

ナースマガジン

NURSE MAGAZINE

2019
AUTUMN

vol. 29

今回の特集

AHN

(人工的水分・栄養補給法)を 正しく理解する

03 ケアエキスパートに学べ!

看護ケアQ&A

06 一人に訊く!

造って良かったといわれる
再び食べるための胃瘻
ここがポイント!

08 何ぞやシリーズ 第23回

AHN導入をめぐる
意思決定支援って何ぞや?

24 教えて! 退院支援の5つのこと 第13回
ふれあい歯科

18 取材レポート
長期臥床中の在宅療養
高齢者における栄養療法の実例

16 聴きある記
日本褥瘡学会 他

11 東北から発信 - A-CNDnet 第9回
急性期病棟から住み慣れた地域まで
途切れない認知症ケアを

10 ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第17回
必須ミネラルのはたらき
マグネシウム(Mg)

5つ!!
ナース



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26ページへ

乾燥に悩むナースの味方 SOFINA iP クロロゲン酸飲料EX

30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 —

AHN(人工的水分・栄養補給法)を 正しく理解する



回答・監修者

医療法人西山医院
理事長・院長

西山 順博 先生

人生100年時代といわれる高齢社会の日本。加齢に伴う摂食嚥下機能の低下は食事量の減少につながり、脱水・低栄養状態を惹き起こしやすくなります。自力で不足分を補えればよいのですが、経口摂取困難な場合、AHN (artificial hydration and nutrition: 人工的水分・栄養補給法)の導入が検討されます。今号では、AHN本来の意味と現状を考えてみたいと思います。(編集部)

さらに「摂食嚥下機能の低下した高齢者」と言っても、AHNの導入によって低栄養や脱水を補正できQOLが向上できる方から、「人生の最終段階」(2014年に厚生労働省が「終末期」を「人生の最終段階」と改称)で体がAHNを受け付けない方まで様々です。
高齢者へのAHNはそういった個性を十分考慮し、延命治療やそ

「患者本人にとっての益になるかどうか」を考えていくことが重要だと思っています。

A Q1

AHNは、経腸栄養(経鼻胃管・食道瘻・胃瘻・腸瘻ルート)、静脈栄養(末梢静脈・中心静脈ルート)、持続皮下注射などすべてを含みます。加齢以外にも摂食嚥下機能低下の原因となる疾患があります(表1)。そういう疾患を抱えている方からの人生にとってAHNが必要な場合もあるため、高齢者のみが対象なのではありません。

AHN(人工的水分・栄養補給法)とは

表1 摂食嚥下機能低下の原因となる主な疾患

- 脳性小児まひ
- 脳血管障害
- 神経・筋疾患
- 頭頸部外傷
- 咽喉頭・食道・胃の腫瘍(狭窄)
- 認知症
- 老化
- など



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>

www.alcare.co.jp

for Best Care **ALCARE**

クリアミトン・包 Clear Mittens-TSUTSUMI

抜管・抜針予防用ミトン
Self-Extubation Preventing Mittens



先端開放型だから、装着したまま患者さんの手に触られる。透明だから、患者さんの手の状態を常に観察できる。

手の触れ合い、心の触れ合い。

身体抑制において、患者さんの手を触れる。それだけで、看護行為と患者さんの気持ちに「ゆとりと安心」をもたらすことができるのではないのでしょうか。

看護する側、される側。
互いの負担の軽減が、看護行為のコミュニケーション向上に繋がれば。クリアミトン・包とエルボーフィックス・忍には、そんな願いが詰まっています。

スリムな形状だから、衣服の下に着用できる。肘が曲がらないから、顔に手が行かない。



エルボーフィックス・忍 Elbow Fix-SHINOBI

抜管・抜針予防用シーネ
Self-Extubation Preventing Splint

アルケア株式会社

東京都墨田区錦糸1-2-1 アルカセントラル19F 〒130-0013
TEL.03-5611-7800(代表) FAX.03-5611-7825

お問い合わせ：コールセンター

フリーダイヤル **0120-770-863**

土・日・祝日を除く
午前9:00~午後5:00

A Q2

AHNの投与ルート選択

AHNを導入する際、何を基準に投与ルートを決めるのですか？

栄養状態、摂食嚥下機能、消化管機能の評価(表2)によりAHNの医学的適応と判断された場合、ASPEN(米国静脈経腸栄養学会)・JSPEN(日本静脈経腸栄養学会)などの定めたガイドライン(図1)に沿って適切な投与ルートを選択することが、国際的にもコンセンサスを得ています。



しかし現状では、このガイドラインよりも胃瘦に対する誤った認識やネガティブなイメージが先行しているのか、本来胃瘦の適応であるにもかかわらず、胃瘦を避けて経鼻胃管や経静脈栄養で長期栄養管理を行っている例も

少なくありません。それは、医学的には適切な医療であり、胃瘦が日本に導入される以前に逆行している状況です。安易な導入や患者・家族の希望を無視することは許されませんが、本来恩恵を受けられる方々がわざわざ利益をもたらさない投与経路を選んでいてということに、医療者はもっと問題意識を持つべきではないでしょうか。

表2 適切なAHN導入のための事前評価項目

- ① **栄養状態**: 必要栄養量に対する充足率や栄養不良のレベルを判断する
 - ・SGA (subjective global assessment: 主観的包括的栄養評価)
 - ・ODA (objective data assessment: 客観的栄養評価) 等
- ② **摂食嚥下機能**: 経口摂取による必要栄養量充足の可否を判断する
 - ・嚥下スクリーニング
 - ・VF (videofluoroscopic examination of swallowing: 嚥下造影検査)
 - ・VE (videoendoscopic examination of swallowing: 嚥下内視鏡検査) 等
- ③ **消化管機能**: 経腸栄養の順応を判断する
 - ・経腸栄養は消化管(食道・胃・小腸・大腸)の機能が保たれ安全に利用できることが条件

A Q3

AHN導入の時期と目的

AHN導入の時期と目的について、どう説明したらよいでしょうか。

人生の最終段階におけるAHNについては、過度な栄養投与はかえって患者を苦しめることも含めて、身体の変化を考慮した緩和ケア的なAHNを説明する必要があります。

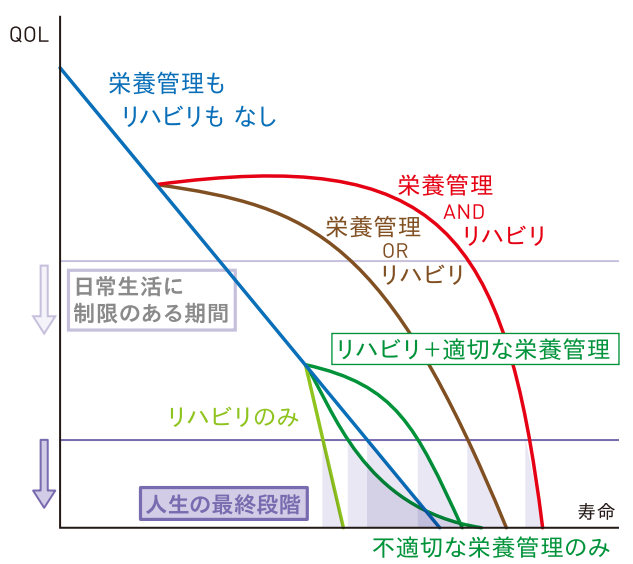
しかし、その患者は本当に人生の最終段階なのでしょうか？単にADLが下がっているだけ、というケースもある。「最終段階」の判断は重要になります。人生の最終段階でない場合のAHNについては、もっと積極的な緩和治療、しっかりとした栄養治療で日常生活に制限のある期間のQOL向上について説明すべきだと思います。

栄養管理とリハビリテーション

必要な水分や栄養が摂れなかった方がAHNによって確実に必要量を摂れるようになれば、日常生活やリハビリテーション(以下リハビリ)を行うための体力を確保することが

図2 栄養管理とリハビリはQOLを支える両輪

栄養管理とリハビリで健康寿命の延伸と日常生活に制限のある期間のQOL向上



リハビリのみでも不適切な栄養管理のみでも、片輪だけでは患者のQOLを向上することはできない。

できます。本来、栄養管理とリハビリはQOLを支える両輪であり、より早い段階から取り組むことで平均寿命と健康寿命の延伸が期待されます(図2)。

ところが「胃瘦を含むAHNは延命治療である」との考えから、延命治療は受けたくないという患者が適切な栄養療法を受けないままリハビリのみが行われるというケースがありました。体を動かすために必要な栄養が足りない場合、ただでさえ減少してきた筋肉をさらにエネルギーに変換するため

に消費してしまい、結果的にサルコペニアを悪化させてしまいました。

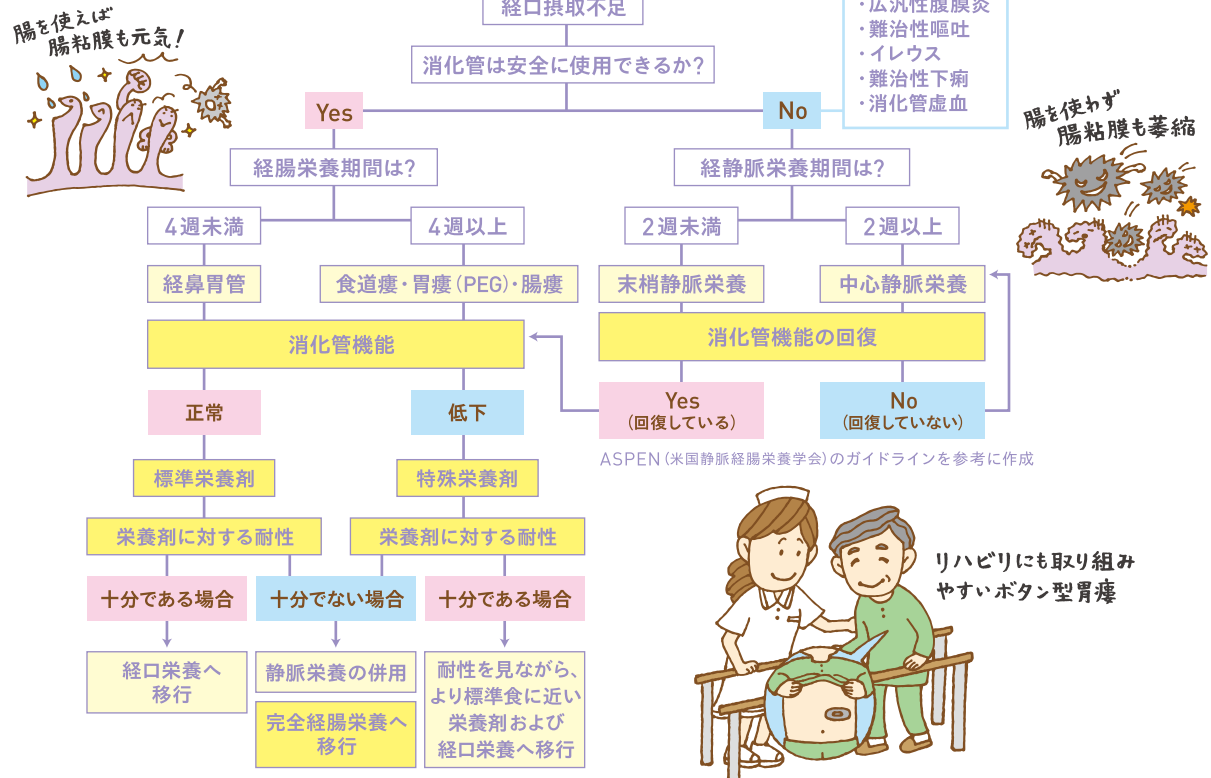
人生の最終段階ではない高齢者に対しては、積極的なAHNの導入とリハビリの両輪がそろってこそ、QOLやADLの向上に役立ちます。

人生の最終段階におけるAHN

人生の最終段階を迎えると、身体には多様な兆候が現れます。機能が徐々に低下するので、栄養療法(キュア)から栄養ケアを重視する段階になります。消化吸収機能の低下による嘔吐や下痢が起ることもあるため、患者の苦痛を抑えるために無理に食べさせる

このように、AHNは「いつ、何を、どのくらい」補給するかが適切に判断されれば、死を早めることも引き延ばすこともなく、ましてや尊厳を傷つけることもないはずなのです。多職種からなるサポートチームが、水分・栄養面からのアプローチと共に、患者をとりまく環境や精神的なケアへのアプローチも並行して実行することで、「その人らしい人生の最終段階」が可能になるのではないでしょうか。

図1 栄養経路の選択



西山順博: 胃ろうケアのキホン. p17-18 秀和システム 2018 より転載

参考: 西山順博: 高齢者の胃瘦の最新事情と今後の展望 臨床老年看護2019年5・6月号 / 西山順博: 看護職も介護職も改めて学ぶ経管栄養 ナースの星WEBセミナー

STEP2: 経口摂取量を増やす取り組み

2ヶ月後 胃瘦 1400kcal/日+経口 200 kcal/日
 主食: 粥ゼリー
 副食: ムース食宅配弁当 (200 kcal)
 1日1食から3食可能に

購入しやすく食べやすい形態の食品を探す
 調理の手間や経済的負担を心配したものの、母は「食べてくれるから」と酵素入りゲル化剤を加えた粥ゼリーを調理

6ヶ月後 胃瘦 1200kcal/日+経口 400kcal/日
 体重 50.1kg BMI 17.3と改善 1日3食経口摂取可能

1年後 胃瘦 1000kcal/日+経口 500~700kcal/日
 全粥、舌でつぶせる介護食、容易に噛める介護食、市販のやわらかいハンバーグ、つぶした果物などメニューおよび摂取量が増える

「食べたい物は“肉”」との本人の希望にそって、摂取量追加や形態変更を進める

胃瘦カテーテル交換の都度、3日~1週間分の摂取内容の記録・写真を提出し、病院の管理栄養士による栄養評価・指導を受ける

2年後 胃瘦 800kcal/日+経口 700kcal/日以上確実に摂取、体重 50kgを維持
 食事(注入)前に胃瘦からのガス抜きのアドバイス
 母の調理したシチュー、カレー、おじやも摂取可能
 お粥から軟飯への変更、宅配弁当もムース食からやわらか食、粗刻み食へと変更

再度デイサービスに相談
 「粗刻み食なら対応可能」と昼食を提供、母の負担を軽減

3年後 胃瘦 600→400kcal/日+経口
 体重 53.5kg BMI 18.4 Alb 4.1g/dL

STEP3: 胃瘦抜去ももうすぐ

4年後 体重 46.3kg BMI 18以下続く
 満腹感より注入量や経口摂取量を減らしていた
 胃瘦 400kcal/日を継続

経口摂取量が減っても胃瘦から投与できるため、栄養量をキープ

胃瘦栄養の準備や後片付けに対する母の身体的負担が大、胃瘦分も経口摂取することあり
 食事量増加に伴い体重 52kg BMI 18を維持

母が用意できない胃瘦分の栄養 400kcal/日を経口摂取できたきっかけを見逃さない
 体重の変化は栄養状態を知る指針の一つ

現在 胃瘦を使わず3年経過
 (7年後) 経口摂取のみで 1700kcal/日
 体重 55kg BMI 19

胃瘦を使いこなしてきたことで胃瘦抜去可能な全身状態を維持



写真提供: 青根ひかる (本人の承諾を得て掲載)

摂食嚥下サポートの達人

青根 ひかる 先生

社会医療法人誠光会
 草津市訪問看護
 ステーション
 摂食嚥下障害看護
 認定看護師



報告信・協力を!

- ① 訪問時、摂取状況の確認と指導を継続し「食べられる」を実感してもらう
- ② 本人の摂食嚥下レベル評価、栄養評価を定期的に行い把握する
- ③ 家庭の経済状態や介護力も考慮した上で、可能な方法で食形態や量を段階的にアップしていく
- ④ 病院(医師や管理栄養士、言語聴覚士)、在宅(主治医や歯科医師、歯科衛生士)、デイサービス(看護師・介護職)それぞれが「食べる」を支えるための、情報発信・協力を!

今回のポイント!

「再び食べるための胃瘦」とその意義を、もっと多くの方に知ってほしいと思います。胃瘦を造ると食べられなくなるのではなく、胃瘦があるので、食べたい物を食べられる量だけ食べ、不足分は胃瘦から補うことができます。水分・栄養管理が改善されると体調も安定し、さらに食べる意欲につながります。

達人からひと言!

造って良かったといわれる 再び食べるための胃瘦 ここがポイント!

みなさんは「再び食べるための胃瘦」をご存知ですか? 今号は、胃瘦と経口摂取の併用から徐々に経口摂取量を増やし、胃瘦抜去も可能になってきたケースについて、摂食嚥下サポートの達人にステップを踏んだ関わりのポイントをお訊きました。

START: 生活実態に合ったゴール設定で退院

この方は、クモ膜下出血の後遺症から咽頭残留による嚥下困難を生じ、摂食嚥下機能検査では経口摂取量 200kcal以上の摂取が可能と評価されましたが、食べることに恐怖心や苦痛を伴っていました。

そこで、退院時点では本人の意欲(食べる意欲が乏しい)、自立度(要介護度3)、主介護者の母の状況(調理が負担)を考慮したゴール設定とし、胃瘦から(1400kcal)の栄養を中心にし、経口から(200kcal)は調理のいらないプリンや卵豆腐を食べてもらうことにしました。

お互いに、顔の見える関係で連絡や相談ができていた病院側のスタッフからは、「退院後、早めの訪問・確認が必要」との申し送りがありました。

申し送りのポイント!

生活場面を知る訪問看護師からも具体的に質問を投げかけよう!

例・嚥下障害はどんな状況?(詳細に)

- ・対応方法は? その対応で問題なく摂取可能?
- ・食事姿勢座位の場合、自宅では何に座る?(食卓椅子? ソファ? ベッド上端座位?) それは嚥下に影響はない?
- ・準備や調理など、本人・家族にできる? 等々



症例紹介 発症当時45歳、男性

家族構成 母(持病あり)と兄の3人暮らし

病歴 右破裂性椎骨動脈解離によるクモ膜下出血

病状 球麻痺、運動失調
 左体幹・左上下肢の温痛覚障害
 食物誤嚥レベルの摂食嚥下障害

処置 カフ付き気管カニューレ装着
 栄養管理の必要より胃瘦造設

経過 楽しみレベルでゼリー・ミキサー食を摂取
 常時唾液嚥出
 要介護度3の認定を受け自宅退院
 誤嚥性肺炎により再入院
 痰で気管カニューレ度々閉塞、呼吸困難
 誤嚥防止術(声門閉鎖術)施行
 摂食嚥下リハビリテーション実施

退院前カンファレンス

- ・嚥下造影検査実施にて咽頭残留しやすいが複数回嚥下で通過可能
- ・ペースト食摂取
- ・栄養管理、嚥下障害の状況、対応方法等情報共有

退院時の栄養管理

- ・胃瘦 1400kcal+経口 200kcalの併用
- ・体重 50.2kg BMI 17.4

退院後の経過

STEP1: 胃瘦栄養と経口摂取の併用で「食べる」を継続

退院直後 ほとんど食べず(むせ、痰が増える)
 ゼリー 1個に30分以上かけ嚥出しながら摂取
 胃瘦から 1600kcal/日、経口からは少量継続

経口摂取の様子を観察し
 ① 前傾姿勢になりすぎる
 ② 一口量が多い
 ③ 咽頭残留に対する複数回嚥下が不十分などの改善を指導

1ヶ月後 体重 48.8kg BMI 16.9
 ゼリー嚥出ほとんどなく毎日摂取
 デイサービスでの持ち込み昼食
 歯肉腫脹や歯の動揺あり

デイサービスのスタッフに食事場面を見てもらう
 条件付きだが自宅以外にも食べる場所を確保
 日々の状況は電話や連携ノートに記載して共有
 訪問歯科治療、歯科衛生士による口腔ケア開始
 「食べるための口づくり」

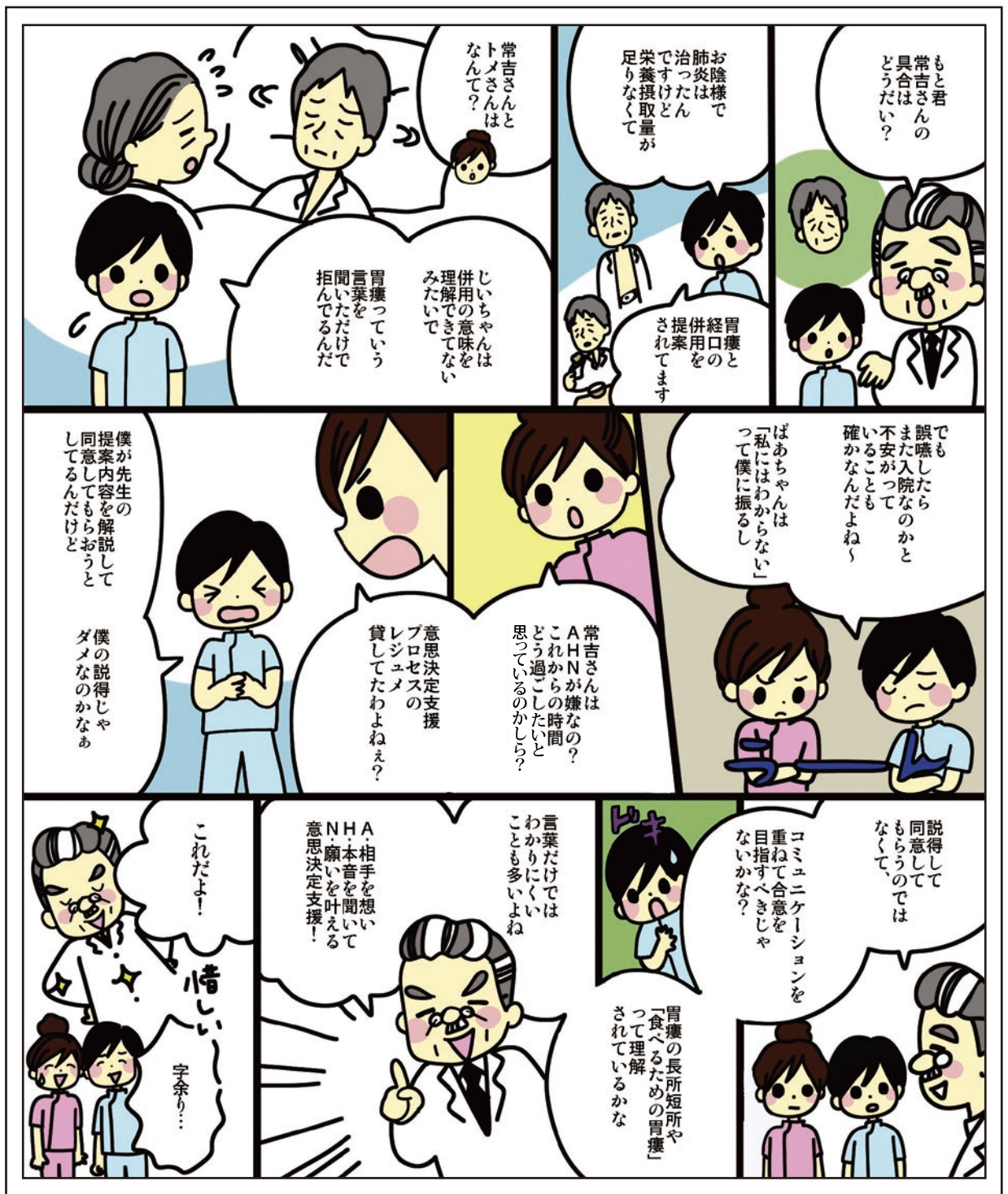
ここがポイント!





医療現場で患者・家族が選択や判断を迫られることは多々あります。命に直結する「水分・栄養補給法」であるAHNの導入となれば尚のこと、家族間の意思決定や医療者側との合意にいたるプロセスで伴走する看護師の役割は重要です。AHN導入をめぐる「意思決定支援」って何ぞや？

「AHN導入をめぐる意思決定支援」って何ぞや？



作画：上田みう 制作：マンガエッグ・エンターテインメント

ICの質は意思決定に影響する

ICとは、このままでは命に直結する水分・栄養を自力で必要量摂れないということだから、患者・家族は不安や絶望を感じているかもしれない。その上「説明はしましたが、あとは話し合っただけで決めてください」という不十分なインフォームドコンセント(IC)しかされなかったら、患者・家族は戸惑うよね。

意思決定のために必要な情報を共有するには、医学面からの解説や選択肢の提示だけでなく、患者・家族の気持ちや見とって一緒に最善の道を考えていくプロセスとしてのICの在り方が問われると思うんだ。当事者である患者・家族が置いてきぼりにならないように、ナース諸君はぜひ同席してフォローしてほしい。

インフォームドコンセントにおいて必要とされる看護職の役割は、患者が十分に理解した上で医療を選択し決定できるように十分な情報を丁寧に伝えることと同時に、患者・家族の権利を尊重するために積極的に働きかけるアドボカシーである。患者又は利用者等が聞きたいと思っている情報を十分に聞くことができ、患者と医療職双方が納得した意思決定になるようにすることが看護職の役割である。

公益社団法人日本看護協会ホームページより

理解を助けるための工夫

常吉さんのような胃瘻の適応ケースでは、ICで胃瘻と経口の併用を薦める理由も医師は説明したと思うんだけど、それを正しく理解できたかどうか確認する必要があるよね。

じいちゃんたら、「先生の説明はようわからん。わからんものは受け入れられん」って言うんです。先生の前では特に質問もないうって言ってたし、うなづいてたからわかってると思ってたんだけど、僕の思い込みでした。

生活に目的が生まれる支援とは

だから、説明用のパンフレットを作ったり検索して紹介したり、カテーターの実物を見せたりしてイメージしやすい工夫をしてみました。それを見た病棟師長が「わたしが入職したころは、もっといろいろなパンフレットがあったのよ」って持ってきてくれて。ボタン型胃瘻カテーターをつけたぬいぐるみもあつたみたいだよ。

さて、理解が得られたら、次に考えることは何だと思っ？ AHNの使いこなす方を伝えることもです！トラブルシューティングも用意して、サポート体制ばっちりしておこうと思います。体の機能が低下してAHNによるメリットが得られなくなってきたときのこと、尊厳を傷つけると言われること

もないんじゃないでしょうか。私はAHNで体調を整えたら何がしたいか、何が出来るか、前向きな提案をしたいと思っています。入院中に弱ってしまった足腰のリハビリテーションや、安全に一口を楽しめるための摂食嚥下リハビリテーションなどに取り組むことは、その次の行動への可能性につながるのではないかしら。

(つづく)



■監修 医療法人西山医院理事長・院長 西山順博先生
■参考 公益社団法人日本看護協会ホームページ 看護実践情報：インフォームドコンセントと倫理

東北から発信! A-CNDnet

第6回 急性期病院から住み慣れた地域まで途切れない認知症ケアを

当法人は、秋田県で唯一の全日本民医連(全日本民医連医療機関連合会)の事業所で、総合病院、リハビリテーション病院、在宅サービスや検診等の施設が連携し、保健・医療・福祉を総合的に提供しています。私たちが取り組んでいる認知症ケアが目指していることを紹介します。

企画：日本赤十字秋田看護大学看護学科老年看護学教授 高田 由美先生

社会医療法人明和会
中通りリハビリテーション病院
田崎 静香(左)
中通総合病院
仲野谷 美貴子(右)



安全かつスムーズに治療が受けられ、転倒

③ 患者を落ち着かせる看護師の対応方法
などを中心に助言を行っています。
導入当初に比べると身体抑制を解除して
いこうとする働きかけや患者の視点に立っ
た援助を行っていきこうとする姿勢が感じら
れるようになりました。

② 患者が混乱しないような環境作り
① 苦痛を訴えることが出来ない患者の身体
的な変化に気付ける視点

**全身状態と認知機能は
認知症ケアの両輪**

当総合病院は認知症ケア加算Ⅰ、リハビリ
テーション病院では認知症ケア加算Ⅱを導
入しています。私たち認知症看護認定看護
師は、それぞれの場での活動を通して

退院をはばむ現状
当法人は創業当初から、「いつでも、どこ
でも、だれでも」患者さんの立場に立つ親切
で信頼される医療を行い地域に貢献して
いくことを理念としています。急性期医療
〜リハビリテーション〜退院先での生活
へのスムーズな移行と質の変わらぬ認知症
ケアの継続のため、入院時から退院後を想定
した退院支援も行っていくなければならま
せん。

しかし、入院をきっかけにせん妄や認知
症が発症する事例や認知症症状が進行する
事例などは、高齢者のみの世帯や独居の場
合、ご本人が望む場所 住み慣れた場所への
退院とはいかない現状があります。

などのトラブルなく療養できることを目指
していますが、完全に身体抑制を解除する
までに時間がかかる事例が少なくないのも
事実です。

しかし身体抑制は患者の精神的・社会的
な側面に影響し、治療にも弊害が及ぶケー
スがあることを医療者は意識していかなけれ
ばなりません。

もちろん、治療やリハビリテーションが
適切に行わなければならない在宅に移行できま
せんが、認知機能面においても悪化せず安定し
ていなければ、やはり在宅療養は難しいとい
えます。

**認知症ケアは
途切れることなく**

ケアによって行動・心理症状にも変化が
現れることから、適切な認知症ケアが患者
の退院時期や退院先を左右するものである
ことを、退院支援を通して痛感しています。

患者さんの立場に立つ親切で信頼される
看護を提供していくためには、表情・目線・
触れ方などの基本的な接し方を意識した
毎日のケア、関わり方の継続が必要です。
それらが認知症症状の悪化予防や患者の尊厳
を守る行為にも繋がることが、多忙な業務
の中でスタッフ一人ひとりが意識して行え
ているかが鍵となると思っています。

総合病院退院支援室から退院後担当ケアマネジャーへの 生活状況報告依頼

- 退院支援の過程で患者さん・ご家族の思いや意向が確認・共有できましたか。
1 できなかった 2 あまりできなかった 3 まあまあできた 4 できた
(または2の理由:)
- 患者さんらしい暮らしが継続されるための情報が共有できましたか。
1 できなかった 2 あまりできなかった 3 まあまあできた 4 できた
(または2の理由:)
- 医療上・生活上の課題が引き継がれ、地域での支援につながっていますか。
1 つながっていない 2 あまりつながっていない 3 まあまあつながっている 4 つながっている
(または2の理由:)
- 退院後は患者さんが望む生活ができていますか。
1 できていない 2 あまりできていない 3 まあまあできている 4 できている
そう感じたエピソードや本人、家族の言葉、反応などから教えてください。
- 退院後、新たに発生した問題はありますか。
また、退院支援に関わる上で、何かご要望・ご意見がありましたらご記入ください。

急性期医療〜リハビリテーション〜退院先での生活へのスムーズな移行のために

総合病院からリハビリテーション病院への 転院時の申し送り

- 認知症の種類
- 行動・心理症状の状態:どのような時にどのような症状
がみられるのか
- 入院中の環境:ベッドの位置・配置の仕方
- 本人ができること:作業、趣味、得意なこと
- 効果的だった対応の仕方:コミュニケーションの取り方
や表示の仕方などの環境調整、リアリティーオリエン
テーションへの反応など
- 行っていたケアの留意点:生活リズム、睡眠状況、食事、
排泄、身だしなみなどの面

A-CNDnet連絡先
acnd.net@gmail.com

次号は本シリーズ最終回。企画者の高田由美先生にご登場いただきます。(編集部)

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17回

必須ミネラルのはたらき⑦ マグネシウム(Mg)



西山医院(滋賀県)院長

今回取り上げるのはマグネシウム(Mg)。便秘の時に処方される酸化マグネシウムや豆腐作りに欠かせないにがりの主成分として、皆さんにも身近な必須ミネラルではないでしょうか。そ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。

マグネシウム(Mg)とは

マグネシウムは生体内で約50~60%がリン酸塩や炭酸塩として骨に沈着しています。残りの約40%は筋肉や脳、神経に存在します。生体内では多くの酵素を活性化して、生命維持に必要なさまざまな代謝に関与しています。マグネシウムはカルシウムや鉄などと同様に、人体に必要な不可欠なミネラルです。

	男性	女性
一日推奨量	18~29歳:340mg 30~49歳:370mg 50~69歳:350mg 70歳以上:320mg	18~29歳:270mg 30~69歳:290mg 70歳以上:270mg
上限量	通常の食事による過剰障害は報告されていないため、上限量は設定されていないが、薬剤やサプリメントとして酸化マグネシウム製剤を1g/日を2年間程度服用すると過剰になる危険がある。	
血清基準	1.8~2.4mg/dL	

■マグネシウムのはたらき

- カルシウムとともに骨や歯を作り、骨代謝がスムーズに行われるようサポートする。
- 筋肉の正常な収縮を司り、心筋梗塞や動脈硬化を予防する。
- 血管の正常な機能を司り、血管拡張により血圧低下、血小板の凝集による血栓の形成を押さえ、高血圧や動脈硬化を予防する。

■マグネシウムの過剰と欠乏

	過剰	欠乏
原因	腎機能低下に伴う排泄機能低下や胃薬下剤の投薬により血漿中マグネシウム濃度が上昇	摂取不足、吸収不足、高カルシウム血症、薬物による排泄増加により、血漿中マグネシウム濃度が低下
症状	①悪心および嘔吐 ②反射低下、筋脱力、運動失調 ③顔面潮紅、除脈、低血圧、心電図異常 ④こん睡、精神変化、錯乱 ⑤呼吸抑制、呼吸停止等 ⑥投薬による下痢(出現頻度高い)	①発育不全、筋肉のふるえ、こむら返り、筋力の低下や痙攣による運動障害、めまい、ひきつけ、嚥下障害、全身性の痙攣等 ②皮膚の黒ずみ、食欲不振、睡眠障害等 ③腎不全、腎結石、狭心症、不整脈、心筋梗塞、高血圧、糖尿病等 ④神経症状:感情の鈍麻、極度の過敏症、抑鬱、不安神経症、精神錯乱

マグネシウムの吸収

マグネシウムは腸管(主に小腸)で吸収され、腎臓で排泄されます。吸収機能はビタミンDによって促進され、過剰のカルシウムやリンによって抑制されます。マグネシウムの摂取量が不足すると腎臓で再吸収が促進されたり、骨からマグネシウムが放出されたりすることで、マグネシウムの血中の濃度を一定に保っています。

飲酒やストレスは、マグネシウムの吸収を阻害します。一方、ビフィズス菌(チーズ・ヨーグルトなどの乳製品)・オリゴ糖(大豆、バナナ、ハチミツなど)はマグネシウムの吸収を高めます。



マグネシウム(Mg)食品100g当たりの含有量

※マグネシウムは、大豆製品、魚介類、海藻、木の実に多く含まれます。 単位 mg

食品	含有量	食品	含有量
なまこ	160	あおさ(乾)	3,200
しらす干し(半乾燥)	130	あおりの(乾)	1,300
豆みそ	130	わかめ(素干し)	1,100
油揚げ	130	ひじき(乾)	620
ゆで大豆	110	こんぶ(乾)	540
粒入りマスタード	110	干しえび	520
いわしの丸干し	100	とろろこんぶ	520
あさり	100	ピュアココア	440

■水分40%以上の食品 ■水分40%未満の食品

栄養素含有一覧2)より一部引用 http://www.eiyoukeisan.com/calorie/nut_list/index_nut.html

花王独自の潤肌成分クロロゲン酸で

「飲む うるおいケア」 って何ぞや?

夜勤が続くと生活が不規則な上、お肌の乾燥が悩みのタネ。そんな悩めるナースのみなさんに知ってほしいのが、肌の水分量を高め乾燥を緩和するクロロゲン酸を配合したドリンク、SOFINA iPクロロゲン酸飲料EX。消費者庁から機能性表示食品として届出受理され、2019年11月より新発売されます。その機能に着目した「飲むうるおいケア」って何ぞや?



作画：上田みう 制作：マンガエッグ・エンターテインメント

うるおい肌への攻撃がいつぱい！
ナースのお仕事



勤務環境 うるおい肌を攻撃する

本来お肌には適度な潤いがあったり、それが皮膚のバリアーにもなっているのよね。でも病院内の環境は、お肌にとってはキビシイのよね。
夜勤はナースコールもあるし、いつでも対応できるようにと思うと眠れないし。これがお肌の大敵なのよね。

飲むことで 体の中からも うるおいケア

体も心も、いつもうるおうっていいのになあ。
体調を整えるための三原則、栄養・睡眠・運動の中で、私たちができていないことは、仕事で体を動かすことくらいかしら。それも結構ハードに！



クロロゲン酸に秘められた 肌の水分量を高める機能

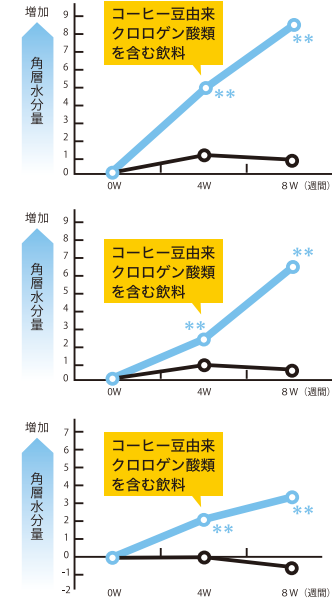
このクロロゲン酸ドリンクが機能性表示食品として受理されたのは、「肌の水分量を高める機能を持つ」コーヒード由来クロロゲン酸類を配合しているからだよね。頬も口元もすねも、このドリンクを飲み始めたら

水分量が増えたんだ。
君たち褥瘡ケアで、皮膚の再生が促進されるためには栄養と水分が重要だって知ってるだろ？
ホント、自分の肌のことになっとしか思いつかなかった。
忙しいからこそ上手に保湿、体の中からうるおいケアをすなくちやね。

さつき先輩と話したんだけど、夜勤明けの明日は、保育園のお迎えに行くと、家事をこなして、日課のランニングにも行って、それから深夜まで僕らの看護研究の添削するんだって。もう自分のことは二の次で、お風呂上りは先にお子さんたちの着替えを終わらせるから、気がつくとも全身カサカサなこともあるらしいよ。
お肌の乾燥が気になる人は、スキンケアの原則「さんぽ(三保・保湿・保護)」を思い出すといいわね。保湿って、皮膚に十分な水分を蓄えることだから、外からのケアが追いつかない時こそお肌の水分量を高めてくれるクロロゲン酸を含むドリンクを試してみたらどうかしら。好きな時、好きな場所で飲めるから、手軽で長続きすると思うわ。ノンカフェインだから寝る前でも眠りの妨げにならないし。ドリンク1本に含まれる270mgのクロロゲン酸は、リンゴ約10個分なんですって。

全身にうるおいを届けるクロロゲン酸

～保湿の届きにくい部分までうるおいを届ける～



* 被験者：肌の乾燥が気になる健康な女性 104 名
クロロゲン酸を含む飲料 (n=50)、クロロゲン酸を含まない飲料 (n=54)
試験期間：2016年12月～2017年1月末
コーヒード由来クロロゲン酸類 300mg/日、8週間連続摂取 (対照群は0mg/日)。摂取前、摂取4週および8週目に Corneometer を用いて角層水分量を測定。**p<0.01(対照群との比較)
・皮膚の科学、16:347-355,2017より作図。研究レビューの対象となった論文のうち、代表的な1報を事例として提示しています。



あっ!私の肌、
なんだか
違うかも?!

ナースマガジン × 花王ソフィーナ

SOFINA iP クロロゲン酸飲料EX 10日間チャレンジ

花王独自の“クロロゲン酸”で「飲む、うるおいケア」

日々の疲れやストレスにさらされやすい環境で働き、夜勤などがあると生活も不規則になりがちナース。年中効いている空調や頻繁な手消毒、うるおい肌を攻撃するナースの職場環境では乾燥が常に悩み… そんなナースにおすすめなのは、肌の乾燥を緩和してくれるクロロゲン酸を配合したSOFINA iPクロロゲン酸飲料EX! 20代から40代まで世代の違う3名の現役ナースにチャレンジモニターとして10日間試してもらい、率直な感想を伺いました。

乾燥に悩むナースの味方 SOFINA iP とは?

知っていますか? クロロゲン酸のチカラ

この世界2大ポリフェノールの1つ、クロロゲン酸の力を最大限に活かすため、コーヒー生豆からじっくり抽出し、さらにカフェインなどを取り除いた花王独自のクロロゲン酸を配合したSOFINA iP クロロゲン酸飲料。クロロゲン酸の働きを解明した結果、肌のうるおいを高める機能がありました。さらに、この1本に、コラーゲンやビタミンB6も配合。これぞ、乾燥に悩むナースの味方!



2019.11 New! 肌の水分量を高めるコーヒー豆由来クロロゲン酸類を配合した機能性表示食品

「SOFINA iPクロロゲン酸 飲料EX」新発売



(100ml/ 1箱10本入り) ¥3800 (編集部調べ/花王ソフィーナ)

届出表示: 本品にはコーヒー豆由来クロロゲン酸類が含まれます。コーヒー豆由来クロロゲン酸類は肌の水分量を高め、乾燥を緩和する機能があることが報告されています。特定保健用食品とは異なり、消費者庁長官の個別の審査を受けたものではありません。本品は、疾病の診断、治療、予防を目的としたものではありません。届出番号:D386
食生活は、主食、主菜、副菜を基本に、食事のバランスを。

26kcal (1本あたり) ノンカフェイン フルーツブレンド味

期間限定!11月5日~ *2020年1月31日まで
初回25%オフキャンペーン実施中!!
全国送料無料。ソフィーナ直販オンラインショップからの初めてのご購入に限ります。
詳しくは公式サイトでチェック!

お問い合わせ先 花王(ソフィーナ) 0120-165-691
http://www.sofina.co.jp/ip/drink
取扱い店 有名百貨店エスコナー、スーパードラッグストア*、WEB(全国送料無料)にて承っております。
*スーパードラッグストアは全店取り扱いでないため、お取り扱いの詳細はソフィーナのHPでご確認ください。

40代
仕事が忙しくても子育てや家事はしっかり
総合外科病棟勤務 夜勤専従
山田 瞳さん
看護師歴約18年。非常勤として総合外科病棟で夜勤を中心に働いているほか、派遣でイベントの救護室で働く日もあります。

2児のママとして、多忙な日々を過ごしています。夜勤が月7回ほどあるため、睡眠時間は不規則になりがち。野菜や海藻などを積極的に摂るなど、食事のバランスには気を使っています。

私のカサカサポイント
不規則な生活や紫外線ダメージによる乾燥に悩んでいます。年中マスクをつけるので、マスクの当たる頬や目のあたりの乾燥、かゆみも気になります。

私のiPドリンク実感ポイント

- 1日目** 夜勤明けに冷やしたものを飲みました。フルーツのような風味で、飲みやすかったです。「これなら続けられそうだな」と思いました。
- 3日目** ちょうど日焼け後に飲み始めました。なんとなく肌にしっとり感が。以前のように、洗顔後、慌てて化粧水を付けなくてもいいかも…
- 10日目** マスクに当たる頬の部分など、顔の乾燥を感じなくなってきました。娘からも「お母さん、最近肌の調子いいみたいね」と言われ嬉しかったです。

子育て、料理そつなくこなす
40代看護師のとある1日

06:00	起床、朝食の準備
07:00	子どもを送り出す
08:00	夕食と翌日の朝食の作り置き
12:00	家事
15:30	出勤
16:00	始業
09:00	勤務終了
09:30	就寝
12:30	起床、家事
13:30	車で塾の送り迎え
20:00	夕食、家事

お弁当や料理の写真は必ず撮ります!

30代
ジムやゴルフなどで楽しみながら体づくり
ER勤務
原 麻里恵さん
看護師歴約14年。総合病院の救急外来で働き、リーダー業務もこなしています。4週8休制で月5~6回の夜勤があります。

ジムでのパーソナルトレーニングや社会人1年目から始めたゴルフなど、体を動かすことが好き。夜勤明けでもアクティブに活動することが多く、長期休暇が取れたときは海外旅行を楽しんでいます。

私のカサカサポイント
保湿はしっかりしているつもりですが、おでこや目の下、口の周りなどが乾燥しがち。手荒れもしやすく、年中ハンドクリームが手放せません。

私のiPドリンク実感ポイント

- 1日目** 冷蔵庫で冷やしておいて、朝起きてから飲みました。フルーツの風味は好みに合っていて、1本100mlですが濃厚でけっこう飲みごたえがありました。
- 3日目** 夜勤明けはさすがにぐったりします。けれど、ドリンクを飲むと気分が明るく、さらには肌も潤って明るく見える気がして嬉しくなりました。指先のさざくれも気になるので、続けたいと思いました。
- 10日目** 気になっていた口周りのカサつきに変化が!! 少しハードなスケジュールをこなしても心配なくなってきました。

体づくりや料理も大好き
30代看護師のとある1日

06:00	起床
07:00	朝食
08:00	家事
10:00	ジムでトレーニング
12:00	ランチ
13:00	夜勤用のお弁当づくり
14:00	出勤
16:00	始業
(約1.5時間)仮眠	
09:00	終業
10:00	帰宅
10:30	入浴
12:00	友人とランチ

ゴルフでストレス解消!!

20代
ヨガやスキンケアなど美容意識を持ち続けたい
総合病院ICU勤務
高橋 愛さん
看護師歴約5年。現在は総合病院の集中治療室で働いています。勤務形態は日勤のほか、月5回程度の夜勤もあり。

看護師になった年に始めたホットヨガには、週4回ほど通っています。忙しい中でも睡眠時間は平均7時間ほど確保。入浴後のシートパック、就寝前のマッサージとストレッチも欠かしません。

私のカサカサポイント
夜勤明けは口周りなどが乾燥し、吹き出物が出てしまうのが悩み。顔以外にも乾燥しやすく、年間を通して全身にボディクリームを使っています。

私のiPドリンク実感ポイント

- 1日目** お肌のためのドリンクを飲むのは初めてですが、スッキリとした味わいでした。量もちょうどよく、適度な甘さと爽やかな酸味が気に入りました。
- 3日目** ずっと口周りの乾燥が気になってました。自分の肌に触れてみると、変化を感じて、メイクするのが楽しくなりました。
- 10日目** 飲み続けると、仕事や趣味のモチベーションもアップ! 仕事柄、アルコールによる手先のかさつきが気になりますが、心強い味方ですね。

仕事に興味に忙しい
20代看護師のとある1日

07:00	起床
08:00	家を出る
08:20	始業
17:05	終業
18:00	帰宅
19:00	ヨガへ
20:30	帰宅
21:00	入浴・スキンケア
23:00	就寝



第21回 日本褥瘡学会学術集会

日時：2019年8月23・24日
会場：京都国際会議場
会長：立花隆夫
（大阪赤十字病院皮膚科）
テーマ：節目を迎えた褥瘡診療…次の世代に残すもの、引き継ぐもの
23日に行われたプログラムから、トピックスを含め紹介する。

次世代に向け、褥瘡診療が発展する契機に

元号が「令和」に変わって初の開催となる日本褥瘡学会学術集会。21回目を迎える今回は、平成の世を歩んできた褥瘡診療の足跡を振り返るとともに次世代に向けて褥瘡診療が発展する契機に、この思いから「節目を迎えた褥瘡診療…次の世代に残すもの、引き継ぐもの」をテーマに、8月23・24日の二日間にわたって実施された。

ケアマネジャーに特化したスケールの開発

一日目、各シンポジウム開始前に実施された総会では、「大浦賞」受賞論文の表彰が行われた。論文のタイトルは「ケアマネジャーを対象とした褥瘡リスクアセスメントスケールの開発」（森田貞子、光田益士、中村千香子、

亀田悠樹：日本褥瘡学会誌2（1）…34〜40、2019）。

同研究では、既知の褥瘡発生リスクを基に8つの項目（基本動作能力、病的骨突出、関節拘縮、栄養低下、皮膚湿潤（多汗）、皮膚湿潤（便失禁）、浮腫、擦れ）から構成される「床ずれ危険度チェック表」を開発し、この信頼性と妥当性を評価した。



本研究で興味深いのは、「ケアマネジャー」という特定の介護職種をターゲットとした褥瘡リスクアセスメントスケールであることだ。既存のスケールの使用が困難であったケアマネジャーが簡便に活用できるスケールがあれば、在宅医療の褥瘡予防対策が発展するたのめの一手段となる期待が持てる。



活況を呈した「在宅褥瘡ケア」

受賞論文のテーマしかり、本学会で実感したのは「在宅褥瘡ケア」に対する参加者の関心の高さである。23日のシンポジウム「在宅に適した保存的治療について」、教育講演「在宅での褥瘡ケア」は、広い会場に立ち見のスペースさえ確保できないほどの盛況ぶりだった。

前者の「在宅に適した保存的治療について」では、医療メーカー担当者、調剤薬局の薬剤師、看護師、理学療法士、医師が登場し、各々の立場から在宅褥瘡をテーマに語った。

看護師の立場では、独立行政法人地域医療機能推進機構大和郡山病院看護部の藤崎栄子皮膚・排泄ケア認定看護師が「在宅褥瘡ケアに必要とされる多職種連携と特定行為」をテーマに講演。

藤崎看護師の勤務地がある奈良県は2009年以降高齢化率が全国平均を上回り、高齢夫婦世帯も増加している。こうした環境のなか褥瘡が発生・重症化して入院する患者や、退院後も継続した処置が必要なケースも多いという。



在宅でのケアは「生活」を重視したケアが必要であること、さらに生活環境や治療環境を整えていくためには、「皮膚・排泄ケア認定看護師」が中心となり、多職種が連携して支援していくことが重要、と説いた。

一方、藤崎看護師は、医師が「特定行為」について十分に理解していないケースもあると指摘。ちなみに、厚生労働省の定めた38の特定行為は、「診療の補助であり、看護師が手順書により行う場合には、実践的な理解力、思考力及び判断力並びに高度かつ専門的な知識及び技能が特に必要とされる」と前置きがなされている。38行為の中には、「褥瘡または慢性創傷の治療における血流のない壊死組織の除去」も含まれる。

藤崎看護師は特定行為も活用しながら、在宅療養者が「入院時々、ほぼ在宅」を実現し、その人らしく住み慣れた地域で生活できるよう支援していきたいとしている。

患者に対する「熱い思い」を引き継いで

4会場ではポスター発表や企業展示、書籍展示なども行われ、盛況を呈していた。

褥瘡ケアは日進月歩であり、治療法はもろろん、薬剤・ドレッシング材などの進化も目覚ましい。この発展の陰には日本褥瘡学会、現場で活躍する医療提供者、メーカーのたゆまぬ努力があった

からだと言っても過言ではない。

本学会のテーマである「次の世代に残すもの」のひとつは、褥瘡患者の治療にひたむきに取り組む「熱い思い」だといえるのではないだろうか。

〔取材・執筆〕 小山朝子（介護ジャーナリスト）

第23回 腸内細菌学会

日時：2019年6月18・19日
会場：腸内細菌学会
会長：芹澤篤
テーマ：腸内細菌と健康―消化管を起点とした宿主の恒常性維持―

最近話題の腸内細菌ですが、腸内を良好に保つことが健康にも直結すること、とても興味深い講演を聞かせていただきました。

今注目されている腸内フローラと運動の関係は、ここ10年程で詳細な論文が発表されているそうです。様々な研究が行われていますが、運動を行うことで腸内フローラの組成が変化し、食事誘導性脂肪や糖尿病等の不健康な状態を回避できることが明らかになったとのこと。運動をすることで多種多様な性質が現れ、個人の持つ運動能力を最大限発揮できる腸内細菌が個々人によってあるそうです。ここ数年、生活習慣



病に注目が集められ、食事と共に重要となってきたことが「運動」。「運動」により生活習慣病も予防し、腸内も元気に保つことができれば、とても理想的だと考えます。

ポスター発表では、乳児への抗菌薬投与の腸内細菌叢への影響と対策の発表がありました。乳幼児の腸内細菌叢の乱れは様々な疾患発症に関与しており、2週間の抗菌薬投与はこの乱れを惹起すること、投与終了後も身体に影響することが明らかになったそうです。

人間はお母さんのお腹の中にいる時から身体が形成されていくため、お母さんの腸内細菌叢から良い環境を維持していく必要がありますね。

（編集部A・K）

体験記 第9回PEGサミット in伊香保で縛られてきました！

九州で発足したPEGサミット。7月27・28日、初の関東は群馬県伊香保での開催。ここで初めて縛られたのです。私、身体抑制ブースで、ベッドと車椅子に（ちなみに参加者は全員縛られました）。

ホテルの1室に1台のベッド。ナース二人がお待ちかね。「こちらに寝てください」と縛られ体験スタート！

「昨日入院したこの人、暴れて夜ベッドから落ちたのよ。家族がすごいクレーマーでさ、文句言われるのは私たちじゃない？ちゃんと縛っておこう」。

大きな声で私の肩を叩きながら「おーなーまーえーはー？」（耳元でそんな大きな声、怖いです）。ナース達は雑談をしながらどんどん私の手足を縛っていきます（動けない！動けないよ〜）。

「はい、これナースコールね（ナースコール？縛られて届かないんですけどー）。トイレはオムツあてであるから。さてと、お昼何にする？今日は私がおごるよ〜」。ガヤガヤガヤ。

嵐のように縛り隊が去ってゆきドアが閉まりました。私は放置されたままで…。涙、出ました。

スタッフに戻ってきて「外に出て何も話さないように」と言われ、素直にうなずき解放されたと思いきや、今



写真提供：今里真先生

度は廊下で車椅子が待っていた！忙しいナースは車椅子もビューンと押していきます（こ、こわい！）。手にはミトンがはめられ、首からお股を通して抑制帯ががちりはめられ、人目のある所にまたまた放置。疎外感と羞恥心で、またもや泣きそうになったところで終了。今度は私も大声おぼあさんを演じてみようかと思っていたのですが、縛る側の迫力に負けて体も動かさず声も出さず。まさに生きようとする意志を奪われた感じでした。

治療を行うために致し方なく抑制、という現実もあるでしょうが、「臓器を生かしても魂を殺したら何にもならない」と前日の講義でお話された、このブースの担当者である田中志子先生（群馬県認知症疾患医療センター内田病院 センター長）の言葉が、本当に心にグサリと刻まれた貴重な体験でした。

人は誰も縛ってはいけません。体も心も！！（編集部 K・O）

長期臥床中の在宅療養高齢者における 栄養療法の実際

褥瘡の治癒促進には、栄養状態が密接に関わります。とくに近年では、褥瘡管理における特定栄養素の活用が期待されています。今回は栄養成分であるオルニチンを含む粉末飲料の摂取を導入している、鶴巻温泉病院の高崎先生にお話を伺いました。

Q
褥瘡治療における
栄養管理をどのように
考えればよいですか？

難治性の褥瘡の原因の一つとして、栄養状態の低下が考えられます。褥瘡の治療には、創ができてしまった箇所は局所療法に加え全身の状態を確認し、栄養管理を行いつつながら治癒を目指すことが必須となります。

褥瘡患者の栄養管理では、日常の食事の中で特定の栄養素を補給することが有効だとされ、予防効果も期待できると考えられます。また、十分な効果を得るためには適正な補給が必要とされています。特に低栄養になりがちな高齢者



監修
鶴巻温泉病院管理栄養士
高崎 美幸 先生

には、栄養管理が重要です。疾患や状態に応じて、ふさわしい栄養素や成分を考慮し摂取していただく必要があります。また、経管栄養の場合は投与方法の工夫が求められます。

当院では、褥瘡の患者さんで希望する方に、一般の食事からだけではなかなか十分に摂取できない特定栄養素の一つであるオルニチンを含む粉末飲料を、勧められています。多少コストはかかりますが、これによって褥瘡の早期治癒や予防に繋がれば、メリットは大きいと考えています。

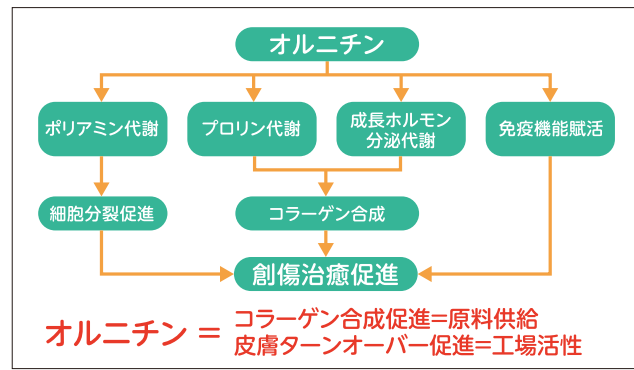
Q
オルニチンには
なぜ褥瘡管理に
有用性があるのですか？

アルギニンは免疫賦活効果を持ち、褥瘡治療の分野で長く用いられてきた栄養素です。しかし、アルギニンには経口摂取時の生物学的利用率が悪く、持続性が短いことや感染症発生時の大量投与や長期使用は推奨されていないとい

Q
オルニチンの
作用機序を
教えてください。

2015年に発行された『褥瘡予防・管理ガイドライン（第4版）』では、創傷治癒に有効な栄養素として、亜鉛、アスコルビン酸、アルギニン、L-カルノシン、n-3系脂肪酸、コラーゲン加水分解物（コラーゲンペプチド）が推

オルニチンと創傷治癒



奨度C1とされ、疾患を考慮したうえで補給が推奨されています。一方、オルニチンについては成長ホルモンの分泌を促進し、コラーゲンの原料であるプロリンに代謝されることでコラーゲンの合成を促進し、創傷治癒の促進に繋がることが推測されています。また、細胞新生に関わるポリアミンに代謝されることも分かっています。8cm未満の褥瘡においてオルニチン投与群では対照群より有意に縮小していたとの報告もあります。

症例

在宅褥瘡患者への 使用症例

T様 90代女性 要介護5
既往歴
パーキンソン病(2010年~)

誤嚥性肺炎を繰り返し、3年ほど前に経鼻胃管栄養法に移行。寝具はエアマットレス(ピッグエア)を使用しています。気を付けていても褥瘡ができてしまうことについて、旦那様が管理栄養士に相談。

そこで2018年12月からオルニチン含有食品を水に溶かして投与することにしました。朝夕2回、1スプーン(5g)を半量ずつ調整し、摂取されたところ、1週間ほどで改善がみられたとのこと。

「肌がきれいね」と褒められます。実際、奥様のお肌を見せていただく、手足もお顔もツヤがあり、若々しくて驚かされました。普段スキンケアとして行っていることは、週2回の入浴後に保湿剤を塗布するのみでしたが、乾燥も全く見られません。

「褥瘡はできてしまうと、治るまでにかなりの時間がかかり、本人も周囲も大変です。また今までは赤い発赤から水泡になり破れて処置が大変になっていたが赤身で止まるからとても楽でした。オルニチン含有食品を摂ることで予防できれば、これほどいいことはありません。これからも続けていきたいですね」



《左写真:右大腿 / 右写真:右下腿》

困ったときは「ナースの星WEB」でお悩み解決！

オルニチンの有用性についてさらに詳しくWEBで解説

近年、褥瘡など創傷に対する治癒促進作用のある栄養成分として注目されているアミノ酸の一種「オルニチン」。その活用症例集をまとめた情報サイトです。褥瘡・周術期・化学療法・学会・セミナー・講演資料・その他学術資料をカテゴリ化し、パソコンやスマホで閲覧が可能に！いつでもどこでも知りたい情報が無料で入手可能！オルニチンに関する疑問や悩みを解消できます。

1 上記二次元バーコードを読み込んでサイトをCHECK!
http://ornithine.nurse-star.net/



開発のきっかけは手荒れに苦しむ
看護師の友人の姿だった

ひどい手荒れで苦しむ看護師の友人のために開発された！ 乾燥する季節 ナースの手にぴったり 高機能ハンドクリームのススメ

「ハンズエーピーピー」を開発するきっかけとなったのは、看護師の友人のなかなか治らないひどい手荒れを見たときでした」というのはハンドクリーム「ハンズエーピーピー」のカエタステクノロジー株式会社のブランドコンセプトである加藤木健さん。調べ始めると看護師だけでなく美容師、調理師：など水を扱う職種ほとんどが手荒れに悩んでいるとわかりました。彼女たちは季節に関係なく1年を通して手が荒れていきます。にもかかわらず、べたつく不快感やグローブの着脱の妨げになるという理由から勤務中はハンドクリームをつけていけない人が多いこともわかりました。

「彼女たちの要望は『さらさらした質感でグローブの着脱を妨げず、水仕事も他の作業もしやすい保湿クリーム』。なので機能性にはとことんこだわりました」と加藤木さん。ところが開発は困難を極め、開発に費やした時間は2年以上。加藤木さんは最後にこういいます。

「じつはこのハンズエーピーピーは、ステロイド剤との併用シーンも想定して皮膜構造を開発しました。すでに手荒れで治療をしている方も使って頂いています。まずは手につけてほかのクリームとの違いを感じてみてください」

3つの理由

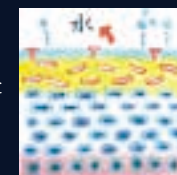
理由1

第3の皮膚が肌を守る

「第3の皮膚」とは皮膚を保護するシリコン系ポリマーという物質のこと。皮膚に定着しやすく、撥水し皮膚のような役割をします。

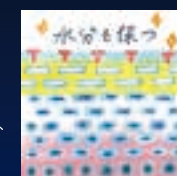
ハンズエーピーピーをつけない皮膚

お湯や洗剤により、皮脂と共に天然保湿成分(NMF)が洗い落ちてしまいます。



ハンズエーピーピーをつけた皮膚

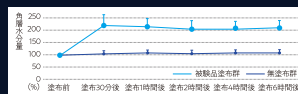
異性化糖が皮膚角質層に不可逆に(しっかり)結びつき、水分を保持します。その上から保護膜を形成することで、保湿効果を高めています。



理由2

保湿効果が長時間続く

6時間の角質水分量の持続性試験で「ハンズエーピーピー」を塗布した皮膚と何も塗布しない皮膚を比較。6時間の測定時間内では「ハンズエーピーピー」を塗布した皮膚の角質水分量のほうが2倍になることがわかりました。



理由3

つけたことを忘れる さらとした質感

さらとした質感なのでつけてすぐにペンを握ってもすべりません。グローブの着脱もしやすいので業務に支障なし！

勤務中の手洗い回数20回！ WOCナース 浦田さんの「ハンズエーピーピー」体験日記

皮膚・排泄ケア認定看護師の浦田克美さん。勤務中に手洗いをする回数は平均20回、ハンドクリームをつける回数は1日10回を超えるといいます。いつも胸元のポケットにハンドクリームをいれて、患者さんに触れる前には自分の手を眺めながら皮膚にクリームをしっかりと塗りこむようになっています。手荒れのないしっとりした手で患者さんをケアすることは看護の基本だと思っただけで、看護の「看」という字は「手」で「見(目)」と書くように手の状態を整えることは看護の質をあげることに繋がると思っています。

浦田さんの手は爪がきれいに切りそろえられ、毎日20回以上手洗いをしている手とは思えない潤いとツヤがあります。

「ハンズエーピーピー」を使ってちょうど1か月たちますが、手洗いをしても保湿された状態が続くのでハンドクリームをつける回数は1日10回から5回に減りました。同僚にももちろんすすめましたが、今後は手足の乾燥に悩む患者さんにもぜひすすめていこうと思っています」



浦田克美さん
医療法人財団松園会 東葛クリニック病院
特定看護師 皮膚・排泄ケア(WOC)認定看護師

ハンズエーピーピーはぜひ患者さんに
使ってほしいですね

1ヶ月でこんな変化が…！

・ 3週目 ・

塗る回数が10→5回に

手洗いするとハンドクリームをつけるのが習慣でしたが、ハンズエーピーピーは保湿が続くので1日10回→5回に減りました。

・ 1週目 ・

さっぱりなのに保湿は◎

初めてハンズエーピーピーをつけた印象はさっぱりしているのに保湿される時間が長い。これいいかも！

・ 4週目 ・

患者さんにこそ使ってほしい

つけていてもストレスがないので、ハンズエーピーピーを患者さんにもぜひすすめてみたいと思うように！もちろん私も使います。

・ 2週目 ・

べたつかないすべらない

たっぷりつけてもべたべたしないから患者さんの薬のキャップもすべらずとれます！

ほかのナースも使ってみました！



Hさん

指先のささくれが気になっていましたが、ハンズエーピーピーを使って2週間でささくれが目立たなくなりました。

Oさん

パッケージがスリムだからユニフォームのポケットに入れて、勤務中に使えるのがうれしい！

Sさん

使い始めて2週間、ひどかった手荒れの赤みが薄くなりました。今後もリピートしたいと思います。

ハンズエーピーピーはココで買えます！

ネットで

QRコード又は下記アドレスより、通販サイトへアクセスしてください。

ネット限定 **20%オフ** キャンペーン実施中!
キャンペーン期間中(10/1~12/31)、クーポンコード「ZFNHXWUC」を入力すると商品が20%offになります(送料は別途)。



https://www.a-professionalprotection.com/product/hands_app/

店舗で

PLAZA、ロフト、東急ハンズ、アットコスメ、ローズマリー、ショップイン、京王アートマン、コスメクリニック他、全国生活雑貨チェーンストア及び全国バラエティショップ等で取り扱いがございます。(※店舗により取り扱い状況異なります。詳細は各店舗にお問い合わせください)

カエタステクノロジー ☎ 0120-342-300 <https://www.a-professionalprotection.com/>



2019年6月には体全体に塗布できるボディークリーム「ボディエープロフェッショナルプロテクション」が登場。150g 4,600円(税抜き)。ハンドクリーム「ハンズエーピーピープロフェッショナルプロテクション」は50g 2,200円(税抜き)。

保湿効果が
長持ち

現役ナースが実際に

試してみました!

手指衛生が基本なのが医療の現場。中には日に30回以上の手洗い+アルコール消毒を行うケースも! 常にアルコールによる乾燥にさらされる看護師の爪は、もっとも過酷な環境といえるかも? そんな現役看護師3名に、爪の悩みとネイルリペアセラムの使い心地を聞きました。



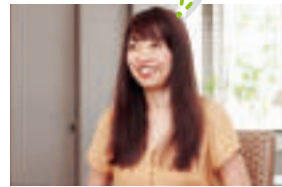
保湿感あってうれしい!
甘皮の乾燥にも◎



坂本 結衣さん クリニック勤務/9年目

容器のフタが八角形で、角のところがひつかりになって回しやすく開けやすいところがよかったです。ネイルケアは日々のことなので、フタに容器を開けられることは、結構重要だと思いました。

ベタつきはもちろん、匂いも気にせず塗れる



横山 遥さん 診療所勤務/11年目

ベタつきはもちろん、匂いも気にせず塗れる。ネイルリペアセラムを試す時、匂いが合わなかったらどうしようと、正直思いました。いざフタを開けてみると匂いも少なく、つけても匂いが気にならなかつたので、これならいつでも使えるところ、うれしくなりました。乾きが速く、休憩時間に塗れるのもいいですね。ネイルサロンでのケアも興味あるのですが、予約を入れたり出かける手間を考えると...。気になるときに自宅や休憩中に自分でケアができるので、とても便利だと思いました。

爪が薄いこともあり、爪のケアには常に悩まされています。爪を厚くしようとジェルネイルを塗ると、薄さのために痛みを感じてしまうほどです。これまで色々な方法を試しましたが、軟膏を塗った上にハンドクリームやらにオイルと三重に保湿したこともありますが、爪専用のクリームは、ベタついたり何度も塗る必要があったりと、自分に合うものが少なかったですね。ネイルリペアセラムは一回塗っただけで成分が浸透、保湿されている実感がありました。保湿しているのにベタつかず、すぐ乾いたので驚いています。甘皮が乾燥してさかむけになるので、甘皮にも塗り続けたところ、さかむけが落ち着いて乾燥も気にならなくなりました。

看護師として医療現場で働きはじめてから、爪が弱くなったと感じることが増えました。二枚爪や縦すじ、ささくれなどが気になります。爪を厚くして保護しようとジェルネイルをしていましたが、逆になんか割れやすくなり、剥がれたら保護しようとまた塗り、剥がれたら塗り、を繰り返して悪循環になってしまいました。爪・指先専用の保湿クリームを使うこともありますが、容器の外側がベタベタしてしまうことや、匂いが強く勤務中にできなかったため、結局寝る前だけ塗っていました。特に荒れが気になる時は、ワセリンを塗ってからゴム手袋をして、外側からお湯で温める作戦も試しましたが、それなりに効果はありましたが、ベタつきが気になり、続きませんでした。ネイルリペアセラムを使い始めたところ、縦すじのラインが、ほとんど気にならなくなりました。全体的にツヤも増したように思います。乾燥も速くサラツツとしていて匂いもほとんど感じませんでした。自分の手の匂いが嫌だと思っていたところ、そのストレスが無いのがとてもうれしいです。

いつでもケアできていい!
すぐ乾くから休憩中にも



加藤 明日美さん 総合病院勤務/11年目

看護師の仕事は、患者さんの移乗など手に入力することが結構あります。その時に爪が割れてしまい、割れたところを目立たなくするように爪を切ることで次第に爪が短くなってしまうため、いつも深爪気味です。乾燥する冬は、甘皮の乾燥からのさかむけも酷くなります。荒れを抑えるために爪用のクリームを使ったり、トップコートを塗って凸凹を目立たなくさせたりしていました。近頃は、職場も手指の健康を気にするようになりました。ささくれからの感染もあり得るので、保湿用のクリームが常備されるようになり、ベタつきが気にならなくて、仕事中心には使えないのが現状です。ネイルリペアセラムを試す時、匂いが合わなかったらどうしようと、正直思いました。いざフタを開けてみると匂いも少なく、つけても匂いが気にならなかつたので、これならいつでも使えるところ、うれしくなりました。乾きが速く、休憩時間に塗れるのもいいですね。ネイルサロンでのケアも興味あるのですが、予約を入れたり出かける手間を考えると...。気になるときに自宅や休憩中に自分でケアができるので、とても便利だと思いました。

こんな爪トラブルで
お悩みじゃないですか?

- 爪が乾燥してツヤがない
- 爪切りの度、二枚爪になってしまう
- 爪が薄く、割れやすい
- 爪表面に凸凹がある
- 手洗いで手を酷使しがち
- 甘皮が乾燥してめくれてしまう

働く看護師の
強い味方

「ネイルリペアセラム 爪美容液」ってどんな商品?

二枚爪の補修材に!

二枚爪の間に浸透することで、セラチン、水溶性プロテオグリカン等が保護。トラブルを目立ちにくくします。

爪のツヤ・甘皮部分の保湿に

加水分解コラーゲンでツヤとなめらかさ、パンテノール(プロビタミンB5)が甘皮にうるおいを与えます。

水に濡れても効果長持ち!

すぐ乾くから、塗ったあとすぐの手指洗浄もOK。耐水性皮膚形成配合で、効果も長持ちします。

手の爪・足の爪どちらにも!

手だけでなく、足にも。健やかなツヤが期待できます

編集部が調べてきました!

「佐藤製薬 ネイルリペアセラム 爪美容液」



爪のお悩み あるある解決隊!

二枚爪や割れ、縦すじ、さかむけなど爪まわりのトラブル。手仕事が多い看護師にとって、職業病といえるかも? 仕事柄注目を集める部位だからきれいに保ちたい、だけどベタつきや匂いは抑えたい。そんな「看護師の爪」のお手入れにぴったりな、爪専用美容液をご紹介します!!



通常価格: ¥2,500(税抜き) / 内容量: 4mL / 日本製

ネイルリペアセラムのこだわりポイントはコレ!

- 保湿** (Blue circle icon)
- 補修** (Pink circle icon with plus)
- 速乾** (Green circle icon with leaf)
- 改善** (Pink circle icon with plus)

1本で保湿も補修もできる (補修 + 保湿)
これからの季節、特に気になる指先の乾燥。爪まわりのうるおいを保ちながら爪表面の凸凹や二枚爪をケアします。保湿しながら整えられる、便利なケアグッズです。

ベタつきがなく速乾性がある (速乾)
まるで顔用の美容液のようなやさしい塗り心地。すぐ乾くので休憩時間でも使えます。油分も控えめなので、爪や指先のベタつきを気にすることなく仕事することができます。

男性にもオススメ。縦すじや凸凹の改善がわかりやすい。 (改善)
男性の爪にも表れる縦すじや凸凹。清潔感を保つためにも、爪の見た目は気になるところ。ネイルケアグッズにありがちな香り成分は無添加なので、男性でも気軽に使えます。



今だけ!! WEB限定の定期購入プラン(1ヶ月・2ヶ月・3ヶ月)で

最大20% OFF

お申し込みはこちらのサイトから



※ご注文は1個から承ります。☎0120-310-989(平日10:00~18:00)
<http://www.bh-sato.co.jp/campaign/nailserum/>





ちょっと！ナース君

terute
作：手留手

ラグビーと僕達の仕事って共通点が多いですよ！

へえ？

しっかりスクラムを組んで協力しあってパスをつないで……

患者さんを快方というゴールに導く！

ナース君はいつも病室で長話してチームワーク乱して迷惑かけてるけどな！

休憩が回せないよ……

あれは患者さんとの大事なコミュニケーションなんです！

何や！その反動的な態度は！

ノーサイド！

“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。

※**募集中!**

ネタ投稿はプレゼント応募フォームからプレゼントと絡に応募してください。(一石二鳥!)

再配信 ナースの星 WEBセミナー続々開催中!

11/13 「地域包括ケア時代の栄養管理」
東京医科大学病院 栄養管理科 科長 宮澤 靖 先生

日時 11月13日(水) 11:30~14:00・16:30~21:00
対象 看護師、管理栄養士等
申込みURL <http://bit.do/fa98H>

内容
・高齢患者の現状と低栄養・フレイル
・栄養管理を行う意義
・高齢患者の特徴と栄養管理の留意点
・高齢患者の栄養管理のアウトカム 等

1/14 「透析患者のスキンケア」
東葛クリニック病院 皮膚・排泄ケア認定看護師 浦田 克美 先生

日時 1月14日(火) 11:30~14:00・16:30~21:00
対象 透析療法指導看護師、透析看護認定看護師、透析患者に関わる看護師全般
申込みURL <http://u0u1.net/98Vq>

内容
皮膚の構造と機能、透析患者に特徴的な皮膚障害と要因、スキンケア、シャント部湿疹 等

注目!
ナースの星WEBセミナーの動画コンテンツが好きな時に好きなだけ見放題
医療従事者向けWEBセミナー動画ライブラリー **MEDI LIB (メディアライブ)**

メディアライブの特徴

- ①感染対策、スキンケア、栄養ケア、フットケアなどのカテゴリに対応した最新の知見やケアについて学べる動画コンテンツが満載
- ②毎週火曜には新作が更新
- ③看護情報紙ナースマガジンの最新号・バックナンバーも読み放題
- ④PCだけでなくスマホ・タブレットにも対応。いつでも好きな時に聴講可能

2020年3月末まで! **キャンペーン価格 月額3,000円 → 月額1,500円**

URL <https://www.medi-lib.com>

お詫びと訂正

本誌Vol.28(2019年7月25日発行)の<Q & A: 根拠に基づく排便ケア～便秘編～>におきまして、下記の通り誤りおよび記載漏れ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。

5ページの表3につきましては、転載元原稿ご執筆の西山順博先生、イラストレーターのあきばさやか様、照林社エキスパートナース編集部の皆様に深くお詫び申し上げます。今後このような誤りや記載漏れのないよう細心の注意を払ってまいりますので、今後ともどうぞ宜しくお願い申し上げます。

ナースマガジン編集部一同

記

- 4ページ 図2
タイトル 誤:プリストルケール 正:プリストル便性状スケール
- 5ページ 表3 便秘に対して処方される主な薬剤
左端項目 誤:症状分類 正:症状・病態分類
排便困難型イラスト 正:大腸通過正常型の文言を追加
その他イラスト 正:症状分類を排便困難型に含め、機能的排便排出障害の文言を追加
その他 正:イラスト無し
記載漏れ ※薬剤は2018年3月20日現在のもので最新ではないため、ご確認下さい。
※薬剤には、便秘症での保険適用がないものも記載されています。
※西山順博:原因から理解する「便秘」の種類と「下剤」の選び方、エキスパートナース2018;34(5):10-14より転載 以上

教えてっ! 退院支援の5つのこと

第13回 歯科医師 五島 朋幸さん ふれあい歯科ごとう代表



1 在宅で「食」と「栄養」を支援する

普段午前中は外来診療、午後の2時から5時は訪問歯科診療をしています。訪問診療の約9割は「入れ歯が合いません」という方への対応です。入れ歯が原因で食べられない方もいますし、入れても食べられない方もいますから、食の問題は外から見やすいのです。急性期病棟の医師は入院のきっかけとなった患者の病気については診ていますが、「食」や「栄養」をチェックしていないのかな?と感じます。病院からのサマリーもあまり参考にならないことが多いのが実情です。

2 必要栄養量を満たすことの重要性

最近の例では、患者さんの娘さんから「親が退院してくるので診てほしい」と連絡を受けました。その患者さんは入院中は口から食べられなかったのですが、幸いにも胃瘻を造設している方でした。これから食支援を行うという立場からすると、胃瘻を造設している、あるいはこれから胃瘻を造設しようとしている患者さんのほうが望ましいともいえます。なぜなら、食べるという行為には体力が必要であるため、胃瘻からの栄養投与で栄養状態が改善され、体力が養われるほうが介入しやすいのです。ところが、患者さんや家族のなかには胃瘻に抵抗を示す人が少なくありません。医療提供者が「まず胃瘻を造って栄養をしっかりと確保し、食べるためのリハビリを行いますよ」というような説明をすればよいのですが、胃瘻を造ってどうするかとの説明をせず、「胃瘻にしますか、しませんか?」と

3 看護師に望むこと

病院ではNST栄養サポートチームの取り組みが進んでいるところもあるようですが、現実には1ヵ月半の入院の間に8キロも痩せてしまった患者さんもいます。近年NSTの活躍が目まぐるしく、実際に地域に戻っていきながら、患者さんの実態をみると、あまりにも乖離があるように思えます。このような実態があることをふまえて、看護師のみなさんにはまず必要栄養量を満たすことが前提であるという視点を持ってほしいと思います。

4 食事が最高の口腔ケア

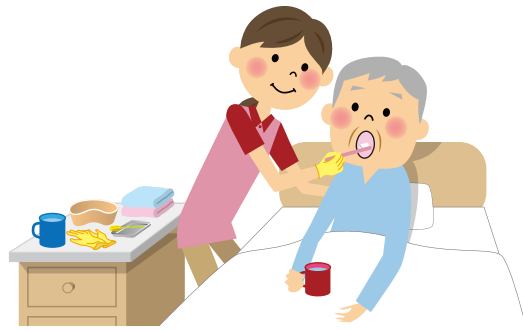
在宅での食支援について、胃瘻という聞き方をしていくことも一因ではないかと感じます。

病院ではNST栄養サポートチームの取り組みが進んでいるところもあるようですが、現実には1ヵ月半の入院の間に8キロも痩せてしまった患者さんもいます。近年NSTの活躍が目まぐるしく、実際に地域に戻っていきながら、患者さんの実態をみると、あまりにも乖離があるように思えます。このような実態があることをふまえて、看護師のみなさんにはまず必要栄養量を満たすことが前提であるという視点を持ってほしいと思います。

ケアを行えば、口の中は一気にきれいになります。食べることが最高の口腔ケアなのです。

5 最期まで口から食べられる街を目指して

私が代表をつとめている「新宿食支援研究会新食研」は2009年7月に「最期まで口から食べられる街、新宿」をモットーに有志が集まり結成しました。このような「仕事以外の場」に訪問看護師が参加することは稀なのですが、新食研には若い看護師さんも積極的に参加してくれています。現在、約160名のメンバーがいて、24のワーキンググループがあります。他の地域に移ることに「新食研」を辞めた人でも、その地域で自立して食支援の活動を広げ、発展させてくれる嬉しいですね。(2019年7月26日取材)



ナースの星 Webセミナー続々開催中!

なかなかセミナーに行くことができない、院内研修用の資料を探している、そんな皆様に朗報!
2017年夏よりスタートした「ナースの星WEBセミナー」は、お好きな場所で最新の情報を配信時間内にご視聴できます。
これまで65講演に延べ約3万5千人以上の参加をいただいております。ぜひ皆様奮ってご参加下さい!



概要

— 1テーマ・1講演 —

- 動画再生時間:約40分 配信時間帯はいつでも再生可能
- 費用:視聴のみ⇒無料 レジメ付き視聴 白黒⇒1,650円 カラー⇒2,750円
- 視聴環境:スマホ、パソコンからのWEBアクセス

※10月1日より、新税率の10%で計算された金額にて改定させていただきたく、何とぞご理解のほどよろしくお願い申し上げます。

11/6

「認知症緩和ケア」タクティールケア

シルヴィアホーム認定インストラクター 木本 明恵 先生

磐田市立総合病院 認知症看護認定看護師 鈴木 智子 先生

日時 11月6日(水) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 認知症に係る看護師全般

申込みURL <http://bit.ly/2mdbC82>

内容

基調講演

- ・タクティールケアとは
- ・タクティールケアの特徴
- ・タクティールケアの基本手順

講演

- ・救急病院でのタクティールケアの実践
- ・救急病院でのせん妄対策や疾患回復などの一例



11/8

「呼吸管理とフィジカルアセスメント」クリティカルケア

獨協医科大学病院 集中ケア認定看護師 中山 麻美 先生

日時 11月8日(金) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 急性期病院などの看護師全般

申込みURL <http://urx2.nu/p8hW>

内容

- ・急性期のフィジカルアセスメント
- ・急変時のフィジカルアセスメントの管理・手順など
- ・呼吸管理の方法 SBTなど



11/11

「フットケアにおける爪ケア」

足のナースクリニック 代表 日本フットケア学会 理事 皮膚・排泄ケア認定看護師 西田 壽代 先生

日時 11月11日(月) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 訪問看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、フットケア外来所属看護師、フットケアに興味のある看護師全般

申込みURL <http://ur2.link/XiUY>

内容

- ・爪ケアの意義
- ・爪切りのポイント
- ・爪ケアの手順(西田流)



11/15

「急性期 SSI対策」

山形大学医学部付属病院 検査部部長 病院教授 森兼 啓太 先生

日時 11月15日(金) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 感染管理に携わる看護師および医療従事者の皆様

申込みURL <http://u0u1.net/WAmQ>

内容

- ・SSIとは
- ・SSIを起こしやすい患者や状況
- ・SSIの防止対策



11/18

「フットケアにおける角質ケア」

足のナースクリニック 代表 日本フットケア学会 理事 皮膚・排泄ケア認定看護師 西田 壽代 先生

日時 11月18日(月) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 訪問看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、フットケア外来所属看護師、フットケアに興味のある看護師全般

申込みURL <http://ur2.link/YYTJ>

内容

- ・胼胝(タコ)と鶏眼(ウオノメ)ケアについて
- ・生活支援のポイント



11/22

「がん患者のフットケア」

足のナースクリニック 代表 日本フットケア学会 理事 皮膚・排泄ケア認定看護師 西田 壽代 先生

日時 11月22日(金) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 訪問看護師、皮膚・排泄ケア認定看護師、フットケア外来所属看護師、フットケアに興味のある看護師全般

申込みURL <http://ur2.link/wTBz>

内容

- ・抗がん薬の副作用に対するフットケア
- ・靴選びのコツ
- ・リンパ郭清による術後のリンパ浮腫



11/25

「特殊な病原体～結核・疥癬・CD～」感染対策

箕面市立病院 感染制御部 副部長 四宮 聡 先生

日時 11月25日(月) 11:30~14:00・16:30~21:00

対象 感染管理に携わる看護師および医療従事者の皆様

申込みURL <http://urx2.nu/uVoq>

内容

- ・結核 ・疥癬
- ・Clostridioides Difficile (CD)
- ・それぞれの感染対策



セミナーは随時、ホームページで発表されます。最新情報はナースの星HPでご確認下さい。 <http://www.nurse-star.jp/seminar>
お問合せ:メディバンクス株式会社(勝部・清水・熊) TEL:03-6447-1180 E-mail:info@medi-banx.com

読者プレゼント

花王独自の潤肌成分“クロロゲン酸”で 「飲む、うるおいケア」 「SOFINA iP クロロゲン酸 飲料 EX」をプレゼント!

30名様!

(100ml×10本入)



- コーヒー豆由来クロロゲン酸類は、顔だけでなく全身の「肌の水分量」を高めます。
- 低分子コラーゲン 1380mg / 麦芽エキス / キダチアロエエキス末 / ビタミンB6 配合
- フルーツブレンド味 (無果汁) / 26kcal (1本あたり)
- ノンカフェインなので、夜でも安心して飲みいただけます。

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 2020年1月31日(金)

- ①商品名 ②お名前 ③生年月日 ④住所 ⑤電話番号 ⑥勤務施設名 ⑦勤務施設の種別
⑧勤務先の所属科目 ⑨興味のある記事(3つまで) ⑩ナースマガジンへのコメント・ご要望など

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。



発行 2019年10月
発行人 勝部 慎介
発行所 メディバンクス株式会社
〒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

取材/構成/協力 戸田恭子、小山朝子

レイアウトデザイン 島本直尚、富岡克朗、青山知可、
ファンメディケーション 中里義之

イラスト 手留手、吉岡利恵

印刷 株式会社 帆風

本誌本誌は医療機関・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	株式会社東原医療器械店	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	富士医療器株式会社	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	078-371-2121
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		