

ナースの星がお届けする、看護師のための学べる情報誌!

ナースマガジン vol.04

NURSE MAGAZINE

専門家Q&A

今回のテーマは **FP3**

フットケア!

レデューサーの洗浄について教えて!
下肢浮腫の痛みを軽減できるケアは?
炭酸バブ浴の効果や使用法って?

本誌主催 特別セミナーより
「これこそ褥瘡ケアの最前線!

～ポータブルエコーを活用した最新褥瘡ケアを学ぶ～」 **FP8**

新連載 知って役立つ実践ノウハウ **FP10**

～古武術介護の発想に学ぶ～「腰痛にならない介助技術」

突撃インタビュー企画 **FP18**

「糖尿病看護認定看護師に聞きました!」

ナースのための資格インフォメーション **FP12**

TOPICS&INFORMATION 本誌アンケートより **FP15**



今回の
Thanks to Nurse!

三警光多郎くん(4歳)は、生まれて45日後に風邪を引いてしまい、38度の熱に見舞われました。産まれた大学病院で診てもらったところ、肺炎の診断。お母様が付き添う形で1週間の入院となりました。生後すぐの肺炎の発症で心配が募りましたが、「産後すぐで大変だった時期に、看護師さんからも気遣ってもらって私自身も癒され、息子も安心して任せることができました」とお母様。元気になって無事に退院できました。

読者プレゼント企画



20名様に
プレゼント

疲労回復効果のあるクエン酸 1,000mg (梅干約3個分)
爽やかな酸味が美味しい紀州梅ゼリー1ケースを
20名様にプレゼント!

詳しくは
22ページへ

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

Medi-Banx Inc.



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!



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/>

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

本企画では、看護ケアのエキスパートが回答してくれる看護のQ&Aコミュニティ
ナースの星Q&Aオンラインで実際に行われたQ&Aを紹介しております。

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

今回のテーマ

フットケア

ご回答いただいている先生



西田 壽代 先生
足のナースクリニック 代表

Q1

物品の
メンテナンス

レデューサーの洗浄について教えてください

フットケアに関する物品についての質問です。レデューサーは各個人での購入が前提だとは思いますが、施設によってはアルコール消毒→乾燥によって使用している施設もあり、実際に私が働く施設も物品の数が確保できないために洗浄して使用することになりそうです。洗浄方法はどのようにすればよいですか？

質問者 manaさん 療養型施設勤務



レデューサーは、ヤスリになっている部分を張り替えて使えるものと、それができないタイプのものがあります。張り替えて使えるタイプのものを購入し、その都度張り替えをされてはいかがでしょうか。

それができない場合は、歯ブラシなどでよく洗浄し、消毒をして使用する場合があります。

その際には、各施設で設けられている機材類の消毒規定を遵守して行ってください。ちなみに私がフットケア外来を行っているあるクリニックでは、洗浄剤を用いて十分に洗ったあと、ヒビテン液につけています。

共用により相互感染を起こさない、という観点から考えると、最も足に感染を起こす可能性があるのは白癬菌です。もともと白癬菌は、真菌の一種で、感染力は強いので、十分洗浄

レデューサーは、ヤスリになっている部分を張り替えて使えるものと、それができないタイプのものがあります。張り替えて使えるタイプのものを購入し、その都度張り替えをされてはいかがでしょうか。

A
西田先生からの回答

し、乾燥させた後、アルコール噴霧をさせるだけで問題ないとする場合もあります。いずれにしても、感染対策の責任者と相談をして決定するのが望ましいでしょう。

Check! レデューサーによるフットケアの注意点

- ◆レデューサーの両面が使えるタイプは荒い面と細かい面があります。基本的には荒い面で大きめに削った後に、細かい面で整えるという方法が一般的です。
- ◆足の上から下、外から内側にこする意識で行います。
- ◆足の裏と足の脇は皮膚の強さが違うため、端のケアは力加減に注意が必要です。
- ◆あまり力を入れてこする必要はなく、レデューサーを持った手首をしっかりと固定させて、足の裏にはすらせるようにこすります。



クレドフットケアファイル お問い合わせ / (株)佐鳴 045-811-9311



体知ってる大切な水と電解質 脱水状態時に 経口補水液

経口補水液 OS-1 オーエスワンシリーズ

オーエスワンゼリー / 内容量: 200g メーカー希望小売価格 200円 (税込)
オーエスワンPETボトル / 内容量: 200mL メーカー希望小売価格 140円 (税込)
オーエスワンPETボトル / 内容量: 500mL メーカー希望小売価格 200円 (税込)

■栄養成分表示

成分	オーエスワン100mL当たり オーエスワンゼリー100g当たり
エネルギー	10kcal
タンパク質	0g
脂質	0g
炭水化物	2.5g
ナトリウム	115mg (5mEq)
ブドウ糖	1.8g
カリウム	78mg (2mEq)
塩素	177mg (5mEq)
マグネシウム	2.4mg
リン	6.2mg

[食塩相当量0.3g/100mL(g)]

■主な成分の濃度

成分	オーエスワン・オーエスワンゼリー
Na ⁺	50mEq/L
K ⁺	20mEq/L
Mg ²⁺	2mEq/L
Cl ⁻	50mEq/L
塩基	18mEq/L
その他の陰イオン	4mmol/L
ブドウ糖	1.8%

■原材料名

【オーエスワン】
糖類(ブドウ糖、果糖、コーンシラップ)、食塩、乳酸Na、塩化K、乳酸、硫酸Mg、リン酸Na、グルタミン酸Na、香料(一部にオレンジ由来の成分を含む)、甘味料(スクラロース)

【オーエスワンゼリー】
ブドウ糖、食塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、乳酸Na、塩化K、乳酸、硫酸Mg、リン酸Na、グルタミン酸Na、甘味料(スクラロース、アセスルファムK)、香料(一部にオレンジ由来の成分を含む)

＜オーエスワンが許可を受けた表示内容＞

●オーエスワンは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。

＜オーエスワンゼリーが許可を受けた表示内容＞

●オーエスワンゼリーは、電解質と糖質の配合バランスを考慮した経口補水液です。軽度から中等度の脱水状態の方の水・電解質を補給・維持するのに適した病者用食品です。感染性腸炎、感冒による下痢・嘔吐・発熱を伴う脱水状態、高齢者の経口摂取不足による脱水状態、過度の発汗による脱水状態等に適しています。そしゃく・えん下困難な場合にも用いることができますが、医師とご相談の上、ご使用下さい。

〔摂取上の注意〕

下記の1日当たり目安量を参考に、脱水状態に合わせて適宜増減してお飲み下さい。

- 学童～成人(高齢者を含む): 500～1000mL(g)/日
- 幼児: 300～600mL(g)/日
- 乳児: 体重1kg当たり30～50mL(g)/日

※gは、オーエスワンゼリーのみに適用する。

医師から脱水状態時の食事療法として指示された場合に限りお飲み下さい。医師、看護師、薬剤師、管理栄養士の指導に従ってお飲み下さい。食事療法の素材として適するものであって、多く飲むことによって原疾患が治癒するものではありません。

個別評価型病者用食品とは、特別用途食品のうちで特定の疾病のための食事療法上の期待できる効果の根拠が医学的、栄養学的に明らかにされている食品として消費者庁が許可した食品です。



詳しくは、店頭リーフレットまたはホームページをご覧ください。

<http://www.os-1.jp>

販売者 株式会社大塚製薬工場 販売提携 大塚製薬株式会社

■OS-1に関するお問い合わせ先: (株)大塚製薬工場 お客様相談センター ☎0120-872-873

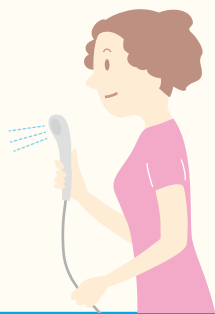
Q3

黒色壊死・炭化した足趾のケア方法について

足趾のケア

下肢重症虚血によって壊死、炭化した足趾と一部潰瘍を伴う創部が混在する場合のケア方法についてアドバイスをお願いします。感染を伴う場合、感染のおそれがある場合、足浴ではなくシャワーによる洗浄を行う際、洗浄剤の使用方法など、また、ガーゼなどの保護方法について教えてください。

質問者 おとめちゃんさん 総合病院勤務



足を実際に見せていただき、さまざまな情報収集をしてから判断をしていかなければならない状況だと思いますが、可能な範囲でお答えしたいと思います。

炭化し乾燥している部分は、虚血によりミイラ化しているの、何もせず自然脱落を待つのがいいかと思えます。創傷は、洗浄する必要がありますが、使用後のシャワーボトルの蛇腹の部分が多洗いきれず、病原性微生物が検出されることがありますのでお勧めできません。

この場合、陰部洗浄用と兼用にしていたり、他の患者様と兼用している場合に発生することが多いです。その患者様のその部分だけに使用を限定し、使用後は十分にボト

A 足の創傷に関しては、見た目よりも重症であったり、感染の進行が速いことがありますので、医師と連携をして管理をすることをお勧めします。



西田先生からの回答

ルを洗浄して乾燥させること、定期的に新しいボトルにして使用することを遵守する必要があります。やはり一番望ましいのは、水道からつないだシャワーをその都度使うことです。創傷の深達度が皮膚よりも深く、筋・腱・骨に達しているようであれば、皮膚温に温めた生理食塩水を使用したほうがいいと思います。

いずれにしても、足の創傷に関しては、見た目よりも重症であったり、感染の進行が速いことがありますので、医師と連携をして管理をすることをお勧めします。また、その創傷についての治療方針を明確にすることが必要です。SPPなどで血流評価をし、その創傷が治る可能性があるのか、どこまで治療をするのかを明確にする必要があると思えます。

もし答えが不十分でしたら、下記「ナースの星Q&Aオンライン」から再度ご質問いただければ幸いです。患者様の足の状態が少しでもよくなることを、心から願っております。

下肢への動脈血流の低下を起こす疾患としては、急性動脈閉塞症や閉塞性動脈硬化症、パージャール病、膠原病などが挙げられます。最近の傾向としては、高齢者や糖尿病患者の増加に伴い、閉塞性動脈硬化症の症例が多くなっています。

閉塞性動脈硬化症による下肢の創傷について

症状

同疾患のため下腿潰瘍を生じた患者さんの特徴は、患肢が健肢に比べて冷たく、血流低下のため栄養不足となり、下腿筋の萎縮や、体毛の減少が見られることもあります。

治療

閉塞性動脈疾患による虚血性潰瘍の患者さんに行う検査として、SPP（皮膚灌流圧）の測定が有用です。SPPが30mmHg以上であれば、創の8割以上が治癒し、逆に20mmHg以下の場合には20%程度しか治癒しない例が報告されています。特に重症虚血性肢の場合は、膝下の動脈にまで病変があることが多く、下肢以下への血行再建術を必要とすることも多くあります。

診断

下腿潰瘍の特徴は、乾性壊死といわれる黒色で硬くミイラ化した創が一般的で、これに感染が加わった場合には湿性壊死を伴います。足先や踵部に乾性壊死や潰瘍が認められる場合には、まず閉塞性動脈疾患による虚血性潰瘍を疑う必要があります。

予後

重症下肢虚血は高齢者や全身状態の悪い症例も多く、予後は不良です。同症例の多くは、創部感染の進展から敗血症のリスクがある状態に陥っており、虚血性心疾患や脳血管疾患の合併頻度も高い状況にあります。重症下肢虚血症例に対しては、心疾患や脳血管系を含めた全身管理・集学的アプローチが必要であるといえます。

Q2

下肢浮腫の痛みを軽減できるケアはありませんか？

下肢浮腫のケア

当院には下肢浮腫の方が多く、痛みで悩まされて夜もなかなか眠れないようです。少しでも軽減することができる効果的なケアや、マッサージなどがあれば教えていただけませんか？ また自宅で介護している方も手軽に出来る方法などがあれば、ぜひ教わりたいと思っています。

質問者 HOUSHIKAさん 療養型施設勤務



A 浮腫の原因にもよりますが、どんな浮腫でも行えるケアとしては、保湿と保温です。



西田先生からの回答

下肢の浮腫は、倦怠感や冷感、痛みなども伴って、見ている側もとてもつらいものです。

浮腫によって皮膚が引き伸ばされて薄くなってしまう、場合によっては亀裂が入り、そこから浸出液が絶え間なく出てしまうこともあります。皮膚の柔軟性を保つために、保湿剤をやさしく塗布しましょう。乳液状のものやジェル状、クリーム状でも伸びのいい柔らかいタイプのもののほうが、すべりがいいので、力を加えず滑らかに塗布することができます。皮膚が非常に薄くなるとほんの少し当たっただけでも表皮剥離してしまうことがあるので、できるだけ摩擦を加えないことが大切です。

保湿剤を塗布するときには、末梢からゆっくりと中枢

Check! 下肢の浮腫の原因は？

下肢の浮腫は、静脈圧の上昇や血清蛋白質量の低下、血液壁の漏出異常やリンパ管の運搬機能障害などによって生じます。浮腫を招く疾患によっては皮膚にかゆみを生じるため、擦過傷によって浸出液が出続ける状態を誘発してしまうことも多くあります。また浮腫は通常、朝よりも夕方のほうが強く出るという特徴があります。

One point! 下肢の保湿のポイント

乾燥傾向にある場合は保湿剤をつけます。尿素軟膏は時にピリピリ感などの刺激感が訴えられることもあるので、ヘパリン類似物質製剤のようなもののほうが、末梢の循環改善にもなり、比較的良いと考えられます。

◎保湿剤などの塗り方
塗る際に、軽くマッサージしながら塗ると効果的です。

[足底]
痛みを強く感じない程度に、土踏まず部分を押しように塗り、保湿剤を伸ばす。

[足趾]
末梢に向かい、少し引っ張り気味に塗る。

[下腿後面]
末梢から中枢に伸ばすように塗る。

[いろいろなある！各種保湿剤]

名称	分類	適応保険病名
ザーネ軟膏 (0.5%)	ビタミンA	角化性皮膚疾患
ケラチナミンコーワ軟膏 (20%)	尿素	老人性乾皮症など
ウレパールクリーム (10%)	尿素	老人性乾皮症など
ウレパールローション (10%)		
バスタロンソフト軟膏 (10、20%)	尿素	老人性乾皮症など
バスタロンクリーム (10、20%)		
バスタロンローション (10%)		
サリチル酸ワセリン (5、10%)	サリチル酸	角化症
ヒルドイドソフト軟膏 (0.3%)	ヘパリン類似物質	皮脂欠乏症
ヒルドイドクリーム (0.3%)		
ヒルドイドジェル (0.3%)		
ヒルドイドローション (0.3%)		



夜勤時の業務改善!

「看護師にやさしい」は、患者にやさしい



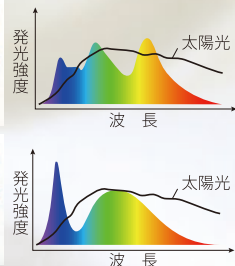
業界初 有機ELナースライト LF-M1

有機ELとは髪の毛の1000分の1以下の超薄膜構造の有機材料に電流を流すことで発光します。面発光ならではのフラットでやわらかな光は、目に優しく、まぶしくないのが特長です。



有機ELパネル

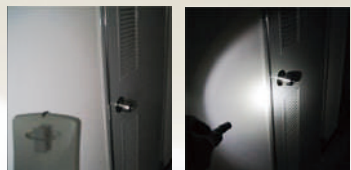
やさしく 照らす



太陽光に近い自然な光は色の再現性も高く、面発光のまぶしくない光で患者様の睡眠を守ります。光の色は昼白色・電球色から選ぶことができ、明るさも4段階に調整することができます。

ひろく 照らす

有機EL(面発光) 一般的なLED(点発光)



ペンライトと比較して、足元から患者様まで幅広く照らします。ムラのない光で書面の文字もキレイに確認可能。暗闇の不安や、つまづき事故から皆さんを守ります。

同時発売

高い色の再現性で医療現場における正確な判断をサポートします

有機EL デスクスタンド LF-M3



無料モニター募集

当製品にご興味のある方は、この機会にぜひ最新の光をご体験ください。なお、期間と数量に限りがありますので、ご勤務先でご検討のうえ、お早めにお申込みください。

お申込みお問合わせ ☎ 03-5807-7791 東京営業所

こんなシーンでご活用ください



広く照らしたい 滴下確認で両手を使いたい 患者様を起こさないように確認作業を行いたい

製品仕様

- 輝度 最大輝度：約 830cd/m²
 - 駆動時間* 100%点灯時：約 10 時間
25%点灯時：約 40 時間
 - 寸法 ナースライト：125×75×14(mm)
充電器：55×120×115(mm)
 - 重量 約 115g
- *駆動時間：満充電時の駆動時間の目安です。

INTELAS
<http://www.intelas.jp>

株式会社タカハタ電子

- 本社営業 山形県米沢市窪田町窪田 1188
TEL：0238-36-0099 FAX：0238-37-6604
 - 東京営業所 東京都千代田区外神田 6-14-9 秋葉原MFビル28号館7F
TEL：03-5807-7791 FAX：03-5807-7793
 - 仙台営業所 宮城県仙台市泉区高森 2丁目1-40 21世紀プラザ研究センター3F
TEL：022-343-6401 FAX：022-377-3183
- 製造販売業許可番号：06B3X10001
製造業許可番号：06B2Z00011

Q4

「炭酸バブ浴」の効果や使用法を教えてください。

足浴

訪問看護師です。患者さんへの訪問時に足浴を行っています。より効果的に行うために「炭酸バブ浴」は効果的でしょうか？ また、使用する際にはどの程度使ったほうが良いのでしょうか？

質問者 たかさん 訪問看護ステーション勤務



西田先生からの回答

炭酸泉浴を行う場合、その効果として期待されるのは、末梢血管の拡張に伴う血流改善です。

足浴をより効果的に行うということは、具体的にどういったことを指しているのか、ご質問の中からうかがうことができないので、わかる範囲でお答えいたします。

炭酸泉浴を行う場合、その効果として期待されるのは、末梢血管の拡張に伴う血流改善です。温湯の中に含まれる炭酸ガス(二酸化炭素)の濃度と温度によりその効果が変わってきます。在宅で行う場合は、簡便な方法としてバブを思い浮かべるかと思いますが、医療現場で実際に使用されている炭酸泉装置を用いる様な高濃度のものを作ることができないので、血管拡張という意味では、大きな効果は期待できません。一度に数回使用することで高濃

度に行けるという研究発表もありですが、該当患者様にそこまでして毎日足浴をすることの意味合いを、考えてみる必要があると思います。一度にたくさん使用することで、においが非常に強くなったり、色素が付着して不快に思う方もいるという話も聞いたことがあります。なにより使用される患者様が、心地よいと思ってくださると思いますが、一番大切なことだと思います。入れたときの泡立ちが心地いい、香りがいいということも、私は大切にしたいと思うポイントです。また、バブの購入もコストがかかることですので、患者様とよくご相談されてはいかがでしょうか。



度に行けるという研究発表もありですが、該当患者様にそこまでして毎日足浴をすることの意味合いを、考えてみる必要があると思います。一度にたくさん使用することで、においが非常に強くなったり、色素が付着して不快に思う方もいるという話も聞いたことがあります。なにより使用される患者様が、心地よいと思ってくださると思いますが、一番大切なことだと思います。入れたときの泡立ちが心地いい、香りがいいということも、私は大切にしたいと思うポイントです。また、バブの購入もコストがかかることですので、患者様とよくご相談されてはいかがでしょうか。

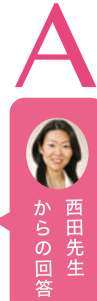
Q5

これでフットケアと言えるのでしょうか…?

フットケアとは

透析室に勤務していますが、フットチェックを行い、皮膚や爪に問題があれば皮膚科や形成外科の受診を勧めています。また循環障害の方の足浴(ASケアかバブ)も初回は病院で行い、あとは自宅で…というスタンス。これでフットケアと言っていいのでしょうか。たとえ自宅でできる方でも、看護師の目と手で行う必要もあるのではないかと思います。ご意見いただけませんか？

質問者 キヨコさん 透析室勤務



西田先生からの回答

私は足から全体を、そして心のありようや生活全般に目を配ることが、ナースが行うフットケアだと思っています。

私も過去に、セルフケアはできていても、フットケア外来に来て靴下を脱ぎ、フットチェックをしながらいろいろなお話をするだけでお帰りになる、という患者さんがいらっしました。

足のリスクを早期発見し、適切な診療科に受診を勧めることも、足を守るという観点からすると十分大切なケアです。医療における予防的フットケアのそもそもの目的は、その部分にあると考えますので、十分なケアが行えていると私は思います。もし「こうしたケアをしたい」というものがあるなら、周囲の仲間たちに情報発信をしながら、自分が考えるケアを少しずつでもやってみることで状況が変わってくるかもしれません。ぜひ、笑顔で楽しくケアができるようになることを心から願っております。

5.18 本誌主催 特別セミナーより

これこそ褥瘡ケアの最前線！ ポータブルエコーを 活用した最新褥瘡ケアを学ぶ

看護師にとって褥瘡は日々直面する大きなテーマ。そこで今注目されているのが、エコーを使って効果的な処置を実現する最新の褥瘡ケアのノウハウです。本誌ナースマガジンでは、5月18日にポータブルエコーを活用した最新褥瘡ケアを学ぶためのセミナーを実施。実際にエコーを使った実技など、褥瘡に対する看護臨床の最前線を紹介しました。

○講師

超音波検査士 富田則明さん
皮膚・排泄ケア認定看護師 浦田克美さん
(東葛クリニック病院)



富田則明氏

浦田克美氏

●エコーの使い方

○プローブの正しい持ち方



指先で軽く持ち、細かな操作に対応
小指を皮膚に固定して、指先で細かな操作をする

×プローブの悪い持ち方

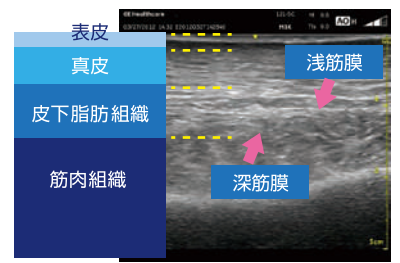


手の中に握り締めない
持つ位置は上過ぎないこと

初心者の欠点
探触子を強く握り締めるため細かな動きが出来ない
探触子の走査速度が速いため異常所見を見落とす
所見をみつけると集中してしまい他を見落とす

ポイント ○印のように支点を作る

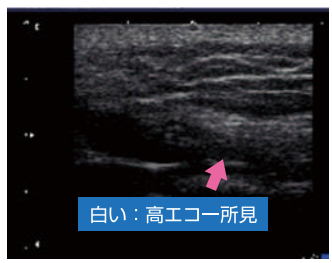
●エコー画像による褥瘡の所見



正常な皮膚構造のエコー画像です。組織が筋肉組織まできれいに整っていることがわかるといいます。



異常所見のエコー画像です。黒く丸く抜けているところが組織損傷の疑いがある部分です。空気は白い部分で高エコー所見となります。リンパ管外に漏出した体液などによって、組織が水っぽくなると黒く映り、低エコー所見となります。



白い：高エコー所見

富田先生によるエコー実技指導から



エコーを上手に使いこなせるようになるためには、良い指導者のもとで技術を習うこと。その上で、「習うより慣れる」が大事です。慣れていけば、必ずだれでも上達しますので、まずは回数をこなしながら練習を積んでいくことが一番大事です。その上で患者さんにトライしていくことをおすすめします。

見る、つまりDTI(深部組織損傷)などを診ることが出来る点が大きなメリットです。エコーの得意な点は、皮膚表面よりもっと深い部分の組織損傷を診ることが出来る点。表面上の発赤からさらに進んで、DTIを見つけることができるわけです。

またDTIとは、組織の深部から組織破壊が進んで行って、それが皮膚表面に表れてくるということではないかということが示され始めています。そう

見えない褥瘡をエコーで診る
早期予防と早期治療が可能に

よく「看護師でもエコー(超音波診断装置)を扱うことができるのですか?」と聞かれることがあります。看護師でも、医師の指示にてエコーを使用することが可能です。また観察目的であれば医師の指示がなくてもエコーを使用することができます。聴診器は以前医師だけが使用するものでしたが、今では看護師はもとより、誤嚥の確認目的で栄養士もラウンドを行っています。エコーも同様に、看護師が観察目的として使っていくことが進んでいくと考えています。

そして、観察目的以上に読影までスキルを高めたいと考える人は、超音波検査士の資格が必要で、これは看護師・准看護師ともに受験資格があります。ぜひ積極的に取得してほしいと思います。

エコーによる褥瘡ケアが現場の意識を向上させた

褥瘡ケアは日常生活を整えることが必要で、それができれば予防も治療も可能です。そのためには多職種によるチーム医療が必要。つまり個々の知識と技術に加えて、現場での調整力が不可

欠なのです。エコーがそれを加速させると実感した症例がありました。

ある患者さんの例で、左の大転子の褥瘡で、発赤がありました。仙骨部と右の大転子部に感染した褥瘡があり、左については発赤程度で軽い褥瘡と判断していましたが、エコーによる所見を見ると、黒く円盤状に抜けている組織部を確認することができたんですね。

当初は皮膚表面の発赤だけという判断が、それだけではなく、骨の直上の筋肉組織のところに限局的に組織の破壊があるのではないかということが分かったのです。それによって、病棟の看護師が圧をかけるポジションニングを調整しながら褥瘡をケアすることが可能になり、2週間後にはエコー上の深部組織損傷所見が改善されました。

褥瘡対策にエコーを使用するメリットとは

エコーの使用は、見えない褥瘡を

であれば、エコーの所見はいつそう大事になってきますね。

そしてポケットの有無や範囲、さらに、損傷の深達度もエコーによって見ることが可能です。また自分たちが行ったケアが良好に推移している状態をエコー画像によって確認できれば、ケアが正しかったと評価することが出来ます。看護師は「五感で観察する」という主観重視での病状把握の手法を教えられてきましたが、エコーは客観的なデータを示してくれますから、スタッフ間で患者さんの状態を共有しやすくなるというメリットがありますね。

見えない褥瘡をエコーによって見ることが、早期予防と早期治療が可能になります。医療者、患者さん、そして医療経済の側面も含めてオールウィンの関係が築けるといいます。

浦田先生、富田先生も執筆! おすすめ書籍の紹介

本邦初の褥瘡エコー診断実践書!
『アセスメントとケアが変わる 褥瘡エコー診断入門』
水原章浩・富田則明・浦田克美 著

褥瘡のエコー診断についてまとめた、本邦初の本格的な実践書。エコー機器が小型化・高性能化するなか、DTIの鑑別やポケットの正確な評価など、褥瘡診療の分野でのエコーの活用注目が集まっている。本書では看護師・医師・検査技師に向けて、先進的に褥瘡エコー診断を行っている著者らの実践事例とノウハウを紹介する。



B5判・頁120 2012年/定価3990円(本体3800円+税)
[ISBN978-4-01680-3]
お近くの書店もしくは医学書院特約店にてお求めください。
(http://www.igaku-shoin.co.jp/shopTop.do)

～古武術介護の発想に学ぶ～

「腰痛にならない介助技術」

古武術の「筋力に頼らない、体に負担をかけない」合理的な体の使い方と様々な場面に応用が出来る柔軟な発想をヒントに提案された「古武術介護」。型にはめられたマニュアル的な技術ではなく、患者さん一人一人の状態に合わせて、「オーダーメイド」の介助技術を創り出し、結果として体を痛めることもなくなる。そんな取り組みをこの連載では紹介していきます。



第1回 技術を創り出す合理的な動き方を知ろう

全身の運動性がカギ

最近、厚生労働省から医療、介護職への腰痛予防対策への指針がだされ、大きな話題となりました。車椅子やベッドへの移乗動作を中心とした様々な介助は身体的な負担も大きく、腰痛等は職業病……そういった認識は世間的にも残念ながら広まっています。そこで、介助技術そのものがいいなという声も上がっています。私自身もそうは思いません。問題の本質は、技術のベースとなる、私たちの普段の動き方が、すでに体を痛めやすい状態にあること。それを改善するために、**全身の運動性を高めること**、それに尽きます。ここでは、上半身、下半身、体幹部と全身を3つに分割して、介助技術での役割、痛めやすい原因、と改善方法を説明していきます。



上半身の動き

相手との接触点である上半身

腕だけで行う動きは、肩、肘、手首を痛める。背中と腕とを連動させる動きが重要。

上半身は相手との接触点になる箇所。しかし、患者さんを腕力だけで不必要に抱え上げる方は少なくなく、その結果、手首や肘、肩を痛めてしまうことにつながります。つまり、接触点となる上半身が部分的にしか使われないため負担が。それを防ぎ、患者さんの合理的な動きを引き出すには接触点を改善する必要があります。

があります。それは腕と背中をきちんと連動させることです。背中は、背筋力に代表されるように、体のなかで最も大きな力や動きを出せる場所です。その背中と腕とを連動させて使うことで、接触点の質がぐんと高まります。具体的には背中有る肩甲骨と腕を一体に使えるようになることが重要となります。



肩甲骨を左右に開閉しよう
背中を動かすポイントは、肩甲骨を左右に開いて、閉じること。これをリラックスした状態で行うことで、自然に背中の動きが出てくるようになります。



肩甲骨との連動で腕を動かしてみよう
胸をくぼませ、背中を丸め、ひざを曲げると肩甲骨が開いてきます。肩甲骨が広がると同時に、手首を返しなが腕を伸ばします。逆に、膝を伸ばしながら、肩甲骨を背中の中央に閉じながら、胸が張られてくると腕が戻ってきます。このように、肩甲骨との連動性の中で腕を動かすことが重要なのです。

下半身の動き

介助技術の土台となる下半身

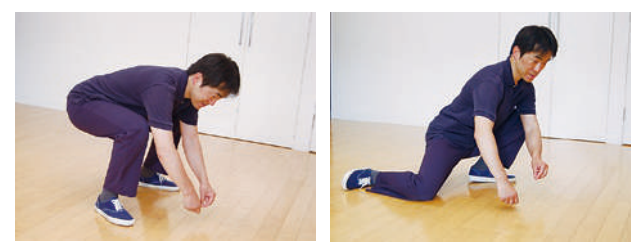
膝中心の動きから、股関節中心の動きへの改善。股関節の活用で足腰全体の筋力も引き出され、負担も軽減。

介助技術において下半身の役割は「土台」です。土台がぐらついてしまふようでは、技術の安定性もなく、患者さんを移動させることも出来なくなり、患者さん生活する癖がついていきます。膝関節は屈曲伸展のみと動きも限定され、使われる筋肉も太腿の前側が

中心となり、膝一点に負担が集中しやすくなります。しかし、股関節ならば、動く範囲も屈曲伸展だけでなく、開く、閉じる、回すなど大きく動かせ、それに伴い、太腿の筋肉も前側だけでなく全体が使えます。そして、負担も全体に分散され、痛めにくい動きが可能になります。



下半身の動きの公式を知ろう!
腰を下ろしていきながら、膝、つま先を広げていく。そしてしっかりと腰を落としていきます。腰を下ろして広げていくことで、太腿の前側、内側、裏側の筋肉が使われていく。立ち上がる際には、膝、つま先を広げながら、太腿の裏側、内側、前側の筋肉が使われていく。上下動に、らせん状の動きが加わったというイメージで行うと良いでしょう。



「草取り」に見る 下半身の動きの悪い例
腰が高く、股関節を使わず膝中心の動き方になると良くありません。今は椅子中心の生活スタイルになり、しゃがめない人も多いのです。

「草取り」に見る 正しい下半身の動き
膝を中心に動くのではなく、股関節を意識して動くこと。あらゆる方向への動作が可能で、負担も分散されます。

体幹 (姿勢のポジショニング)

上半身と下半身をつなぐ体幹

上半身と下半身の動きを連動させる姿勢のポジショニングが、腰痛を防ぎます。

下半身と上半身がよい動きをしても、姿勢のポジショニングが崩れてしまえば、双方の動きが切断されて腰1点に負担がかかってしまいます。私たちは小さな頃から「きつつけ」の姿勢を教わってきたが、実はそれは腰に負担が集中してしまふ姿勢なのです。

ポジショニングとは、肩の力を抜いて、膝と股関節は軽くゆるめながら、骨盤と腰骨をニュートラルポジションに保つイメージです。そこに手足の動きをつけてあげると動きやすくなります。その際、必ず骨盤と腰骨は真っ直ぐの状態にすること。この姿勢が、介助の基本的な姿勢になるわけです。



姿勢のポジショニングの良い例
常に体は、股関節から曲げるようにします。そうすると骨盤と腰骨は真っ直ぐのポジションで、腰がしっかりと決まった状態になります。この姿勢を保ちつつ、自在に動けるようになれば、腰痛のリスクはかなり軽減するでしょう。



姿勢のポジショニングの悪い例
かがんだ状態での介助動作は腰を痛めやすい。骨盤と腰骨のポジショニングが崩れているからです。お腹から上半身を曲げてしまうと腰1点に負担が集中してしまいます。

岡田慎一郎 Okada Shinichiro 理学療法士・介護福祉士・介護支援専門員
1972年生まれ。身体障害者、高齢者施設に勤務し、独自の身体介助法を模索する中、武術研究家の甲野善紀氏と出会い、古武術の身体運用を参考に「古武術介護」を提案して大きな反響を呼ぶ。近年は介護、医療、リハビリ、育児支援、教育など幅広い分野で講演や執筆、企業アドバイザーなど多岐にわたる活動を行っている。著書に「古武術介護入門」「古武術介護実践編」(医学書院)など多数。

資格インフォメーション

第4回 糖尿病看護認定看護師

糖尿病は食事習慣や運動習慣だけでなく、ストレスや気候、体内のホルモンバランスなどによっても影響されるため、総合的な対処や処置が求められます。糖尿病看護認定看護師は、血糖値のマネジメントにはじまり、フットケア技術や糖尿病予防策の指導的役割などが期待されてい

ます。多岐に渡る糖尿病の症状を踏まえ、病棟と外来の間や、薬剤師や栄養士との橋渡し役など、包括的にサポートする役割も求められています。同認定看護師は2002年から認定が開始。現在では400人を超える看護師が登録され、全国の病棟や外来を中心に活躍しています。

Skill

期待される能力

- 血糖パターンマネジメント技術～血糖管理に向けての支援を患者とともに進める能力が求められます。
- フットケア技術～糖尿病足病変予防のために患者さんが自己管理できるための指導技術が求められます。
- 糖尿病ケアシステム立案技術～施設や地域において必要な糖尿病予防を目指したケアシステムを立案・構築する能力が求められます。

Condition

資格取得の条件

糖尿病看護認定看護師の実務研修における看護実績と教育課程入学時の勤務条件は以下の通りです。

- 通算3年以上、糖尿病患者の多い病棟、または外来での看護実績を有すること。
- インスリン療法を行っている糖尿病患者または合併症を持っている糖尿病患者の看護を、合わせて5例以上担当した実績を有すること。
- 現在、糖尿病患者の多い病棟、外来、または在宅ケア領域で勤務していることが望ましい。

Study!

カリキュラム例

共通科目 / 105 時間		共通科目 (選択) / (+45 時間)		専門科目 / 105 時間	
1. 看護管理	15	1. 対人関係	15	1. ライフステージに応じた生活調整・療養支援	15
2. リーダーシップ	15	2. 臨床薬理学	15	2. 治療法と生活調整・療養支援	45
3. 文献検索・文献講読	15	3. 医療安全管理	15	3. 合併症の病期に応じた生活調整・療養支援	45
4. 情報管理	15	専門基礎科目 / 120 時間		演習及び臨地実習 / 285 時間	
5. 看護倫理	15	1. 糖尿病ケア概論	15	1. 学内演習	135
6. 指導	15	2. 疾病及び治療方法の理解	45	2. 臨地実習	150
7. 相談	15	3. 患者及び家族・重要他者などの対象理解	30		
		4. 援助方法	30		
総合計 / 615 時間 (+45 時間)					

主な教育機関の一覧と問い合わせ先

千葉県

社会保険看護研修センター
認定看護師教育課程

住所 千葉県船橋市海神町西 1-1042-2

TEL 047-495-7700

URL http://www.zensharen.or.jp/ns-peer/public_html/

岡山県

岡山県立大学 認定看護師教育センター

住所 岡山県総社市窪木 111

TEL 0866-94-9109

URL <http://www.oka-pu.ac.jp/>

福岡県

福岡県立大学 看護実践教育センター

住所 福岡県田川市伊田 4395

TEL 0947-42-2118

URL <http://www.fukuoka-pu.ac.jp/>

Focus on the nurse

突撃
インタビュー
企画!

糖尿病看護認定看護師に聞いてみました

看護臨床の第一線で活躍している認定看護師。本誌編集部では、看護現場で力を発揮する認定看護師の皆さんにインタビューを実施し、資格取得の際の苦労話や取得後の仕事内容などを聞いていきます。今回は、川崎市立川崎病院で糖尿病看護認定看護師として活躍する加藤理賀子さんに登場いただき、資格取得に対する思いや仕事への抱負などをうかがいました。



川崎市立川崎病院
糖尿病看護認定看護師

加藤理賀子さん

認定看護師を目指したきっかけを教えてください。

新人の頃から外科系の病棟や外来での勤務をしていましたが、ある日内科に配置換えになったんです。そこで、多くの糖尿病の患者様との出会いがありました。その時に、自分が糖尿病という疾患や療養ということに対してあまりにも勉強不足であると感じたのです。患者様から教えて頂くことも多く、自分の無力さを感じることも少なくありませんでした。自分自身、勉強することの必要性を感じていたところでしたので、これを機に勉強しようと思いい立ち、受験しようと思いました。

実は当時、私は糖尿病看護認定看護師という資格についてあまり理解をしていません。研修学校に入学したんです。レベルの高さに戸惑い、「大丈夫かな」と驚く毎日でしたが、入学に際しては病棟の支援も受けていますし、「しっかりしなきゃ」と思い直して頑張りました。そうしたプレッシャーと闘いでもありましたね。

受験に際しての勉強はどのようでしたか。

どんな内容が最も必要なのかが自分ではよく分からなかったこともあって、糖尿病療養指導士の受験ガイドブックを一冊まるまる勉強していましたね。12月が試験でしたが、

10月に受験が決まったので、期間は2か月程度しかありませんでした。当時は3交代勤務で、仕事中は勉強など出来ませんし、家族もいるので夜も時間が取れません。休みの日に集中して、時間を工夫しながら勉強をしていました。

その時、周りの受験仲間の人たちにすごく刺激を受けていたことがモチベーションにつながっていたと思います。糖尿病の看護に対する高い志や、豊富な現場経験をもった人が多く、「私も同じようになりたい」と思いながら、必死で勉強を重ねていたように思います。

現在、糖尿病看護認定看護師として取り組んでいることを教えてください。

糖尿病専門外来の中で、フットケア外来も担当しながらの勤務をしています。他には外来の患者様の療養相談や、院内では後輩の育成、そして病棟の相談業務もあります。委員会の中でリンクナースの育成も大事ですし、ドクターと話をする機会も多いです。時間的な調整にも気を配っています。糖尿病看護認定看護師は自分一人しかいないため、責任も大きなものがあると思っています。私は病院から依頼があったことは、絶対に断らないということをいつも心がけています。あくまでも病院の代表として認定看護師になることができたと思っています。病院にスキルを選元していくことを常に考えていなければいけません。学んだものは患者様に、そしてスタッフ全員に返していく。依頼されたことはいつも笑顔で引き受けるようにしていますね。

これから認定看護師を取得しようと考えている方へメッセージをお願いします。

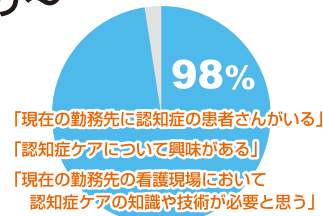
悩むことも必要な時間ですから、たくさん悩んでいいと思います。そして、悩むということは、心のどこかに認定看護師にトライしたいという気持ちがあるということだと思います。その想いの部分を、しっかりと自分で見つめ直してみよう。その上で、悩むくらいならチャレンジしてみよう! と考える自分をぜひ見つけてほしいと思いますね。

アンケート

98%の方が「認知症ケア」への高い関心！
～ナースマガジン読者へのアンケートより～

ナースマガジン読者の方へ、認知症に関するアンケートを行いました。その中で、98%の方が「現在の勤務先に認知症の患者さんがいる」「認知症ケアについて興味がある」「現在の勤務先の看護現場において認知症ケアの知識や技術が必要と思う」というお答え！認知症ケアに対する高い関心度が浮き彫りになりました。興味のあるテーマとしては、「せん妄」「コミュニケーション」「認知症疾患への理解」「薬剤知識・服薬管理」「転倒・転落」が多く、認知症ケアについての課題としては右記のような内容を挙げた方が多くおられました。

「認知症とわかっていながらも、ゆっくりと対応できない」「コミュニケーションの取り方がわからない」「家族へどのように理解してもらおうか」「倫理的に配慮した関わりをどうしたらいいのか」——ナースの星 Q&A オンラインにて、詳しいアンケートレポートを載せていますので、そちらも併せてご覧ください。



※2013年5月実施 N=54人

セミナー
レポート

JTB やる気向上支援セミナー
「医療現場におけるモチベーションを考える
～やる気が向上する職場作りの実際を学ぶ～」レポート

6月1日、名古屋プライムセントラルタワーで「JTB やる気向上支援セミナー」が開催。全国から120名の看護管理者の方が参加しました。当日は3部制で行われ、1部は福井県済生会病院の副院長・大久保清子先生（日本看護協会副会長）の講演。「今おかれている看護職の現状の理解と生き生きとした職場作りの提案」をテーマに、高齢化社会における看護職の役割や、やる気がアップする職場作りのポイントについての話がありました。2部は看護師でありメディカルクリエイティブの経営コンサルタント・田中智恵子先生の「看護管理職のための組

織を動かす問題解決型思考法」をテーマにしたお話。3部は、(株)JTB 中部の客員コンサルタントである永瀬隆之先生の「モチベーション診断を活用した看護師のキャリアデザインとは」の講演でした。部下との信頼感を高め成長意欲を喚起させる方法論をはじめ、職員のモチベーション診断MSQなどのアセスメントツールの紹介も交え、とても有意義な内容でした。

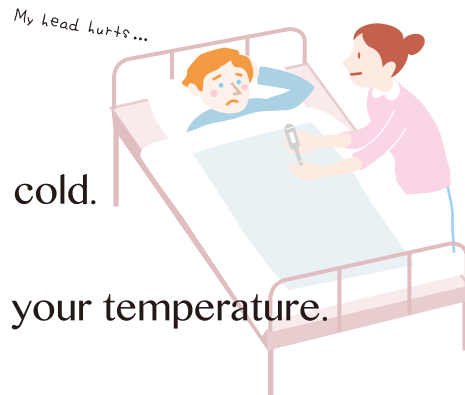


※お問い合わせ/メディバンクス様内
JTB ホスピタリティセミナー事務局 TEL 03-6447-1180

Medical English!
メディカルイングリッシュ vol.4

患者さん
I have a headache...I might have a cold.
頭痛い…風邪ひいたかも…

看護師さん
Do you feel feverish? Let me take your temperature.
熱っぽく感じますか？ 体温を測りましょう。



患者さんの発熱のシーンはよくある事ですよね。まずは体温測定です。笑顔で接するのを忘れずに。



オーガニックムーブメントの聖地、サンフランシスコで誕生したインフィオレ。植物が本来持つはかり知れないパワーを最大限に引き出し、結果を生み出すことにこだわってきました。厳選した植物の生命力を活かした状態で丁寧に抽出。防腐剤や増粘剤など余計なものは一切加えず、配合成分はすべて肌への効果に導くものだけ。手間と時間をおしませ生まれたスキンケアラインは、肌へのせた瞬間から香りやその色にこれまでとは違う手応えを感じるでしょう。伊勢丹新宿店や、バーニーズ ニューヨークなど高感度な有名セレクトショップでも支持を集めているインフィオレ。1滴1滴から溢れる強い生命力が弾むようなハリ、豊かな潤い、ツヤのある肌へ導きます。



スキンケア成分100%
確かな結果に導く
オーガニック。

お忙しい看護師のみならずへ、特別なお知らせ 夏の疲れを癒すスペシャルマスクのご紹介

MASQUE ROYALE
マスクロワイヤル

寝不足や乾燥で代謝の乱れがちな夏の肌。週2~3回、化粧水で整えた肌に塗って眠るだけで代謝リズムが整えられ、蜜をたたえたようなハリと潤いに満ちた肌がよくみえます。ジャスミン、ブルーロータス、ダマスクローズやネロリなど花々の成分と、最上級のローヤルゼリーを活きた新鮮な状態で贅沢に配合しました。幻想的な香りが疲れた肌を癒します。

先着
50名様



集中トリートメントマスク
マスクロワイヤル 50mL
通常価格 19,950円(税込)

ナースマガジン特別価格
9,950円(税込)

送料無料で代引き手数料無料

※使用期限が2013年11月までとなっております。

ご注文はこちら 株式会社 マキシマ 03-5454-7200 11:00~17:00/土・日・祝日除く info@infiole.jp
※「ナースマガジンを見た」とお伝えください

インフィオレのさらに詳しい情報や、他の製品をご覧になりたい方は ● infiole.jp

感染管理認定看護師が教える現場のノウハウ

手袋から考える医療安全

～手袋着用のシーンとその理由～

看護臨床の現場で欠かせない手袋は患者さんと医療従事者の安全に不可欠の役割を担っています。病棟の現場での手袋の使われ方、また着用がもたらす効果についてお二人に話をいただきました。

【聞き手】 瀬尾幸隆さん 株式会社オカモト 手袋・メディカル部 メディカル課係長 塚田真弓さん 東邦大学大森病院 感染管理認定看護師



瀬尾 病棟業務のなかで手袋が使われるのはどんな場面ですか？

塚田 基本的に血液や体液に触れるときですね。たとえば吸引や、排泄物を扱うときには手袋を着用します。また採血やドレーンを抜く際にも今は手袋を着けて行います。

瀬尾 手袋の素材としては、プラスチックやニトリル、ラテックス、ポリエチレンなど大きく分けて4種類程度ありますが、現場ではどのような使い分けをされていますか？

塚田 まずは着用する側である医療者本人にゴムアレルギーの有無を確認して、それがあればラテックス素材を避けてプラスチックやニトリルにします。また素材の選択で気をつけるのは強度ですね。手袋へのテンションがかかる処置の場合は強度を重視して切れにくい素材、つまりゴム手袋やニトリル製を使うことが多くなります。ただ最近では、ゴム手袋を長期に使うこ

とでアレルギーを引き起こしてしまう医療従事者が増えているとも指摘され、ニトリルを推奨している病院が増えているようです。反面、採血など手袋にあまり圧がかからない処置ではプラスチック手袋を多用しますね。

「感染管理」から「感染予防」重視へ

瀬尾 処置の中のようなタイミングで手袋を換えていくのですか？

塚田 基本的には1つの手技ごとに換えていきます。手袋を外して手指衛生剤をかけたあと、次の手袋に換えて。たとえばおむつ交換をして、次に吸入いうときに交換するといった具合です。患者さんは同じでも、保有する菌は体内の部位によって異なりますから、その伝播を遮断することが目的です。

また接触感染の患者さんの場合は多剤耐



- ▶入数 / 200枚 / 箱
- ▶カラー / 白
- ▶希望小売価格 / オープンプライス

医療機器製造販売届出番号：13B2X1007800017

サイズ	カラー	平均寸法 (mm)			厚み	指先部	掌部	箱
		中指の長さ	手のひらまわり	全長				
SS	白	74	152	240	0.10	245 × 128	79	660
S		77	172					740
M		81	196					800
L		84	214					860

薄さと柔らかさを追求

オカモト検査・検診用ゴム手袋

ソフトタッチ・ニトリルハンド 0.07

未滅菌 OM-381 SOFT TOUCH NITRILE HAND 0.07



サンプル・資料請求は裏表紙に掲載の卸販売会社へお問い合わせください。

オカモト株式会社

手袋・メディカル部メディカル課
TEL 03-3817-4172 FAX 03-3817-4154
手袋・メディカル部大阪メディカル課
TEL 06-4793-8509 FAX 06-4793-8521

瀬尾 病院側の取り組みへの意識も変わってきた面があるのでしょうか。

塚田 感染から患者や医療従事者を守るという目的のほかに、病院側の動機付けとして、コスト面での意識の変化も大きいと思いますね。手袋購入への予算配分をためらって院内感染を起してしまうほうが、結果的に莫大なコストがかかります。

瀬尾 感染症のアウトブレイク等の問題があると病院に他者による疫学調査が入ることやアウトブレイクの終息をさせるために病院閉鎖をすることもある為、何か月も病院で手術ができない、また入院が応需できないなど多大な損失を被った話も聞きます。それを考えると、手袋にコストをかけるなんて何でもないでしょう。

瀬尾 つまり、感染予防的な費用にどう積極的に目を向けられるかが大切で、以前の感染管理から、今は感染予防を重視する考え方に変化しています。そのために欠かせないのが手袋の着用ですから、その意識をしっかりとすることが大切です。

瀬尾 そのあたり、メーカーとしても意識を強くもちながら、訴えかけていかないといけない部分ですね。私たちももっと勉強していかないといいない。

塚田 看護師自身もまだまだ意識が低いという部分がありますね。教育も十分ではあ

まとめ 病棟での手袋着用について注意すべきこと

- 1 素材ごとの強度や機能性を把握して、処置のシーンに適した手袋を使い分ける
- 2 1つの手技ごとに新しい手袋に交換したい
- 3 手袋の「使用率」を病棟ごとに算出するなど、具体的な施策で着用遵守を目指そう
- 4 感染予防の観点に立って、着用の必要性を病棟全体で理解・共有しよう

りません。たとえば各病棟に、手指衛生や手袋の着脱のプロフェッショナルを配置するなどして、他のスタッフを教育していただける体制を作ることも必要でしょう。病棟全体の意識を高めていくことで、使用率ももっと上げていけると思います。

瀬尾 弊社もメーカーとして、多くの病院様に手袋の使用率を上げてもらうために、様々な情報を提供することでお役に立てればと思っています。今回はご声ありがとうございました。



masafi life

～masafiが選ばれる理由～

運動時だけでなく、起床後や入浴中にも…
さまざまなシーンで愛用されているマサフィー。
水分補給を大切にしている人たちに選ばれる、
優れたポイントをご紹介します。

ココロにやさしい

ビクラムヨガはストレス解消や不眠症に効果があります。マサフィーは「抗ストレスミネラル」と呼ばれるマグネシウムが含まれているので、さらなる相乗効果が期待できます。



砂漠が育んだ「生命の水」

アラビア語で「清らか」という意味をもつマサフィー。砂漠の砂という天然のフィルターに濾過され、天然ミネラル分を豊富に取り込んだ純粋な地下水脈から生まれる「生命の水」です。

常温でもおいしい

ビクラムヨガでは内臓を冷やさないとを教えにしています。いつでも、どこでも常温で飲めるマサフィーは最適水といえます。



カラダにやさしい

便秘・むくみ・冷え性などを改善できるビクラムヨガ。天然ミネラル分が豊富で体内への吸収も早いマサフィーは、カラダにとって大きな味方のお水です。

ココロもカラダもキレイになる水

masafi life のススメ

毎日飲む水には、健康や美容のためにも良質のものを選びたいですね。
「水はまさに命」と語るホットヨガの元祖「ビクラムヨガ」が選んだのが masafi (マサフィー)。
インストラクターが語る、マサフィーの魅力とは…?

Hot yoga

室温 40°・湿度 40%以上のホットなスタジオではまさに水は必需品。ASAKO先生は、1日2レッスンで約2Lは飲むという。



ASAKO先生
ダンサーとして単身アメリカに渡るも、ビクラムヨガと出会い、その魅力から帰国後インストラクターに転身。

ホットヨガ体験募集中

ご協力いただいたのは…

BIKRAM YOGA

荻窪店



【営業時間】 平日 9:30~23:00、土日祝 9:30~21:00
※朝ヨガは別
【定休日】 毎月第1月曜日・年末年始
【Webページ】
<http://www.bikram.jp/index.html>

お近くのビクラムヨガへどうぞ!

用賀店 新百合ヶ丘店 栄店 大森店

米国 HACCP をミネラルウォーター製造ラインとして世界で最初に取得

選べる 3サイズ



masafi ナチュラルミネラルウォーター

- 330ml PET/1ケース(24本入)……2,640円(税込)
- 500ml PET/1ケース(24本入)……2,880円(税込)
- 1500ml PET/1ケース(12本入)……2,520円(税込)

【栄養成分(100ml当り)】 pH値: 7.8/硬度: 87mg/L/非加熱・無添加 軟水/エネルギー: 0kcal/タンパク質: 0mg/脂質: 0mg/糖分: 0mg/ナトリウム: 1.0mg/カルシウム: 0.34mg/マグネシウム: 1.9mg/カリウム: 0.02mg

ご購入はコチラ
●マサフィーオンラインショップ
<http://www.rakuten.co.jp/atgroup/>



(マサフィーウェブサイト)
www.masafi-j.com/
(輸入元)
アクアビバレッジ株式会社
〒102-0074
東京都千代田区九段南 3-5-3



Always

ASAKO先生に限らず、普段から常温の水を飲むスタッフが多い。しっとりつやつや肌の秘密?

常温で美味しいから、身体を冷やさない水にこだわる生徒さんも納得の味です

レッスンは90分。その間に生徒さんは1.5リットルほど水を飲み、約1リットルほどの大量の汗をかきます。ビクラムヨガの効果を実感するには、良質な水をたっぷり飲んでしっかり汗を出すことがとても大切。マサフィーは軟水でくせがなく、さらりと飲みやすいので、誰にでもお薦めできますね。常温で美味しく飲めるのもいいところ。冷水で内臓を冷やすと病気の元になり、手足の冷えにもつながります。ビクラムヨガで代謝を上げて身体を内側から温め、常温の水を習慣にすることで、体がより健康な状態に近づいていきますよ。

また、レッスンでは、鏡の自分を見ながらポーズを取っていくので集中力が必要。マサフィーにはストレスを緩和するマグネシウムをはじめ、ミネラルが豊富なので、ビクラムヨガとの相性も非常に良く、持久力や耐久力の助けになっています。

当店では月謝制の「手ぶらセット」にマサフィーが入っています。健康に気を遣う方は水にもこだわりをお持ちですが、そんな生徒さんにも認めていただいていることを、毎日のレッスンで実感しています! これからも、ずっと飲み続けていきたいですね。

**梅のパワーが手軽に
摂れる「紀州梅ゼリー」**



疲労回復に
クエン酸
1000mg

熱中症
対策に
梅塩

完熟した紀州産南高梅の純粋な「梅酢」から生まれた「梅エキス」と「梅塩」を使用。クエン酸やミネラル、ポリフェノールが豊富な、「水分・塩分を同時に補給できる」ゼリー飲料です。カロリーも甘さも控えめの、さわやかな酸味をぜひお試しください。

紀州農園の紀州梅ゼリー

希望小売価格 **210円(税込)**

- 内容量：180g
- 原材料名：果糖ブドウ糖液糖、梅抽出物、調味塩、ゲル化剤(増粘多糖類)、クエン酸、乳酸カルシウム、香料

エネルギー：99kcal	ナトリウム：139mg
たんぱく質：0g	食塩相当量：0.3g(0.35g)
脂質：0.2g	クエン酸：1000mg
炭水化物：24.3g	

紀州農園は2013年度オフィシャルスポンサーです



疲れを早くとるために、練習前後によく飲んでます!



左) 京川 舞選手
中) 田中 陽子選手
右) 仲田 歩夢選手

ご購入はコチラ

紀州農園 梅ゼリー 検索 

www.kishunouen.com

株式会社 東乃匠グループ
販売者 紀州農園
〒649-1442 和歌山県日高郡日高町江川 2400番地



管理栄養士×看護師 健康対談

今年の夏は
**梅のチカラで
乗り切ろう!**

昔から体に良いことで知られる「梅」は、夏の疲れや悩みを吹き飛ばしてくれる強い味方。梅のもたらすさまざまな効果や活用法について、専門家にうかがいました!



梅のトップブランド「南高梅(なんこううめ)」。実は果肉が厚くて柔らかく、熟成とともに赤く色づきます。

教えてくれたのは...



株式会社WACアカデミー
管理栄養士
村越 智行先生

水泳コーチを経て管理栄養士へ。森永製菓へ入社、ウイダー・トレーニングラボにて、プロテニスプレーヤーの錦織圭選手をはじめ世界レベルで戦うスポーツ選手を指導・サポート。現在は部活動を行う学生たちに、栄養だけでなくライフデザインを提案する「コンディショニング指導」を行っている。

者さんも増えますね。食欲がない方には、塩味があつてすぐ摂れるものを飲むよう指導しています。村越 高齢の方には特に、喉が渇く前に飲むことを奨励してください。農作業の休憩中や散歩の前にと習慣づけることが大切です。野中 「紀州梅ゼリー」には梅塩が使われているんですね。夜勤の休憩時間に飲もうかな。嘔まずに飲めるのもいい。患者さんにも薦めやすいです。村越 リフレッシュにも効果的です。上手に使用して、夏の疲れを残さないようにしてくださいね。

患者さんにも
オススメ
したいです!



野中 真由さん(仮名)

外科病棟に勤務。術後の患者さんの検査やケアを担当しており、緊張が続く毎日。

野中 勤務がとにかく忙しくて、ご飯も合間に無理やり急いで食べる感じ。疲れのせいか、夜食を食べると胃もたれしがちです。村越 疲れや暑さで食欲不振になる時は、食事の前に、梅などに含まれるクエン酸をとるといいでしょう。酸味が食欲を増進させ、胃腸の働きが良くなります。きちんと食べたものをエネルギーにして働くと、勤務後の疲労感が軽減できるはずですよ。野中 食べるのが、疲れを残さないことに繋がりますね。村越 胃腸の働きが良くなることで、しっかりと糖質をとれば食べたものをエネルギーとしてすぐ使えるの

で、集中力が切れず視野が広く持てるようになります。勤務が終わるまで注意力が続きますし、不注意による怪我也少なくなりますよ。「紀州梅ゼリー」には、梅干約3個分のクエン酸1000mgが入っているの、毎日の手軽な疲労対策として、お薦めしたいところです。野中 夏になると心配なのが熱中症。病院の中はとて暑く、よく汗をかきます。冷蔵庫にはスポーツドリンクが増えますね。村越 この時期は塩分(電解質)を意識した水分補給を心がけてください。野中 救急外来に運ばれてくる患

**熱中症の予防には、
塩+ミネラルの水分を
習慣的にとることが大切**

訊いて！ 視て！ 読んで！ 参加して！
臨床に役立つ看護を学べる会員制サイト

ナースの星
Q&A オンライン

ナースの星Q&Aオンライン

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

ナースの星Q&Aオンラインとは？

ナースの星Q&Aオンラインは7つのケア領域のスペシャリストとQ&Aができる会員制Q&Aサイトです。24名のスペシャリストがQ&Aや動画、コラムを通じてスキルアップや知識アップのための学びを提供します。



7つのケア領域をご用意！

口腔ケア、認知症ケア、PEG ケア、褥瘡ケア、フットケア、摂食嚥下障害者ケア、感染対策
(呼吸器ケア、循環器看護などのカテゴリも順次追加予定)

数十本ある講義動画の視聴や専門家 Q&A の履歴検索、質問投稿、看護技術向上支援研修会の優待ご案内などのコンテンツサービスを会員登録する事でご利用いただけます。是非皆様にナースマガジン編集部が運営するナースの星 Q&A オンラインを試してみたいと思っています。皆様のご登録をお待ちしております。

はフ会員
こオ登録
ちら
らム



全てのコンテンツサービスが無料で利用できるようになります！

会員登録時に右記の2つの入力項目のどちらかをご登録いただくと動画や質問投稿機能などの有料サービスも含めて、全て無料でご利用いただくことができます。

1. 会員登録時に、『MIS地域パートナー(医療機器卸)』をご入力いただくこと
※既存会員の方も MY ページにある『会員情報編集』より登録可能。
2. ナースマガジン本誌の送付希望で『有』を選択していただくこと
※MIS 地域パートナー登録している医療機器卸販売会社とコンタクトが取れない方はこちらをご利用ください。

登録方法

会員登録方法は3通り！

① FAX

お近くの医療機器卸販売会社 (MIS 地域パートナー) の営業担当へ専用の会員登録用紙を請求ください。(医療機器卸販売会社のホームページからもダウンロード出来ます)

② パソコン、スマホ、携帯

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

パソコンサイトは、トップページ右上の会員登録ボタンから、携帯、スマホからは uri@nurse-star.jp へ空メールして会員登録して下さい。

※登録フォームにある「MIS 地域パートナー」の選択を必ず！

会員登録メリット

- ✓ WEB を通じて専門家に質問投稿しアドバイスがもらえる。
- ✓ 専門家 Q&A の履歴を検索・閲覧ができる。
- ✓ コラムなどの専門コンテンツも豊富。
- ✓ 多数登録されている講義動画を視聴可能。
- ✓ 掲示板が利用可能で、会員同士でコミュニケーションを図れる。
- ✓ 各地域で行われるセミナーイベントに優待価格で参加できる。

③ 団体一括申込み

病院単位など、多数人数がいる場合、エクセルで一括登録などもできます。医療機器卸販売会社 (MIS 地域パートナー) の営業担当、もしくはナースマガジン編集部まで、お気軽にご相談ください！

Present!

読者プレゼント

ナースマガジンでは毎回、読者プレゼント企画を実施いたします。応募方法は、申込サイトにてエントリーいただく必要がございます。PCと携帯電話どちらからでもアクセス出来ますので是非ご応募ください。



20名様に
プレゼント

疲労回復効果のあるクエン酸 1,000mg (梅干約3個分) 爽やかな酸味が美味しい紀州梅ゼリー1ケース(6個入り)を20名様にプレゼント！



INAC神戸レオネッサ

INAC 神戸オフィシャルスポンサー
INAC 神戸 京川舞選手・
仲田歩夢選手・田中陽子選手も愛飲！

甘酸っぱくて後味スツキリの飲みやすい味に、「梅塩」を添加することにより、「水分・塩分を同時に補給」できる「熱中症対策」にも適したゼリー飲料です。常温でも、凍らせても美味しく食せます。

問合せ先：(株) 紀州農園
お客様相談室：0120-77-5723
(土日祝祭日を除く9時～17時)

携帯サイトからも
応募できます。



プレゼント応募 URL <http://medi-banx.com/present/>

取材先募集！

ナースマガジン編集部では、取材させていただき
看護師さんと医療施設を募集しています。

認定看護師さんインタビュー

取組事例レポート

看護医療しゃべり場座談会

など、是非皆さまの取り組みを取材させていただきます！

ナースマガジンとナースの星 Q&A オンライン上にて文章や動画にてご紹介させていただきます。
自薦・他薦は問いません。まずはお気軽に、お近くの医療機器卸の担当営業までお問合せください。

もしくは直接ナースマガジン編集部まで！

※運営の都合上、ご応募いただきました取材先を全て取り上げ
させていただく事はできませんので、あらかじめご了承ください。

メディバンクス株式会社 (取材先募集係)
電話：03-6447-1180
FAX：0120-916-956
MAIL：info@medi-banx.com

編集後記

いつもご愛読いただき誠にありがとうございます。
昨年の10月に創刊以来、ナースマガジンの発行も今回が4回目となります。「地域の看護師が気軽に看護医療を学べる環境を作る」という理念に基づき創刊された本誌ですが、おかげさまで今号で100,000部の発行部数となりました。少しずつではありますが理念を体現でき始めている手ごたえを感じております。読者の皆様に満足していただけるような誌面を作っていけるよう、より一層努力して参りますので、これからもご愛読いただけましたら幸いです。

2013年7月19日発行 編集人 勝部 横介
発行所 メディバンクス株式会社 印刷 ラクスル株式会社

★ナースマガジンが欲しいという方は下記の連絡先にお問い合わせください。

●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
東北	シバタインテック	022-236-2311
東北	株式会社秋田医科器械店	018-839-3551
北陸	富木医療器株式会社	0776-54-0110
北関東	株式会社栗原医療器械店	0276-37-8586
関西	株式会社三笑堂	075-681-5131
関西	宮野医療器株式会社	078-371-2227
四国	四国医療器株式会社	087-851-3318
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