは全3回に分けて掲載しています。

対象 ICU、HCU、救命救急、外科病棟などの急性期の看護師全般

感染管理

ナースの星 WEBセミナー
医療施設での環境整備

医療施設での環境整備
～環境クロス選定に必要な視点～

演者: 姫路聖マリア病院 感染管理室副室長
感染管理認定看護師/特定看護師
今川 嘉樹 先生

ATP測定などを使って現場の環境汚染を可視化し、清浄の視点から環境清拭のポイントを説明。だれが行なっても確実に清浄化できるような仕組みづくりをするための環境クロス選定のポイントを詳しく解説。

対象 感染管理認定看護師、ICTナース、感染管理に携わる看護師及び医療従事者の方

業務改善

ナースの星 WEBセミナー
モチベーション・マネジメント

アフターコロナに向けたモチベーション・マネジメントのあり方とは: 承認の理解と使い方

演者: 株式会社フェアアンドイノベーション 代表取締役
永瀬 隆之 先生
(講師実績: 各地域看護協会の認定看護管理者研修講師等)

スタッフのモチベーションをいかに上げるか、優秀な看護師がどうしたらリーダー業務や看護管理にもっと興味関心を高められるか等、看護管理者の立場で日々スタッフのモチベーションに頭を悩まされている方々には実践的な内容です。

対象 看護部長、看護主任、認定看護管理者など、看護管理者向け

薬剤師向け

ナースの星 WEBセミナー
薬剤耐性 (AMR) 対策アクションプランと抗菌薬適正使用

「薬剤耐性 (AMR) 対策アクションプランと抗菌薬適正使用」

企画: 箕面市立病院 感染制御部副部長 感染管理認定看護師
四宮 聡 先生

演者: 国際医療研究センター病院
AMR臨床リファレンスセンター情報・教育支援室長
具 芳明 先生

薬剤耐性菌が生まれる原因と日本の外来診療での処方現状や、経口抗菌薬選択のポイント、自分たちでできることから感染対策における市民教育にいたるまでを詳しく解説。

対象 薬剤師、感染管理に携わる看護師及び医療従事者の方

ナースの星 Webセミナー続々開催中!

◎視聴のみは無料です!

当Webセミナーはレジュメの販売等に運営しております。ぜひともご協力いただけますと幸いです。
白黒:1,650円、カラー:2,750円、PDF:2,200円

11/13~16 薬剤師向けWEBセミナー

11/27~30 ①抗菌薬の基礎知識「内服編」 ②抗菌薬の基礎知識「静注編」

企画: 箕面市立病院 感染制御部副部長 感染管理認定看護師 四宮 聡 先生
演者: 箕面市立病院 感染制御認定薬剤師 抗菌化学療法認定薬剤師 山路 加奈 先生

日時 ①11/13(金) 11:30~11/16(月)21:00まで通し配信
②11/27(金) 11:30~11/30(月)21:00まで通し配信

対象 薬剤師、看護師、感染管理認定看護師、リンクナース、ICTに関わる医療従事者



- 内容
- ① ・内服薬の特徴、静注との違い、コスト など
・代表的な系統と薬剤のスペクトルと副作用
 - ② ・De-escalation(デ・エスカレーション)とEscalation(エスカレーション)
・静注抗菌薬の用法用量
・各抗菌薬の特徴と注意点 など

11/17・24 短時間で聞きたいところだけ学べる!

12/1・8 マイナーエビデンス全4回、11月17日より毎週火曜日24時間配信

演者: 茨城キリスト教大学 看護学部 看護学科 准教授 櫻本 秀明 先生

日時 ①11/17(火) ②11/24(火) ③12/1(火) ④12/8(火)
※全日 11:30~翌11:30まで24h配信

対象 ICU、HCU、救命救急、外科病棟などの急性期の看護師全般



- 内容
- 1回約10分の短編WEBセミナーです。「発熱患者さんにクーリングって本当に意味ないの?」「陰部洗浄だけでも尿路感染症予防のためにやった方がいい?」「本当に2時間ごとに体位変換が必要なの?」等、1回のセミナーで3つのテーマが手早く学べます。全13本の配信内容は、ナースの星WEBセミナーページをご確認ください。

11/17 コロナ禍を生き抜く為の戦略的病院経営分析

～現状を見据え、増収を目指す～

社会福祉法人康和会久我山病院 救急コーディネーター 吉 紀三 先生

日時 11/17(火) 11:30~21:00
(再配信:12/3(木) 11:30~21:00)

対象 病院経営に携わる方、病院経営の課題に興味がある方全般



- 内容
- コロナ禍で、病院の収入は減収している昨今、コロナによって何が影響し、何が減収しているのか、その詳細を分析する為の視点を解説。経営難を乗り越える為、適正な医療資源の投入と、適正な診療報酬とは何か、DPCデータ分析から得られる、増収に導く策を戦略的に考察。病院経営に携わる皆様には必見です。

11/18 摂食嚥下障害者の食支援と多職種連携

～摂食嚥下機能のアセスメントと病態別食支援の工夫～

演者: 大阪大学大学院歯学研究所 顎口腔機能治療学教室 准教授 野原 幹司 先生

日時 11/18(水) 11:30~21:00

対象 医師、看護師、管理栄養士、言語聴覚士など医療従事者全般



- 内容
- ・食支援を多職種協働で行う意義
 - ・食形態の調整: 嚥下機能評価・食形態の選択
 - ・嚥下リハビリ: 多職種での協働
 - ～看護師の役割・言語聴覚士の役割・管理栄養士の役割～
 - ・病態別の食支援について:
脳卒中・認知症・口腔トラブル・その他の疾患
 - ・食支援の具体的な症例:
患者特徴・製品活用背景・経過について紹介

11/25 褥瘡対策と褥瘡対策を推進させる院内マネジメント

～組織でとりくむ効果的な褥瘡対策の実践～

演者: 医療法人会 会 AIO国際病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 石黒 幸子 先生

日時 11/25(水) 11:30~21:00

対象 褥瘡管理者、褥瘡対策委員会看護師、リンクナース、褥瘡管理に関わる医療従事者全般



- 内容
- ・褥瘡対策の歴史
 - ・地域包括ケアシステム(在宅移行)
 - ・療養病棟における褥瘡の現状
 - ・当院における褥瘡対策の実践
(効果的な褥瘡予防ケア、体圧分散、スキンケア、NSTとの協働、治療期間を短縮させる局所管理、効果的な医療材料の活用と費用対効果)など

今冬ナースの星Q&Aオンラインがリニューアル!

スマートフォンからでもセミナーが探しやすくなります。
上記のセミナー以外にも沢山開催予定がございますので是非こちらのURLからご覧ください。

ナースの星 <https://www.nurse-star.jp/seminar/>



ナース NURSEの息抜き corner

曲名『That's okay』 作詞・歌『D.O.』

この曲は、韓国のアーティストが歌っている楽曲になります。「幸せになる為ならば、心を苦しめる感情は時間の流れに任せよう」というメッセージが込められた楽曲。はじめて聴いたときは、曲中に何度か出てくる「大丈夫、大丈夫だよ」という言葉に不思議と励まされ、温かい気持ちになりました。普段から世界中のアーティストさんの曲を聴くことが多いのですが、その中でも聴きやすい楽曲です。歌詞ももちろん聴いてほしいのですが、曲全体のテンポ・声がとても優しくてリラックスできるので、韓国語が苦手という方にもおススメできます。YouTubeに日本語字幕付きの映像もあげられているので是非聴いてみてください。MVもとってもかわいいうラスト映像なので一緒に見ることをおススメします。



文・イラスト: 小貫 奈津美
看護師
今年の9月から入社しました。
よろしくお願いします。



わたしの元気Song

看護師の皆さん、日々のご勤務お疲れ様です。今年も新型コロナウイルス感染症の流行により、コロナもカラダも疲れ果てているのではないのでしょうか。私も今年8月までコロナ外来で勤務をしていました。一人ひとりずつ解決しても終息することのない状況にあると、やるせない気持ちになりますよね。皆さんは気分が落ちた時、どんなことを考え、どのようなことで解決していますか？わたしの解決方法は「音楽を聴くこと」です。今回は沢山ある中、厳選した大好きな曲を紹介したいと思います。皆さんのココロにも響いてくれると嬉しいですよ。

ナース編集者が 行ってみました!! 鍼灸院とは?



夏の疲れがでるこの季節。あなたの心も身体も解き放つ癒しの空間を発見しました。それは美と健康を支える鍼灸サロン! 「痛そう」敷居が高いと思われるがちな鍼灸院ですが、見ると聞くとは大違い。今回は銀座HARICCHIさんにご協力いただき、ナース編集者の私達がお話を伺ってきました。



銀座HARICCHI 院長
川辺 奈穂 先生

ナースの疲れたカラダに試してもらいたい鍼灸治療とは?

鍼灸とは、『全身のツボ(流れ)を刺激し、身体の本来持っている自己免疫力を高める東洋医学の伝統療法』です。その効果として、免疫力UP・血行促進・自律神経の調整・筋肉を緩める作用・鎮静作用・内臓の調整などがあげられます。看護師の方は、夜勤がある方もいるため生活のリズムを崩しやすく、人の生死に直面するため日々緊張感があり、心身ともに疲れ果てている方が多いと思います。鍼灸は身体の疲れだけでなく、精神的な安定にも非常に効果が期待できるってご存じでしたか?

鍼灸院ってどんなところ?

鍼灸の効果をもっと気軽に体験してもらおうと、『痛くない施術・安心できる院内の雰囲気づくり・信用性の向上』に力を入れている鍼灸院・鍼灸サロンが増えていきます。

【銀座HARICCHIさんの場合】

- 日頃のストレスから解放されてゆったりできる落ち着いた空間
- 清潔で安心感を与える内装
- 施術スペースは完全個室



どんな治療をするの?



まず、診察と同じように全身状態を診ます。鍼灸の業界では四診(顔面・舌・腹部・脈拍)でその方の生活背景がわかると言われているため十分なカウンセリングを実施し、お客様自身の悩みを汲んだ施術の部位や方法(鍼の深さ)を決定します。ツボ(穿刺部)が決定した後、鍼で数か所のツボ(流れ)を刺激していきます。疲れている時に強い刺激を与えるのは逆効果!全身が凝り固まっている時こそ、鍼灸の優しく温かな刺激でカラダのコリをほぐしてあげることが大切なのだそう。



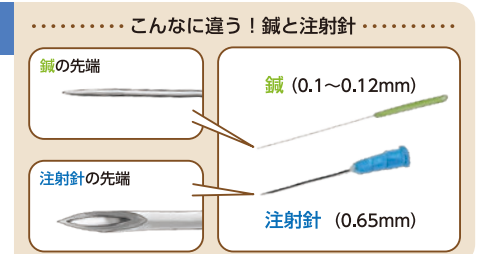
こんな鍼を使っています

通常私たちが採血時に使用している注射針は23G(0.65mm)が多いですが、銀座HARICCHIさんや多くの鍼灸院で使われている鍼は、この注射針の約1/5の太さの鍼(0.1~0.12mm)。日本人の髪の毛の太さは平均で0.08mmといわれています。

【セイリン株式会社製の鍼の特徴】

- 日本製で1本ずつの個包装、完全ディスプレイで衛生的
- 髪の毛くらいの細さの鍼
- 特殊コーティングによって、刺入・抜鍼の抵抗を最小限に抑えられる

「痛みがなく・心地よい施術」を実現するために、使用される鍼の質も大きく関係しているのです。



※イラストはイメージです

鍼灸界全体の技術や知識の向上、納得していただけるカウンセリング力の強化を目指しています。それが施術を安心して受けることのできる環境づくりには欠かせないからです。 [銀座HARICCHI 院長 川辺 奈穂 先生]



例えば自分の体調が悪くなった時、自分に合う医療機関を見つけるのは意外と大変ですよ。鍼灸院となると、なおわからないことが多くて敷居が高かったのでは? このレポートで鍼灸治療を身近に感じていただけたら、気軽に鍼灸院へ足を運んでみませんか?

この記事を読んだ感想をお聞かせください
抽選で100名様に
QUOカードをプレゼント!
http://bit.do/nurse10



図解 人材マネジメント入門

人事の基礎をゼロからおさえておきたい人のための
「理論と実践」100のツボ
著者: 坪谷 邦生



サイズ: 18.8×12.8×2.5 cm / ページ: 271ページ / 発行元: ディスカヴァー・トゥエンティワン
発行日: 2020.6.26 / 価格: 2,860円 / ISBN-13: 978-4799326121

2020年6月東京女子医科大学病院での400人退職希望は、未だに忘れることが出来ない衝撃でした。ポーンを借入してくるという対処療法で乗り越えましたが、収入が激減し支払いたくても支払えないという状況で、どうすることがよかったのか? 看護業界全体で考えるものになりました。その中で、給料や休暇等の人事制度を管理職・スタッフ共々理解している組織は強い、ということが明らかになりました。

「人材マネジメント入門」は、その人事制度の目的・歴史や構造という基本からプロフェッショナルの働き方まで網羅している書籍です。「仕事にやりがいを持たなければダメなのか?」といったような具体的な問いに対して、まるまる1ページ、図解を使用して丁寧に説明されています。読み物としてはもちろんのこと、気になった時に気になったページだけを読むという図鑑のような読み方も出来る良書です。看護界の事例は少ないですが、新たな働き方を考える必要がある現在だからこそ、他所の事例を学ぶこともおススメです。

坪田康佑 ぽたこうすけ
一般社団法人医療振興会代表理事、訪問看護ステーションの設立や事業継承を行っている。2015年度医療振興会設立功労賞、看護学会賞、看護師保健師会賞、専門学級員賞、看護学会賞、看護師保健師会賞、専門学級員賞、2006年アメリカCanisius College MBA取得。

※この紹介書籍を抽選で3名の方にプレゼント! 書籍タイトル・氏名・送付先・ナースマガジンへのコメントを添えて、メールでご応募ください。
件名: ナースの本棚 / 応募締切: 2021年1月20日 / 送付先: info@medi-banx.com

ちょっと！ナース君

作：手留手



“ナースあるある” 激募集中!

採用された方には
QUOカード1000円プレゼント!
自薦他薦は問いません。
ネット投稿はプレゼント応募フォームから一緒に応募してください。(一石二鳥!)

CHECK! 今日から始めるセルフケア

第11回 どこでもできる! 肩こりに効くチェア(イス)ヨガ Part 2



監修
看護師・
ヨガインストラクター
藤田英子さん

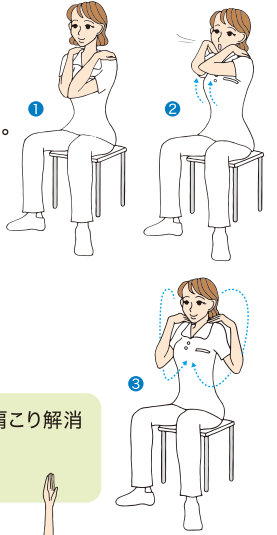
看護師として働く皆さん、今日も1日多重業務でのパソコン作業や力仕事、体位変換など無理な姿勢などをとることもあり心も身体もお疲れのことと思います。前回は引き続き、椅子を使ってどこでもできるチェア(イス)ヨガで肩こりに効くポーズをご紹介します。簡単にできるので、仕事の合間や休憩時間、ご自宅などでもぜひ行ってみてください。セルフケアで自分の心と身体を癒やしてあげましょう!

ヨガを始める前に
チェア(イス)ヨガをする時は浅めに座り、脚は腰幅に開きましょう。ヨガは呼吸と連動して行うことが大切です。呼吸を意識して行いましょう。

どこでもできるチェア(イス)ヨガポーズ

大きな肩回し

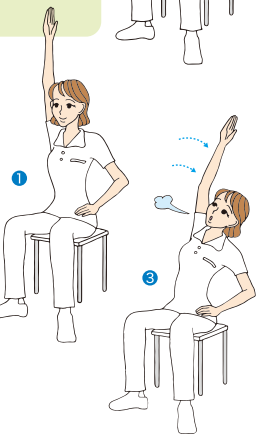
- 指先を肩に付けて、胸の前で肘と肘を合わせます。
- 息を吸いながら、肘と肘を付けた状態で顔の前まで上げます。限界のところまで肘と肘を離します。手〜前腕が耳に触れるくらいに大きく肘を後ろ回りに動かします。
- 息を吐きながら体の後ろ側で肘を下げ、肩甲骨をキューッと寄せながら肘を下ろします。
- 1〜3を反対回りでも行いましょう。



効果
・僧帽筋や広背筋にアプローチすることで肩こり解消
・血行促進
・姿勢の改善

体側伸ばし

- 片方の手を天井方向に挙げます。反対の手は腰に手を当てます。
- 息を吸いながら、お尻から頭まで一直線にし、姿勢を正します。
- 息を吐きながら、手を上げている方と反対に体を倒します。視線は上げている手の方向を見て、脇から腰までが伸びていると感じ、3〜5呼吸くらいポーズをキープします。
- 左右入れ替えて行いましょう。



効果
・腋窩リンパの流れを促進し、上半身の血流を促進することで肩こり解消
・肋間筋や横隔膜のストレッチにより呼吸が深まる
・上半身の血流が促進されることで顔への血流も良くなり鼻づまりが緩和

次回はcat&cowチェアヨガバージョン・上半身のフローなどを紹介します!

今読んでいるあなたの声を聞きたい!

看護師500人

読者アンケート

おかげさまでナースマガジンを発行しているメディバンク株式会社は創立10周年! いつもナースマガジンをご愛読いただき、誠にありがとうございます。ナースマガジン編集部では中小病院と大病院の間にある医療・看護情報格差解消に尽力するため、より皆さんのお役に立てる情報を載せたナースマガジンになるよう「**看護師500人読者アンケート**」を実施させていただきます。あなたの声を聞かせてください。QRコードを読み取り(またはP22のホームページURLから)ご回答いただけますと幸いです。是非ご協力お願いします!



読者アンケートにご協力いただいた方の中から抽選で20名様にルシャネイルリペアクリームWKをプレゼント! P22を見てね!

読者アンケートでは、以下の項目をお伺いします。

- Q1** ナースマガジンはどのように受け取っていますか?
- Q2** Q1で医療機器卸会社を選択した方に質問です。卸会社の方に対してナースマガジン配布以外にもご要望があればご記入ください。
- Q3** ナースマガジンはどのように活用していますか?
- Q4** ナースマガジンを読む頻度を教えてください。
- Q5** 今後もナースマガジンを読みたいと思いますか?
- Q6** 読み終わったナースマガジンはどうされていますか?
- Q7** ナースマガジンは看護業務・患者ケアに役立っていますか?
- Q8** ナースマガジンのサイズはいかがでしょうか?
- Q9** ナースマガジンのページ数はいかがでしょうか?
- Q10** ナースマガジンの読みやすさを教えてください。
- Q11** ナースマガジンの記事の中で面白いと思った記事をお選びください。※複数可
- Q12** 今後取り上げてほしいテーマやキーワードを3つまで教えてください。
例) 業界ニュース、医療・看護・介護に関わる製品情報、セルフケアに関する製品情報、病院取材、アンケート調査記事、ナースの資格情報など
- Q13** ナースマガジンへのご感想・ご要望など、なんでもご自由にご記入ください。
- Q14** あなた自身についての情報をご記入ください。

アンケートへのご協力、どうぞよろしくお祈いします!

OFFICE DE YASAI
Deliver your next power

新鮮なサラダやフルーツ、惣菜など

健康的な食事が届く 食の福利厚生

従業員が導入してほしい 福利厚生 No.1

※日本トレンドリサーチ調べ 2020年1月実施：サイトのイメージ調査



対応エリア
全国対応

導入実績
2,000
拠点以上

サービス継続率
98.4
パーセント



病院やクリニックへ
定期的に商品をお届け

院内に専用の冷蔵庫(冷凍庫)を
設置するだけ!配達員が週に
2回~商品をお届けします。



冷蔵庫・冷凍庫から
好きな時に商品を購入

従業員は、商品を取り出して
集金箱にお支払い。(1個100円~)
キャッシュレス決済も可能です。



忙しい時も、手軽に
健康的な食事を実現!

昼食はもちろん、朝食や間食、
夜食など、24時間好きな
タイミングで利用できます。

『ナースマガジン』をご覧になった

病院・クリニック様限定

2020年
11月末
お申込み分
まで

トライアル3ヶ月 基本
利用料 半額!!



無料試食・トライアルも受付中/
03-6419-7144
受付時間 10:00 ~ 19:00 (土日・祝日を除く)

まずはWebで検索 **オフィスで野菜**
E-MAIL: odymail@officedeyasai.jp
運営会社: 株式会社KOMPEITO 〒150-0002 東京都渋谷区渋谷3-26-8 第五清水ビル4F



読者プレゼント

読者アンケートにお答えいただいた方の中から抽選で

『ルシャネイルリペアクリームWK』をプレゼント!

20
名様

日頃の消毒で手だけではなく爪の荒れや割れ、たてすじなどダメージを感じませんか? 乾燥し傷んだ爪を健康でなめらかな強い爪にしてくれるネイルクリームです。

爪をすこやかに保つ・
保護する・潤いを与える
爪美容クリーム



12g 2,100円(税抜)

塗った直後も
スマホOK!

●高浸透 + 高密着のWケラチン

・爪の奥深くまで浸透する【浸透型ケラチン】と、爪に密着して水にも強い【密着型ケラチン】が爪の表面をコーティング

●厳選した爪のための美容成分配合

・イノンド種子エキスで爪を保護
・ピーナッツオイル・アルガンオイル・馬油の3種のリッチオイルで乾燥予防
・美容成分のコラーゲン・レチノールが浸透し爪にたっぷり栄養補給

●オイルinクリームなのにスーッと溶けてベタつかない

応募方法

P20のアンケートにお答えの上、下記よりお送りください。

応募締切

2021年
1月22日(金)

ホームページ <http://medi-banx.com/present/>

- プレゼントのご応募は看護師の方のみとさせていただきます。
- ご記入いただいた個人情報は第三者に無断で開示・提供することはありません。
- プレゼント当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。



携帯サイトからも応募できます

Information ナースの星Q&Aオンライン リニューアルのお知らせ

気軽に学べる会員制Q&Aコミュニティサイト「ナースの星Q&Aオンライン」が
ナースのための情報サイト「ナースの星」として今冬リニューアル!

専門家による記事やナースマガジン編集部取材記事、セミナー情報など、
パソコンでもスマートフォンでも見やすく検索しやすくなります!
会員登録いただければ、ナースマガジンもPDFでダウンロードできるようになります。
是非皆さまのご登録をお待ちしております。

<https://www.nurse-star.jp>



【お詫びと訂正】

本誌 vol.32(2020年7月発行)におきまして、下記の通り誤りがございましたので
お詫びと共に訂正させていただきます。
記・11ページ PPE自作品使用時・再利用時の注意点の表 N95マスクの再利用の注意
誤:深赤外線 → 正:深紫外線

発行 2020年10月
発行人 勝部 慎介
発行所 メディバンク株式会社
〒151-0051
東京都渋谷区千駄ヶ谷3-4-23 ビクトリーガーデン203
TEL: 03-6447-1180 FAX: 03-5785-2295

編集 岡崎佳子、川島岳紀、山崎 青、清水徹也
熊 杏里、山本雄一、長尾記代子、佐藤幸子
小貫奈津実

レイアウトデザイン 島本直尚、富岡克朗、青山知可

イラスト 手留手、吉岡利恵、小貫奈津実、正木美幸

印刷 株式会社 帆風

本誌は医療機関・施設宛にまとめてお届けすることもできます。詳しくは、
お近くの医療機器卸の担当者、もしくはナースマガジン編集部まで。

★ナースマガジンは、下記の医療機器卸会社に配布しております。

●MISパートナー一覧(医療機器卸)

北海道	株式会社竹山	011-611-0100
北東北	共立医科器械株式会社	019-623-1205
	株式会社秋田医科器械店	018-839-3551
南東北	株式会社シバタインテック	022-236-2311
	サンセイ医機株式会社	024-944-1127
北関東	株式会社栗原医療器械店	0276-37-8586
南関東	株式会社MMコーポレーション	03-3816-1335
甲信越	マコト医科精機株式会社	055-273-0333
	株式会社上條器械店	0263-58-1711
	源川医科器械株式会社	025-229-7766
北陸	富木医療器械株式会社	076-237-5555
	株式会社ミクス	0776-24-0500
東海	株式会社八神製作所	052-251-6671
	株式会社名古屋医理科商會	052-723-5400
関西	株式会社三笑堂	075-681-5131
	宮野医療器械株式会社	078-371-2121
中国	ティーエスアルフレッサ株式会社	082-501-0316
四国	四国医療器械株式会社	087-851-3318
	日新器械株式会社	088-641-5111
九州	アイティーアイ株式会社	092-472-1881

※上記のエリア以外の方は、下記のメールアドレスへお問い合わせください。
ナースマガジン編集部 info@medi-banx.com