

Kangoの ひろいお

2025 vol. **24**

ご自由にお持ち帰り下さい。



特集 1 看護のこころ普及事業

新シリーズ このナース服で地域に安心を届けます

特集 2 地域の病院紹介

—看護部からの発信—

特集 3 誰にでも起こる「秋バテ」!



2025.9

公益社団法人 宮城県看護協会

みやぎKangochan

看護のこころ普及事業

『看護の日・看護週間』

看護のひろば2025

テーマ

「看護のこころをみんなの心に」伝えます

「看護のひろば2025」は、12支部の看護職のみなさんにより、5月～11月にかけて県内各地でイベントを開催しています。

5月18日（日）に、**仙台・黒川4支部**が 仙台アエル2階アトリウムで開催した「看護のひろば」は、季節はずれの30度の暑い中、276名の沢山の方に参加いただき大盛況でした。



健康測定は大盛況

健康相談につながりました



Kangochan 



～栄養相談～



～塩味テスト～



～A1で手洗い体験～



～看護のお仕事を説明中～

「看護のひろば」実施内容

仙 台 北	肌年齢・血管年齢・骨密度・体脂肪・血圧測定で健康相談
仙 台 東	AIを使った手洗いシミュレーション、 災害支援看護等パネル展示
仙 台 南	看護の魅力発信、情報提供
仙台黒川	塩味テスト・外食バランス栄養相談、 プレコンセプションケア資料配布 等

来場者は、親子連れや中高年夫婦の方が多かったですが、看護師への進路に関心がある若者の参加もありました！

また、健康相談をする方も多くみられ、看護職の存在意義を大いに伝えられる機会になりました。

<かんごちゃん>は、世代を超えて大人気でした！

看護の出前授業

～若い世代に看護職の魅力を伝える

『看護の出前授業』を実施しています～

伊具高校

6月3日(火)

看護職に関心がある3年生に向けて、現役若手看護師が病院での看護体験と看護の大切さを伝えました！

仙台三桜高校

6月17日(火)

1年生 インタビュー・トレーニング学習
保健師・助産師・看護師(若手・認定)
4名が参加し、各職能それぞれの看護のやりがい・魅力を発信しました！



◀「伊具高校」のみなさん

看護師の仕事が分かり、介護職との連携で患者さんにいいケアが提供できることが分かりました！

「三桜高校」のみなさん▶

地域連携型の探求活動で、講師にインタビューを行いました。それぞれの看護職が社会で活躍していること、看護の魅力ややりがいを理解することができました！



『みやぎ教育応援団』 マッチング会議に参加しました！

6月5日(木) 大河原合同庁舎で開催された「みやぎ教育応援団」マッチング会議に出席しました。小・中・高等学校・行政から40名、みやぎ教育応援団25団員が参加し、相互で情報交換を図りました。若い世代に看護職を選択してもらえるために、私たちができることを伝えました。

みやぎ教育応援団マッチング会議の様子▶



教員の方からは……

- 小、中学生に、命の大切さ、性教育についての講話はできる？
 - 学区内で中学生に、看護師のお仕事体験学習はできる？
 - 少人数だけど、看護職の進路相談はできる？
- ……など
- 教職員の方々とネットワークがとれ、若年層に向けた「看護の出前授業」のヒントをいただきました！



『看護の出前授業』を 是非ご活用下さい！



幼児・小学生の若年層から中・高校生に向け、命や健康の大切さ等の講話や体験学習を通し、看護の魅力を届ける『看護の出前授業』を行っています！PTA活動のご相談など、お気軽にご連絡をお待ちしています。

このナース服で 地域に安心を届けます！

ユニフォームの紹介と皆さんのマイブーム、施設自慢をお聞きました。

新シリーズ

美味しいものを作って食べることに



菊池 星良
看護師5ヶ月目

星野源がお気に入りです

石巻 赤十字病院

施設自慢

世界一強くそして優しい病院を目指して、日々切磋琢磨しています。活気ある雰囲気、共に支え合い看護を行っています。

内海 智晴
看護師3年目

野球観戦(楽天)に出かけること



佐藤 啓太
看護師19年

倉永みさき
看護師12年

子どもと一緒にダンゴ虫探しをすること

東北労災病院

施設自慢

私たちは、患者さんの人生や価値観に寄り添い、その人らしい生活を支える看護を実践しています。

地域の病院紹介

看護部からの発信

仙台赤十字病院

人々の生命及び人権を尊重し、確実に丁寧な看護を実践する

仙台赤十字病院 看護部長 鈴木 由美

仙台赤十字病院は、大正13年に日本赤十字社宮城県支部診療所として開院し、今年100年目を迎えました。病院理念は「人道博愛に基づいて医療を行ない、全ての人の尊厳をまもる」ことであり、地域医療を担う中核病院として役割を果たせるよう、良い医療の提供に努めています。総合周産期母子医療センターを中心とした周術期医療をはじめとして、小児からご高齢の方々への幅広い治療や看護を行い、退院後も安心した生活が送れるように地域と連携しながら継続的な療養を目指しています。

看護部では、地域の皆さまに信頼される医療の実現に向けて、入院・外来を問わず、すべての患者さまに対して安全で質の高い看護を提供できるよう、チーム医療の一員として日々取り組んでおります。そのためには、専門性の高い看護の提供に向け、院内研修や外部研修の充実に図り、看護職員の教育・育成に取り組むことや、認定看護師・特定行為研修修了者の配置を進め、より高度な看護実践が可能な体制の強化にも努めております。

また、大規模災害や感染症の発生時にも、迅速かつ的確に対応できるよう、平常時より各種研修・訓練を重ねております。BCP（事業継続計画）に基づく看護体制の整備も進めており、地域医療機関としての役割を果たしてまいります。

仙台赤十字病院看護部は、これからも地域の皆さまの健康と安心を支える存在として、誠実かつ献身的に取り組んでまいります。引き続きのご理解とご支援を賜りますよう、よろしくお願い申し上げます。



▲職員交流会 2025年6月



▲大船渡市山林火災救護活動 2025年2月

登米市立登米市民病院

地域と繋がる病院を目指して

登米市立登米市民病院 看護部長 高橋 真美

登米市は宮城県北東部に位置し、豊かな自然や様々な観光名所と共に生活の利便性を兼ねた地域です。当院が属する登米市医療局には3病院、診療所、訪問看護ステーション、老人保健施設があり、職員個々の適正に応じた勤務部署の選択肢があることが大きな魅力の一つです。新卒入職者は新人教育プログラムに沿って、全職員で育てるという風土のもとで育成が図られます。2年目に実施するケーススタディ発表会では成長の足跡がみられ、新人・先輩職員双方にとり良き学びの場となっています。看護部から入職者への「ようこそ」の気持ちを表したのが写真の「ウェルカムボード」です。部署ご



▲ウェルカムボード



▲公開健康講座

とに医師も参加し工夫を凝らした仕上がりで他部門からも毎年楽しみにされています。

医療提供体制では、市内の中核病院としての役割を果たすため、慢性期医療を担う他の医療局2病院や近隣の3次救急病院と連携し「断らない医療」を心掛けています。近年は多様化・複雑化する社会情勢を反映し、様々な背景を持つ患者さんが多くなりました。患者さん・ご家族の意向を汲みとりながら、希望される場へ退院して生活が送れるよう他部門と協力して退院調整を行っています。専門的知識を持つ看護師は院内に限らず施設や在宅へ出向き、地域の看護職の皆さんと協働して患者さん・利用者さんのケアを実践しています。また、糖尿病教室など地域住民対象の健康講座も実施し、楽しみに毎年参加される方も多く地域のフレイル予防にも寄与しています。

地域の看護・介護・福祉と連携し、病院から在宅、地域へと「繋がる看護」を職員皆で実践しています。

宮城県立がんセンター

がん看護のプロフェッショナルをめざして

宮城県立がんセンター 看護部長 小野 由美子

宮城県立がんセンターは、東北唯一のがん専門病院として、手術（低侵襲手術）、化学療法、放射線治療など、高度で最先端の医療を提供しています。また、緩和医療やがん相談支援など、患者さんをサポートする体制も充実しています。

看護師は、専門性の高い看護の提供を目指し日々努力をしており、看護部の教育としては、新人看護師から4年目まで充実したプログラムとなっていて、看護実践の基礎的能力から、がん看護実践能力まで段階的に学びを深められるような教育体制になっています。特に当センターでは、がん看護に特化した専門・認定看護師が充実しており、医師を含め、専門・認定看護師より講義を受けることで、研修での学びを統合しがん看護の実践に繋げることができています。

第4次がん対策推進基本計画の中には、がん患者等の社会的な問題への対策として、アピアランスケア※があります。令和6年度、厚生労働省のアピアランス支援モデル事業で全国10施設の中に当センターが採択されたため、アピアランスケアチームを立ち上げ取り組みを開始しました。令和7年1月に



▲がん治療中の爪の変化へのケア



▲新人看護師研修

は看護師主体のアピアランスケア外来を設置し、がん患者に対し質の高いアピアランスケアの提供を行っています。

私たち看護部は、患者さんにとって最善となるがん医療を提供し、患者さんがより良く共生できるよう、がん看護に携わるプロフェッショナルとしての自覚と責任を持ち看護に取り組んでいます。

※アピアランスケア：医学的、整容的、心理社会的支援を用いて外見の変化に起因するがん患者の苦痛を軽減するケア

誰にでも起こる 「秋バテ」!!

まだまだ残暑厳しいこの頃ですが、これから少し暑さも和らぎホッとしていたら、夏バテではないが、なんだか体の調子が悪い…と感じることはありませんか？ もしかして、それは「秋バテ」かもしれません。

今回は、誰にでも起こるかもしれない「秋バテ」について、ご紹介します。

秋バテ…って何？

秋は気温が安定せず、1日の中でも朝夕の気温差が大きくなる季節です。この寒暖差によって、様々な症状を起こすことを秋バテと言います。また、真夏の生活習慣により、**自律神経等**が乱れたり、たまった**疲れ**が出てきて、**食欲不振**や**倦怠感**などの不調が秋までも続く事も秋バテです。

主な原因

- ・蓄積した夏の疲れ
- ・身体の深部からの冷え
- ・気温の寒暖差
- ・気圧変動 など

症状別にみる秋バテの原因

こんな症状がある方は、秋バテかも……



■ 胃腸の調子が悪い

■ 食欲の低下

■ 肩こり

■ 手足の冷え

■ 足のむくみ



体の 冷え が原因

■ 元気が出ず、常に疲労を感じる

■ 集中力が続かない

■ 睡眠の質が悪く、起床時にスッキリしない

■ 体がだる重い

■ 頭がさえない



昼と夜の 寒暖差 が原因

対 策

□ 体を冷やし過ぎないこと

□ 軽い運動で汗をかく習慣を

□ ぬるめの湯船でゆっくりと浸かる

□ 睡眠時間は十分に

□ 規則正しい生活

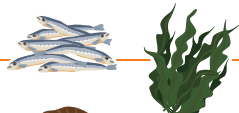


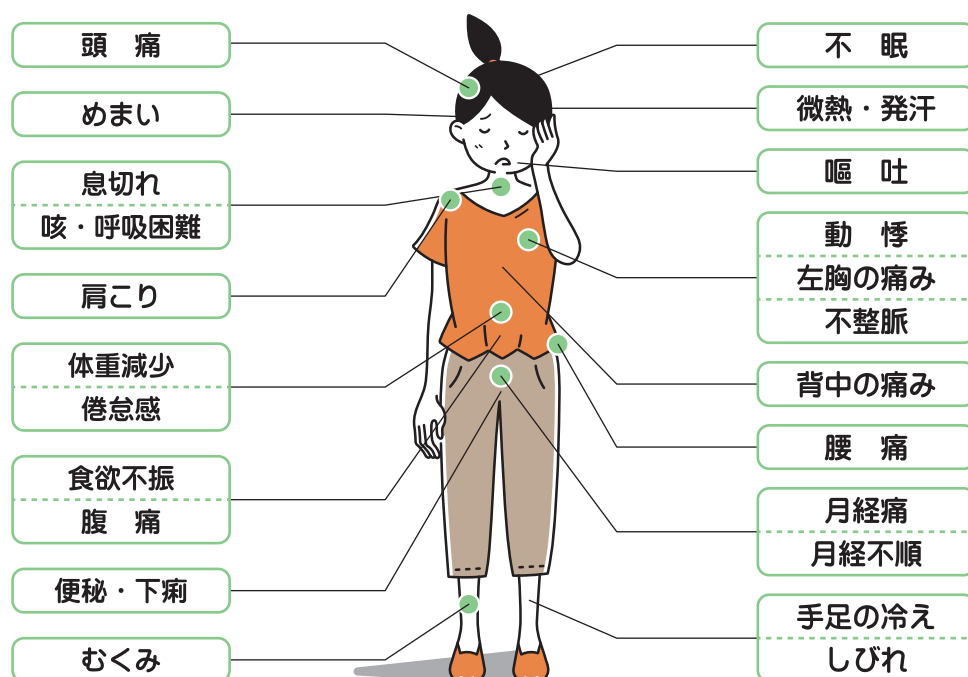
□ 秋の味覚を味わって免疫力アップ

□ バランスの良い食事

「まごわやさしい」

「まごわやさしい」食生活は、
ダイエットやアンチエイジングにも効果があるといわれています。

ま	まめ	豆 類	大豆、小豆、納豆、黒豆 など	
ご	ごま	種実類	ごま、アーモンド、ピーナッツ、松の実 など	
わ	わかめ	海藻類	わかめ、ひじき、海苔、もずく など	
や	やさい	野菜類	人参、キャベツ、大根、ピーマン など	
さ	さかな	魚介類	魚の切り身、小魚、貝 など	
し	しいたけ	キノコ類	しいたけ、しめじ、舞茸、エリンギ など	
い	いも	芋 類	じゃがいも、さつまいも、里芋、山芋 など	

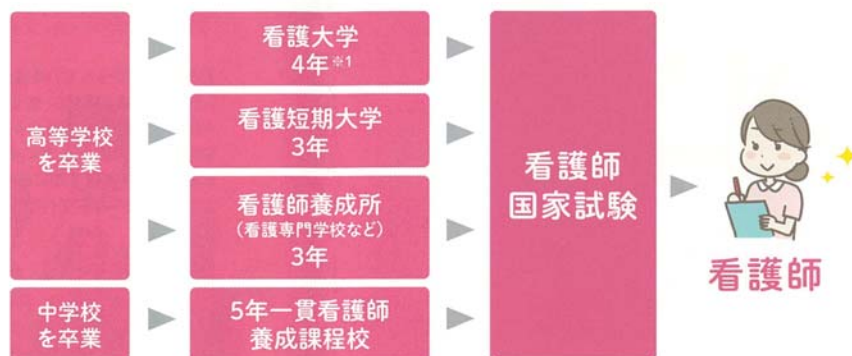


自律神経失調症の主な症状

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。

看護師 になるための 進路コース



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

保健師 になるための 進路コース

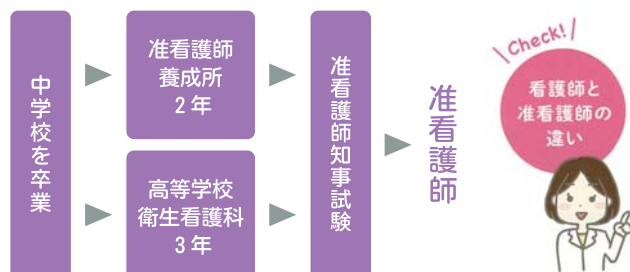


助産師 になるための 進路コース



※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願っております。次回3月号もぜひご覧下さい。(広報委員一同)