

チーム医療と  
患者を支える  
看護師のために

# ナースマガジン

NURSE MAGAZINE

2021  
WINTER

vol. 34

今回の特集

## オストメイトへの 外出支援

～自信をもって出かけられるように～



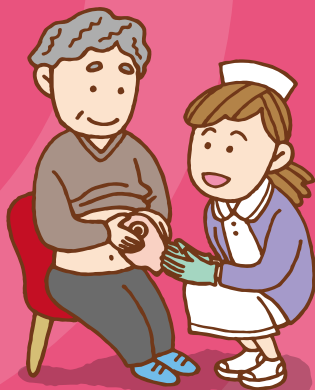
監修 丹波 光子 先生 | 杏林大学医学部付属病院 院長  
皮膚・排泄ケア認定看護師

03 — ケアエキスパートに学べ!

### 看護ケアQ&A

06 — 達人に訊く!

### オストメイトの遠出と入浴 ここがポイント!



19  
今日から始める  
セルフケア  
第12回



- 08 — 何ぞやシリーズ 第28回  
「オストメイトの食事—その落とし穴—  
って何ぞや?」
- 10 — オンライン座談会  
歯科併設のない急性期病院における  
地域一体型口腔ケア体制の取り組み
- 12 — ケアに活かせる栄養療法の豆知識 第22回  
必須ミネラルのはたらき ⑫  
モリブデン (Mo)
- 13 — 訪問看護ステーションレポート  
看護師のICT活用
- 14 — タクティールケア 第3回  
足のタクティールケアが生んだ  
緩和ケア効果
- 18 — TOPIC  
新型コロナウイルス感染症  
感染6か月後における抗ウイルス抗体保有  
および中和抗体保有調査に関する中間報告

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)



ナースの星

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

読者プレゼント

詳しくは21ページへ

めぐリズム蒸気でじんわり 足シート

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

## オストメイトへの 外出支援

~自信をもって出かけられるように~



監修

丹波 光子 先生 杏林大学医学部付属病院 師長  
皮膚・排泄ケア認定看護師

さまざまな理由でストーマを造設した患者は、今までと違う身体的な変化に精神的な変化もきつとあると思います。看護師として不安な気持ちを受け止め、気持ちに寄り添いながらオストメイトが今までと変わらず外出できるよう指導・支援していくことが大切です。どのように支援していけばよいか丹波先生に支援のポイントをお伺いしました。(編集部)

ストーマ造設という事実に対しても、すぐ受容できる方と時間がかかる方がいて、外出するまでに1年近くかかる方もいます。その人のペースに合わせて、無理強いしないような声掛けを行っていきますが、少しでも外出できた場合「外出でき



声かけとしては「もしもの時に必要な物品は一通り持ち歩きましょう。しっかりとこの袋がキャッチしてくれるので漏れないはずですよ。慣れてきたら少しずつ外出時間を延ばしていきついでに」と伝えてはどうでしょうか。

ストーマ造設という事実に対しても、すぐ受容できる方と時間がかかる方がいて、外出するまでに1年近くかかる方もいます。その人のペースに合わせて、無理強いしないような声掛けを行っていきますが、少しでも外出できた場合「外出でき

**A** 声かけとしては「もしもの時に必要な物品は一通り持ち歩きましょう。しっかりとこの袋がキャッチしてくれるので漏れないはずですよ。慣れてきたら少しずつ外出時間を延ばしていきついでに」と伝えてはどうでしょうか。

**Q1** 手術が終わり、ストーマを造設した患者さんが退院してきます。できたら入院前と同じように生活したいと希望されていますが、職場復帰や外出など不安だと話されています。これらの心理的な不安に対して、どのようなことに気をつけたらよいでしょうか？

退院時、最初は不安がとて強い方が多いです。しかし、外出してみないと何に対して不安なのか分からないことも沢山あるので、まずは近場からでも外出してみることが勧められます。

漏れない器具などを一緒に考え、何事もなく家に帰ることが大切です。

「大丈夫だった」という自信を持ってもらうことが大切です。

「したね!」と、どんなに近場でも認めてあげることが自信につながると思います。

職場復帰の際も、必要に応じて体の状況を知ってもらうと安心ですので、説明したほうがよいと思

職場復帰や外出など不安に対して

合わせて『ナースの星』もご覧ください。 <https://www.nurse-star.jp>

FUJIFILM  
Value from Innovation

Hydro Ag+  
ハイドロ エージープラス

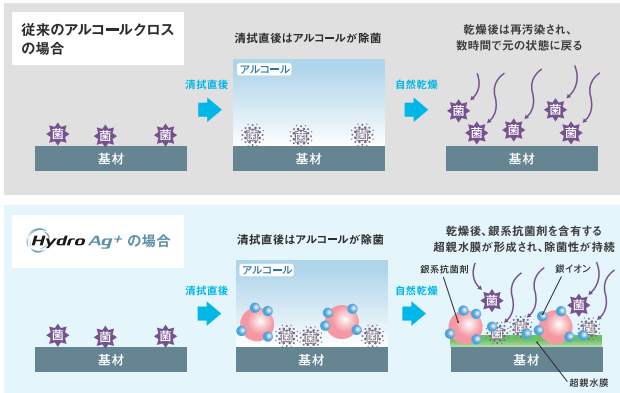
持続除菌  
アルコールスプレー・クロス



独自技術による  
持続力ある環境除菌で  
院内感染のリスクを軽減。

Hydro Ag+は、アルコールによる除菌効果に加えて、銀系抗菌剤と超親水コートによる“持続除菌”を兼ね備え、院内環境を感染のリスクから守り続けます。

### 長時間にわたり除菌性能を發揮



### 院内のさまざまな場所に使用可能

- 病棟のあらゆる手に触れる環境表面に使用可能。患者様はもちろん、来院者や医療従事者の感染リスクを抑えます。
- クロスタ입とスプレータイプの使い分けにより、対象物の設置場所や素材、形状などの違いに柔軟に対応します。

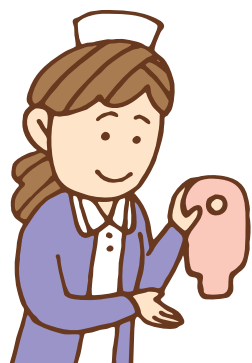


### 製品ラインアップ

- Hydro Ag+ アルコールクロス 専用ボトル (アルコール 80% 100枚入り) ※クロスは含まれません
- Hydro Ag+ アルコールクロス 詰替用 (アルコール 80% 100枚入り)
- Hydro Ag+ アルコールクロス 専用容器 (アルコール 80% 300枚入り用) ※クロスは含まれません
- Hydro Ag+ アルコールクロス 詰替用 (アルコール 80% 300枚入り)
- Hydro Ag+ アルコールスプレー (アルコール 80%)

不安を軽減するポイント

- 漏れの原因を把握する
- その時の体型に合わせて装具を一緒に選ぶ
- 動きが激しくて漏れてしまう場合は、ストーマベルトの装着を促す



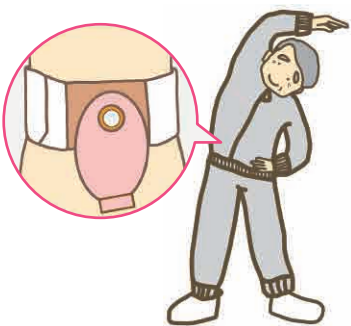
装具で漏れないかを判断します。腹壁に変化や問題がなければ、その後は3〜6か月ペースで来院していただきます。トラブルが発生したり自分で交換できない場合は、早めに外来受診していただき、適切な装具に交換したり取り扱い方法を指導したりすることで、漏れの問題はほぼ解消できると思います。動きが激しくて漏れてしまう場合は、ストーマベルトを装着すると肌とストーマ装具が密着し、安定して漏れにくくなります。

写真1 装具一例  
セルケア®1・Uc  
ワンピースオストミーシステム



場所や手術の種類により尿管の直径が細くなってしまふことで閉塞を防ぐ目的と、術後の浮腫による尿の通過障害の予防及び吻合部を安静に保つためにカテーテルを留置することがあります。尿路ストーマのパウチは逆流防止弁がついています。パウチに溜まった尿が逆流し尿路感染しないようにするためです(写真1)。

図1 ストーマベルト

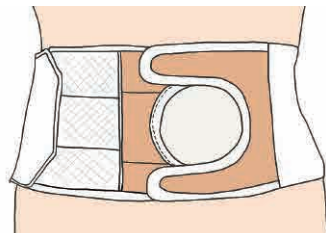


尿路ストーマからの尿の排泄は個人差がありますが、1日に1000〜2000mL程の排出があります。パウチ内を空にするタイミングとしては、2〜4時間置きにパウチの3分の1〜2分の1に達した時に排出していくと良いでしょう。長時間尿の破棄ができない場合は、足につけられるレッグバッグの使用なども検討します。飲水量や発汗の量によっても変動しますので、術後は飲水のタイミングや量を自分なりに試してもらい、排出の時間や量を把握しておきます。交換中、排便と違って常に尿が垂れてくるのでガーゼを使用しながらストーマに当て、吸い取りながら装具交換を行うと良いでしょう。外出時は事前に行く場所のトイレを調べて確認しておくのも安心につながります。尿の重さを支えたり、面板の粘着を安定させるためストーマ用ベルトを使用することもできます(図1〜3)。

図2 ゴムベルト



図3 コルセットベルト



スマートベルトにも種類があるよ



引用文献  
1) ナーシング・プロフェッション・シリーズ ストーマケアの実践 編著:松原康美 発行所:医歯薬出版株式会社 2007年  
2) アルメディアWEB これぞ解決! 医療者のためのストーマケア・ナーシング 日常生活指導のポイント <https://www.almediaweb.jp/stomacare/medical/contents/point/>

タイプ別の指導

者さん自身が判断するのであれば説明をするよう勧めています。通勤手段・通勤時間を確認し、もしものために患者と一緒に対処法を考えておくのと良いでしょう。

通勤ラッシュ時に体調が悪くなった場合も途中下車し、駅に設置してある多目的トイレなどを利用することもあるかと思えます。職場にオストメイトであることを説明しておく配慮してくれるところもあるかもしれません。

体調が悪くなった原因としては、ストーマそのもののトラブルがあったとしても「ストーマ造設が体調に影響を与えることはないですよ」と伝えていきます。ストーマの存在に慣れてしまえば、生活そのものが変わるわけではないのですから...



Q2

オストメイトでも前向きで積極的な方、消極的な方、認知力が低下している方など、様々なタイプの方がいらっしゃると思います。それぞれのタイプの方にどのような指導を行ってあげれば良いですか?

A

ストーマを自分で触りたくない・見たくない・怖いという方には、術後、看護師が装具交換を介助し、「交換がちゃんと出来ていきますよ。装具交換は短時間でスムーズに行えていますね」と声掛けをしながら交換します。

初めは見ようとしなない患者も多いですが、交換を素早く行うことで「意外に早く交換できるものだ」と思ってもらえるように努めます。患者の受容を待ちたいところですが、退院までの期間が限られているので、患者が見ていなくても、手順を説明しながら「皮膚がきれいですね。こうやって洗浄するんですよ」と、一緒にやっていることをイメージできるように伝え、

最後は「一緒にやりましょう」と声をかけようとするように行いましょう。

認知力が低下している方の場合は、家族や訪問看護師にも交換に参加してもらいながら指導していくことが多いです。基本的に家族が交換するということを前提に、患者と家族のやりとりを見守りながら、習得レベルに合わせて介入していきます。

様々なタイプ	タイプに合わせた接し方
積極的な方	・積極的に見えても心の中では受容出来ていない人もいますので、「この人は大丈夫」と決めつけない。 ・現時点ですべてできていることは一緒に喜び、褒める。 ・次回の目標(例:外出の距離を延ばす、温泉に入るなど)を提示してあげると取り組みやすい。
消極的な方	・術後、看護師が装具交換を介助し、短時間でできていること、きちんと交換が行えていることを伝える。 ・一緒に手順を説明しながら交換する。
認知力が低下している方	・本人の交換が難しい場合、家族や訪問看護師にも交換に参加してもらい指導する。

Q3

以前ストーマが漏れてしまった経験から、また漏れてしまうのではないかと不安で外出することが怖いと患者さんより相談がありました。不安を軽減できるためのポイントを教えてください。

A

一回漏れてしまうと不安で仕方ないという方がいますが、漏れずに過ごせたという成功体験を積み重ねていくことが大切です。

まずは漏れの原因を見極めましょう。装具が合っていない場合と動きが激しくてずれてしまう場合が考えられます。退院後は入院時と活動量が全く違うため、痩せたり太ったり体型が変わることや、腹壁も変わりやすい状態になります。装具も腹壁の変化に応じて、密着するものに変更していきます。通常、装具は週2回くらいで交換してもらいますが、装具の溶解の状況で装具交換の頻度を変更します。退院直後は2週間程度で外来の受診を促し、今の

外出時、不安を軽減するポイント

## 漏れを防いで入浴を楽しもう

**ワンポイントアドバイス**  
入浴前には必ず、ストーマ袋内の排泄物を排出するように伝えてね！



入浴時に漏れるのではないかなど、入浴時の漏れに対する、オストメイトの不安は多いです。皮膚の清潔保持や血循環を促し、心身ともにリラックスできる入浴を楽しめるよう、個々の心配事に合わせた細やかなアドバイスを心がけましょう。無理だと思って行動しなればいつまでもそのまま。やってみることでイメージが変わったり、注意するべきところが明確になるので、本人の気持ちを見計らって「大丈夫」と後押ししてあげることが大切です。

ストーマを作る方は2〜3週間、早ければ10日くらいと退院も早いので、当院では入院中にシャワー浴の指導をしています。シャワーや入浴の時間のタイミングとして、食前または食後2時間は避けた方が好ましいでしょう。

指導のポイント	
<b>装具交換前のシャワー</b>	▶ 装具を交換する前提なので、装具は外しても装着したままでも、そのままシャワーを浴びても良いが、途中で便が出てくる可能性があるのでキャッチできるものを用意しておく。全身を洗った最後にストーマ周囲を洗い、創部をきれいな状態にして交換する。
<b>シャワーのみ</b>	▶ 装具に注意しながら全身を洗う。装具の端がはがれても再び密着することなどを説明し、安心感を与える。 ※ 面板が皮膚から剥がれないようにやさしく洗う指導をする。
<b>自宅での入浴</b>	▶ 入浴の順番は、装具の交換がなければ1番風呂でも問題ない。 ▶ 後に入浴する人がいる場合は、マナーとして装具をつけた方が望ましい。
<b>銭湯・温泉での入浴</b>	▶ 必ず装具を装着して入浴するよう伝える。 ▶ もし装具の面板がはがれそうであれば防水性のあるサージカルテープを装具の面板の周囲に貼って入浴後交換する。 ▶ 脱臭フィルターのストーマ袋を使用している場合は、同封のフィルターシールを貼ってお湯が入らないようにする(装具によってフィルターがない場合もあるので事前に確認する)。 ▶ 銭湯や温泉施設がオストメイトへの対応が可能か事前に確認するよう本人・家族に伝える。 ▶ 周囲の目が気になる時はタオル(湯船にタオルはつけない)や入浴シートで創部を隠す。あるいは、ストーマ側が壁などで見えづらい位置を選ぶ。 ▶ ストーマ袋の浮きが気になる時は、洗濯ばさみや輪ゴム、テープで袋をまとめるとよい。 ▶ ストーマ袋が目立つと気になる方はミニパウチの使用を勧める。

冬場であれば、「寒いので湯に浸かった方が良いですよ」と伝えれば良いかもしれません。



## ストーマ看護の達人

丹波 光子 先生

杏林大学医学部付属病院 師長  
皮膚・排泄ケア認定看護師



### 達人からひと言

オストメイトでも少しの工夫と備えで安心して外出も入浴もできます。看護師の皆さんで後押ししてあげましょう！

#### 引用文献

- 1) ナーシング・プロフェッション・シリーズ ストーマケアの実践 編著：松原康美 発行所：医歯薬出版株式会社 2007年
- 2) アルメディアWEB これぞ解決！医療者のためのストーマケア・ナーシング 日常生活指導のポイント (https://www.almediaweb.jp/stomacare/medical/contents/point/)

達人に訊く!

# オストメイトの遠出と入浴 ここがポイント!

オストメイトの心配事で多いのが遠出と入浴。漏れへの対応や装具交換は、遠出してもできるかな？ 家での入浴になれたら銭湯や温泉にも行ける？ 悩めるオストメイトを支援し続けているストーマ看護の達人にお訊きしました。

## 備えがあれば 遠出も安心

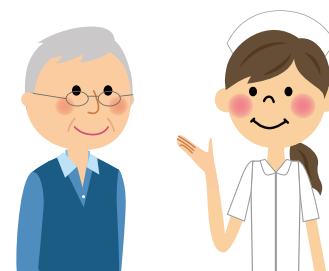
**③ 目的の周囲のトイレ情報を把握する**  
装具交換しやすい、できるだけ広い障害者用のトイレやオストメイト用トイレ、ベビーベッドのあるトイレなど、店舗情報やオストメイトのためのアプリを使うと簡単に調べられます。(日本オストミー協会のHPに掲載)

**② どこでも交換できるように日ごろから物品の準備や練習をしておく**  
洗い流す設備がない場合は、ウエットティッシュや拭きとるだけで洗浄・保湿ができるクリームなども準備しておきます。

**① 装具をはじめ必要物品を使いやすい状態にして持ち歩く**  
装具はすぐ交換できるように事前に切っておくと良いでしょう。

「備え」といってもオストメイトになったばかりだと、想像のつかないことだらけだと思います。次の3つの備えを心掛け、忘れ物なく出かけられるようアドバイスしましょう。

**ワンポイントアドバイス**  
粘着剤のついた装具の交換をスムーズに行い、皮膚を守るために剥離剤や被膜剤を用いることもあります。ご本人・家族と相談して決めましょう



装具に関して体重の変化があった場合は腹壁も変化しているため、装具そのものを変更することも多々あります。装具にも平らなものから凸があるもの、凸の高さにも違いがあるので保護剤を使うこともあります。これらは随時新しい商品が出てくるので情報を蓄えて、その時の患者の創部にあつた装具を選択してあげましょう。

使用のポイント・特徴	
<b>剥離剤</b>	▶ 基本シャワーをかけながら装具を外すと良いが、がん患者で化学療法を行っている患者や皮膚が脆弱な患者は使用した方がよい。 ▶ 粘着が強い装具は剥離時の機械的刺激で皮膚障害をおこすことがある。面板剥離時に、皮膚と装具の間になじませるように使用する。 ▶ 使用時には本人・家族に使用方法を必ず説明する。
<b>剥離剤 被膜剤</b> 共通	▶ ワイプタイプ、スプレータイプ、スティックタイプ、ボトルタイプがあり、それぞれ使用方法が異なるため特長を理解して使用する。例えば：逆さまにしても出やすく使いやすいスプレータイプなど。
<b>被膜剤</b>	▶ 皮膚に塗布すると短時間で乾き、排泄物の付着や粘着テープの粘着剤から膜を作り保護する。剥がす時の皮膚刺激を軽減したり、排液による皮膚障害も予防。 ▶ 発赤やびらんができていない状態では使用できない。



オストメイトが抱える悩みの一つに排泄コントロールがあります。皆さん「ストーマを造ったからといって、食事制限はありません」と患者に伝えていますが、食べ方によってはトラブルにつながる落とし穴が潜んでいるかもしれません！「オストメイトの食事-その落とし穴」って何ぞや？

# 『オストメイトの食事—その落とし穴』って何ぞや？



## 今までと変わらないというけれど…

もと君、さつきストーマ外来ナースにオストメイトの食事について訊きに行ったら、栄養課の管理栄養士さんと呼ばんでくれたの。オストメイトの方たちが、美味しく楽しく食事をするための注意点を教えてくれたから、私たちも覚えておきましょうね。

## 落とし穴 1 食事には特に制限なし

食事についての制限はありません、せん、って嬉しいことなのに、何が落とし穴なの？  
確かに食料や摂取量に対して具体的な制限はないんだけど、自分に必要な適正エネルギーを無視して食事が多すぎたり少なすぎたりするとどうなるの？  
太ったり痩せたり…あ、体型の変化に伴って腹壁も変化するってことだ！  
そういうこと。そうすると装具のサイズが合わなくなったり漏れの原因になることもあるわけ。食欲旺盛の人は「制限なし」

といっても腹八分目が大切ね。

## 落とし穴 2 予定に合わせて食事をコントロール

コロストミー（下行結腸、S状結腸ストーマ）で化学療法などしていない患者では、1年ぐらいで排便のタイミングがわかってくるみたいだけど、それに合わせて出てほしくない時間帯から逆算して食事時間を決めたりするんじゃないの？  
問題なのは、外出先で出ちゃうといやだな、って食事や水分を控えることが日常的になること。特にイレオストミー（回腸ストーマ）の人は脱水や電解質異常を起こしやすいから積極的に電解質を含むドリンクや、失われがちなナトリウムやカリウムを含む野菜スープなどを摂ってほしいの。

ほんとは、「回腸ストーマでは1日に約8003」の電解質を含んだ水分を喪失する」って書いてある！バナナやスナック菓子も食べた方がいいんだね。  
それは多く含む食品例であって、食べる時はバランスよくほどほどに。

## 落とし穴 3 今まで通りに食べてください

これは早食いの癖のある人の落とし穴。なんだかわかる？  
早食いの人ってほとんど嘔んでない印象があるんだけど、それかな？  
これもイレオストミーの人は特に気をつけなさいといけね。「フードブロック」といって、食物残渣が腸に溜まって流れを悪くしたり閉塞させることがあるんだ。

便通コントロールに良いといわれる食物繊維だが、オストメイトは食べ方には注意が必要だ。わかめやキノコなどは、細かく切つてよく噛んで食べるように心掛けてほしいね。

**フードブロックの症状**

- ✓ 痙性腹痛・悪臭を伴う水溶性の排液
- ✓ 腹部膨満・ストーマの浮腫
- ✓ 排液量の減少または停止
- ✓ 嘔気・嘔吐など



監修 杏林大学医学部附属病院 師長 皮膚・排泄ケア認定看護師 丹波光子先生  
参考文献 ナーシング・プロフェッション・シリーズ ストーマケアの実践 編著：松原康美 発行所：医歯薬出版株式会社 2007年

## 変えたくないのは食を楽しむ気持ち

便秘も下痢も腸管機能が戻ってくれば、ストーマ造設前と同じで、食料、食べ方、食べる量、水分の摂り方、精神的なストレスなどが影響する。食べ過ぎに注意して、あまり神経質にならずに挑戦してみてもいい。もしトラブルが起きたら、その時の食べ方や量などの条件を変えて試してみたら、違う結果になることもあるんだよね。ほんのちよつとの晩酌を楽しんでいる人もいるし、「今まで通り」の意味をしつかり伝えてオストメイト生活をエンジョイできるように、君たちもしっかりサポートしてほしいな。(つづく)

# 歯科併設のない急性期病院における 地域一体型口腔ケア体制の取り組み

## ～「口から食べたい」を叶えるために～

適切な口腔ケアによる口腔機能の維持が提唱される一方、歯科が併設されていない急性期病院では対応がスムーズにいかないこともあります。今回、地域一体型口腔ケア体制を構築された医療法人財団荻窪病院の取り組み事例を、オンライン座談会で聞き取る機会を得ました。以下にその内容をご紹介します。(文中敬称略)

(2020年9月16日オンラインにて実施)

- 司会** 宇都宮 宏子先生 在宅ケア移行支援研究所宇都宮宏子オフィス代表
- 出席者** 細見 洋泰先生 前東京都杉並区歯科医師会会長  
細見デンタルクリニック院長
- 倉澤 正子先生 医療法人財団荻窪病院看護部長
- 吉本 梨恵先生 医療法人財団荻窪病院看護部歯科衛生士
- 鈴木 美智子先生 医療法人財団荻窪病院看護部歯科衛生士

(株)大塚製薬工場 医療関係者向け会員サイト 栄養の杜



地域包括ケアシステムに関する先進的な様々な取り組みや、臨床栄養に関するコンテンツ等、看護師として知っておきたい情報満載

[https://www.otsukakj.jp/med\\_nutrition/](https://www.otsukakj.jp/med_nutrition/)

### 基調講演② 歯科標榜のない急性期病院における 口腔ケアの取り組み



看護部 歯科衛生士 吉本 梨恵先生

歯科のない急性期病院で統一された適切な口腔ケアを実践できるよう、まず、看護師の口腔ケアの質の向上を目指した(図2)。院内の取り組みと並行して杉並区歯科医師会と連携し、まずは歯科往診を開始し、さらにケアの相談、アドバイスや歯科治療を行う歯科医師病棟ラウンド(2回/月)と、周術期等口腔機能管理を実施している。当院での周術期等口腔機能管理は2015年12月から全身麻酔下で悪性腫瘍の手術を受ける外科の患者を対象に実施し、術前に歯科受診することで入院中も清潔な口腔環境を保ちトラブルを防いでいる。また、顎関節脱臼のような口腔外科的処置が必要なケースへの対応としては、近隣の大学病院口腔外科との連携を確立し、歯科衛生士や看護師による対応が困難な症例も安心して対応できるルートができた。入院中だけでなく入院前から入院後まで患者のシームレスな口腔管理ができるよう、地域歯科との連携の向上により急性期からの質の高い口腔ケアを提供し、その人らしさや食べられる口腔機能へつなげていける活動を継続していきたい。

- 1) 口腔ケアチームを作成し、勉強会を開催
- 2) 口腔ケアマニュアルの見直し
- 3) 口腔ケア製品の見直しと選定
- 4) 入院時から退院後まで継続的な口腔ケアができる口腔ケアツールの作成
- 5) 口腔ケアワーキンググループの発足
- 6) 口腔ケア依頼基準を設定し、入院時歯科スクリーニングを開始

<現在(実施から6年経過)の課題>  
・口腔内に問題があっても「自立」評価の場合、スクリーニングから漏れてしまう  
・口腔衛生の評価はできるが機能的評価ができない  
・入院後の評価(術後の変化や急変時など)の機会がない  
⇒ワーキンググループで見直し入院時歯科スクリーニングを改定

図2 看護師による口腔ケアの質向上のために(講演内容・資料をもとに作成)

### 基調講演① 歯科併設のない急性期病院における 地域一体型口腔ケア体制の取り組み



看護部長 倉澤 正子先生

2013年、当時病棟師長として看護師のモチベーションを上げるため、「食事」に着目。入院治療で絶食となっている高齢患者の「食べられる口」を取り戻すため、病院として歯科衛生士の採用を決め、病棟ではなく看護管理室に配属した。歯科の併設がない中での歯科衛生士の採用は、口腔ケアの業務分担ではないことを看護職員に理解してもらう必要があった。口腔内が清潔に保たれることで、食事の質向上、チーム医療の重要性を実感できることを目指した。ひいては多職種と連携でき退院後の支援をイメージできる看護師の育成につなげたいと考えた(図1)。現在、適切な口腔ケアの実践、口腔観察能力のアップにより、口腔がん・顎骨壊死等の疾患の早期発見にもつながり、医療の質向上にも貢献している。一方、入院時歯科スクリーニングにより、悪性疾患も含め歯科治療が必要な患者が多数見つかり、地域連携室長でもある副院長に相談。院長の後押しもあり杉並区歯科医師会との連携体制が構築できた。現在、歯科衛生士は杉並区歯科医師会との連携ではコーディネート役として活動しており、非常勤歯科医師の院内ラウンドや歯科往診体制の構築、周術期口腔機能管理へと活動が広がっている。今後も歯科衛生士と看護師が協働し、退院後も病院と地域の歯科がパトロンをつないでいける連携を目指したい。

歯科衛生士の配属は口腔ケアの業務分担ではない  
歯科衛生士との協働⇒看護師の学びの機会

- 1) 周術期感染対策に貢献
- 2) 口腔内環境改善で食事の質向上を実感できる環境づくり
- 3) チーム医療を実感し、多職種と連携できる看護師の育成
- 4) 退院後の支援をイメージできる看護師の育成

患者のケアができる看護師の現場育成を目的とした

図1 看護管理室に歯科衛生士を配属した目的(講演資料より)

### 座談会 地域一体型口腔ケア体制 の目指すもの

意識改革の実感



宇都宮 宏子 この取り組みで大変だったこと、改善してきていると感じていることは、どんなことですか？

倉澤 正子 当時も今も、「口腔ケアは歯科衛生士にお願いする」という感覚のスタッフがいます。患者・家族に近い看護師が実践できるということは、ご自宅で本人・家族が継続して口腔ケアができるよう指導できるといふこと。そこを目指して、意識改革を院内に伝えていく必要がまだまだあるのかなと思います。

吉本 梨恵 今までは歯科医師の指示の下で動くことが多かったのですが、ここでは、自分で考え、多職種と連携しながら行動しなければならぬことがとても勉強になりました。私たちは「口腔ケアをする人」ではなく「口腔ケアをする人のサポート」として関わっている事をしっかりと伝え、自分自身もぶれないように常に言い聞かせて活動しています。



鈴木 美智子 多職種でチーム医療を実践している病院で出会ったリンクナースさんが、口腔ケアに熱心に取り組みされていて、多職種と協働する楽しさを知りました。当院でも病棟の看護師から口腔ケアが楽しいという声や、皆さんに安心を感じていただいているのかなと思うと、とても嬉しいですね。

### 地域連携の追い風に乗って

宇都宮 宏子

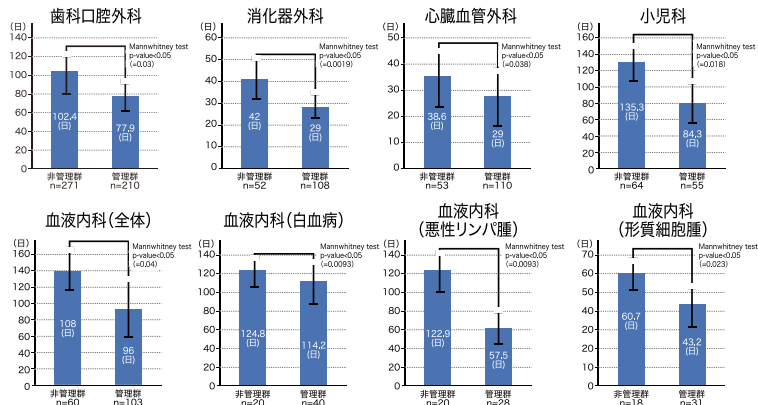
当時杉並区歯科医師会長でいらした細見先生は、荻窪病院さんからの連携依頼をどうとらえていたのでしょうか？



細見 洋泰 当時、歯科の併設が無いく所々で活動している歯科衛生士をバックアップするた

めには、歯科医師会がサポートする必要があります。さらに平成24年度の診療報酬改定で周術期口腔機能管理料が新設され

### 資料1 口腔機能の管理による在院日数に対する削減効果



引用:口腔機能の管理による効果  
<https://www.mhlw.go.jp/file/05-Shingikai-12404000-Hokenkyoku-Iryouka/0000030114.pdf>(参照2020-09-09)

倉澤 正子 かかりつけ歯科医がない患者を地域の歯科につなぐ役割が大きいと考えています。退院後にも継続されるために、今後どのようなことに取り組んでいこうとお考えでしょうか？

鈴木 美智子 退院後に歯科介入が必要と思われる方は、ケアマネジャーと情報共有しています。また、退院時指導の一つとして口腔ケアの手順書を作り、看護師とともにご家族の指導も行っています。今年には口腔ケアスクリーニングを改定し、入院時だけでなく退院まで定期的に口腔観察を行い、きれいなだけでなく想いを伝えられる、味わえるお口を目指して取り組んでいます。



医療法人財団荻窪病院(東京都杉並区)  
24診療科252床。地域医療支援病院、東京都災害拠点病院として、開業医と共に地域の医療を守る急性期病院。

# 看護師のICT活用

近年幅広い分野で期待されているICT※「Information and Communication Technology: 情報通信技術」。訪問看護の分野でICTを活用することによってどのようなメリットがあるのでしょうか？今回は、ICTを積極的に活用し、プロGRESSな看護を展開している訪問看護ステーションリンク所長小沢崇さんにお話を伺いました。

※ICT：通信技術を使ったコミュニケーションのこと (2020年11月10日オンライン取材)



株式会社Spinner  
訪問看護ステーションリンク 所長  
小沢 崇さん

## 訪問看護ステーションの立ち上げとICT

私が大病院で勤務していた頃、最期は自宅を退院できず亡くなっていく方を多く見てきました。最期の希望を叶えられなかった無力感を感じ、医師や看護師が自宅での療養生活について十分に理解していないのか疑問を抱き、自分自身もわかっていないことに気づきました。そこで、自分が地域でフィールドに出て、どんな方でも自宅を退院させるような支援をしたいと思い、訪問看護ステーションリンクを立ち上げました。起業以前より、病院での紙カルテの経験から、ICTを活用して訪問看護ステーションを運営していることを考えました。

～ICTを意識しはじめた紙カルテ時代の経験～

紙カルテ、使いたけれど…

- 誰かが使用中
- 単にカルテ置き場に見当たらず、カルテの検索

なかなかカルテに「ありつけない！」

その上

- 限られた時間しか使えない
- 都度カルテを確認しに行かないと追記情報が得られない

●患者と直接関わる時間が短くなる

●スタッフの残業も増える

ICT活用  
訪問看護ステーションにおける  
当事業所では、電子カルテでの情報管理

の他にクラウド型のビジネスチャットやストレージを利用しています。クラウド型のため、導入時の初期費用や継続にかかる費用に関しても大きな負担には感じていません。利便性や効率性を考えるとメリットの方が大きいと思っています。クラウドストレージを利用することで、訪問先であっても必要な情報にアクセスできるため、より適切なアセスメントに繋げることができると考えています。また、チャットの利用により、リアルタイムで他の看護師と利用者の方の情報を共有できるため、アセスメントに迷った際は仲間と相談しながら看護を行います。病院と異なり、一人で利用者宅へ出向く訪問看護ですが、ICTの活用により「離れていても仲間が隣にいる」環境を創り出すことができ、看護師の不安軽減に繋

## ～ICT活用のメリット～

利用者側	・看護師側でしっかりと情報共有が行われていることで担当外のスタッフの訪問や、緊急・急変時の対応もスムーズに行うことができ、安心感がある
スタッフ側	・クラウドサービスを確認すればFAXも含めいつでもどこでも情報を確認・共有・相談ができる利便性と安心感がある ・担当外の患者や、急変時の対応をその場ですぐに共有・確認でき、対応がスムーズに行える ・褥瘡などの写真や、動画での情報もやり取りでき、すぐに皆で相談・アセスメントができる ・自分の頭に収まりきれない知識や情報をクラウド上に蓄積・アクセスできる
その他	・クラウド型のサービスを使用することで、災害時にもデータの紛失がおきない

## 地域ネットワークを支えるICT

今興味があるのはウェアラブルクラウドカメラです。撮影した映像を遠隔からリアルタイムで確認できるもので、会話もできません。複数人での訪問が難しくなっている今、新卒や慣れない看護師の訪問時に使うことで利用者の方や看護師の安心感が繋がりますし、クラウド上に記録された映像を見返すことでケアの振り返りが行えるというメリットもあります。もちろんプライバシーに配慮する必要がありますが、可能性を秘めていると期待しています。

ICTの活用が進み地域ネットワークが構築されることで、事業所間でもより密な連携に繋がります。きめ細やかなケアがチームで行えるのではないかと考えています。

マンパワー不足をICTでカバーできれば、利用者の方へのケアを充実させ、本来の看護業務により力を注ぐことができるのではないかと期待しています。



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⑫ モリブデン(Mo)

最後に取り上げるのはモリブデン(Mo)。食品としてはあまり知られていませんが、代謝に関わる必須ミネラルです。モリブデン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。

## モリブデン(Mo)とは

モリブデンは、活性酸素種を発生させるキサンチンオキシダーゼ、ミトコンドリアに存在する亜硫酸オキシダーゼ、アルデヒドオキシダーゼなどの補酵素として必須となっている

栄養素です。主に肝臓や腎臓に存在し、恒常性は尿中排泄によって維持されると考えられています。

### ■モリブデンのはたらき

- ①尿酸や糖質、脂質の代謝を補助する
- ②鉄の利用を促進する酵素の主成分となり造血作用を促進させる
- ③銅との拮抗作用により銅の排出を促進させる

	男性	女性
一日推奨量	18歳～74歳30μg 75歳以上25μg	18歳以上25μg
一日耐容上限量	18歳以上600μg	18歳以上500μg
血清基準値	なし	

※1)

### ■モリブデンの過剰と欠乏

通常の食生活であれば過剰や欠乏となることはほとんどありませんが、サプリメントの不適切な用量・用法での摂取や

モリブデンを含まない経腸栄養剤や経静脈栄養を長期間投与している場合は症状に注意しましょう。

	過剰	欠乏
原因	サプリメント等による過剰摂取	モリブデン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銅欠乏症 ②胃腸障害 ③神経症状 ④高尿酸血症(痛風様症状)など	①貧血 ②低尿酸血症 ③神経過敏 ④昏睡 ⑤頻脈 ⑥頻呼吸など

## 上手にモリブデンを摂取しよう

100g当たりの含有量として上位を占めているのは豆類で、様々な種類の豆に多く含まれています。

モリブデンが多く分布している肝臓や腎臓は、牛豚鶏の食肉でも含有量が多く、焼き肉ではレバーやマメ(又はキドニー)などの愛称で食べられています。

### 西山先生からのメッセージ

今回で必須ミネラルは終了となります。ミネラルはエネルギーにはなりませんが、エネルギーを生み出すサポート役として重要です。

現在は農薬により土壌のミネラルが失われたり、加工食品・添加物・化学調味料などの影響で、ミネラル不足が危惧されています。アセスメントする際に、ミネラル不足による症状ではないか、ミネラルは充足しているのか、という視点で気を配ってみてください。

### モリブデン(Mo) 食品100g当たりの含有量<sup>2)</sup> 単位 μg

食品	含有量	食品	含有量
納豆(糸引き)	290	青大豆(いり)	800
枝豆(冷凍)	190	湯葉(乾)	270
レバー(豚/生)	120	しょうゆせんべい	69
緑豆もやし	55	うるち米(精白米)	69
にんにく(生)	16	乳児用調整粉乳	16
とりつくね	12	カットわかめ(乾)	10
プロセスチーズ	10	黒砂糖	9

■水分40%以上の食品 ■水分40%未満の食品

<参考文献>

- 1)厚生労働省 日本人の食事摂取基準2020年版  
https://www.mhlw.go.jp/content/10904750/000586553.pdf
- 2)文部科学省 食品成分データベース  
https://fooddb.mext.go.jp/ranking/ranking.html

ナース編集者が  
行ってみました!!

## 大学に付属する 鍼灸外来が 目指すこと



WHOの研究協力機関として日本で初めて認定を受けた北里大学東洋医学総合研究所。  
日本伝統医学の研究と診療において中心的な施設である同研究所の伊藤剛先生に、漢方医学の歴史から鍼灸治療の現状及び課題、看護師の関わりなどについてお話を伺いました。

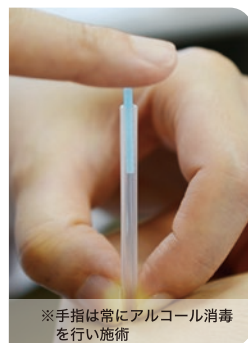


伊藤 剛 先生

北里大学東洋医学総合研究所  
(漢方鍼灸治療センター)  
医師・北里大学客員教授

## 現代医学の隙間を補う鍼灸治療

同研究所の漢方鍼灸治療センターで、伊藤先生は鍼灸と漢方の両外来で診療を行っています。鍼灸は、整体などの民間療法と同一視されがちですが、江戸時代までは、歴とした日本の医学でした。現在日本の鍼灸は国家資格を有する鍼灸師または医師が行っていますが、世界的には医師が行っている国も多いのです。伊藤先生は、医学生の間から東洋医学も学び、卒後は専門の内科(消化器)と共に漢方薬や鍼灸などの東洋医学の研究・治療・教育にも従事してきました。



※手指は常にアルコール消毒  
を行い施術

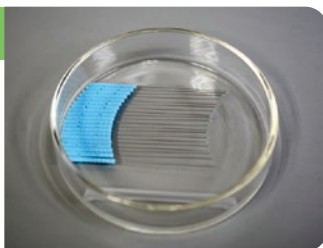
北里大学東洋医学総合研究所(漢方鍼灸治療センター)  
住所: 〒108-8642 東京都港区白金5丁目9番1号  
予約専用HP: <https://clinics.medley.life/clinics/5c7f34fa5cd9b40c6061e6f4>  
予約センター: 03-5791-6169  
(平日8時30分~11時、12時~16時 土曜8時30分~12時30分)  
診療案内(自動音声アナウンス): 0120-489-225

現代医学では診断が付かない、診断が付いても治療できない、また副作用に難渋する疾患などでも、東洋医学では副作用も少なく劇的に改善できる場合もあり、さらに現代(西洋)医学と伝統(東洋)医学の統合により、治療や患者のQOL改善にも効果を上げています。



## 鍼灸治療を受ける患者のサポート

鍼灸外来の医療スタッフは、医師4名、鍼灸師7名、看護師4名です。看護師は、常に患者が安心して納得して治療が受けられるように患者とのコミュニケーションをとりながら医療情報の集取、疾患特性に沿った生活指導、要介護者の体位変換や着替え、治療中の点滴の管理などの医療的ケアを行っています。



鍼灸外来で  
多い疾患

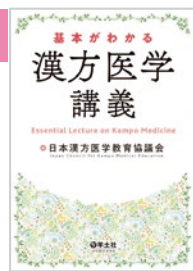
- ・筋骨格系疾患
- ・疼痛性疾患
- ・神経疾患 他

## ディスポタイプの鍼灸鍼

北里大学東洋医学総合研究所で主に使用されている鍼灸鍼(太さ0.2mm、長さ60mmのセイリ  
ン社製ディスポタイプの鍼灸鍼)を使用し、医療安全上の管理を徹底。

## 医学生の教科書に漢方医学が登場

16年前より全国の医科系大学(現在82大学)全てで漢方医学の講義が行われていますが、このほど日本漢方医学教育協議会から「基本がわかる 漢方医学講義」(羊土社)という教科書が発行され、いよいよ鍼灸医療を含む漢方医学教育の標準化がスタートします。今後、全ての大学で鍼灸の講義も行われるようになり、「これからの医療を担う医学生には、西洋・東洋両医学の視点を持ち、現代医療の中で活かしてほしいですね」と執筆に関わった伊藤先生も期待していました。



鍼灸治療によるメリットを多くの方に知ってもらうことで、治療の選択肢が増えていくことは、患者にとって朗報です。患者に寄り添う看護師も、東洋医学的アプローチである鍼灸治療を理解しておきたいですね。



# “触れる”を通して看護の原点を見つめ直す タクティール®ケア



企画・監修

木本 明恵 先生

株式会社アポロ・サンズ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

## 第三回 足のタクティールケアが生んだ緩和ケア効果

近年、在宅医療の推進を図る日本で緩和ケアは重要視されています。緩和ケアとは、ただ薬を使用して痛みを緩和させることだけではありません。今回は足を中心に行ったタクティールケアが生んだ緩和ケア効果の実践例をご紹介します。薬や医学的治療だけに頼らずタクティールケアで看護の原点を見つめ直し、心から寄り添えるケアを実践してみませんか?

### タクティールケアと フットケアの違い

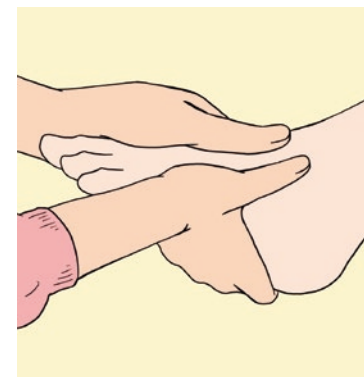
フットケアと足のタクティールケアは異なります。フットケアは足病変の治療または救済を目的としたものです。足のタクティールケアは、心地よさをもたらし緩和ケアであると同時に、むくみやだるさの軽減、冷え性の改善や拘縮予防などにも効果を発揮するケアです。フットケアという大きな領域の中にあるケアとしてみていただければわかりやすいと思います。

### 足のタクティールケアが 生んだ信頼関係

事例 Aさん  
女性 がん終末期  
ADL・CI ほぼ全介助  
両下肢に重度のリンパ浮腫あり

私が「手のちから」を実感した症例をご紹介します。Aさんの主治医の紹介でタクティールケアを行う機会を頂き、Aさんの希望で初回は足のタクティールケアを行いました。Aさんの足には、重度の浮腫があり心地よさを感じていただくことができないのだらうかと不安になるほどでした。私の両手でも包み込むことができないうほど浮腫んだ足に幾度も繰り返して触れました。すべて

のケアが終わるとAさんは「気持ちよかった」と笑顔で一言。そして、翌朝の医師の回診で「先生、触って、私の足まだこんなに温かい。足が温かくて足の感覚が残っている」とうれしそうに話されていたと主治医より伺い、はじめの不安が喜びと安堵に変わりました。



それから、何度かAさんの足のタクティールケアをさせて頂きました。ある日、いつものようにAさんのもとへ向かうと「今日は足に触られるのは嫌だわ」と言いながら、迷っている様子がありました。そこで私は手へのケアを提案し行い始めると、いつもはすぐに眠りはじめるAさんですがこの日は目を開けて、何か考えているような表情をしています。「どうかされましたか」と尋ねると、「触れている箇所は手なのに、いつものように足も温かく、気持ちよくなっている」と驚かれた様子でお話されました。タクティールケアは触れている部位だけではなく、全身に心地よさが

伝わり、それがよい結果をもたらします。Aさんは心地よさと足の温かさを感じることができました。そして、その結果が私への信頼に繋がったのではないかと思います。

私はタクティールケアをさせていただく際には、「穏やかなひと時を過ごして下さいね」と願いながら行います。穏やかなひと時は、全人的痛みを和らげる可能性がります。看護師の「看護」は「手と目で大切にまもる」という意味があると思います。患者と視線を合わせ、手の温もりが伝わるよう手や足、あるいは背中をゆつくりと丁寧に触れることで患者を大切に護っていることを伝えます。

医療現場では、多くの業務に追われ触れる時間すらないのかもしれない。しかし、触れることを大切にすることで信頼関係が増し、治療がよりスムーズに進む可能性があります。皆さんも「手のちから」を看護に活かしてみませんか。



### 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

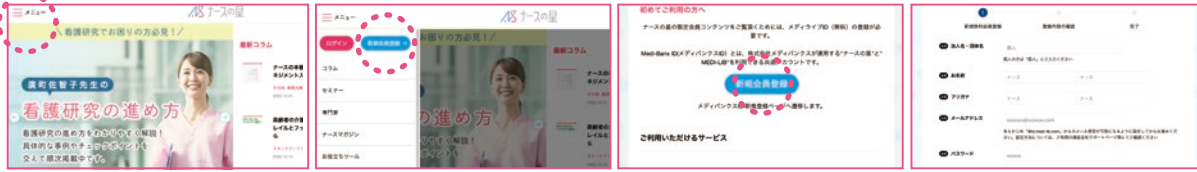
ホームページ <http://jsci.jp/>

※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。



『Medi-BanxID』を立ち上げ、「ナースの星」と「メディライブ」の2つのサービスサイトが共通のアカウントでご利用いただけるようになりました。Medi-BanxIDへご登録いただくと、どちらのサイトからも、ナースマガジンのPDFが無料でダウンロードできます。

Medi-BanxID会員登録の方法 <https://www.nurse-star.jp/>



- 1 左上の三本線を クリック
- 2 「新規会員登録」を クリック
- 3 「初めてご利用の方へ」を クリック
- 4 必要なお申込情報をご入力いただき、確認後お申し込めると、無料登録が完了します。

※Medi-Libをご利用の方は、この後クレジットカードのご登録をお願いいたします。(ご登録日を含めて30日は無料で視聴いただけます)  
 ※新規会員登録時に「既に登録されているメールアドレスです。」と表示された場合は、ご利用のメールアドレスは既に登録済みとなります。その場合は、「パスワードをお忘れの方へ」にてパスワードの再発行をご利用ください。  
 ※会員ご登録後は、ログインいただくと「マイページ」よりパスワードの変更などもできます。パスワードの再発行をされた場合も、ログイン後パスワードの変更をお願いいたします。  
 ※リニューアル及び、Medi-banxID立ち上げに伴いセキュリティ強化のため、2020年11月26日以前に会員登録されておりました会員様のパスワードは一度リセットさせて頂きましたので、該当の会員様におかれましてはお手数をおかけいたしますが、パスワードの再設定をお願いいたします。

いつも「ナースの星～医療従事者・看護師向けのお役立ち情報サイト～」をご利用いただきありがとうございます。

# さらなるサービス向上のため ナースの星 リニューアルしました。

今回のリニューアルでは、スマートフォンやタブレットなどでより見やすく、情報が探しやすいサイトへと改善いたしました！ナースの星とメディライブは、共通のMedi-BanxIDでご利用いただけます。

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

★**MEDI-LIB(メディライブ)**は、ナースの星で過去に開催されたセミナー動画の一部を日にちや時間を気にする事なく、ご自身の都合の良い時に視聴することが出来るセミナー動画ライブラリーです。



※セミナー動画の視聴は有料会員登録が必要です。  
 現在登録から30日間は無料体験キャンペーン実施中！  
 (有料登録日を含む30日間以内に解約した場合、月額料金は発生しません。)

★**ナースの星**では、全国の医療従事者や専門家による各ケアの基礎知識、基本手技についてなど実務に活かせる様々な情報や、WEBセミナーのスケジュールなどを掲載。随時更新してまいります。



※会員登録は無料です。WEBセミナーへのお申し込みは、会員登録いただかなくてもお申し込み可能です。



## 医療従事者向けWebセミナー動画ライブラリー

セミナー見放題！

レジュメ取り放題！

ナスマガ読み放題！

ご登録は代表者おひとりで大丈夫です。仲間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！さらにナスマガジンも読み放題！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コードを読み取る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約90講演をご視聴いただけます！(2021年1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

### 排泄ケア

「在宅で排泄エコーを使う意義、在宅医の立場から～医師・看護師の連携など～」

演者：悠翔会在宅クリニック川崎 院長 宮原 光興 先生

- 在宅医の立場から
- 便秘評価におけるエコー活用
- ポリファーマシーへの取り組み
- 医師と看護師の連携について
- 在宅医療・看護の社会的使命

対象 看護師、訪問看護師、在宅支援診療所看護師など

### 排泄ケア

「排泄エコーが看護の現場を変える！」

エコーを使えば排泄ケアが変わる

演者：東葛クリニック病院 看護部 特定看護師(創傷管理分野) 皮膚・排泄ケア認定看護師 浦田 克美 先生

- 看護師がエコーしていいですか？
- 五感の可視化、看護革命到来
- 看護が変わる、排泄ケア編
- 腸内をエコーで診る！
- エコーを使えばわかること できること

対象 看護師、訪問看護師、在宅支援診療所看護師など

### その他

エビデンスの読み方練習帳

あなたのマイナー疑問解決します！

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

- 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？
- 心臓血管外科術後に胸帯をつけるのって意味あるの？ など

対象 看護師、感染管理認定看護師、リクナース、ICTに関わる医療従事者

## ナースの星 Webセミナー続々開催中!

### 脳神経フィジカルを学ぶ意義(あらためて学ぶ)

3テーマ一挙に配信&新作2テーマ

- ①基礎編① ②基礎編② ③発展編①(くも膜下出血)  
 ④発展編②(高次脳機能障害と看護) ⑤発展編③(脳梗塞) ⑥発展編④(脳出血)

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  
 講師：函館脳神経外科病院 集中ケア認定看護師 鎌田 佳伸 先生



日時 ①2月2日 ②2月4日 ③2月9日 ④3月5日 ⑤3月12日 ⑥3月19日

対象 一般病棟ナース及びICU、HCU、救命救急、外科病棟などの急性期の看護師全般

※視聴のみは無料です!

当Webセミナーはレジュメの販売など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

内容

- ①基礎編①  
 1.意識・運動機能評価について 2.頭蓋内圧亢進症状とは  
 ②基礎編②  
 1.頭蓋内圧亢進症状とは 2.脳幹反射について  
 3.対光反射と動眼神経の関係  
 ③発展編①(くも膜下出血)  
 内容:1. SAHの病態と重症度分類 2. SAHに対する治療について 3. SAHの合併症と対応  
 <下記新作>  
 ④発展編②(高次脳機能障害と看護) ⑤発展編③(脳梗塞) ⑥発展編④(脳出血) 詳細は、WEBにて公開

### 目標設定・評価面談の質向上

※有料セミナーとなります。詳細はWebにて公開。

「信頼関係を築く!面接対話法(事前診断あり)」講演&ワークショップ

講師：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、国立病院機構本部、JA厚生連本部、日本赤十字本部、日本医療福祉生協、都道府県の看護部長研修会、他多数



日時 2月5日、3月5日 ※13時00分～16時00分

対象 管理職、チームや部署の組織運営において、業務配分や生産性向上を求められる立場の方

内容

- ①目標管理面談の目的  
 ・上司に求められる4つの実践力とは？  
 ・モチベーションマネジメントの実際  
 ②モチベーションの個別性理解  
 ・自己分析によるモチベーション理解  
 ・個人スキル診断による部下分析  
 ③人材育成のための面接対話  
 ・面接対話の進め方 ・観察力、傾聴力の確認

### 「WEB退院支援塾」アーカイブ配信全5回

※有料セミナーとなります。各回毎にお申込が必要です。

講師：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

日時 第1回:2月17-18日 第2回:2月24-25日  
 第3回:3月3-4日 第4回:3月10-11日  
 第5回:3月17-18日 ※昼12時00分～翌日18時00分

対象 退院支援に携わる看護師全般



内容

- 第1回 退院支援は看護そのもの「地域包括ケア時代の看護連携」  
 第2回 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」  
 第3回 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」  
 第4回 地域・社会資源との連携「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そう」  
 第5回 外来で始める在宅療養支援「出会いを前へこの町で生き生きたい」を叶える」

### クリティカルケア 人工呼吸器のアセスメント

2テーマ一挙に配信 基礎編

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

講師：北里大学病院 集中治療センター RST/RRR室 集中ケア認定看護師 森安 恵実 先生

日時 ①3月2日 ②3月9日

対象 一般病棟ナース及びICU、HCU、救命救急、外科病棟などの急性期の看護師全般



内容

- 基礎編①  
 呼吸不全、人工呼吸の適応、自然呼吸と人工呼吸の違い、人工呼吸器の準備、挿管の介助 など  
 基礎編②  
 人工呼吸器の目的、モード、換気様式、酸素化を改善するには、陽圧呼吸の弊害、ウイーニングについて、その他関連すること など

スマートフォンからでもセミナーが探しくなります。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。



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



# 新型コロナウイルス感染症

～感染6か月後における抗ウイルス抗体保有および中和抗体保有調査に関する中間報告～

現在HOTワードとして挙げられる、世界中に特殊災害をもたらした新型コロナウイルス感染症(以下COVID-19)。特に医療現場では、以前にも増して緊張感の高まる現場へと変異させた事象となっていることでしょう。2020年12月2日、横浜市立大学学術院医学群の教授らよりCOVID-19抗体保有調査研究の中間報告が現地での記者会見に加えオンライン配信でも行われました。

(写真・資料提供:横浜市立大学広報室)



横浜市立大学学術院医学群 左から 梁 明秀教授(微生物学)、山中 竹春教授(臨床統計学)、後藤 温教授

## 新たな一歩へ

今回の調査の特徴として、日本最大規模の一般参加型であること、測定期間を6か月に揃え一定期間内での研究結果の算出に成功したこと、高性能の国産抗体検出機器(AIA-CL)を用いた一般の抗体検査に加えて、中和抗体検査で正確度の高い検出に成功したことが挙げられます。

※中和抗体:  
感染後、ウイルスが細胞へ侵入するのを阻害する役割をもち、再感染を防ぐ抗体を指します。

## 今回の調査研究から明らかになったこと

- ▶感染から6か月が経過した時点で、回復者のうち98%に中和抗体の保有が確認された。重症度別に分類すると、中等症・重症の被験者の100%、軽症でも97%の中和抗体保有率が判明した。
- ▶重症度が高いほど中和抗体の値も高値を示すことが確認され、重症者については中和抗体の強さでLowを示す方は0%であった。

## 全自動免疫診断システムの特徴

- ▶4種類の抗体検出試薬で感度・特異度共に100%の全自動免疫診断システム(AIA-CL)の開発に成功した(いずれも発症13日以降の結果となる)。
- ▶上記診断システムを用い、同一検体の中で4種類の抗体検査(2種類のウイルス抗原に対するIgG、IgGを含めた全ての免疫グロブリン)の検出が15分で可能、1時間当たり最大240検体の解析が可能になった。

## ワクチン開発への期待

今回の研究結果から、重症化した患者の中和抗体価が高いことが明らかになった。ワクチン開発や今後の治療に重症患者の血清を用いることが示唆されるのか?という質問に対し「自然に獲得される免疫とワクチン接種による人工的な獲得免疫の効果は必ずしも同一の反応とは限らないため、今回の研究結果がワクチン開発に直結して関与するとは現時点では断言できない」としながらも、「抗体保有者は再感染のリスクは少ないと思われ、今後のワクチン開発に示唆を与える研究結果と考えている」と山中教授は返答されました。多くの質疑内容がCOVID-19の予防や治療に関連したものであったことから、国民あるいは全世界が共通認識の中で過ごしていることを記者会見の現場から感じられました。

COVID-19第一波の流行から約一年が過ぎようとしていますが、私自身昨夏まで感染患者と関わる現場に従事していたため、今回の会見を通して様々な思いが駆け巡りました。私がこの記事を書いている間も、きっと世界中では感染拡大によって多くの方が悲嘆に暮れ、一方で終息に向けてさまざまな研究が進められていることでしょう。その中で今回の大規模な調査研究は、今後のワクチン開発や治療方針への布石になったと思います。ワクチン開発など、感染拡大を防ぐための研究を進めてくださっている方々に感謝すると同時に、これまで感染の犠牲となってしまった方々の存在を大切に想い合える世界になれること、予想のつかない未来に明るい兆しに見える知らせとなることを願います。

(まとめ:編集者ナース 小貫奈津実)

# ちょっと!ナース君

terute  
作:手留手



## “ナースあるある” 激烈募集中!

読者のネタ投稿を参考にさせていただきました! 投稿者の方にはクオカード1000円を送らせていただきます。ネタ投稿はプレゼント応募フォームと一緒に応募してください。(一石二鳥!)

今回は「NURSEの息抜き corner」と「ナースの本棚」はWebサイト「ナースの星」に公開していますので、ぜひご覧ください。

# CHECK! 今日から始めるセルフケア

## 第12回 どこでもできる! 肩こりに効くチェア(イス)ヨガ Part 3



監修  
看護師・  
ヨガインストラクター  
藤田英子さん

看護師の皆さん、年末年始はいかがお過ごしでしたでしょうか?年越し夜勤や連動で未だに疲れが取れない...ということはないでしょうか?そんな時はぜひチェア(イス)ヨガを試してみてください。簡単にできるので負担も少なく、心も体もリフレッシュできますよ。仕事の合間や休憩時間、もちろんご自宅などでも行ってみてください。

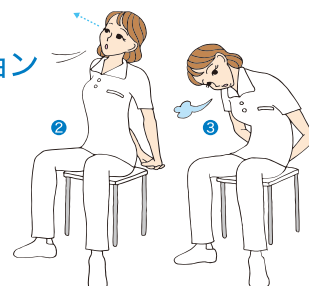
### ヨガを始める前に

チェア(イス)ヨガをする時は浅めに座り、腰幅に足を開きましょう。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

#### cat&cowチェアヨガバージョン

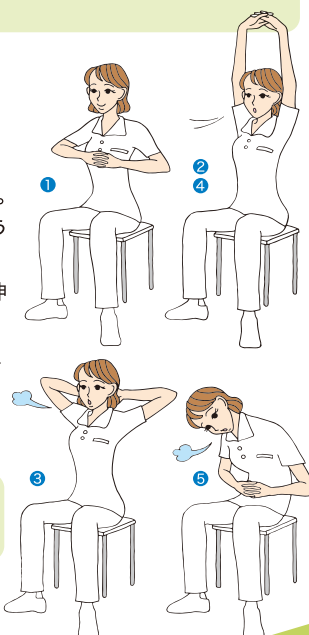
- 1 腰の後ろで手を組みます。
- 2 息を吸いながら手を斜め下に引き、胸を開いて、視線は斜め上を向きます。
- 3 息を吐きながら力を抜きおへそを見て背中を丸めます。
- 4 呼吸に合わせて数回繰り返しましょう。



- 効果
- ・背骨(脊髄)へのほどよい刺激により自律神経のバランスを整え、免疫力アップ
- ・肩こり・背中のこばり・腰痛の緩和

### 上半身のフロー

- 1 胸の前で手を組みます。
- 2 息を吸いながら天井方向に手を伸ばします。
- 3 息を吐きながら組んでいる手を枕にするように後頭部に当てます。
- 4 息を吸って気持ちよく手を天井方向に伸ばします。
- 5 息を吐きながら組んでいる手をおへそに当て、視線もおへそを見て背中を丸くします。
- 6 呼吸に合わせて数回繰り返しましょう。



- 効果
- ・上半身の血流を促進し、肩こり解消
- ・呼吸を深めてリフレッシュ効果

肩こりのポーズは今回で最後となります。今回はマインドフルネス瞑想をご紹介します。

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

# 『めぐりズム 蒸気でじんわり 足シート』をプレゼント!

**30名様** 座ったり、立って走ったり、持ち上げて踏ん張ったり...  
看護師の皆さんの足はいつも動いてくれています。  
めぐりズムシリーズに忙しい日でも簡単に使える足シートが登場!  
がんばった一日の終わりに、くつろぎ気分へ誘います。



※デザインが異なる場合がございます。

- 約40℃のあったか蒸気がほわ〜と心地よい、めぐりズム 足用シートです。
- 約40℃の蒸気浴が約30分間持続します。
- やわらかくフィットし、はがれにくい薄型シートを採用。
- 開封するだけで温まるので、いつでもどこでも手軽に使用して便利!
- 座り仕事のあとや飛行機・電車などの移動あとに、ふくらはぎや足の甲に貼るのがおすすめです。
- 無香料

## 応募方法

アンケートにお答えの上、下記よりお送りください。

- ①商品名 ②お名前 看護師歴 ③生年月日 ④勤務施設名 病床数 ⑤勤務施設種類  
⑥所属先 ⑦役職 ⑧保有資格 ⑨ご住所 ⑩連絡先 ⑪モニター参加

<http://medi-banx.com/present/>



携帯サイトからも応募できます

応募締切  
**2021年  
4月23日(金)**

- 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。

## 謹賀新年



旧年中は大変お世話になりました。今この時も厳しい現場で尽力くださっている医療関係者の方々に感謝申し上げます。ニューノーマルに対応した生活・事業活動が求められた1年でしたが、オンライン活用による弊社WEBセミナーは、累積10万人の医療・介護従事者の皆さまにご視聴いただきました。リニューアルした自社サイト「ナースの星」創刊9年目の「ナースマガジン」自由に配信セミナーの見直しができる「メディライブ」と共に今後も皆さまのお役に立てる情報発信を目指します。本年もどうぞよろしくお願ひ申し上げます。

2021年1月

メディバンクス株式会社  
代表取締役 勝部慎介 スタッフ一同

★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
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
	クロスワイルメディカル株式会社	025-272-3311
北陸	富士医療器株式会社	076-237-5555
	株式会社ミタス	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

発行 2021年1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、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、池角貴也  
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。

SBI損保の  
がん保険  
自由診療タイプ

スマホで簡単!サクっとお申込み

がん治療費の  
自己負担が

# 実質0円

保険診療はもちろん、先進医療から自由診療まで実額で補償します。\*

## 高額な治療費の例

近年では通院での治療等を行うことが多く、  
長期にわたって治療費が必要になるケースが  
多くなっています。

- 自由診療 ※1
- 腎細胞がん
  - 分子標的薬(レンパチニブ)
  - 想定治療期間 約14か月

→ 約739万円 ※2

## おすすめプラン

ご加入中の保険にプラスする事で、がんの保障が手厚くなります!

定額保障型  
一般的な医療保険  
がん保険  
差額ベッド代・休業に伴う  
収入減少・家事代行費用・  
その他の雑費など入院時  
の諸費用に!

実額補償型  
SBI 損保のがん保険  
入院治療費・  
通院治療費の  
自己負担が  
**実質0円** ※1に!



※1 一部例外となる場合があります。自由診療はSBI損保の支払基準を満たす診療に限りです。  
※2 想定治療期間における薬剤費の概算総額です。実際には患者の体格、症状、投与頻度等により変わります。レンパチニブは薬価基準によります。  
想定治療期間は臨床試験結果(治療期間や無償悪生存期間等)を参考に設定しています。

## 月払保険料の一例

がん診断保険金なし(月払)の場合  
保険期間: 5年(90歳まで自動更新)

74歳まで  
加入OK!

契約年齢	20歳	30歳	40歳	50歳	60歳
男性	450円	600円	970円	2,050円	3,640円
女性	460円	670円	1,610円	2,640円	3,010円

※上記保険料は2021年1月1日時点のものです。



SBI 損保のがん保険は  
医師も推奨!  
医師100名の87%が  
SBI 損保のがん保険を  
人に勧めたいと評価しました

■調査対象: 主に厚生労働省が定めるがん診療拠点病院に勤務する、がんの診療を主とする医師100名 ■調査出典元: AskDoctors 調べ ■調査時期: 2018年6月 ■調査方法: 資料を提示した上でのWebアンケート調査

## お申込みはこちらから!



URL  
<https://www.sbisonpo.co.jp/gan/cha/ad/medi-banx.html>

スマホで簡単!サクっとお申込み



新規ご契約者さまに  
お得なキャンペーンを  
実施中!

左記記載のURLまたはQRコード  
から詳細をご確認ください。

お問い合わせ お申込手続きでご不明な点は、こちらから  
SBI 損保お見積りセンター

フリーコール 0800-080-7425

受付時間/ 11:00~20:00  
(水曜日・12/31~1/3を除きます)

■本ご案内はSBI損害保険株式会社が提供するがん治療費用保険の概要を説明したものです。  
■保険商品、サービスを購入されるお客さまは、保険契約の詳細についてWEBサイト(<https://www.sbisonpo.co.jp/gan/download/>)にて「重要事項説明書(契約概要・注意喚起情報)」、「ご契約のしおり」、「サービスガイド」を必ずご参照ください。

引受保険会社 SBI 損害保険株式会社 〒106-6016 東京都港区六本木 1-6-1 泉ガーデンタワー 16階

161-500 (2101)  
20-0393-13-001

Du fond du coeur  
GELATO PIQUE

Classico

dessert for everyone  
always with you



GELATO PIQUE & Classico

## ジェラート ピケ&クラシコのナースウェア・白衣・スクラブ

女性をHAPPYにするルームウェアブランド「ジェラート ピケ」と、  
テラード技術を施した美しい白衣をつくる「Classico (クラシコ)」のコラボレーション。  
ジェラート ピケならではの“愛される女性”らしさと、ナースという仕事への尊敬と敬意を込めたデザインに、  
クラシコのもつ上質な白衣へのこだわりが加わり、実用性も兼ね備えた  
「ジェラート ピケ&クラシコ」のナースウェアができました。

News!

2月9日に2021年新商品が発売!

商品ラインナップや詳しい情報はWEBサイトをご覧ください。  
<https://www.clasic.jp/lp/gelatopique/>



ラインカラートップス



New

カーヴィースリーブトップス



ブリーツスクラプトップス



ブルオーバースクラブ



New

ジップアップスクラブ



New  
新柄

プリントスクラブ



ラインカラーワンピース



New

カーヴィースリーブワンピース

「ナースマガジン」をご覧の方限定のご案内

### オンラインストアで購入をご検討の方

この冊子をご覧の方限定でご利用いただける  
クーポンをプレゼントいたします。ぜひご利用ください。

クーポンコード: **NM2101**

ご利用期間: 2021年3月31日まで

クーポン内容: 購入金額より1,500円のお値引き

※クーポンのご利用は税込1万円以上のお買い物時、お一人さま一回限りとなります。  
※クーポンコードのご利用方法は下記URLをご覧ください。  
<https://www.clasic.jp/blog/coupon>

クラシコオンラインストアはこちら

<http://www.clasic.jp/>



### 病院・看護部等で一括導入をご検討の方

“スタッフのモチベーションが上がるナースウェア”  
選定を検討中のご担当者様にジェラート ピケ&クラシコの  
ナースウェアをご体験いただける1着を無料でご提供します。

特典: **ご応募でご希望の1着プレゼント**

ご応募締切: 2021年3月31日まで

応募フォームはこちら

<https://www.clasic.jp/a/trialgp2101>

お問い合わせはこちら

Tel 0120-970049

