

ナースの星がお届けする、看護師のための学べる情報紙!

ナースマガジン

NURSE MAGAZINE

2016-Winter

vol. 14

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!

専門家Q&A — 今回のテーマは

フットケア

フットケアへの理解を得るには?

透析患者の足、何を看るの?

巻き爪の矯正はしなければいけない?

足白癬治療の指導のポイントを教えてください!

専門家Q&A — 今回のテーマは P.03

何ぞやシリーズ 第8回

グリーンネイルって何ぞや? P.06

ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第2回

サルコペニア予防に必要な必須アミノ酸
～ロイシンのはたらき～ P.09

取材レポート

株式会社マザーライク
マザーライク訪問看護ステーション P.10

Go,Go,Mr. Nurse!! P.12

座談会聴きある記

英国ドロシーハウスの取り組みに学ぶ
地域包括的緩和ケアの本質 P.14

ナースの為の睡眠講座 最終回

二交替勤務の睡眠対策 P.16

看護・医療しゃべり場

胃痙はまさに「お腹のお口」 P.18



読者プレゼント

詳しくは22ページへ▶

グンゼ
COSMEDICAL
コアサポートタイツ
10名様



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



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>

Q4

足白癬(みずむし)治療の指導

足白癬がなかなか治らない患者さんがいます。一度しか受診せず、最近では市販薬を使っているようです。どのように指導したらいいですか。

足白癬の病型(複数の病型を呈することもある)

- **角質増殖型**
踵を中心に足底全体の皮膚が肥厚・角化など
- **趾間型**
趾間に浸軟した鱗屑を付着、びらん・亀裂など
- **小水泡型***
土踏まずを中心に足底から足側縁に水泡が多発



小水泡型

蜂窩織炎*

症状

- 熱感のあるびまん性発赤、腫脹
- 灼熱感、疼痛、リンパ節腫大の出現、潰瘍化



治療

- 冷却処置(循環不全がある場合は禁忌)
- 抗生物質の内服または点滴 ● 切開、排膿

日常生活での注意(感染予防を含む)

- タオルを共用で使わない
 - 身体を拭く時は上から順で足が最後
 - こまめに掃除・洗濯をし、除菌環境を保つ
 - 入浴しない日も足浴を欠かさず石鹸洗浄
- ※薬や保湿剤で滑って転倒しないように!!

参考:日本フットケア協会編「はじめよう!フットケア(第2版)」監修・西田寿代、日本看護協会出版会

*写真提供:済生会川口総合病院(皮膚科 主任部長)高山かおる氏

ナースの星Q&Aオンライン ★ <http://www.nurse-star.jp>

医療・介護の現場にリフレクソロジーを! 資格合格率98%! JREC

リフレクソロジーはニーズも非常に高く、意義も深まっています。実践で活かせるスキルが自宅学習+全国スクーリングで身につきます。1999年開講以来2.5万人以上の実績は信頼と安心の証!



リフレクソロジーは勿論、健康・食生活・運動まで初心者から上級者まで幅広く学べます。癒しの手技や、身体の仕組み、栄養素の働きまで学べ、医療・介護の現場での活用を目指します! ※目的進路に合わせた電話カウンセリングも実践中です、まずは「ナースマガジン見た!」とお気軽にお問い合わせを!

資料請求はこちら JREC 日本リフレクソロジスト認定機構
公式HP: <https://www.jrec-jp.com/>

TEL. 0120-101-268

JREC リフレ 検索

Q2

透析患者の足の観察

透析治療患者さんの足の観察ポイントを教えてください。

A

足をさまざまな視点から観察し、病変の早期発見に努めましょう。



透析患者さんで糖尿病を併発し温痛覚障害がある方は、小さな傷や熱傷に気づかず、そこから感染を合併するリスクが高まります。まず、ナースがよく足を見て、患者さんにも足の観察が大切であることを認識してもらうことが大切です。

足病変が出るのは足首から指先までですが、さらに上位にも病変が現れることがあるので、ひざ下から見るようにしましょう。

足に冷たい部位があったり、皮膚の色が変わっていることもあり。急激に血流が悪くなった場合は青みを増し、感染があれば赤くなります。

両足のくるぶしの内側や甲にある動脈に指をあて、脈拍の強さや左右差を確認すると、血管病変の生じている側の発見につながりやすくなります。ABI(足関節上腕血圧比)の検査をして

いるか、数値はどうか、血流を改善する薬を服用しているかなども確認してリスク分類を行い、毎回見るべき人と月1回程度でいい人など、関わる頻度や内容の目安を決めるとよいと思います。

なお、フットケアは足を観察するよい機会ですが、ケアである以上患者さんに協力していただけることが大切です。無理に行わず、声をかけ体調を見ながら行ってください。

足に冷たい部位があったり、皮膚の色が変わっていることもあり。急激に血流が悪くなった場合は青みを増し、感染があれば赤くなります。

両足のくるぶしの内側や甲にある動脈に指をあて、脈拍の強さや左右差を確認すると、血管病変の生じている側の発見につながりやすくなります。ABI(足関節上腕血圧比)の検査をして



Q3

巻き爪の矯正が必要?

巻き爪は、矯正しなければいけませんか?

A

巻き爪になる原因は、歩き方、爪の切り方、靴の影響、遺伝があるといわれており、矯正しなければいけない場合とケアの工夫(爪の切り方や炎症・感染予防)で対応する場合があります。

適切なケアのためには、巻き爪が何故できるのかを理解しましょう。

爪と骨の正しい位置は、骨より爪が伸びている状態です(図1)。歩く時は指が上向きに反りますが、下からかかる力と上から抑える力を爪と骨で分散させ、バランスをとっています。爪を切る時は、先端の白い部分ではなく、指と同じ長さを目安にします。爪よりも骨が内側に入っていることが大切です。

深爪で末節骨(★)より爪が短くなってしまくと、爪が抑える力よりも指の反る力が強くなり、指が本来の位置より反ってしまいま

図1

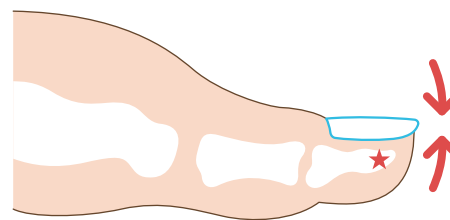
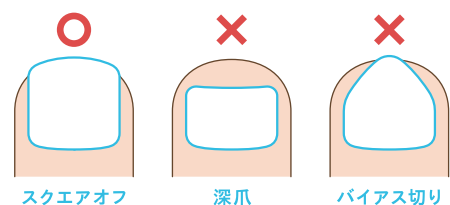


図2



す。すると歩こうと思っても足(指)に力が入りません。歩く時に下から上に向かう力が加わらなくなる分、爪が巻きやすくなるわけです。

巻いてくると爪の角が指に食い込んで痛くなるので、角の部分斜めに切りがちです。すると爪は斜めに巻いていきうにしましょう(図2)。

痛みが無ければテープなどで保護し、いじらずに伸びるのを待ちます。ただし細菌が入りやすくなるのでよく観察し、毎日きれいに洗って水分をしっかり拭き取り保湿してください。



正体は
緑膿菌!

「グリーンネイル」って何ぞや?



最近流行のジェルネイルは、ネイルサロンだけでなく自宅でもできるキットが販売されていて、女性の間で大人気。でも正しいメンテナンスをしないと、緑膿菌がツメに入り込んで「グリーンネイル」になる危険が! あなたのツメは大丈夫?



【恐るべし緑膿菌】 なんと消毒薬の中にも

緑膿菌は常在菌として僕らの腸内にも存在しているくらいだから、健康な人が感染しても影響は少ない。でも、入院患者さんたちは体力や免疫力が低下して感染しやすい状態だよ。そういう「易感染宿主」に発症する日和見感染症の原因となる菌のひとつだ。

手術創やカテーテルなどの医療器具から緑膿菌が入り込んで院内感染が起こることもある。薬剤に対する耐性も強いし、発育するのに特殊な栄養を必要とせず、わずかな有機物があれば増殖できるから、意外なところから検出されているんだ。お見舞いの切花を生けた花瓶の水は想像がつくけれど、蒸留水や手洗いの消毒薬の中で増殖していることもあるんだよ。

ナースの中にもグリーンネイルは増えているそう。君たちがジェルネイルを楽しむ時は足の指だから、直接患者さんや医療器具に触れることは無いけれど、ネイルケア用品を通して菌が手の指に付着して接触感染を広めないよう、ジェルネイルを

緑膿菌 (Pseudomonas aeruginosa)

- 偏性好気性のグラム陰性桿菌
- 地球上のいたるところに生息する常在菌
- 栄養要求性が低く増殖しやすい
- 消毒薬や抗生物質に対する抵抗性が強い

楽しむときは、十分注意してほしい。

【乾燥する隙間が危険】

ネットを検索するとたくさん出てくるわ。乾燥するとツメの角質層の水分が減少して割れたり剥離しやすくなつて、自分のツメとジェルの間隙間がきちやうのね。これが「ジェルが浮く」状態で、隙間ができると水分も残りやすいため、必要な水分はきちんと拭き取るように。そうよね、消毒

予防のためには...

- ▶ネイルサロンで行う場合
 - ・衛生管理が行き届いているネイルサロンを選ぶ
- ▶自分で行う場合
 - ・ツメはいつも清潔に
 - ・ツメに水分を残さないように拭き取って保湿
 - ・湿った状態(ムレ足も要注意)で行うのはNG!
 - ・ネイルケアの道具は清潔に管理

サロンで外して 病院で治療

昨日のナースは、サロンでジェルを外した時、

感染してしまったら

- ・ジェルを外して皮膚科を受診
- ・医師の指示に従って服薬または外用薬を塗布
- ・完治するまでツメは休ませる

薬の中でも生きられる緑膿菌だもの。

ジェルネイルの土台になる自分のツメは、日頃から保湿しておくこと。ジェルを使用しているときは、ツメの根元の保湿を特に丁寧にしよう。

「皮膚科でしっかり治さないと再発するわよ!」って言われて、あわてて受診したんでしょ? 変色した部分が新しいツメになって完治するまでに、数週間から数ヶ月、重症になると1年近くかかるの?! その間ジェルネイルもできなくなるし、「もったない」とか言ってる長いこと乗せてないで、早目に外してチェックしないとイケないね。人工的で重たいジェルを乗せているんだから。

特に汗かきさんやムレ足さんは、爪白癬(爪水虫)や爪カンジダ症などの感染にも要注意だよ! だって、皮膚科ナースからの受け売りでした。(つづく)

介護・医療業界 革命商品

ウイルス抑制
99.9%
ディスポおしぼり



フィルムカラー：
クリアブルー/クリアピンク

VBケア

使った人にも使う人も安心の抗ウイルスおしぼり
B60 (ポディタオルサイズ) H60 (ハンドタオルサイズ)
 ケース/300本 定価¥10,800(税抜) ケース/600本 定価¥12,000(税抜)
 少量パック/20本 定価¥980(税抜)
 サイズ：300×600mm サイズ：300×300mm
 原紙：3層ハイブリットCPC素材 原紙：3層ハイブリットCPC素材

実施機関：東工大・慶応大発ベンチャー バイオニア・スピリッツ(有)

ANTISEPTIC TOWELETTES®
VB
 VIRUS BLOCK
 JAPAN TECHNOLOGY
 大学研究開発ウイルスブロック高材採用
 登録商標第5602563号

抗ウイルス+

抗菌 + 防臭 + 安全

ナノテクノロジー採用

抗ウイルスおしぼり 特許 ●第5314218

強度と伸縮性を
兼ね備えた使いやすさ



おしぼり保温庫の
使用も可能

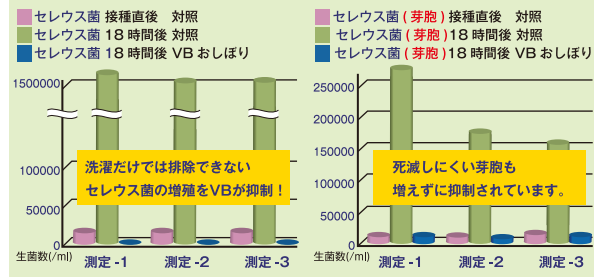


使うたびに封を切るので、
ご家族様からの信頼感もアップ

セレウス菌に対する VB® の臨床データについて。

セレウス菌は熱やアルコールに強く、洗濯しても容易に排除できず院内感染の原因となる菌です。このセレウス菌は土壌細菌の1種として、土・水等の自然環境中に広く分布しており、野菜や穀物などによく付着をし、**食中毒の原因菌**としても知られております。また、**セレウス菌はいったん芽胞を形成すると、100℃・30分程度の加熱でも死滅しません。**

平成25年に国立がん研究センター中央病院で入院患者13名がセレウス菌に感染した原因は、外部に洗濯を委託している未使用のタオルから感染した可能性が高いと判断されています。



実施機関：一般財団法人日本食品分析センター

製造 株式会社 藤波タオルサービス
 発売元
 〒186-0012 東京都国立市泉 1-12-3 TEL:042-576-9131

コーポレートサイト <http://www.fujinami.co.jp/>
 業務用資材販売サイト <http://www.e-shizai.net/>

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2回



西山医院(滋賀県)院長

サルコペニア予防に必要な必須アミノ酸～ロイシンのはたらき～

筋力アップには蛋白質の役割が重要

筋肉量が低下することを“サルコペニア”と呼びます。筋肉の増進には、運動、睡眠休息、栄養が大切です。運動だけでも消耗して筋力が低下し、栄養だけ増やしても霜降り肉のような状態になってしまいます。

「日本人の食事摂取基準(2015)」に基づき、例えば1日に

食品(各100g)	カロリー(kcal)	蛋白質(g)	60gの蛋白質を 摂取するには(g)
牛ひれ肉	185	21.3	282
豚もも肉	183	20.5	293
鳥のささみ	105	23	261
サケ	133	22.3	269
マグロ(赤身)	125	26.5	226
エビ	82	18.4	326
納豆	200	16.6	361
豆腐	58	4.9	122
卵(1個)	81	6.2	9.7(個)

必要な蛋白質を約60gとして各食品で摂ろうとすると、おおよそで牛ひれ肉282g、鳥のささみ261g、マグロの赤身226g、納豆361g、卵9.7個となります。

これらの蛋白質は、分解されて20種類のアミノ酸となり人間の体を構成しています。このうち体内で合成することができない9種類の必須アミノ酸の中でも、特にロイシンは筋蛋白合成を促す指令塔の働きがあり注目されています。

さらにBCAA (branched-chain amino acids: 分岐鎖アミノ酸)であるバリン・ロイシン・イソロイシンは、血漿中の遊離必須アミノ酸の約4割を占めていて、主に骨格筋と脳で代謝されます。

必須アミノ酸(もしもしカメよの替え歌♪)

『もしもし、ロイシン イソロイシン リジン に
バリン スレオニン トリプトファン に メチオニン
フェニルアラニン ヒスチジン』

BCAAの1つ、ロイシンの効果とは?

■筋肉を強化

BCAAの中でも特にロイシンは、筋肉を強化し失わせないようにする性質があります。ロイシンを、筋肉内に蓄積される他のBCAAや必須アミノ酸と組み合わせると、筋蛋白の合成が促進され、高齢者でも効果的な筋力アップにつながります。ロイシンを高配合することにより、ホエイ蛋白質組成の必須アミノ酸だけでなく筋蛋白の合成が促進されることもわかってきました*。

■ホエイ蛋白質

牛乳からカゼインや脂肪を取り除いた液体部分であるホエイに含まれるたんぱく質。低カロリー、低脂肪、さらに体内での吸収が非常に良いため、丈夫な筋肉を作るとされています。

■インスリンの分泌を増加

インスリンの分泌を増加させる作用で、エネルギーとしてブドウ糖を筋肉の細胞に取り込むのを助けます。これにより、運動時の持久力や瞬発力を高めたり、運動後の筋肉を成長・修復させたり、強化する効果があります。

■肝機能の改善

肝臓は、消化管で取り込んだ栄養素を全身に送り込む代

謝活動や、アルコールや薬、細胞から集められた老廃物などの有害な物質の分解、体を動かすためのエネルギー源となるグリコーゲンの代謝・貯蓄などの様々な機能を担っています。エネルギーを大量に産生しては消費を繰り返しているため、肝臓には過重な負担がかかっています。肝臓が疲労して代謝が鈍ると、肝機能が低下してしまい、全身の疲れにつながる可能性があります。そのような場合に、ロイシンを摂取することで、肝機能の向上と身体の疲労回復が期待できます。

■ストレスを緩和

エンドルフィンと同様の効果があるため、ストレスを緩和します。

■育毛効果

蛋白質の構成に深く関わっているため、ロイシンを豊富に含む食材を積極的に食べると、毛髪健康状態の改善や育毛効果が期待できます。

ロイシンは動物性蛋白質に多く含まれており、牛肉やロースハム、レバーなどの肉類、サケ、かつお節などの魚介類の他、チーズや脱脂粉乳などの乳製品、高野豆腐や湯葉などの大豆製品などにも含まれます。毎日の食事で、動物性蛋白質をしっかり摂ることを心がけましょう。

*小林久峰:「疾患とアミノ酸栄養」サルコペニアとアミノ酸栄養. 外科と代謝・栄養, Vol.47, No.2, 2013



訪問看護ステーション訪問レポート 第7回 株式会社マザーライク マザーライク訪問看護ステーション

介護と医療のかけはし フットケアは心のケア

マザーライク訪問看護ステーション（神奈川県横浜市）は、2015年10月にフットケア事業部を立ち上げ、マザーライク・フットケア・サービスを掲げています。経営母体である株式会社マザーライクは、その名のとおり「母のような」温かな思いやりを持って、「訪問看護」「訪問介護」「居宅介護支援」を通して在宅療養をサポートしています。当訪問看護ステーションの管理者で、在宅褥瘡予防管理師・フットケア指導士・神奈川県糖尿病療養指導士の資格を持つ池永恵子さんにお話を伺いました。



管理者・看護師 池永恵子さん

「護と医療の協働がもっと進むといいですね」。

フットケアは心のケア

池永さんは、フットケアには訪問看護こそその強みがある、といいます。

「病院は受診されないと様子が変わらないのに対し、定期的に訪問する私たちは、利用者さんの変化やご家族の様子、履いている靴、歩き方、家の構造など、たくさん情報をキャッチすることができ、日常的なケアをお願いできると、良い状態の継続にもつながります」

さらにフットケア心理士のアドバンスコースを修了している池永さん、実際の利用者さんのお話を通してフットケアの真髄を語ってくれました。



施設でのボランティア

「精神を病んで長いこと引きこもり、訪問を受け入れてもらうまでにずいぶん時間がかかった方です。訪問時にフットケアを入れさせてもらったところ、次の訪問を待っていてくれるようになり、日常的にご自分で足の手入れをされていたこともありました。誰でも最後まで自分の口で食べ、自分の足で歩きたい、と願っています。しかし、自分で上手に入手ができなくなると、汚れて

フットケア指導士の資格を活かして地域に広めたい

当ステーションでは、横浜市南区を中心に月平均で70名前後の訪問をしています。

もともとケアの一環として歩きたい人が歩けるようになる足の準備を、とフットケアを行っていた池永さんですが、フットケア指導士の資格を取ったきっかけは、受講が受験の条件であるフットケア指導士研修と知らずに応募したことがが抽選に当たって受講できたこと。競争率の高い研修を受講できたのだからと受験し、見事合格。ステーション内では、フットケアチームを立ち上げ、勉強会やフットケア実習を定期的に行っていました。2015年2月の日本フットケア学会では、チーム初のポスター発表でポスター賞受賞の快挙。同学会の「フットケアは高齢者・糖尿病患者のQOLを向上するために大変重要」との位置づけを広く知ってもらいたいと、地域住民や看護・介護スタッフも楽しく参加できる活動を企画して呼びかけています。ちなみに取材日の夜は、「あしラブ懇親会神奈川県支部」が催されました。フットケアに興味を持ち実際にケアのできる人を増やしたい、との思いから、人が集まってくれるように楽しい会合を企画しているそうです。

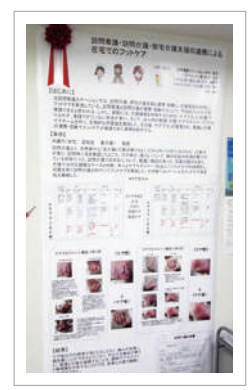
フットケアが つながる 介護と医療

一般に、医療と介護の連携をいわれるものの、介護職にとつて医療は越えにくい壁。言葉で言うほどたやすいものではありません。しかし、池永さんは、フットケアを始めてからその壁がずいぶん低くなった、といいます。

「フットケアという共通項のおかげで、両者がつながりやすくなったのです。直接見たりさわったりできる部位であることに加え、日常的に誰でも使う言葉で情報共有できることが大きいのかなと思います。」

教科書には胼胝（べんち）、鶏眼（けいがん）などと書かれています。が、実際にはタコ、魚の目という言葉でお互いが普段使っている言葉で話ができます。こういう環境にあると、介護スタッフからも積極的に話してくれるようになります。私たちから何かを押し付けるようなことはせず、自分がフットケアを楽しんでやっていることや利用者さんに喜ばれているのを見たり聞いたりすることで、介護スタッフ自身が手を挙げてくれるのを待つというスタンスです。

介護職と医療職では利用者さんに行えることは法律によって決められています。でも、どちらも利用者さんが心地よい療養生活を送



初の発表でポスター賞！

マザーライク訪問看護ステーション
TEL 045-760-5002
神奈川県横浜市南区井土ヶ谷中町44-3
ライオンズマンション
ワイドリバー井土ヶ谷102号
http://www.motherlike.co.jp

**糖質とたんぱく質量に配慮した
とろみ栄養食**

エフツー **F2ライト MP**

- 糖質：F2シリーズ従来品よりGIが低い原料（高分岐デキストリン）使用
- EPA/DHAを配合
- カルニチンを配合し脂質代謝に配慮
- 食物繊維1.5g/100kcal配合

300kcal/400g **400kcal/533g**

栄養成分100kcalあたり

たんぱく質	脂質	糖質
3.3g	2.5g	15.3g
食物繊維	ナトリウム	水分
1.5g	165g	110g

カルニチン3.6mg, EPA18mg, DHA12mg配合

TERUMO, F2ライトはテルモ株式会社の商標です。 ©テルモ株式会社 2014年12月



男性ならではの「父性」を大事に 患者さんに優しく向き合っていきたい

今回登場いただいた男性看護師は、JCHO 船橋中央病院で感染管理認定看護師として活躍する後関義之さん。後関さんが看護師となったのは1988年。当時の男性看護師の数は現在の約20分の1という少なさで、黎明期といってもいい時代です。いわば男性看護師のパイオニアの1人ともいえる存在でしょう。その後関さんに、看護師になった頃からの話をうかがってみました。



後関さんの歩み

- 1988年 千葉県衛生専門学院を卒業して看護師に
倉本記念病院(現セコムディック病院)に入職
- 1989年 明海大学経済学部(2部)に入学
- 1992年 救命救急士の第1回国家試験に合格
- 1993年 明海大学経済学部(2部)卒業
- 1998年 社会保険船橋中央病院(現JCHO 船橋中央病院)に転職
- 2007年 感染管理認定看護師を取得、現在は感染管理の専従看護師として活躍

初めての職場は 男性看護師 1人からのスタート

後関さんは千葉の高校野球の名門・習志野高校で甲子園を目指した高校球児でした。看護師を目指そうと思ったのはその頃。祖母が看護師をしていたこと他に、直接のきっかけとなったのは病院事務の仕事に就いていた高校の先輩の勧めからです。

「人のためになる仕事ですし、病院で働く先輩から『男性でも看護師はできるから、やってみないか』とアドバイスされたんです」



看護学校である千葉県衛生専門学院に入学したのが1982年。実は当時の男性看護師は、全国でまだ4000人弱という数でした。

85年に成立した男女雇用機会均等法の施行によって男性看護師の数は1.7倍の伸びを見せることになり、2014年、約7万4千人に増えていきます。それに比べ、後関さんが看護学校に入った当時は男性看護師の数はまだ非常に少なかったのです。

男性看護師が社会に登場し始めた時期にナースとしてのスタートを切った後関さんが、最初に入職したのは船橋市にあった倉本記念病院(現セコムディック病院)。初めての職場となった同院で、男性看護師は後関さん1人だけでした。

「1人といっても、特に何も思いませんでしたね。それが当たり前の時代でしたから。どの病院にも当然男性看護師は少なく、そのほとんどが精神科病棟やICU、オペ室で仕事をしていました。実は当時、臨床工学技士(ME)の国家資格がまだなく、今のMEさんの仕事を男性看護師がしているような職場もあったといえます。そんな時代だったんですよ」と後関さんは当時を振り返ります。

母性と父性を合わせた 看護で患者を見守る

最初の病院で後関さんが配属になったのはオペ室。やはり病棟は女性の職場で、男性看護師の仕事はまだ限定的でした。

「でも私自身は、男性看護師だからという特別な意識はあまり持っていなかったんです。看護学校の頃から、女子高の中に男性が1人2人混じっているという状況で(笑)、周りが女性ばかりという環境にはもう慣れていましたし、男性看護師ということでの違和感はなくオペ室の仕事に任されることになりましたが、やりがいもありましたし、仕事も楽しかったですから」と後関さん。そして、男性看護師のパイオニアならではの？というメリットも当時の職場では感じていたそうです。

「男性看護師が少なく、逆に重宝されていたような感覚があります。先輩看護師から可愛がってもらえたというか。まだ私も若かったから(笑)。周りの女性看護師の同級生から『男性看護師はいよいよね』ってうらやましがられていました。良い

意味で気を遣ってくれる、大事にされているという印象がありましたし、気持ちよく働かせてもらえていたんです。だから、男性看護師だから苦労したという記憶がありません。むしろ、おそらく、若い頃から素直で温和だった後関さんの人柄が好感をもたれたことも大きいと思います。少数だからこそその働きやすさ、女性ばかりの職場の中で貴重に思われる状況に助けられていたということ。そして、現在の船橋中央病院に転職したのは平成10年。今は同院に24名の男性看護師が在籍しています。男性看護師としてキャリアを積み、後関さんは看護現場において男性が果たすべき役割が次第に見えてくるようになっていきました。それは、「女性にない男性らしさ

表現する」という思いでした。「特に小児科において感じることですが、看護の中にも母性と父性ってあるんですね。その中で、父性は女性看護師からは出せないものだと思っています。小児科に長く入院する子どもたちから見ると、父性も絶対に必要で、それは男性ならではの大きく包み込むような優しさ。看護という仕事の中で、父性から出てくる安心感や包容力は大事で、女性看護師の母性とうまく融合しながら患者さんを見ていくことが必要だと思います」

いま後関さんは院内に2人いる感染管理認定看護師として、各部署を横断的に指導する業務に就いています。感染管理認定看護師は上司からの勧めもあって2007年に取得。「感染は医療の中でも大事な分野ですからやりがいを感じます。感染を減少させることはあらゆる疾病に必要であり、感染予防に力を入れることは日本社会にとっても重要なことですから」と前を見据えています。

そして今後は、男性看護師のパイオニアの1人として、後輩たちが辿る道筋をいっそう確かなものにしていきたいとの思いがあるそうです。「男性看護師がやりがいをもって働ける職場環境や風土を女性と一緒に作っていきたいですね。そして現場のスタッフを私たちも願っています。」

後関さんに学べ!

- ★前向きマインドで逆境を追い風に変える!
- ★男性だからこそ与えられる優しさを知ろう!
- ★思ったことは後悔するよりもやってみよう!

男子ナースあるある
4コマ漫画
「ナイスアドバイス?」の巻

ちょっと! ナース君

作: 手留手



男性ナースあるある、
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。
ネタ投稿はプレゼント応募フォームからプレゼントと一緒に応募してください(一石二鳥!)

ふくとヒリヒリ痛い、
おしりに。

やさしくふきとり
スッキリ清潔に



デリケートな部分だからこそ、
やさしく、清潔に。
サニナは、そんな想いで
生まれました。

薬用サニナは、トイレトペーパーをやわらかくして、きれいにふきとれる、おしりの清浄剤です。

消炎剤(グアイアズレン)配合

肛門周辺部のかぶれ・ただれや、
おむつかぶれ、股ずれを防ぎます。

スクワラン(基剤)配合

ふきとり後も肛門周辺部の
皮フを保護し、清潔に保ちます。

こんな時にサニナ

マタニティ期

出産後

赤ちゃんにも

温水洗浄後の
仕上げふき

ペーパーの硬さが
気になるとき

外出先の
トイレでも

30年の
ロングセラー



医薬部外品
(本体)90ml
※経済的なつけかえ用もあります。

【使い方】

いつものペーパーにシュッとす
だけで、OK。やわらかなふき心地に。



お問い合わせは、お近くのスーパー・ドラッグストア・ホームセンターの衛生用品売場や介護売場で。
インターネットでもご購入いただけます。

商品に関するお問い合わせ

花王 消費者相談室
☎0120-165-695 9:00~17:00(土・日・祝日は除く)

Report

座談会
聴きある記



英国ドロシーハウスの取り組みに学ぶ
地域包括的緩和ケアの本質

2015年9月、英国ドロシーハウスホスピス医師の「Tricia Needham氏、看護師のWayne de Leeuw氏が来日されました。このお二人と懇意にされている阿部まゆみ先生のコーディネートにより、ケアタウン小平クリニックの視察、座談会、セミナーなどが開催されました。ここでは座談会での様子を一部お届けします。

一人のナースの思いから
始まったドロシーハウス

1970年代から緩和ケアを必要とする患者・家族を支えてきたドロシーハウス社会事業団は、現在400名の職員、24名のナーススペシャリスト、8名の医師、1100名以上のボランティアスタッフが在り、22種類以上のサービスを提供しています。患者同士・家族同士が共に過ごし、お互いの体験を話したり相談にのったりする開かれた場としてのコミュニティロジックやコーヒールーム、ホスピスショップなども開設しており、さまざまな専門チームがケアを提供しています。課題を抱える地域包括的緩和ケアを

めぐる日本の状況を、「15年前の英国の状況を見ていたようだ」と語るお二人。

よく生きることを
支えるのが緩和ケア

日本でも地域包括的緩和ケアやACP(アドバンスケアプランニング)の概念が広まりつつありますが、緩和ケアというと、治療のすべの無くなった終末期の患者の症状を緩和するケア、という理解が医療者にも患者にもあるようです。しかし「呼ばれるまで入れない緩和ケア」ではなく、診断を受けた時点から関わる緩和ケア「(de Leeuw氏)をめざし、「やがて来る死の前に(よく生きる)ための全人的なアセスメント(assessment)」をドロシーハウスでは追究してきました。よく生きることを支えるには、患者の希望をできるだけ叶えることが必要です。家に帰って過ごしたい、という申し出があれば、ケアパスウェイというシステムに添って、72時間以内にすべての準備が整います。地域では、在宅療養生活上のニーズに応え、あるいは患者を亡くした家族の悲しみに寄り添うために、トリーニ

患者と医療者の
事実の共有

患者にとってACPとは意思決定の繰り返しになるので、十分な情報が提供されると共に、自分の思いを伝えるコミュニケーション能力を鍛えなければなりません。医療者は患者・家族の思いを共有し、その人生にどう関わってゆくのかを真剣に考えなければ、自己本位の「やってあげたい」という気持ちだけが空回りしてギャップを生じることがありません。

そこで両者が共に思いを共有する場として、患者サロンは大きな意味を持ちます。いずれ訪れる「死」という事実の共有は、患者を突き放すことではなく、その直前まで続いている「生」の質を保証すること。ずっとそばにいて約束すること。療養の場がどこであつても、等しくその「生」が大切にされる世の中であるよう、看護師の皆さんの役割ややりがい、今後益々大きくなるだろうと感じました。(編集部)



写真前列右より

Tricia Needham氏(英国ドロシーハウスホスピス 医師)
阿部まゆみ氏(名古屋大学大学院医学系研究科看護学専攻
がんプロフェッショナル養成基盤推進プラン特任准教授・看護師)

協力 医学書院
撮影 宇佐美雅浩

写真後列右より

Wayne de Leeuw氏(英国ドロシーハウスホスピス 看護師)
田中 桂子氏(東京都立駒込病院 緩和ケア科 医師)
浅場 香氏(静岡赤十字病院 がん看護専門看護師)
山崎 章郎氏(ケアタウン小平クリニック 医師)

あなたはあなたであるというだけで重要であり、生命の終わるまでずっと重要なのです。私たちはあなたが安らかに死んでゆけるようにだけでなく、亡くなるまで生きられるようにすることはすべてします。
by Dame Cicely Saunders

今日から できる! セルフケア

第4回(最終回)

二交替勤務の睡眠対策

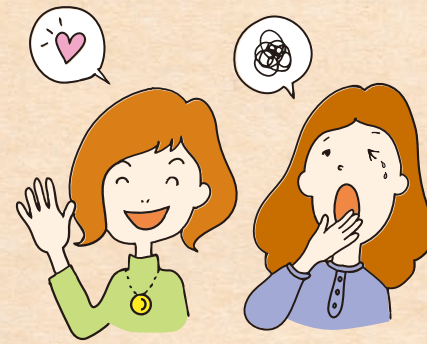
これまで3回の講座で、良い睡眠の習慣を作ることについてお話をしてきました。しかし、ナースとして働く皆さんの中には、夜勤などで決まった時間に睡眠を確保することが難しい場合も多いのではないのでしょうか。そんな方のために、今回は二交代勤務の対策についてお話します。

蓮見 紋加 先生

臨床心理士。授業を前提としない心療内科のベスリクリニックでカウンセリングや睡眠改善のためのアドバイスを実施。薬以外でも考え方のクセや生活習慣に改善できるポイントはないかなど、患者さんと一緒に考えています。

イレギュラーな勤務でも いきいき働くために

まず、下の睡眠の記録を見てみましょう。これらは二交代勤務で働く2人の1週間の睡眠の記録です。
AさんもBさんも、普段は日勤帯の時間に仕事をしていますが、月に数回夜勤があり、夜勤明けは休日になるというサイクルです。
Aさんは寝つきが悪かったり途中で起きてしまったりすることはなく、一見睡眠には問題ないように見えますが、寝ても疲れが取れずに、いつもなんだか調子が悪いように感じています。仕事でも、忙しくなるとイライラしやすくなって、ミスも多くなっているようです。
一方Bさんは忙しい中でもいきいきと仕事ができている、休みの日も出掛けたり趣味を楽しんだり、充実しているようです。2人の違いは一体どこにあるのか、検討してみましょう。

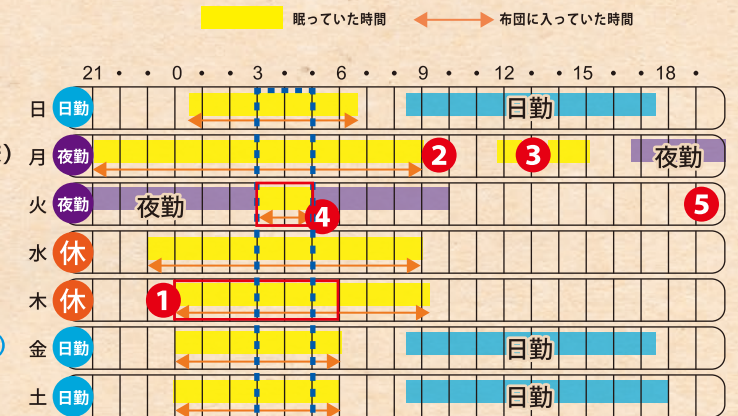
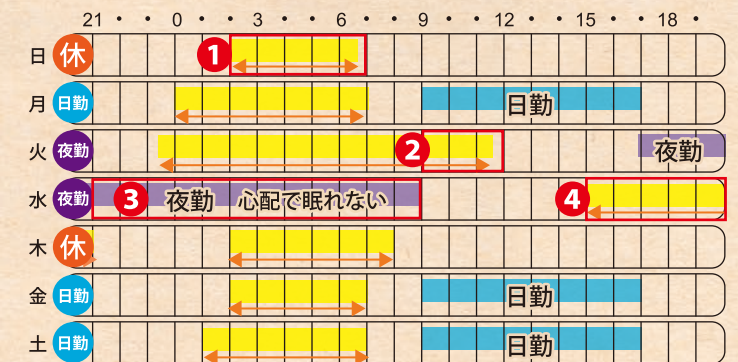


【いつも疲れているAさん】

- 休みの夜の睡眠が短い(自分の時間を確保)
→睡眠の量が不足
- 夜勤前(昼は休み)の起床が遅い
→生体リズムがずれる
- 夜勤時に起きられるか不安で仮眠しない
→深部体温リズムがずれる
- 夜勤明けは夜の睡眠前に仮眠する
→睡眠圧を失う

【いつも元気なBさん】

- 休みの夜の睡眠が長い(0時には眠る)
→睡眠の量が確保できる
- 夜勤前(昼は休み)の起床が早い(9時には起床)
→生体リズムのズレが少ない
- 夜勤前(平日の起床6時間後)に仮眠をする
→生体リズムのズレが少ない
- 夜勤の最低体温時に仮眠をする
→深部体温のズレが少ない(アンカースリープ)
- 夜勤明けは夜まで眠らない
→睡眠圧を高めて夜の睡眠を充実させる



最低体温睡眠

① 休日の時間の使い方

Aさんは休日に、平日よりも遅い時間に寝ることがわかります。Bさんは普段通りか、もしくは普段よりも早めに寝ています。

休日は自由に睡眠時間を決められるチャンスです。休日の用事は午前中やお昼に行くようにして早めに寝られるようにしてみましょう。

睡眠時間の目安は1週間で50時間程度といわれています。夜勤で睡眠時間が取れないときは、平日にちょっと早寝をするか、休日にまとまった睡眠時間をとることでカバーしましょう。

② 夜勤前の過ごし方

Aさんは夜からの夜勤に備えて、昼頃まで寝ています。Bさんも普段の起床時間よりゆっくり寝てはいませんが、1〜2時間程度に抑えられており、夜勤前に仮眠をとっています。深部体温リズムは、朝の光によって調整されます。1〜2時間であれば、数日でリズムは戻ってきますが、寝だめを長くしてしまうと、深部体温リズムがずれたまま、日勤帯のリズムに戻りにくくなってしまいます。夜勤前は、普段通りか1〜2時間長めに眠る程度にしてみましょう。また、一度起きて明るくしてから昼に仮眠をとることで、リズムのズレを少なく、睡眠不足の解消をすることができます。積極的に仮眠をとることがおすすめです。

③ 夜勤中の仮眠の取り方

夜勤中には、仮眠のために、数時間

④ 夜勤明けの過ごし方

の休憩時間が確保されていることが多いと思います。Aさんは仮眠をとって起きられないことを心配して、休憩時間に仮眠をとっていませんでした。Bさんはしっかりと1時間前後の仮眠をとっていることがわかります。夜勤中の仮眠で気をつけたいことは、眠れるのであれば1時間程度寝ておくということです。時間帯は、深部体温が最低になる、普段の起床時間(4時)がリズムのズレを小さくしてくれるのでおすすめです。仮眠をとるときは、夜間睡眠のときと同じように、ベッドで眠る以外のことをしないことや、起きる時間を3回唱えて眠ることを合わせて実行してみるといいでしょう。また、頭を冷やしたり、首や仙骨をあたためたりなど、普段寝るときにしている事の中で、仮眠にいかせそうなのがあれば実行してみましょう。睡眠に関してルーティンを作っておけば、それを実行するだけで体は睡眠モードに入りやすくなります。

Aさんは夜勤明けに帰宅し、少しだけ仮眠のつもりが、夕方まで寝てしまっています。Bさんは夜勤明けにそのまま買い物に行ったり家事をしたりして過ごし、夜は早めに寝ています。

夜勤明けは疲れていて、早く寝たいと思いますが、そこで堪えて眠気を後ろにずらしていくと睡眠圧が高まり、夜間睡眠が充実して疲れをとることができません。もし、夜勤明けに眠くて仕方がない時は、夜勤明けすぐのお昼頃までに仮眠をとるとい

いでしょう。その際は、座って眠る、アラームをつける、自己覚醒法(起きる時間を3回唱える)を使うなど、長く寝過ぎないように工夫してみましょう。

まとめ

- ✔ 休日は早めに眠る
- ✔ 夜勤前でも起床はすらすら、仮眠する
- ✔ 夜勤中はできるだけ仮眠しておく
- ✔ 夜勤明けは夜まで眠らない

イレギュラーな勤務でも いきいき働くために

夜勤や早出などのイレギュラーな勤務が入る可能性がある場合、最も大切なのは普段の夜間睡眠を充実・安定させることです。勤務以外でも早く起きる日、遅くまで起きている日というのは今後必ず出てきます。イレギュラーなことがあって、睡眠や体温リズムがずれるのはある意味では当

監修

田中 智恵子 先生

ベスリクリニックマネージングディレクター、保健師、心理相談員。クリニカルパスを用いた運営支援の他、授業に頼らない睡眠指導や認知行動療法(問題解決療法)を実践している。



〒101-0045
東京都千代田区神田鍛冶町 3-2 神田サンビル 8F
TEL : 03-5295-7555 FAX : 03-5295-7556 <http://besli.jp>

然で健康的な反応といえます。重要なのはイレギュラーを習慣化・固定化させないことです。一時的にリズムが乱れても、体温調整や睡眠圧を利用してできるだけ早く元のリズムに戻すことができれば、しっかりと睡眠がとれて、体を回復させることができます。これまでの4回の講座の中で、より良い睡眠をとるためにできることをお話してきました。あなたに合う方法は見つかったでしょうか。積極的に睡眠のコントロールをして、仕事や趣味、好きなことを楽しめる体づくりをしていきましょう!

<お食事の風景>



話しかけながら注入しています。



側臥位でも腹臥位でも注入できます。好きなものを注入すると、顔をあげて催促します。



見た目も味も美味しい胃瘻食。MIC-KEY パルーンボタンからもスムーズな投与が可能です。



水分も確実に摂れます。



お花のかたちでかわいいね。目で楽しみ、匂いで楽しんでから注入します。



みなさんが使用しているのはパルーン・ボタン型胃瘻チューブ。服を着てしまうと隠れて気にならないボタン型と、交換時の負担の少ないパルーン型の組み合わせです。

社会福祉法人小羊学園 つばさ静岡

胃瘻はまさに「お腹のお口」

平成17年10月に開設された社会福祉法人小羊学園「つばさ静岡」は、重度心身障害をもつ児童および成人を、短期を含む入所と通所の両面から支えている施設です。今回私たちは同園をたずね、重症心身障害児・者にとっての胃瘻の意義を、介護者（お母さん）・小児科医・看護師の皆さんに伺いました。（文中敬称略）

<写真右から>

- 下釜 櫻子さん
（お子さん：光さん 29歳 胃瘻歴4年）
- 永井 恵美子さん
（お子さん：渉さん 30歳 胃瘻歴10年弱）
- 海野 康子さん
（お子さん：達朗さん 26歳 胃瘻歴9年）
- 牧野 富美代さん
（お子さん：梓さん 29歳 胃瘻歴10年）



今は胃瘻にして 良かったと思える

子どもの成長と嚥下能力が低下していく過程を見守り、日々の食事介助を行いながら、葛藤の末、胃瘻を選択してきたお母さんたち。どのような経緯があったのでしょうか。

葛藤を越えると

胃瘻の良さが見えてくる

下釜 光は難産で、生まれたときから重度障害に加え食物アレルギーもあり、何をどうやったら安全に食べられるのか、離乳食のときから工夫をしてきました。

一口サイズのまとまりのあるものなら食べられていたのですが、次第にそれも難しくなってきました。4年前、連日の猛暑で水分不足に陥り、胃瘻を提案されました。生きるために必要な水分が摂れなくなったという現実、受け止めるのをえまません。信頼できる医師から受け入れてくれる病院を紹介して頂いて、胃瘻造設が可能になりました。タイムリミットでした。永井 1歳半から渉は、ずっと経鼻栄養を続けてきました。20歳の頃

からチューブを入れるのが難しくなってきた、胃瘻に切り替えました。海野 達朗は食べるのが大好きで、食べるのができていたのが大丈夫だと思っていたんです。でも誤嚥していたのでしょつか、高校2年の頃から肺炎を起こしやすくなりました。そこでまず、経鼻と経口の併用を始めたのですが、経鼻チューブの交換を嫌がり、そのストレスで胃潰瘍ができてしまったんです。その辛さを見てもらえず、3カ月で胃瘻にしました。

牧野 娘は、嚥下機能の低下と共に傾眠状態も現れ、必要な栄養量を確保できなくなり、経鼻栄養になりました。だんだん鼻腔からチューブが入りにくくなり、信頼していた先生からの提案で、18歳で胃瘻造設を行いました。

下釜 本当に迷いました。障害を持った子の大変さに加え、食事が摂れないという現実、胃に穴を開ける手術が必要になることは、まったく私の手には負えないと思ったからです。

それでも踏み切れたのは、光を助けようとする医療スタッフの方々が寄り添ってくれたからです。術後も、肉芽、逆流性食道炎の問題を乗り越える助けをもらいました。

永井 経鼻栄養が長かった分、自分たちと同じものをあげられるようになってとても嬉しいです。作るのも喜びです。本人も食事が入ると抵抗力がつき、便性も良くなり、とても調子がいいです。

海野 もともとご飯好きだったので、またご飯を入れてあげられるのは嬉しいです。

下釜 今は腹臥位マットを使い、逆流の症状に対応できる販売食と、料理教室で習った自家製食を味わっています。親子共々美味しい食事が食べられることに、本当に幸せを感じています。

牧野 でも毎日のことなので、この生活を長く続けるために、液体栄養剤もうまく使っています。

永井 胃瘻食にこだわり過ぎて負担になってしまつと、続かなくなつてしまつと、1日1回胃瘻食にしよつか、今日は販売食を使おうとか、それぞれ無理のない取り入れ方を見つけていけばいいと思いますよ。

胃瘻と胃瘻食の登場は、「美味しくて栄養のあるものを食べさせたい」というお母さんたちの願いを叶えてくれました。「お腹のお口」から身体に取り込まれた栄養は、お子さんたちに体力をつけ、表情や動作を豊かにしていきます。小さな胃瘻チューブが、生きる希望そしてその成長を見守る希望をくれたのです。



前向きに生きるための ステップとしての 胃瘻

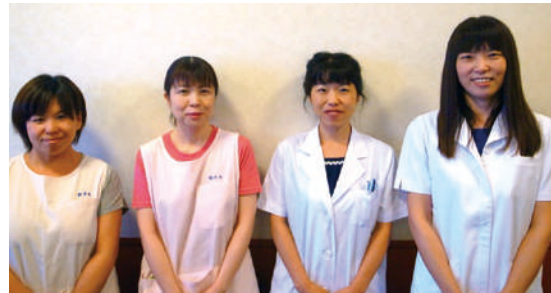
施設内の医療スタッフは、お母さんたちがお子さんの食事を大切に思っている気持ち、本人の食べたいという欲求、誤嚥による生命のリスクなどがわかるだけに、嚥下機能が低下していくお子さんの食事介助には葛藤があるようです。

家族と同じ食事を おなかのお口から

経鼻チューブより太い胃瘻チューブからは、家族と同じ食事をミキサーにかけて入れることができず。

つばさ静岡では、これまで障害児にとって食事は大切な時間と考え、障害を持っていても安全に食べることのできる食形態の開発や食事姿勢などに取り組んできました。

一方で、生まれつき食事を摂れないお子さんや経口摂取が困難になった方にも食事を楽しんでもほしいとの思いから、胃瘻から食事を摂れるようにと加工したのが「胃瘻食」。



写真右から 浅野一恵先生（小児科医師・医務部長）
小杉百合子先生（小児科医師）、鈴木貴子看護師（入所担当）、
鈴木麻純看護師（通所担当）

瘻から注入してもスムーズに入るようにペースト状にして提供しており、在宅のお母さんたちにも身近な食材を使って作る指導をしています。再び家族と同じ食事を一緒に分かち合えるようになった喜びは、胃瘻に納得する気持ちにつながっています。

浅野 お母さんたちは食事を楽しいコミュニケーションの時間ととらえ、とても大切にされています。しかし、嚥下機能低下により食べる量がだんだん足りなくなってしまうたり、食べることが原因で熱を出したり呼吸が苦しくなってしまうわが子

の苦痛を目の当たりにしたときに、胃瘻を決断していくケースが多いように感じます。

どのお母さんもわが子に楽しく豊かに過ごしてほしい、けれども苦痛は味わってほしくない願っているのです。

小杉 胃瘻にすると、口から食べることができなくなると考えている方には、好きなものを味わう楽しみはある、ということ伝えていきます。その子なりの楽しみ、人生があることを理解した上で、前向きな気持ちで胃瘻を選択してほしいですね。

鈴木（貴） 胃瘻を造っても、「まだ食べられたのに」というお母さんの思いは簡単に消えません。お楽しみで自分の好きなものを上手に食べている日常の食事の様子を伝えながら、月日を重ねるしかないのです。全部が全部マイナスなわけではないということを実感しながら、少しずつ胃瘻を受け入れていくという感じですね。これは、胃瘻を造る前に受け入れてと言っても、難しいことだと思えます。

鈴木（麻） 胃瘻から必要な栄養や水分が入ると、体調が良い状態で維持できるようになり、笑顔や表情が出てきます。自分の個性を發揮できるようになったことを、どの人を見ても感じます。

現をしながらのやり取りが、再び始まりました。

**必要な人には適切に
胃瘻造設が行われるように**

胃瘻を取り巻く現状に対する課題をうかがってみました。

浅野 昨今の、個別の適応を考慮しない胃瘻無用論には疑問を感じます。

小児医療では、苦痛なく豊かに生活するために胃瘻が必要な人もいます。胃瘻が必要な人まで経鼻栄養やCVポートで過ごすことは、制限の多い生活につながってしまいます。本人にとって何が苦痛で、それを軽減するために何が必要なかが、もっと議論されてもよいのではないのでしょうか？

胃瘻は第二の口。そのような方に対する適応や有用性を、病態別にもっと明確にしていってほしいですね。

鈴木（麻） 胃瘻を造って胃瘻食をとりにいれている人は、本当に元気になって笑顔が増えたのが印象的です。臨床的適応があり必要な人には誰にでも造れるようになってほしいと思います。



料理教室

浅野 お母さんが「胃瘻になってしまったね」と悲しむ姿は、お子さんに伝わってしまいます。「胃瘻からこんな風に食べられるようになったね」と前向きに声をかけ、食事として受け入れていく、そういう姿勢の下でお母さんがさらに成長していけたらと願います。

鈴木（麻） 胃瘻から入れるときにおかずを見せると、すごく興味を示します。食べるのと同じように匂いを楽しんで「どれから食べる？」と訊いてからシリンジに

とって入れています。自分の好きなものだと表情が変わるんです。そばに置いてあるお椀を手にとろうとしたり、口には手を持っていつて食べるようなしぐさをする人もあります。

浅野 参加者同士の交流の場でもある料理教室では、施設スタッフがある料理方法などを紹介し、その彩りや香りを感じながら自分で選んだものを胃から食べる方法があることをお話しています。いつかは胃瘻になるだろうと不安に思っているお母さん方にも、胃瘻や胃瘻食を活用していくいきと豊かに生きられることを知って欲しい、第二のステップとして胃瘻を選択し、幸せに生きている姿を見て欲しい、と想って企画したのです。

以前、胃瘻を受け入れられず、日常生活にも無気力になってしまったお子さんがいました。ご家族も気兼ねをして隠れて食事をしていました。でもいろいろなメニューの胃瘻食を取り入れてみたところ、その中から自分が食べたいものを選び、「これもおいしいっばい入れて」などの表

社会福祉法人 小羊学園
つばさ静岡

〒420-0805
静岡市葵区城北 117
TEL : 054-249-2830
URL : <http://www.kohitsuji.or.jp>

協力：ハリヤード・ヘルスケア・インク



ネットで老人ホームを探すなら『HOME'S介護』

日本最大級 掲載施設数
32,000件!



あなたの
力になりたい—

「老人ホーム探して大変」…そう思われたことはありませんか？

「老人ホームってどんなところ？」「最近耳にするサ付きって？」
「費用の相場はどれくらい？」など、初めて介護施設を探す人にとっては
分からない用語も多く、不安なことがいっぱい。

HOME'S介護（ホームズ介護）は、初めての方でも安心して探せるように、
介護施設の種類や費用、制度に関する解説やお役立ち情報が充実しています。
また、介護付き有料老人ホームやサービス付き高齢者向け住宅など、
全国 32,000 件以上の高齢者向け住宅の中から、エリアや予算、
お身体の状況など希望条件にあった施設を簡単に探すことができます。

HOME'S介護はカンタン操作!

- step 1** 検索する
気になる条件で、絞り込めるから探しやすい
- step 2** 比較・検討する
施設の情報が豊富だから、わかりやすい
- step 3** 資料請求する
資料請求も、見学予約も、
無料だから安心!

ホームズ介護

検索

<http://kaigo.homes.co.jp/>

スマートフォン
パソコンどちらも
ご利用いただけます

看護師やソーシャルワーカーの方にもご利用いただいております。
施設見学のご予約は電話にてお気軽にどうぞ。

HOME'S介護 見学受付ダイヤル

0120-845-302
【受付時間】9:00～18:00

HOME'S

株式会社 Lifull Senior (ライフルシニア)
東京都港区港南2-3-13 品川フロントビル
※東証一部 株式会社ネクスト 100%子会社



ホームズくん



履くだけでキレイのバランスを整える!
グンゼ COSMEDICAL コアサポートタイツをプレゼント!

(80デニール・黒・M-Lサイズ)

10名様!

「姿勢」「巡り」「美肌」の3つのポイントに着目した、
まったく新しいレッグウェアです。

- 姿勢：骨盤を正しい位置に近づけるコア（体幹）サポート設計。
- 巡り：サイクルアシスト設計でリンパの流れにも注目した着圧。
- 美肌：UV 対策、天然保湿成分配合のバリアサポート素材で潤いをキープ。
これから冬本番。防寒しながらキレイを手に入れましょう。



応募方法

アンケートにお答えの上、下記の方法でお送りください。

応募締切 2月29日(月)

- ①商品名 ②お名前 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥勤務施設の種類の ⑦勤務先の所属科目
⑧興味があった記事(3つまで) ⑨ナースマガジンにコメントをお願いします。または、どんな企画が読みたいですか？

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

FAXの方 03-5785-2295

- 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。



ナースの星 Q&A オンラインのご紹介

ナースマガジン編集部が運営する看護ケアのスペシャリスト 25名の
講義動画の視聴やQ&Aの検索、質問の投稿など気軽に学べる看護ケ
アの会員制 Q&A コミュニティサイトです。

ナースの星 Q&A オンライン
<http://www.nurse-star.jp>

専門家 Q&A 講義動画配信 お役立ちコラム 研修会検索 スマホ対応

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。

会員登録
はこちら



★ナースマガジンは、下記の医療機器卸会社にて配布しております。

●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	株式会社シバティンテック	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
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	富木医療器株式会社	076-237-5555
	福井医療株式会社	0776-24-0500
東海	株式会社名古屋医理科商会	052-723-5400
関西	株式会社三笑堂	075-681-5131
	宮野医療器株式会社	078-371-2227
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