看護大から こんにちは

Vol.10
2011
Spring

宮崎県立看護大学 広報誌 MIYAZAKI PREFECTURAL NURSING UNIVERSITY PUBLIC MAGAZINE

CONTENTS

2 イキイキ健康茶屋
3 研究会紹介（助産師の仕事研究会）
4-5 海外で活躍する卒業生
6 公孫祭（大学祭）のご案内
図書館だより
7 卒業生のしごとファイル
8 サークル紹介
おしらせ

MIYAZAKI PREFECTURAL NURSING UNIVERSITY
宮崎県立看護大学

卒業直前看護技術演習（学んだことの再確認）

臨地実習Ⅱ（母性実習のようす）

《新学長としての抱負》

学 長 瀬口 チホ

薄井坦子前学長の後任として、平成23年４月１日から着任しました、瀬口チホです。薄井前学長は、平成９年開学時“ナイチンゲールの夢を宮崎に”を掲げて、初代学長に就任され、平成23年３月までの14年間、看護実践の向上と学生への教育・研究指導にご尽力くださいました。そして学部教育の充実と看護実践の発展のため、平成20年３月大学院博士課程を完成させて、宮崎県立看護大学の看護学専門領域の研究拠点の基盤づくりにもご尽力され、現在も大学院生の研究指導にお力添えいただいています。

宮崎県立看護大学は、“県民の誰もが健康で生きがいと活力ある長寿社会でありたい”そのために“県民のより良い健康生活をめざした看護を提供してほしい”という県民の願いにより設立された大学です。この県民の願いを実現するため、人々の生命の尊重と心豊かな人間性を養い、あらゆる健康のレベルの人々のニーズに応えられる看護専門職者の育成に貢献したいと思っています。

薄井前学長の14年間の看護学教育と看護学研究の基盤を継承しつつ、教職員、学生、卒業生の皆さんのご協力と現場の看護職者と関係者、そして県民の皆様のお力添えを賜りながら、さらなる発展への努力をして参りたいと思っています。

“イキイキ健康茶屋”を開催

地域看護学　講師　**川原　瑞代**

「住み慣れた地域で、いつまでも自分らしくいきいきと暮らしたい」という願いは、皆さん持っていらっしゃるのではないでしょうか？看護研究・研修センターでは、平成22年度より大学のある赤江地域まちづくり推進委員会に参加し、地域の方々と住みよいまちづくりや健康について考える活動をしています。その一つとして、平成22年９月14日～16日の３日間、“イキイキ健康茶屋”を開催しました。これは、赤江地域まちづくり推進委員会、赤江地区老人クラブ連合会、赤江北・南地域包括支援センターと、看護研究・研修センターが協力した初めての取り組みでした。内容は、健康チェック（血圧・身長・体重・体組成・握力・長座位立ち上がり・開眼片足立ち・骨密度等の測定）、医師等による健康相談、地域包括支援センターによる生活機能評価、本学串間敦郎教授の「生活の中に運動を」と題した講義と実技、４年次学生によるミニ健康講座などでした。３日間で計83名の住民の方々が参加されました。

参加者アンケートでは、内容が「とてもよかった」、「今後、ぜひまた参加したい」ととても好評でした。また、「健康状態を見直す機会になった」「地域でも皆に呼びかけたい」などの感想や「日ごろの気がかりを相談できた」など、自分の体の状態に気付き、健康的な生活について考える機会となったようでした。さらに、参加者や学生、スタッフを交えた賑やかな会話が弾み交流が深まるなど貴重な時間となりました。

私たちの生活の中には、たくさんの健康情報が溢れています。自分の心身の様子を見つめ、生活の仕方を振り返ってみると、自分にあった健康づくりの工夫がきっと見つかると思います。これからも地域の方々と一緒に、住み慣れた地域で、自分らしいいきいきとした暮らしの実現に向けて取り組んでいきたいと思います。

健康チェックの様子

ミニ健康講座の様子

研究会紹介

県内助産師が繋がりあって、ともに研鑽していく＜助産師の仕事研究会＞

家族看護学　講師　**橋口 奈穂美**

助産師の仕事研究会は、「助産師本来の仕事とは？」と問いながら見直し、県内の助産師活動の連携や相互の浸透を図る助産師のネットワーク作りと、伝統的な助産の技や知識を学び、さらに海外での助産師活動にも目を向けながら、将来に向けて助産師活動をさらに活性化することを目的に、平成10年度に発足しました。毎年3～4回の研修会を持ち、毎回40～50名の助産師や母子の支援活動に携わっている方々が参加しています。特に、会発足時から母乳育児支援に関連した研修会を継続して開催しています。具体的には、母乳育児支援のあり方についての考え方や乳房ケア・乳房マッサージの実技を取り入れた研修会、事例検討会などです。お母さんたちにとっては、乳房ケア・乳房マッサージは痛いものという思いを持っている方もいます。助産師には、母子に痛みや不快を与えない技を身につけることが求められています。その技の一つとして、児の母乳吸啜メカニズムに基づく乳房ケア(BSケア)の開発者である開業助産師を招いての実践講習会も開きました。参加した助産師さん達は、妊娠中や授乳中の乳房の実際について意見交換しながら熱心に技の修得に臨んでいました。母乳育児支援以外では、骨盤底筋ケア、子育て支援での地域活動、性と暴力、フリースタイル出産、国際協力と助産師の役割などの講演や、さらに、医療の安全がますますクローズアップされている今日、助産師の法的責任について、弁護士による判例に基づいた研修会も開かれました。助産師の観察力や判断力を問われる判例であり、更なる研鑽の必要性を実感した研修会となりました。

助産師の仕事研究会はいつの間にか「助仕研：ジョシケン」という略式の愛称ができ、今では、この「ジョシケン」という名前で県内の助産師さんたちに定着しております。そんな流れの中にあって、平成21(2009)年度からは「助産師と研究」をテーマにした研修会を定例化することにしました。すなわち日頃の実践活動への研究的な取り組みについて、互いに発表し共有しながら、自分たちの実践や研究を社会化するためのステップになるよう、また助産活動の施設間の差をなくし、助産師の仕事の質の向上に役立つようにと考えております。第１回目は、本学修士課程の修了者２名の研究発表と参加者とのディスカッションを行いました。発表者は県立宮崎病院助産師尾前ゆかりさんの「死産を体験した母親とその家族に関わる看護者の思考過程～自己の看護実践の分析を通して～」と、古賀総合病院助産師田中優子さんによる「産婦の産む力を最大限に引き出す助産師の関わり～分娩第1期の産婦が胎児の存在を意識できるような働きかけの意義～」でした。参加者は県内の若手助産師さんが多く、大学病院を含め多くの病院の実態なども報告し合い、研究の成果を共有することができました。

今後は、本学を含め、宮崎大学の修了生や病院勤務の助産師さんたちの研究への取り組みも発表してもらいこの研究会が定着するよう、また更なる元気な助産師活動に役立つよう本研究会活動を維持していきたいと考えております。

“女性の悩み解決に向けて骨盤底筋を鍛えよう！
～骨盤底筋へのアプローチ～”
理学療法士　米澤由佳先生の講演
＜みんなで腹横筋の触診をしているところです＞

“いのちと向きあう。先端医療をどう考える？”
新生児科医　仁志田博司先生の講演
＜子育て中のお母さん達も参加くださいました＞

問い合わせ：TEL/FAX　0985－59－7772
e-mail　suganuma@mpu.ac.jp　菅沼ひろ子

海外で活躍する卒業生

卒業後、臨床経験を積み青年海外協力隊で活躍している卒業生からのおたよりを紹介します。

Santai saja!!（のんびりよ！）
～大らかなインドネシア人から学ぶこと～

蚊口　理恵（2007卒）

Santai saja!（のんびり）Tenag saja!（あわてず落ち着いて）Tidak apa-apa!（大丈夫）。これらの言葉は、ホームステイ先のお母さんがよく口にする言葉。のんびりとした時間と大らかなインドネシア人に囲まれ、支えてもらいながら、気づけば半年が過ぎていました。

私は現在、JICAの青年海外協力隊で、平成21年６月末から助産師としてインドネシア（スマトラ島/ランプン）に派遣されています。ここ任地では、妊産婦さんの知識不足により、妊産婦・乳幼児死亡率が高いということで、まだ定着していない地域での母親学級支援や母子手帳の有効活用推進、地域住民の健康啓発活動が求められています。

任地の風景

プスケスマスでの妊婦健診の様子

すでに定着している地域での母親学級の様子

【東ランプン県の母子の現状（2009年）】

- 伝統産婆（無資格）による出産837件　＜全体の4.1％＞
- 妊産婦死亡率87.8（4.8）　＜出産10万対＞
- 乳児死亡率5.1（2.6）　＜出生千対＞

（　）内は日本の2006年度統計。

現在、村にあるプスケスマス（保健所兼診療所の機能をもつ）に毎日出勤し、地域の母子・住民の健康向上に向けて、村を巡回し、現地のスタッフと共に活動に取り組んでいます。

村の助産師と保健ボランティア向けの研修会を行っている筆者

ここ任地での生活は、日本のように恵まれた環境ではありません。毎晩４～５時間の停電は当たり前。時々断水。私の住む地域には、銀行も郵便局もスーパーもコンビニも何もありません。日本のような快適すぎる生活には程遠い環境ですが、インドネシア人から学ぶことはたくさんあります。

それは、今の日本が失いつつある「家族」や地域社会の存在。自然に家族や兄弟、隣近所が集まり、何をするわけでもなく、おしゃべりをして帰る。ここには、家族の連帯感、地域の共同体が残っています。そして、赤ちゃんって、家族(＝地域)みんなで育てれば、３カ月でこんなに笑うし、こんなにおしゃべりできるのだということ。とても素敵なことです！そして、日本を離れたからこそ身にしみて感じる「人の温かさ」。私は、日本に住む家族や友人・応援してくださる皆さん、インドネシアや他国で共に頑張っている協力隊仲間やJICA関係者、多くのインドネシア人に支えられています。本当に有難いことです。だからこそ、「人とのつながり」は粗末にしてはいけない、大事にしなくてはいけないということを感じています。

任地での生活は、楽しいことばかりではありません。インドネシア人との価値観の違いに困惑することも多々あります。なぜゴミやタバコの吸い殻をポイポイ捨てるのだろうか？子どもから大人まで平気で痰を吐き散らすのだろうか？などなど。日常生活や診療業務のあらゆるところで清潔不潔の概念の違いに驚かされますが、これらについては、これから取り組んでいきたいと考えています。

残り１年６カ月。まだまだ歩き始めたばかりですが、失敗を恐れず、可能なかぎり、母子や地域住民の健康向上に少しでもつながるように、現地スタッフと共に歩んでいきたいと思っています。

ネパールでの看護教育にたずさわって

安藤　政子（大学院修士課程2008修了）

国際協力機構(JICA)の海外ボランティアとしてネパールで活動しています。赴任先は国立トリブバン大学医学部看護学科で、キャンパスは首都カトマンズから南方約200Kmに位置するポカラ市にあります。

温かい人々と、素晴らしい景色に囲まれています

教師、学生、ナースの制服はサリーという民族衣装で、素足にサンダル履きです

数少ない国立大学の看護学科で学生達は優秀です。限られた資源をうまく利用して熱心に学んでいます。しかし、学生達の興味は術後創部の処置や、注射等医学的な事に偏りがちです。理論的に患者さんの問題を捉え、解決することの重要さを同僚たちと話し合いながら、それに基づいて学生には「患者さんを頭から足のつま先までよく観察しましょう」と話しています。

湯沸し設備がないため洗髪は水を使います

校内実習の様子です

ネパールは生活習慣や環境から起こる、腸チフス、デング熱、破傷風、結核などの感染症や、糖尿病、高血圧といった生活習慣病の患者さんが多いです。しかし、現時点では生活習慣病等の予防的な指導はなされておらず、また医療従事者間でも手洗いが徹底されていない現状です。

ほとんどの病院が家族の付き添いがなければ入院することができません。患者さんは家族から食事や排せつの介助などの手厚い看護を受けています。

このような現地の状況をふまえて、学生には病棟で患者さんや家族の方々に手洗いの重要性、方法、食生活等について、テーマを選択してもらい話す機会を作っています。

ネパールの人々は人懐こくて道で出会うほとんどの大人や子供から「ナマステ」と挨拶されます。バスに乗ると全く知らない人からも、どこから来たか、ネパールでの生活は大丈夫か、と声をかけて貰えます。異なる文化、限られた資源の中で最適な方法を考えながらの活動ですが、親切で優しい人々と素晴らしい景色に癒されています。

● 公孫樹祭（大学祭）のご案内 ●

大学祭実行委員長　3年次生　**児玉　萌美**

第14回公孫樹祭実行委員長になりました児玉萌美です。今年度のテーマは、【Shine～巻き起こせ笑顔旋風～】を掲げています。大学祭に来られる方々や、私たち看護大生が“笑顔”でのコミュニケーションを感じること、笑顔の力、笑うことについて考えていけたら、という場を作りたいです。

スケジュールでは、毎年行われているハートフルコンサートや、地域の皆様に健康を意識していただけるよう、食に関する催し物や健康チェックを予定しています。大学祭を楽しむことはもちろん、看護大の雰囲気を感じていただけると思います。

今年のテーマに沿って、ご来場された方の表情が明るい素敵な笑顔になるように、実行委員、看護大全体で盛り上げて行こうと思います。

図書館だより

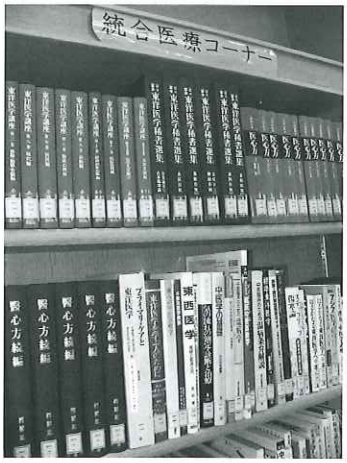
図書館職員　**金丸 真由美**

現在、図書館では「新刊コーナー」「闘病記コーナー」「海外コーナー」など、利用者が探しやすいような図書館作りを進めています。

今回は新設した「統合医療コーナー」についてご紹介しようと思います。統合医療コーナーは、大学のカリキュラムの中に統合医療を取り上げているものがあったため、設置しました。点在していた統合医療系の本を一か所にまとめ、利用者の便宜を図ったものです。

統合医療とは、通常医療と呼ばれる西洋医学と補完代替医療*の二つの療法を統合することによって、両者の特性を活かし、患者の自然治癒力を引出す、ひとりひとりに最も合った医療のことです。もともとは欧米での歴史が長く、日本では最近になり厚生労働省の統合医療プロジェクトチームが発足し実態調査に乗り出している段階で、今から発展が期待されている分野です。統合医療には、「東洋医学」といわれる中医学（漢方・鍼灸・指圧・気功など）や、ヨガやアーユルベーダなどの伝統医学、瞑想、音楽療法、マッサージ、アロマテラピー、エネルギー療法、民間療法など多岐にわたります。

統合医療コーナーでは、東洋医学・漢方医学（請求記号：490.9）やマッサージ・あんま・民間療法（請求記号：492.7～492.8）など、統合医療に関する専門的なものから、自分ですぐにでも始められるヨガや指圧・マッサージ、アロマテラピーの本があります。



統合医療には、健康を自主的に管理できるようになるという目的もあるので、健康維持・自然治癒力を高めるための一つのアイテムとして活用してみてはいかがでしょうか。

＊補完代替医療とは、現代西洋医学領域において、科学的未検証および臨床未応用の医学・医療体系の総称（日本補完代替医療学会）

卒業生のしごとファイル 020

看護師として

宮崎大学医学部附属病院　谷口　知穂
2008卒

私は、現在、宮崎大学医学部附属病院の集中治療部に勤務し、３年が経過しようとしています。ここには、循環器・消化器・呼吸器などの手術後の患者さんや熱傷・交通外傷・肺炎・多臓器不全など重症度が高く全身管理が必要な患者さんが入室しており、重篤で他の医療機関から搬送されてきた患者さんも多くいらっしゃいます。

初めて集中治療室に入った時、ベッドサイドには呼吸器など多くの医療機器が溢れていて、周りでアラームが鳴り響いている状況に私は足がすくんでしまい、本当にここでやっていけるのだろうかと不安で胸がいっぱいになりました。目まぐるしく変化する環境の中で日々の業務に追われ、１年目は過ぎていきました。２年目になりやっと自分なりに急性期の医療というものを見つめ、自分に何が求められているのかを考えられるようになりました。その中で、意思表示が不自由な患者さんの小さな情報の中から今患者さんの身体の中で何が起こっていて、何のためにこの治療をしているのかということを理解し、看護に繋げる大切さに気づきました。これも、大学での先生方の教え、そして周りで未熟な私を支えてくださっている看護師長さんをはじめ先輩看護師の皆さんのお陰だと感謝しています。これから看護師として生きていくうえで、いろいろな患者さんとの出会いがあると思います。突然の病気や事故で心身ともに不安な患者さんや家族の方の心にも寄り添えるよう大学で学んだナイチンゲールの精神を心に刻み頑張っていきたいと思います。

筆者は左

卒業生のしごとファイル 021

看護の目を養う

県立延岡病院　櫻井　麻美
2006卒

私は県病院に就職して５年目になります。最初の３年間は宮崎病院の外科病棟で働き、現在は延岡病院の周産期センターで働いています。周産期センターへの異動が決まった時は、対象が成人から新生児と大きく異なることから不安でいっぱいでした。実際、知識も十分でない状態で入院してくる早産児や低出生体重児などの看護をし、常にいつ入院が来るか分からない状況に置かれた環境はストレスになることもありました。しかし、言葉が喋れない赤ちゃんが、小さな力で一生懸命呼吸し、泣いたりミルクを飲んだりする姿を見て、言葉で訴えることが出来ない赤ちゃんにとっては、看護者としての看護の目がとても重要になってくると感じました。赤ちゃんのちょっとした変化を見逃さず、ストレスを最小限にしたケアや看護が必要になってくるのです。また産まれてすぐに母子分離となってしまった母親への関わりも大切になってきます。赤ちゃんへの愛着形成がスムーズに行えるようにすると共に、育児指導や地域の保健師への継続看護も行っています。どんなに仕事が忙しくきつい状況であっても、入院していた赤ちゃんが家族と一緒に元気に退院していく時は、本当に今まで頑張ってきてよかったと思える瞬間です。まだまだ知識不足ですが、周りのスタッフに支えられて毎日頑張っています。これからもっと看護の目を養い、一人一人の赤ちゃんに合った看護が出来るよう心がけていきたいです。

筆者は右

サークル紹介

和太鼓サークル

4年次生　金丸　亨里

皆さん、こんにちは。和太鼓サークル「いちょう太鼓」と申します。2009年12月から活動を始め、現在、４年生７名、３年生１名、２年生３名で、週に１回活動しています。経験者は１名のみで、他は全員初心者ですが、「和太鼓一座　天響」の座長・池田靖洋さんのご指導を頂きながら練習しています。現在の所、自前の太鼓が２台だけなので、普段は古タイヤを打って練習しています。

和太鼓はとても大きく音が響き、古くは情報の伝達手段や戦の場面で使用され、今日ではお正月やお祭りなどに欠かせないものですが、実は、母親の胎内で赤ちゃんが聞く「お母さんの心臓の音」に、とても良く似ているのだそうです。和太鼓の音が私たちの心に響くのは、そういう所から由来しているのかも知れませんね。また、和太鼓は譜面を見ながら演奏することはありません。部員で作ったオリジナル曲を暗譜し、しかも凛々しく演奏出来るよう、見せる要素も大切にして います。

昨年度は、若草病院・きさらぎ大空館の夏祭りでボランティア演奏をさせて頂き、お年寄りや患者さん方に喜んで頂きました。これからも、和太鼓を通じて、地域の皆さまとの交流が出来るよう、日々精進して参ります。

おもな年間（４月～９月）スケジュール

Campus

４月５日(火)	入学式	７月後半	オープンキャンパス
５月21日(土)・22日(日)	公孫樹祭(大学祭)		
今年は公開講座が２回	好評をいただいている公開講座を今年も実施します。今年は健康に関する講座（初夏に実施）と、短歌や日向神話などの文学作品にふれる文化講座（秋に実施）を予定しています。詳しくはポスターやウェブでお知らせします。		

広報誌に関するお問い合わせ／ご意見

〒880-0929 宮崎市まなび野3-5-1 宮崎県立看護大学 看護研究・研修センター
TEL:0985-59-7700 / FAX:0985-59-7771 (ホームページ) http://www.mpu.ac.jp/　(メール) info@mpu.ac.jp

記載内容の著作権は、宮崎県立看護大学看護研究・研修センターまたは文書提供者に帰属します。