たいせつ

No.29

発行 平成28年10月31日

北海道看護協会上川南支部ニュース

発　行
北海道看護協会
上 川 南 支 部

編集責任者
新野 さゆり

ごあいさつ

地域包括ケアシステムにおける連携強化を推進する看護職を目指して

公益社団法人北海道看護協会上川南支部
支部長　新　野　さゆり

今年は北海道にも多数の台風が襲来し、大雨や洪水など災害の多い年となりました。会員の皆様の施設にも多くの被害が及んでおり、心よりお見舞い申し上げますと共に、一刻も早い復興をお祈り致します。

平成28年度は診療報酬改定があり、病院から在宅へと地域完結型の医療の充実がより一層進められました。その中で私たち看護職は、地域包括支援システムにおける多職種連携の推進者として中心的役割が期待されています。地域に暮らす人々が，住み慣れた場所で安心して療養することを支える専門職として幅広い活動を行っていきたいと思います。

今年度、上川南支部夏期研修会では2日間に渡り認知症ケアについて学び、理解を深めました。認知症ケアは、病院・施設だけでなく、どこで働いていても、また誰でも、地域の暮らしの中で心得ておかなくてはならないと感じます。お互いを支え合い理解し合う心が、安心して療養できる住みやすい社会をつくることに繋がると考えます。4月から新設された認知症ケア加算もその活動を後押ししてくれるものとなっています。

上川南支部の今年度の事業も残すところ、支部大会と看護研究発表会となりました。各事業におきましては、多くの皆様にご協力、ご参加いただき盛況に開催することが出来ております。心より感謝申し上げます。

上川南支部の会員数は9月末日現在3,730名となっております。今年度の入会目標数は3,720名で、現在の達成率は100.3%です。上川南支部の看護職就業人数は7,949人と報告されておりますが、看護協会入会率は46.0%に留まっております。働きやすい職場環境の実現をはかるためには現場からの生の声や組織力が必要となります。一人でも多くの看護職の方に入会していただけるよう会員の皆様や地域の方の要望を聞き、それに応える支部運営に努めてまいります。会員の皆様は元より非会員の皆様におかれましてもご支援ご協力をよろしくお願い致します。

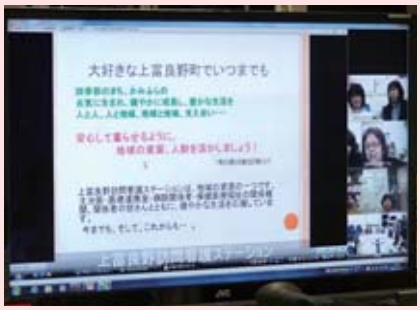
特集 地域連携

旭川医科大学医学部
看護学科教授　服　部　ユカリ

1．TV会議システムを活用した、退院先の地域訪問看護ステーションとの連携事例検討会について

旭川医科大学は、地域に貢献する大学として「地域包括ケア支援システムの構築」を掲げています。これは、本学看護学科のミッションである「遠隔看護の研究等の取組を活かし、道北・道東を始めとする地域の住民の健康保持に貢献する」を果たすことでもあります。その一環として、今年度は旭川医科大学地域医療連携室、看護学科、遠隔医療センターが共同し、深川地域訪問看護ステーション、当麻地域訪問看護ステーション、上富良野訪問看護ステーション、紋別地域訪問看護ステーションの4カ所とTVケア会議システムを活用して、事例検討会を4回行いました。これは、患者さんが疾患や障害をもって、遠隔地に退院する場合、対面して退院後のサービス計画を立案するケア会議を行うことが地理的に困難な場合、TV会議システムを活用することが有効と考えたからです。また、大学病院の地域医療連携室や病棟と遠隔地の病院や訪問看護ステーション等と、日常的な情報交換や連携、事例検討や学習会ができるシステムを構築し、地域包括ケアを支援するための基盤とするためです。

事例検討会は、毎回1カ所の訪問看護ステーションから事例をパワーポイントで紹介してもらい、5カ所を繋いだTV会議でテーマに添って約40分間討議します。その後、旭川医大病院の認定看護師によるテーマに関連したミニレクチャーを20分間行います。レクチャーは、せん妄(緩和ケア：笹田豊枝氏)、認知症ケア(認知症看護：内山寛美氏)、皮膚・排泄ケア(皮膚・排泄ケア：本間美穂氏)、糖尿病ケア(糖尿病看護：古澤亜矢子氏)でした。効果については検討中ですが、訪問看護ステーションからは、他の地域での方法やレクチャーが参考になった、地域連携室からは、訪問看護師は医療資源が少ない環境で困難に直面しながら生命と生活を支えるための看護をしていることがよくわかったという感想がありました。今後さらに内容を充実させる予定です。



2．地域包括ケアの充実を図るための調査や講義について

前述のTVケア会議の事例検討会の効果と課題について質問紙調査とインタビュー調査を実施しました。学生に対しては、地域看護学、公衆衛生看護学、在宅看護学で地域における看護や地域包括ケアシステムについて講義しています。また、高齢者看護学実習では、病院実習だけでなく、介護予防活動、地域包括支援センター、通所サービス、介護用品・住宅改造関連ショップの実習を取り入れ、受け持ち患者さんの在宅への退院計画を立案する内容も含め、“地域での暮らしや看取りまでを見据えた看護が提供できる看護師”を目指しています。

会員の声 ～支部事業・研修に参加して～

夏期研修会に参加して

旭川医科大学病院　副看護師長　嶋田　あすみ

高齢化の進展に伴い平成28年度診療報酬改定があったことや実際に認知症高齢者の方と接する機会が増え、認知症についての学習を深めたいと思い今回の研修に参加しました。

研修では、日本の認知症の現状から老いと認知症ついて、認知症看護や認知症高齢者のせん妄ケアについて学びました。認知症の中核症状とBPSD（行動・心理症状）について学習し、様々な要因が症状の増悪をまねくことを改めて理解できました。研修の中で印象的だったのは、「具合が悪いこと」を適切に表現できず「家に帰りたい」の原因にもなるということでした。認知症患者さんの体験している世界を理解し、言葉の本当の意味を捉え些細な変化を見落とさない観察力が大切であると理解できました。

今回の研修を通し、今まで出会ってきた認知症患者さんの言動も表現しきれない思いがたくさん詰まっていたと理解でき、今回の学びを今後の看護に活かしていきたいと思います。

管理者懇談会に参加して

旭川赤十字病院　看護副部長　田端　五月

この度、看護協会の事業、看護職能団体としての役割を理解したく、管理者懇談会へ参加致しました。「看護の動向」では、看護協会の重点事業の一つである「地域包括ケアシステムの構築と推進」と第６期介護保険事業とを関連づけたお話の中で、「地域で支える」「時々入院、ほぼ在宅」という言葉が印象的でした。退院支援や認知症ケアの充実、介護施設との連携など、国の保健医療施策に対応し、地域の中で役割を発揮していく必要性を再認識致しました。「医療安全対策の活動報告」では、４施設のパネリストによりポケットマニュアルの活用、セーフティパトロールやリスクマネージャー研修などの紹介がありました。これらの取り組みは一時で築けるものではなく、評価、修正を繰り返しながら今日に至っている事がわかり、医療安全管理者の柔軟な発想や情熱を感じました。頂いたエッセンスをもとに、今後の看護管理に活かしていきたいと思います。

「保健師・助産師・看護師合同職能集会」に参加して

神楽・西神楽地域包括支援センター　保健師　本間　衣莉那

昨年に引き続きオフィスレアリーゼ代表で心理カウンセラーの神田裕子先生から『職場のメンタルヘルスⅡ～ストレスマネジメント～』という題で、職場のストレスマネジメントについて学びました。働く上での健康づくりにおいてストレスマネジメントは非常に重要であると考え参加いたしました。

先生のパワフルな講義・白地に赤い花のワンピース、すべてが眩しく、とても元気になれる２時間でした。

「決めて失敗しても自分の糧になる。」という先生のお言葉に力をいただき、事実だけではなく、感情を引き出すためのカウンセリングのスキルも学びました。「会話はキャッチボールであり、まとめてフィードバックしたうえで質問する。」という会話の公式についても学び、隣の席の方と演習も行って、今までの自分を見つめなおす機会にもなりました。

知識の習得だけではなく、自分自身が前向きに進んで行くための活力にもなる時間を過ごすことができました。

あいえるおー

働き続けられる職場づくり推進委員会

平成２８年度　北海道看護協会「働き続けられる職場づくり推進委員会」は以下の３点を中心に活動しています。

1、働き続けられる職場環境づくりの推進
2、看護職の職場における暴力対策の推進・研修の開催
3、看護職の禁煙対策サポート体制の確立

働き続けられる職場づくり推進委員会学習会

平成28日7月2日（土）に、北海道医療情報サービスコンサルティング事業部の黒澤隆史先生をお招きして「クレーム対応と院内暴力対策」をテーマにご講義いただきました。当日は、62名の参加があり、病院・施設や訪問看護ステーションなど様々な現場で興味深いテーマであったようです。講義では、クレーム対応から業務改善へ結びつける重要性や、患者・家族からの暴力が看護職へ与える影響などに触れ、働き続けられる職場環境をつくる上でも大変参考になる内容でした。参加者からも、「マニュアル作りの参考にしたい」「クレーム対応は、初期対応が重要であることがわかった。」「サービス改善を意識しながら、業務に取り組む重要性がわかった。」など、大変好評でした。

あなたは喫煙していますか？

あなたのニコチン依存度をチェックしてみましょう！

FTND (Fagerstrom Test for Nicotine Dependence)

		0点	1点	2点	3点
1	起床後、最初のタバコを吸うまでの時間は？	60分以上	30分以上60分未満	6分以上30分未満	5分以内
2	禁煙の場所で喫煙しないでいるのは困難ですか？	NO	YES		
3	1日の中でどの時間帯のたばこをやめるのが困難ですか？	どれも同じ	朝の最初のたばこ		
4	１日の喫煙本数は？	10本以下	11～20本	21～30本	31本以上
5	起床後数時間はその後より頻繁に吸いますか？	NO	YES		
6	病気で臥床している時でも吸いますか？	NO	YES		

あなたの点数	点
依存度判定	0～2点 … 低い 3～6点 … ふつう 7～10点…高い

女性とたばこと看護職

自立的な専門職という職業イメージをもつ看護職は、青少年や他の女性の喫煙行動に大きな影響を与える存在です。また、女性としてそのライフサイクルの中で妊娠・出産・子育て・教育などの重要な役割をもち、子供たちにとって最も身近で影響を与える立場にあります。次世代の健康を守るために、女性の喫煙の弊害をはっきりと主張し、禁煙をサポートするのは看護職の使命です。

生殖
- ●女性ホルモンの分泌抑制：月経不順、不妊
- ●妊娠・出産：胎児への低酸素状態により、周産期死亡、胎盤早期剥離、流産、子宮内胎児発育不全、低出生体重児などの危険性が高くなる。

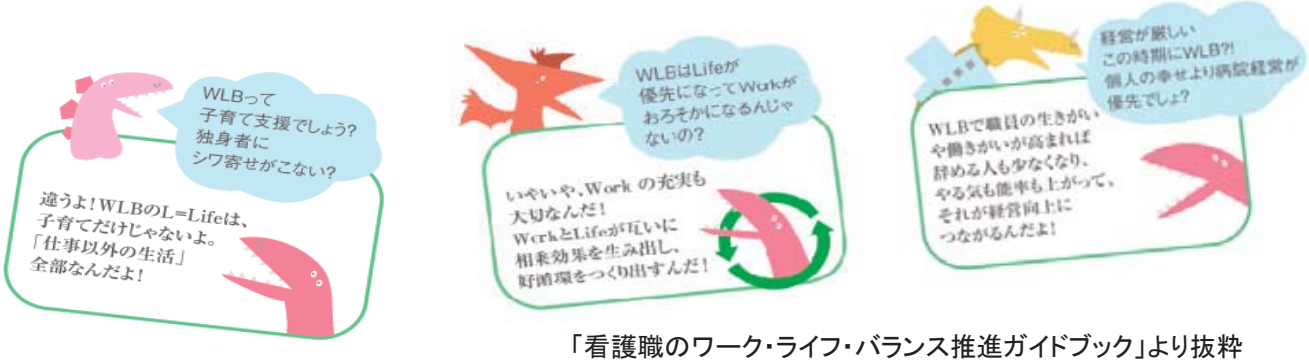
代謝
喫煙による食欲抑制、ニコチンにより脂肪代謝が促進される。女性の多くが禁煙に挫折する理由は体重増加だが、むしろ「本来の体重に戻った」と考えるほうが自然。実際は２～４㎏範囲。それ以上太る場合は、口寂しくて過食する事が原因。

育児
- ●母乳のニコチン濃度は血液中の３倍以上。
- ●受動喫煙による子どもへの影響
  - ・乳幼児突然死症候群の発症リスクは２～４倍。
  - ・その他、肺炎、喘息、中耳炎などにかかりやすくなることが指摘されている。

美容
- ●肌荒れ、しみ：１服ごとに顔面の皮膚温度は下がり血流が低下。肌の色が悪くなる。
- ●しわ・たるみ：煙に含まれている活性酸素がビタミンCを消費し、コラーゲンなどの皮膚の総合組織が破壊され、つやがなくなる。
- ●しわがれた声：女性の声帯は男性よりも細いために、たばこの影響を受け低音になりやすい。

ガイドブック・ガイドライン活用していますか？

看護協会では「看護師の健康と安全が、患者の健康と安全を守る」との考えに立ち看護職のワーク・ライフ・バランス（ＷＬＢ）を推進しています。
ＷＬＢとは、仕事と生活の両立を無理なく実現できる状態のことです。
「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ガイドブック」は、ＷＬＢ実現のためのガイドブックです。
皆さんのＷＬＢの実現にむけ活用してみてください。



「看護職のワーク・ライフ・バランス推進ガイドブック」より抜粋

『看護職の夜勤・交代制勤務に関するガイドライン』

ガイドラインのなかでは

- 現在行われている夜勤、交替制勤務が抱える課題
- 負担を軽減するための組織、個人における対策の提案
- 夜勤、交代制勤務に関する規定や法令について

などがコンパクトにまとめられています。
皆さんが健康に働き続けるための参考に活用してみてください。

ガイドブック・ガイドラインは看護協会のホームページで公開されています。
「看護協会　ワークライフバランス」　で検索できます。
また、『協会ニュース』に**「ガイドライン」活用術**が掲載されていますので参考にしてください。

看護の心をみんなの心に

5月12日は
看護の日

「看護の日イベント」および「ふれあい看護体験」を終えて

実行委員長　大橋　正敏

私を含む６名の実行委員が最初に集まったのは、イベント半年以上前の平成27年10月20日でした。看護の日の全国共通テーマ「看護の心をみんなの心に」をどのように表現できるのか大いに考えたあげく、女声合唱団「コールマミー」の皆さんによる合唱と旭川大学「地域ふれあい看護研究会」の皆さんによる日々の活動発表に決定しました。そして今年度の上川南支部テーマを「歌と笑顔でつなぐ看護の輪」といたしました。イベント当日の平成28年５月８日、会場はイオンモール旭川西店グリーンコート。オープニングより「健康チェックコーナー」や「メモリアルコーナー」などのブースには多くの人々が訪れました。メインイベントのコールマミー約30名の皆さんによる合唱は、イオン全館に響き渡るような迫力で多くの人の足を止めていました。また地域ふれあい看護研究会の発表は健康体操や頭を活性化させるクイズなど看護学生の初々しさが前面に出た楽しい企画でした。結果、全体で400 名以上の集客となりました。

「ふれあい看護体験」は、平成28年５月12日・13日に管内27施設でおこなわれ、326 名の高校生が参加しました。将来看護職を目指す若き後継者達が、看護師の言葉、活動の１つ１つに目を輝かせている光景は、我々自身も「これからもしっかりしよう」と刺激を受ける１日となりました。ここ上川南支部の管内にも少しずつ看護の日のイベントが定着してきているのを実感した看護週間となりました。最後に実行委員はじめ皆さまのご協力に感謝いたします。

お知らせ

北海道看護協会上川南支部大会 看護研究発表会のご案内

日時／平成29年２月18日(土)　13:30～
場所／トーヨーホテル
＊多数のご参加をお待ちしております

平成28年度 受賞おめでとうございます

◆叙　勲
外　川　恵　子さま

看護協会入会ご案内

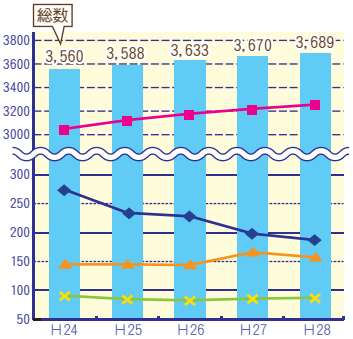
看護協会は全ての看護職の声を代表する専門職団体です。看護職の労働条件の改善や社会的地位の確立など行政に要望していくためにも、より多くの会員の力が必要です。未加入の皆さんの入会をお待ちしております。

＜連絡先＞
〒003-0027 札幌市白石区本通17丁目北3番24号
公益社団法人 北海道看護協会
電話011-863-6731㈹ FAX011-863-3204

上川南支部会員数推移

	保健師	助産師	看護師	准看護師
H24	91	145	3,050	274
H25	85	145	3,124	234
H26	83	144	3,178	228
H27	86	166	3,220	198
H28	87	157	3,257	188

28. 7. 31現在



編集後記

今年は9月に３つの台風が北海道に上陸しました。被害にあわれた会員・ご家族の皆様、地域の皆様には心よりお見舞い申し上げます。初雪の便りも聞かれ、これから寒い冬が訪れようとしています。体調に気を付けてお過ごしいただけること、一日も早い復興をお祈り致します。

今年度も「たいせつ」と「ILOだより」を同時発行致しました。お忙しい中ご執筆いただいた皆様には心より感謝申し上げます。北海道看護協会と上川南支部の活動をより多くの方々に知っていただき、興味・関心を持っていただければ幸いです。今後とも上川南支部の活動にご指導・ご協力をお願い致します。

＜広　報　委　員＞　阿部由希子・田中　栄子・東海林栄美子・仁平　智子・藤原　理恵・龍本　祐子
＜働き続けられる職場づくり推進委員＞　河江　笑子・石黒さおり・葛西　佳代子・鳴海　繭花・藤原　理恵・福井　香織