

Kangoの ひろば



特集
01

糖尿病の早期発見・重症化予防について
知っていますか？
透析患者さんに起りやすい合併症とその予防

特集
02

看護のひろば2024
「看護補助者」をご存じですか？

特集
03

地域の病院紹介 ー看護部からの発信ー



2024.9

公益社団法人 宮城県看護協会

みやぎKangochan

早期発見・重症化予防について

東北労災病院 糖尿病看護認定看護師 後藤 愛

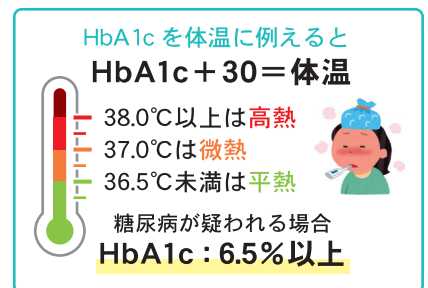
糖尿病人口は増え、世界では成人の11人に1人という報告があり、身近な病気となっています。しかし、**自覚しにくい、周囲から気づきにくい**ため、受診時には合併症が進んでいた、ということが少なくありません。

今回は、**糖尿病の早期発見・重症化予防**について、3点お話しします。

1 自分の血糖値を知っていますか？

血糖値は、食事や運動、薬、感染症などで、常に変化するものです。HbA1cは、約1～2カ月間の血糖値の状態を反映する指標で、**基準値は4.6～6.2%**です。この値に「30」を足して人の体温に例えて考えてみてください。HbA1cが8%以上の方は38℃以上の熱がある状態と考え、自覚症状がなくても身体に負担がかかっていることが予想できます。

まだ大丈夫と放置せず、HbA1cが高い時は、早めに病院を受診することが大切です。



2 糖尿病の治療を継続すること

治療の基本は、食事・運動・薬物療法です。しかし、4人に1人は未治療で、中でも働く世代は、多忙で受診する時間が取れない、職場の人の理解が得られない、医療費が負担、などといったことで治療が続かず、糖尿病の方々を支える社会の仕組みづくりも課題となっています。

医療機関によっては、相談窓口を設置し、就労しながら安心して治療を継続できる方法を一緒に考えている所もあります。一人で悩みを抱え治療中断するのではなく、自分の生活に合わせた治療方法を選択できる時代になっています。

東北労災病院作成ポスター▶



3 糖尿病のある人を支えていく社会へ

「糖尿病」と聞くとどんなイメージを持ちますか？ 現在、学会等では、糖尿病という名称を「ダイアベティス」と世界共通語に変更したり、11月14日の世界糖尿病デーに啓発活動等を行っています。誤った知識により、就職や結婚ができない、周囲に冷たい言葉を言われたなど**様々な偏見や差別を受けない社会づくり**が求められています。

私たち看護師も、合併症予防に向けたフットケア外来や透析予防外来を開設し、また糖尿病の方々の生活を支えるため地域の訪問看護師なども連携しています。

近年、糖尿病の治療は飛躍的に向上し、**血糖コントロールを良好に保てば、糖尿病のない方と変わらない生活を送れます**。超高齢化の時代、独居の高齢者、老々世帯など抱えている問題は多種多様ですが、**糖尿病のある人が差別を受けずに、その人らしい生活を生き活きと送れるような社会づくりを私たち看護師も継続していきたい**と考えています。

血糖コントロールがうまく行かないと腎疾患を合併する場合もあり、中には透析療法が必要になる方もいますので、透析療法についても併せて掲載します。

知って
いますか？

透析患者さんに起りやすい 合併症とその予防

医療法人盟陽会泉ヶ丘クリニック 透析看護認定看護師 阿部 睦美

透析療法とは、腎臓の役割の一部を代行する治療法で、腎臓の機能を回復させるわけではなく、繰り返し行う必要があります。繰り返す中で、いくつかの合併症が起こる可能性があり、その中でも特に気を付けるべき合併症として、次の4つがあります。

1 心血管系疾患

透析患者さんの死因の多くは腎臓病の悪化ではなく、29.6%が心不全および脳血管障害、心筋梗塞を含む「心血管系疾患」です。

原因

透析導入前から動脈硬化が進行していることや、腎機能の低下により心臓への負荷が大きくなることに関係しています。高血圧や糖尿病患者が多いことや、腎機能の低下により血液中のリンやカルシウム濃度に異常が起こり、動脈硬化が進みやすくなります。

*動脈硬化とは、血管の壁にコレステロールなどがたまって、血管が狭くなったり詰まったりした状態。

予防

- ①塩分・水分の摂りすぎをひかえ、心臓に余分な負担をかけない
- ②十分な透析を行う
- ③高血圧、脂質異常症、糖尿病、リンを下げる薬が処方されている患者さんは確実に服用する



2 閉塞性 動脈硬化症

原因

下肢の血管の動脈硬化が進むと足の冷感、しびれ、間欠性跛行（歩くと痛くなり休むと止む）の症状が出てきます。

予防

小さな足の傷やトラブルに早く気づいて対応すること、傷ができると治りにくく、足の切断に至ることもあります。



3 感染症

透析患者さんは、体に老廃物が蓄積した状態のため、抵抗力が低下し感染症になりやすく、新型コロナウイルスの影響から最も多い死亡原因となったと考えられています。

原因

- ・穿刺部から細菌が侵入して起こるシャント感染
- ・尿量が少ないために起こりやすい尿路感染
- ・細菌やウイルス感染から起こる肺炎など

予防

- ①小さな傷でも重大な感染症をおこす原因となる為、常に清潔を保つこと
- ②外出後のうがい・手洗い、人ごみではマスクの着用を確実にすること
- ③カリウム・リン等制限を守りながらバランスのとれた良質で十分な栄養素を摂取すること
- ④必要に応じてワクチン接種をすること



4 骨折

大腿骨頸部骨折リスクは一般の人と比べて男性6.2倍、女性で4.9倍と高く、透析期間が16年より長期化すると骨折リスクはさらに高くなります。骨折がきっかけとなって寝たきりや要介護となることも少なくありません。

原因

腎機能の低下により、血液中のカルシウムが低下し、血液中のカルシウムを補うために骨からカルシウムが溶け出し、骨密度が低下、骨がもろく弱くなり、骨折しやすくなります。

予防

- ①バランスのとれた食事と適度な運動による骨粗鬆症予防
- ②滑りにくい靴の選択や生活環境を整え転倒予防



看護のひろば

2024



2024年度のテーマ

さあ、 看護の未来を、 見つけにいこう

少子化と、高齢化が同時に進んでいる今！！ どの業界も人手不足の問題を抱えています。看護業界は深刻です。看護職は、人が生まれる前から、人の一生に携わり、いつも人の心と体の両面を支え、健康を守っています。

私たちと一緒に働く仲間を増やしたいと、これから看護の道を目指してほしい小中高生と、そのご家族に看護の魅力をお伝えするイベントを、県内各地で予定しました。今回は5月18日に行われた仙台会場の様子をお伝えします。参加していただいた皆様ありがとうございました。これから開催するイベントにも、ぜひご参加ください。



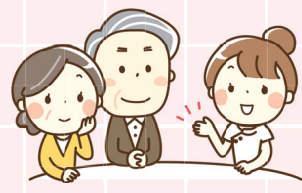
アエル仙台 2階 アトリウム

令和6年 5月18日(土)

青葉まつりと重なったこともあり、足早に通り過ぎる方が多く、集客に苦慮しましたが、健康チェックコーナーの「塩味テスト」「血圧測定」とその後の食生活へのアドバイスや、「骨密度測定」「肌年齢測定」等が人気で100名以上の皆さんが参加して下さいました。若者への看護のPRがメインテーマでしたので、仙台・黒川圏域の病院で働いている2～3年目の若手のナースが「なぜ、看護師になったのか」「看護の仕事ってこんなにすばらしい！！」と普段感じている様々な思いを語る看護の魅力を発信するコーナーもあり、聴講して下さった方は看護に興味を持っていただきました。《かんごちゃん》と一緒に写真を撮ったり、特に小さいお子様に大人気でした。配布しました看護の日グッズも大人気でした。



Kangochan



進路相談のコーナー

骨密度測定・肌年齢測定・ 塩味テスト等のコーナー



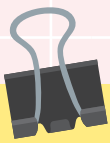


看護の魅力を伝えるコーナー



各支部の今後のイベント情報

- 仙南支部：9月3日（火）白石高等学校で看護の出前授業
- 石巻支部：9月15日（日）石巻市のマタニティー・ベビーフェスタに参加
- 登米支部：9月22日（日）登米市こどもまつりに参加



宮城県ナースセンターからのお知らせ

「看護補助者」をご存じですか？



看護補助者ってどんな仕事？

看護補助者は、**未経験・無資格でも医療の現場で働くことができる**、看護の補助業務（専門的判断は必要ありません）を行う、やりがいのあるお仕事です。

医療機関では「看護助手」や「ナースエイド」など様々な名称で呼ばれています。

仕事内容



生活環境に関わる業務

ペット周辺の清掃・整頓、シーツ交換など

診療に関わる周辺業務

処置・検査等の伝票類の準備、診療に必要な器材・器具の準備・後片付け

日常生活に関わる業務

食事に関する業務、身体の清潔に関する業務、車いすなどでの搬送

病院等における**看護補助者の確保・定着**が困難となっています。県ナースセンターでは、**看護補助者のお仕事リーフレット**などを作成し、**就業支援**への取り組みもお手伝いしています！どうぞご活用下さい！

宮城県ナースセンター

〒981-0933 仙台市青葉区柏木2丁目3-23

TEL 022 (272) 8573

メール miyagi@nurse-center.net



みやぎKangochan

医療従事者と働く！
看護補助者
 《看護助手》
大募集！
 無資格・未経験の方も歓迎！
 週1日からでも可能！
 看護補助者とは？
 病院などの医療機関で、看護チームの一員として看護の補助業務（専門的判断は必要ありません）を行っていただく職種です。患者さんやご家族と接する機会も多く、無資格・未経験でも医療現場で働くことができ、人の役に立てるやりがいのあるお仕事です。
 ◎「看護補助者」は看護アシスタント/ケアワーカー/ヘルパー/ヘルプワーカーなどとも呼ばれます。
主な仕事内容
 ・生活環境に関わる業務（病室環境の清掃・整頓、シーツ交換など）
 ・診療の補助に関わる周辺業務（診療材料の補充・整理、検体や薬剤の搬送など）
 ・日常生活に関わる業務（配膳・下膳、食事介助、身体の清潔に関する業務など）
勤務形態
 勤務先によって異なりますが、シフト制等で勤務するケースが多く、ご都合に合わせて働いていただくことが可能です。
 ご関心のある方、もっと知りたい方は、ハローワークまたはナースセンター（都道府県看護協会が運営）にお気軽にお尋ねください。



地域の病院紹介

看護部からの発信



船岡今野病院

これからの地域医療を支える中小病院の対応力

医療法人社団北社会 船岡今野病院 看護部長 佐久間 義博

船岡今野病院は、柴田町船岡駅から徒歩約8分の場所にある病院です。車、電車等の交通手段はとても便利です。また柴田地区は、白石川堤防の一目千本桜が全国的にも有名な所です。

仙南地区柴田町にある唯一入院可能な民間小規模病院で
診療科目：内科・泌尿器科・

病床数：一般病床29床（2交代制15：1基準看護）・常勤医師3名、看護師職員：21名・助手5名、総職員数36名の病院です。当院看護部の理念は、大切な人の生命を守るために、根拠に基づいた安心できるケアサービスに努めます。看護師人材の確保に努め、地域医療に努めることを挙げ日々看護業務を行っています。

さて、昨今の医療行政は病床機能の再編と地域完結型医療に大きくシフトしようとしています。そこでその核となるのは中小病院の変化対応力であると



▲退院調整会議後の高橋師長と佐久間看護部長

思います。地域住民に身近な病院として、重要な役割を担うのが中小病院といっても過言ではありません。

このような医療行政変化に対応していくには、総合病院と開業医の間を繋ぐ役割を担い地域のニーズに合わせた適切な医療提供を行っています（当院は県南中核病院後方支援病院）。地域連携室の立ち上げ、地域内の医療連携を強化し、必要に応じて訪問診療や在宅診療で患者健康のサポートを行っています。在宅医療の強化を行うことで地域に住む患者、家族の安心、不安の軽減に努めています。地域包括ケアシステムへの貢献は、在宅医療や緊急入院などの受入れ、支援する役割を果たしています。地域の医院と連携し、かかりつけ医療機関を担う主体として船岡今野病院は日々努めています。



みんなでスキルアップ▶
(心電図研修会)

仙台医療センター

仙台医療センター看護部のご紹介

副看護部長 平山 晴美

仙台医療センターは、「最善の医療を尽くして社会に貢献し、患者さんに優しく働きがいのある病院をめざす」という病院の基本理念のもと、高度急性期医療の提供を使命としています。東北ブロック災害拠点、宮城県基幹災害拠点病院でもありますので、有事に備えた訓練や、DMAT派遣など災害医療体制の充実を図っております。また、地域がん診療連携拠点病院、東北ブロックエイズ拠点病院、地域周産期医療母子センターなど多岐にわたる役割も担っています。

看護部の理念は、「心のこもった看護の提供」です。一人ひとりの看護師が、日常の忙しさに翻弄されることなく、様々な状況にある患者さんに関心を寄せ、やさしさと思いやりの心、倫理観をもって看護を提供することを心がけています。看護師としての責任と自覚を持ち、成長するためには、職員一人ひとり



▲新人看護師集合研修の様子

が日々の体験を振り返り、考え、互いに語り合うことが必要だと考えます。特に令和6年度は、「誠実に」「謙虚に」「熱心に」を合言葉に一人一人の看護実践力の向上を目指しています。

2021年からは入退院支援センターを開設しました。患者さんは治療に関するだけでなく、様々な不安や心配ごとが生じています。入院前からその

ような情報を得ることで、必要に応じてMSWや薬剤師、栄養士、専門・認定看護師など多職種と連携をとり、入院とその後の療養生活が快適に過ごせるように支援することが重要と考えています。

職員同士が連携し、お互いの力を発揮できる環境が、患者さんやご家族が安心して医療を受けられる環境につながると思います。地域の皆様の医療ニ

ズに応えられるよう、これからも仙台医療センター職員みんなで一致団結し貢献してまいります。

仙台医療センター全景▶



真壁病院

地域に根ざした看護部を目指して!!

真壁病院 看護部長 佐々木 和子

医療法人医徳会真壁病院は、東松島市にありSNSのInstagramにもあげていますが、航空自衛隊松島基地の近くにあるブルーインパルスが見える病院です。

今年の4月から院長・副院長の交代があり新体制の真壁病院がスタートしています。新体制になりましたが「病院は患者と地域住民のためにある」という理念は、変わりません。

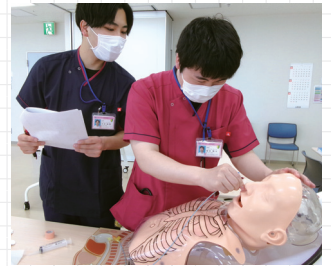
真壁病院は、地域包括ケア病棟48床、療養病棟A50床、療養病棟B41床の病棟を持ち、外来は、内科、整形外科、消化器外科、透析等13科と幅広く対応。透析センターは、41床のベッドを有し、午前・午後と1日60人以上の患者様を受け入れています。手術室は、主に整形外科、消化器外科の手術が行われています。

看護部も「地域に根ざした地域に信頼される看護部」を目指しています。法人内にある訪問看護ステーションに地域包括ケア病棟の看護師が実習に行き、患者様のリアルな生活を理解する事で病棟の看護師である自分達に何が求められているのか、在宅のスタッフとの連携を密に取るために相互作用が必要であることの気付きを得るために実施しています。様々な取り組みをし、地域の皆様に選ばれる病院、そして、看護師のやりがいを見出せるよう努力しています。

今年の新人は、新卒者が8名、既卒者（他の病院で経験あり）が4名です。4月に緊張の面持ちで入社した新人さんたちは、4月に集中的に集合研修を行い各部署に配属となりました。部署に配属後も指導者からの指導を受け、早く一人前になりたいと一生懸命働いています。働きやすい職場づくりを目指し教育委員会が主となり定期的なリフレッシュ研修を実施したり、看護協会主催のメンタルヘルス研修に参加してもらっています。数年後には、真壁病院の中核となりいきいきと働く今の新人を想像し期待しているところです。

今までも地域の皆様に安心していただけるよう努めて参りましたが、なお一層努力して参りたいと思います。

ホームページを新しくいたしましたので是非、ご覧ください。



▲新人看護師研修（実技）



▲新人看護師研修（講義）

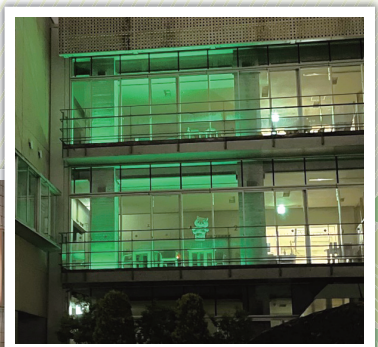


真壁病院
ホームページ

イエローグリーンキャンペーン

イエローグリーンは「受動喫煙をしたくない、させたくない」という気持ちを表す色です。世界禁煙デーの5月31日（金）から1週間、県内各地がイエローグリーンにライトアップされました。

佐世保市民のアイデアで2003年に始まったこのキャンペーンは、全国的な活動へと少しずつ広がりを見せています。



▲看護協会も今年度から参加しました

看護師・保健師・助産師 になるには？

看護を選ぶ学校は、大学・短期大学・養成所などの種類によって修業年限が違い、カリキュラムなどもそれぞれの学校で特色があります。

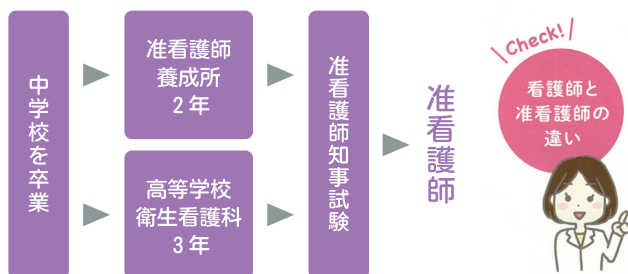


保健師・助産師になるには、看護師国家試験に合格している必要があります



※1 保健師・助産師の教育プログラムがある大学では、看護師に加えて保健師・助産師の国家試験受験資格を得ることができます。
 ※2 大学専攻科の入学資格は、大学卒業です。

准看護師 になるための進路コース



看護師とは

厚生労働大臣の免許を受け、傷病者若しくはじょく婦に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする

准看護師とは

都道府県知事の免許を受け、医師、歯科医師又は看護師の指示を受けて、傷病者若しくはじょく婦に対する療養上の世話又は診療の補助を行うことを業とする



奨学金のある医療施設の詳細はこちら！

編集後記

Kangoのひろばを手にとっていただき、ありがとうございます。猛暑が続きましたが、体調を崩していないでしょうか。県民の皆様が健やかな毎日を過ごせますようお願いしております。次回3月号もぜひご覧下さい。(広報委員一同)