

KANAGAWA

看護 だより

Vol.209
2023年3月

令和4年度
会員数 37,567人
(令和5年2月1日現在)



公益社団法人
神奈川県看護協会

〒231-0037 横浜市中区富士見町3番1
神奈川県総合医療会館内
TEL.045-263-2901(代) FAX.045-263-2905
<https://www.kana-kango.or.jp/>

第2期 特定行為研修修了式



2期生まで合計の特定行為修了生は24名です。診療看護師達と一緒に！

当院のスペシャリスト 認定28名



認定看護師（B 課程）7名、認定看護師21名、専門5名、
診療看護師6名、総勢39名で頑張っています

産科病棟



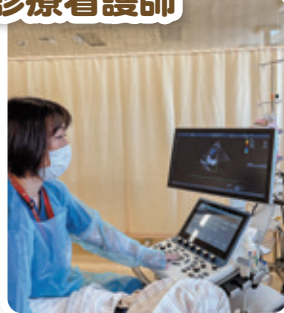
出産前後にリラックスできる環境です

NICU 病棟



地域周産期センターとしての
役割を担っています

診療看護師



医師・看護師から信頼が高い

特別室



ホテルのような
ラグジュアリーな
雰囲気

小児病棟プレイルーム



今月の
表紙

日本医科大学武蔵小杉病院

→施設の紹介は12ページに掲載しています

Contents

- 健康ひろば「更年期について」…………… 2～3
- スペシャリストが行く「障害者スポーツ」…………… 4
- 目からウロコのお役立ち情報「噛み合わせ」…………… 5
- 支部コーナー／理事会報告…………… 6～7
- 第24回神奈川看護学会開催…………… 8
- 助産師職能委員会研修会報告…………… 9
- 私のヒーリングタイム／災害支援ナース特集⑥…………… 10
- 令和5年度神奈川看護協会事務局組織図…………… 11
- こんにちは事務局です／表紙の写真／編集後記…………… 12

え?!
私も更年期になるの?



更年期について



カラダテラス海老名
婦人科 沼 美雪

「更年期」は誰にでも来ます。
「更年期症状」はそれぞれですよ…

「更年期」や「更年期障害」と聞くと、どんな印象がありますか？こんな時期が来るなんて…と身体の変化を感じること、焦りや不安を覚えてしまいますか？

【閉経とは】

日本人女性の平均閉経年齢は49.5±3.5歳といわれています。つまり50～51歳頃と考えられますが、個人差があり、長い人では58歳前後まで月経がみられます。月経の止まった時点で閉経を診断することは難しいため、1年以上月経が来ないことを確認することや、手術により子宮摘出後の方はホルモンの値「FSH*¹値40mIU/mL以上かつエストラジオール*²(E2) 値20pg/mL以下」の確認で閉経後かどうかの確認をします。ただし、1回の採血検査だけで閉経の予測や更年期の症状の説明は難しいとも言われています。閉経の仕組みの中心となる卵巣の加齢に伴う変化は、皮質の萎縮・卵胞数の減少・間質細胞の萎縮や線維化・顆粒膜細胞の機能低下・血管の局所の動脈硬化などが生じることで起こると考えられており、閉経近くになると身体の変化が出る原因の一つが卵巣から分泌されるエストロゲンの低下であると言われています。

*1：FSH：follicle stimulating hormone（卵巣刺激ホルモン）
*2：エストラジオール（E2）：エストロゲン（卵巣ホルモン）の一種

表1

更年期にみられる症状	妊娠初期の出血、流産、子宮外妊娠、胎状奇胎
のぼせ・発汗（ホットフラッシュ）	甲状腺機能亢進症、不安障害、パニック障害
不眠	抑うつ障害、不安障害、睡眠時無呼吸症候群
めまい	メニエル病、良性発作性頭位めまい症、貧血、不安障害、抑うつ障害
動悸	不整脈、貧血、パニック障害、甲状腺機能亢進症
倦怠感	貧血、心疾患、糖尿病、甲状腺機能障害
抑うつ	抑うつ障害、甲状腺機能低下症、認知症、アルコール依存症
関節痛	関節リウマチ、変形性関節症
肩こり	肩関節周囲炎、頸椎症、後縦靱帯骨化症、高血圧、冠動脈疾患
集中力低下	抑うつ障害、認知症

女性医学ガイドブック 更年期医療編（2019年度版）より改変

【更年期とは】

女性の一生は小児期・思春期・性成熟期・更年期・老年期に分けられるといわれています。性成熟期は思春期の終了である18歳ころから40代前半までを表し、その後訪れるのが「更年期」です。日本産科婦人科学会では「月経が終了（閉経）する前後5年の10年間」と定義しています。

【更年期症状とは】

更年期に現れる多種多様な症状の中で、器質的変化に起因しない症状、つまり更年期の時期にみられる身体の変化のうち原因になる病気や身体の変化があるものを除く身体的変化を「更年期症状」といいます。更年期の時期の女性は閉経前後でエストロゲンが少なくなっていくため、様々な身体の変化が出ると言われていますが、その訴えの種類は40～80程度ともいわれています。日本人女性が訴える症状にはほてり・発汗（hot flash）、不眠、頭痛、肩こり、めまい、関節痛、倦怠感、抑うつ、物忘れ（認知機能低下）、皮膚のかゆみなど、研究報告によって様々な症状が言われています。また、エストロゲン分泌の減少により会陰部や膣の萎縮・乾燥をきたすことで起こる帯下の増悪や異臭、膣の違和感・むずむず感や灼熱感、繰り返す膀胱炎、尿漏れ、頻尿などを閉経関連尿路生殖器症候群（GSM：Genitourinasry Syndrome of Menopause）と総称します。

エストロゲンの低下だけではなく、女性を取り巻く家庭内や職場での社会的・環境的な変化や、心理的・性格的な要因にも影響を受けるため、この時期はどのような症状がいつから出るか、個人差があり予想ができません。

【更年期障害とは】

「更年期症状の中で日常生活に支障をきたす病態」と定義されています。生活に支障をきたす…とは個人により受け取り方は異なるため、明確な指標はありません。40～50歳代（時に60歳代）の患者さんでも、私たち産婦人科が注意していることは、更年期の時期にでる様々な身体の変化やそれに対する訴えをまとめて「更年期障害」と決めつけないようにすることです。更年期症状のようにみえても40代の女性では月経前症候群（PMS）などの鑑別が必要であり、閉経後年数を経てから出現したものではありません。更年期障害と考えるよりは精神的なものが原因となる病気を考慮する必要があるのです。また、表1のように更年期にみられる症状は原因が別の病気のこともあり、その病気の治療が必要になります。

【治療法について】

更年期症状は様々な原因が関係し、症状も訴えも人それぞれであるため、治療方法も様々です。軽度の症状であれば薬を使用するのではなく、生活習慣の変化（食べ物や睡眠のとり方や体を温めるなどの工夫）が身体を楽にしてくれることもあります。

生活を脅かすほどの強い症状に対しては、産婦人科では問診や各種検査で「閉経に近い時期の症状かどうか」「ほかの病気が隠れていないか（特に精神疾患や強く抑うつ状態など）」を確認しながら治療の方針を立てていき、表2のような治療方法を考えます。他の病気や精神科系の専門科が必要と判断された場合は、速やかにご紹介できるようにサポートします。

表2 治療方法

ホルモン補充療法（HRT）	- 低下したエストロゲンを補う方法 - 閉経しているか否か、子宮の有無、ライフスタイルなどで処方剤型を変更することが可能
漢方療法	- 代表的な処方：当帰芍薬散・加味逍遙散・桂枝茯苓丸 - 複数の生薬を含む事が多いため、相互作用で効果が出る事もある - ホットフラッシュには桂枝茯苓丸が有効という報告あり
向精神薬	- 抗うつ薬、抗不安薬、睡眠薬 - 選択的セロトニン再取り込み阻害薬（SSRI）、セロトニン・ノルアドレナリン再取り込み阻害薬（SNRI）など - うつ状態や精神疾患が強い場合は専門科での治療が中心となる
精神療法（心理療法）	- 産婦人科外来で試行するには困難 - 専門的な知識・経験だけでなくじっくりと話を聞き取る治療時間やスペース、スタッフが必要
運動療法 食事療法	- 運動療法で心理的な症状やホットフラッシュが軽減したという報告がある - 運動は食後2時間くらいに1日30～60分、1週間に3～4回が目安。運動の前後はストレッチを行うことが望ましい - 主食・主菜・副菜を基本にバランスをよく食べ、食事を楽しむことも大切

GSM に関してはホルモン補充療法（全身・局所治療）だけではなく、潤滑剤・レーザー治療・男性ホルモン補充などまだ限られた医療機関で自費診療になりますが治療を受けることもできるようになりました。

更年期の女性は閉経を迎え、ホルモンバランスのゆらぎやライフサイクルの中でも特に大きな変化を経験する時期です。例えば、女性としての身体の変化と老化に対する不安が増大するとともに、子供の自立や夫の退職、親の介護などの家族状況の変化、夫の病気や近親者との死別など人間関係の喪失などに会います。

身体的・心理的な負担が重なることでネガティブな感情が取り上げられ、負のイメージが付くことも多い時期ですが、「煩わしかった月経が終了する」とか「大変だった子育てがひと段落する」「仕事での地位が上がり重要なことを任せられるようになる」など老年期よりもまだ体力もあるこの時期から趣味や興味があることに挑戦できる時期であることを忘れないでほしいのです。ただ、閉経前5年とはいっごろからなのか…、これはなかなか難しいな、と私は日頃診療の中で感じているのも正直なところです。「更年期になってしまったのではないかな…」と悪い病気になったかのように不安げに相談に来て下さる方にはこうも言っています。

「更年期は女性が通る一つの時期です」と。

※イラスト Ki15（沼先生のお子様）

障害者スポーツ



神奈川リハビリテーション病院
体育科 体育指導員 石井 宏明

障害者スポーツの種類

障害者スポーツは、リハビリテーション手法の一つとして始まっていることから、大きく次の3つに分けることができます。(図1)

①リハビリテーション・スポーツ(体育)

医療機関や福祉施設、特別支援学校などで、心身機能、身体能力の回復、改善、体力づくりなどを目的としたスポーツ

②生涯スポーツ

健康維持や全国障害者スポーツ大会、各自治体主催の障害者スポーツ大会への出場など社会参加を目的としたスポーツ

③競技スポーツ

パラリンピックやジャパン・パラリンピック、デフリンピックへの出場、メダルの獲得を目指したスポーツ

③競技スポーツ
パラリンピック、ジャパン・パラリンピック
デフリンピック
記録への挑戦、メダルの獲得

②生涯スポーツ
全国障害者スポーツ大会
県及び政令指定都市障害者スポーツ大会
健康・体力・機能の維持、社会参加

①リハビリテーション・スポーツ(体育)
医療機関、施設、特別支援学校
心身機能の回復、身体能力の再構築、体力づくり

図1 障害者スポーツの種類

体育科の役割

脳血管障害、脳外傷、脊髄障害、その他の障害の方に、バドミントン、卓球、ボッチャ、車いすバスケットボールなどのスポーツ種目やグラウンドゴルフ、モルック^{※1}などのレクリエーションスポーツ種目を通して、心身機能の回復、身体能力の再構築、体力づくり、仲間づくり、障害者スポーツを取組むきっかけづくりを目的とするリハビリテーション・スポーツ(体育)を提供しています。また、全国障害者スポーツ大会および、神奈川県障害者スポーツ大会の競技統括や神奈川県初級障害者スポーツ指導員の養成などに携わっています。

体育指導員になった経緯

大学生の頃にリハビリテーション・スポーツ(体育)を知り、見学、実習を通して障害があっても運動やスポーツを楽しみ、障害を乗り越えその人らしく豊かに暮らしていくことを知りました。障害のある方の運動支援に携わる仕事に就きたいという願いが叶い、現職につきました。体育指導員は、保健体育科教員免許、障害者スポーツ指導員、健康運動指導士、レクリエーションインストラクター、健康科学アドバイザーなどの資格を有しています。その中で私は、保健体育科教員免許、障害者スポーツ指導員(上級)、健康運動指導士、健康科学アドバイザーを有しています。

今後の展望

障害のある方たちにとって運動・スポーツを行うことは、心身機能・体力・健康を維持しより良い生活を送る上で重要な役割を果たします。当院を障害者スポーツの活動拠点として、多様な職種と連携を図り当院の体育施設や地域の施設を活用した障害者スポーツ体験会や地域における活動の定着支援などを行い、いつでも、どこでも、だれとも気軽に運動・スポーツが楽しめる地域社会となるよう努めていきたいと思います。

多くの方に障害者スポーツに興味を持っていただけると大変うれしく思います。



障害者(児)のスポーツ

※1 モルック：フィンランド・カレリア地方発祥で、モルック(木の棒)を投げ、スキットル(的)を倒して、得点を競うゲームです。「ダーツ」×「ボリング」のようなスポーツです。

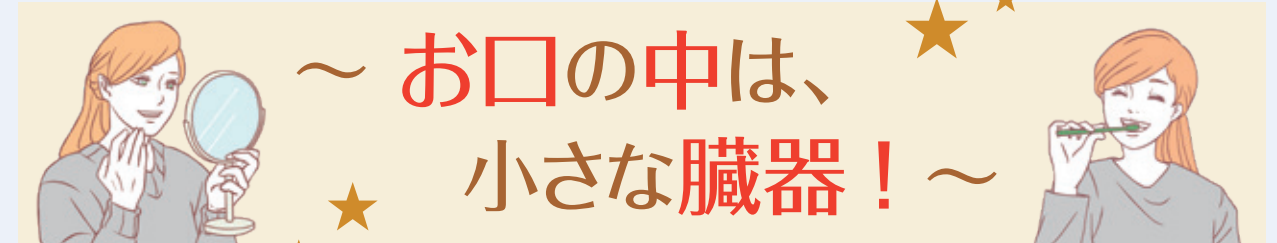


このコーナーでは、皆さんの生活に役立つ、とおきの情報を提供します。今回は「噛み合わせ」について、エス歯科グループ総院長 白井崇浩先生に解説していただきました。

目からウロコのお役立ち情報

今回のテーマは…

噛み合わせ



日々の生活において、お口の中では様々なことが起きています。皆さんもご経験があるのではないのでしょうか。歯というのは顔の一部でもあり、様々な機能を果たす小さな臓器とも言えます。

まず、冒頭でお伝えしたいのは、お口の中を長期的に安定した状態に保つためには2つのコントロールが重要となります。それは「細菌のコントロール」と「力のコントロール」です。

「細菌のコントロール」と「力のコントロール」

「細菌のコントロール」とは、虫歯や歯周病を管理して歯を長持ちさせるためのコントロールです。歯医者さんと聞くと、みなさんはこちらをイメージしやすいのではないのでしょうか。もちろん、虫歯や歯周病の早期発見早期治療はとても大切です。

もう一つ重要なのは「力のコントロール」です。具体的にいうと噛む力のコントロールつまり「噛み合わせ」なのです。

歯はひとつひとつ形が違うように役割がそれぞれあります。例えば、前歯はいわゆる包丁の役割をして食べ物を細かくし、奥歯は臼の役割をして細くなった食べ物をすりつぶします。言うことは、奥歯がないまま包丁ですりつぶしては包丁も刃こぼれしてきます。また、前歯の包丁の役割がないと、臼の負担が大きくなり壊れてしまいます。

噛み合わせのバランス

噛み合わせのバランスが崩れると、お口の中で被せ物が取れたり、歯が欠けたり割れたり、以前に比べ歯茎が下がったり歯が動いてきたり、むし歯の無い歯が痛んだり様々な不具合が出てきます。そのまま放置してしまうと顎の関節、ひいては偏頭痛や肩こりなど体全体に影響を及ぼします。

まずは、噛み合わせをしっかりと診断し、場合によっては噛み合わせの調整、被せ物をやり直したり、矯正で歯並びを治したり、と様々な手段が考えられます。

対策の一つ「矯正」

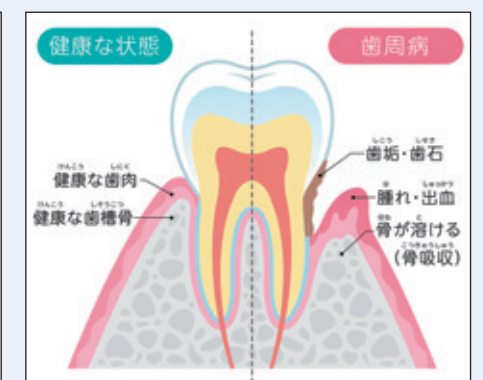
最近では、マウスピース型の矯正が主流になっており、矯正装置が目立ちにくく、事前に歯並びや噛み合わせの完成までシミュレーションできるようになりました。矯正の期間や費用もそのシミュレーションに基づいて算出できるのも大きなメリットです。

見た目の改善だけではなく、機能的に歯が長持ちできるように、治療の一環として矯正をされる方が非常に多いように思います。



おわりに

もちろん歯一本一本の治療も大切ですが、このようにお口の中全体を一つの単位と考え、噛み合わせまで考慮した治療が、お口の中の安定性を図るためには非常に重要です。まずはお気軽に歯科の検診を受診してみたいかがでしょうか。



支部コーナー

Information corner
from the branch

このコーナーでは、各支部の活動や
お知らせを掲載しています。
今回は、相模原、小田原、湘南、県央の
4支部からの報告です。



相模原支部 (相模原市緑区、中央区、南区)

支部長 阿部 徳子 (相模原協同病院)

地域でつなぐ意思決定支援を目指して ～3年ぶりのシンポジウムを開催～

令和4年9月27日(火)に3年ぶりのシンポジウムをハイブリット形式で開催することができました。「人生の最終段階における意思決定支援をどう支えるか」をテーマに、送り出す施設である特別養護老人ホーム、搬送する救急隊員、受け入れる急性期病院のそれぞれの立場で意思決定支援の実践について発表をしていただきました。

高齢多死社会の進行に伴い、在宅や施設における療養の看取りの需要が増大していく背景の中、最期まで自分らしく安心して生きるために、本人の意向を尊重した意思決定支援の必要性を改めて再認識することができました。そこには療養の場が変わっても繰り返し話し合いの場を作り、ACP(Advance Care Planning)を繋いでいくことが必要であり、介護・搬送・医療との連携が非常に重要であることを実感しました。もしもに備えての人生会議の普及・啓発を地域で支えていけるように支部活動に発展させていきたいと思っています。



シンポジウムの様子

小田原支部 (小田原市、伊勢原市、秦野市、南足柄市、箱根町、湯河原町、真鶴町、山北町、開成町、松田町、大井町、中井町)

支部長 小澤 美紀 (鶴巻温泉病院)

身近な地域で受講しやすい研修を企画しています

令和4年10月、小田原支部における新人フォローアップ研修を対面形式で開催しました。江口智子先生による「しなやかな自分をつくるレジリエンス」をテーマに、81人の参加がありました。随所にグループワークがあり、新人同士いろいろな気持ちを話すことができた様子で、会場は和気あいあいとした雰囲気に包まれました。オンライン研修が主流になっている昨今、直接お互いの雰囲気や反応が感じられる貴重な機会であったと考えます。自己効力感や自分の強みを活かすお話しもあり、参加者から「気持ちが楽になった」「明日から仕事を頑張れる活力になった」等々の感想が聞かれました。

今年度は、認知症、医療倫理、災害対策の研修も企画しました。会員の皆様にとって、身近な地域で受講しやすい環境を整え、活用してもらえる内容を今後も考えていきます。



新人フォローアップ研修の様子

湘南支部 (平塚市、藤沢市、茅ヶ崎市、大磯町、二宮町、寒川町)

支部長 山岡 澄代 (茅ヶ崎市立病院)

市民公開講座を開催しました！

令和4年10月22日(土) 藤沢労働会館/Fブレイスにて、「マインドフルネス ～自分の気持ちと身体との向き合い方～」をテーマに、RESM 新横浜 睡眠・呼吸メディカルクリニック副院長であり、臨済宗建長寺派 林香寺住職の川野泰周先生をお招きして市民公開講座を開催しました。新型コロナウイルス感染症がもたらした生活の中で、心が疲れているな、と感じているとき、自分自身を認め肯定していくことの大切さを改めて感じる事ができた講演でした。実際に呼吸瞑想や感謝の瞑想などをその場で体験しました。

看護職と市民が同じ場を共有することができ、市民の皆さんからのアンケートからは「とても癒された」「(体験したことを) 続けていきたい」「このような講演会をまたやってほしい」などの好評をいただきました。今後も地域の看護職や市民の皆さんと一緒に元気になる講演や企画を考えていきます。



林香寺住職 川野 泰周先生

県央支部 (大和市、綾瀬市、厚木市、海老名市、座間市、愛川町、清川町)

支部長 吉村 由紀 (亀田森の里病院)

視野を広げる看護研究発表会

新型コロナウイルス感染症が蔓延し、今年で3年目となり、感染対策を講じながら看護研究発表会を令和4年9月10日(土)に実施しました。8題の演題には、病棟看護、新人教育に関わる内容以外にも、ERでの虐待報告のシステム化と職員の役割についての発表、施設看護や病院救急救命士との連携に注目した研究などテーマが多岐に渡りました。質疑応答も活発に行われ、様々な所属で働く看護士の多種多様な視点からの研究発表であり、参考になったという意見がありました。看護職の役割は病院だけではなく、医療・看護・福祉を取り巻く社会情勢の変化の中、様々な視点から看護職の役割について考えられるひとときでした。また、講評においても具体的に参考になったという意見も多く、今後の看護研究の発展にもつながったと思います。



看護研究発表会の様子

※記事は全て原稿執筆時(12月)の情報となっておりますのご了承ください

理事会報告

第4回 | 令和4年12月10日(土)

I 審議事項

1. 事務局長の後任について 承認
2. 公益社団法人神奈川県看護協会給与規程の改定について 承認
3. 公益社団法人神奈川県看護協会事務局組織規則の改定について 承認
4. 令和4(2022)年度第3次収支補正予算について 承認

II 協議事項

1. 令和5(2023)年度重点事業(案)・事業計画(案)について
 - 1) 令和5(2023)年度重点事業(案) 承認
 - 2) 令和5(2023)年度事業計画(案) 承認
2. 令和5(2023)年度公益社団法人神奈川県看護協会 役員の推薦及び立候補について 承認
3. 理事会の開催について 承認

III 報告事項

1. 会長・専務理事・常務理事業務執行報告資料
 - 1) 地区別法人会会員・日本看護協会理事会等(10/27)・(11/24・25)
 - 2) 令和5(2023)年度日本看護協会通常総会代議員について
 - 3) 国への要望に対する回答について

- 4) 神奈川県医療局幹部との意見交換について
- 5) 組織改編に伴う6階事務室等改修工事の概要
- 6) 認定教育課程・研修等について
- 7) 神奈川看護学会実施報告
- 8) かながわ看護フェスティバル2023について
- 9) かながわ訪問看護フェスティバル2022実施報告
- 10) 会員交流会実施報告
- 11) 2年目ナース交流会報告(旧日本看護協会見学ツアー)
- 12) 令和4(2022)年度神奈川県看護協会推薦による各賞受賞者

2. 職能・支部理事報告

IV 依頼事項

1. 令和4(2022)年度行政機関及び関係団体委員等への就任状況について
2. 令和5(2023)年度神奈川県看護協会会長表彰の推薦について

V その他

1. 参考資料について

「キャリアをつなぐ
～持続可能な看護の発展～」

令和4年11月26日(土)パシフィコ横浜アネックスホールにて第24回神奈川看護学会が開催されました。

今年度のテーマは「キャリアをつなぐ～持続可能な看護の発展～」で、参加者は492名、口演19題、示説16題の発表がありました。

講演会では、東京医療保健大学副学長の坂本すが先生より「持続可能な看護のキャリア」をテーマにお話をいただきました。人生100年時代・変わりゆく社会の中で看護職としてのキャリアに迷うことは多いですが、坂本先生より「キャリア形成は多様で良い、ワクワクすることに挑戦を」と熱いメッセージをいただき、参加者から笑顔が溢れる温かな会となりました。

シンポジウムは今回久しぶりの開催でした。「シームレスなケアの実現に向けて」をテーマに、在宅や行政で活躍されている3名のパネリストにご登壇いただき、地域・病院等多機関の連携・相互理解の推進への意欲が語られました。

企画コーナーでは、訪問看護認定看護師活動紹介として、パネル展示や動画上映、相談コーナーが設けられました。在宅療養での物品の工夫が紹介され、参考になりました。看護研究ミニ支援講座も開催され、演習を交えた講座に参加者も興味を示していました。

当日は天候不良の中での開催でしたが、それを忘れるくらいに会場は大盛況で、自身のキャリアを考える機会にもなる実りある学会となりました。

(広報出版委員 原香代 野村佐那子)



講演会 講師 坂本 すが氏



シンポジウムの様子



看護研究ミニ支援講座の様子

第24回 神奈川看護学会 看護研究奨励賞 受賞者

神奈川看護学会では、看護研究を奨励・支援することを目的として、平成14年度から看護研究奨励賞制度を設けています。授与式は、神奈川県看護協会通常総会で行います。

奨励賞 3題

演 題	施設名	発表者	共同研究者
重症 COVID-19肺炎患者の腹臥位療法における褥瘡発生に関する症例対照研究	学校法人聖マリアンナ医科大学 横浜市西部病院	池田 陽子	鈴木 雅子 川原 かおる 大橋 未来子 菅野 美里 川端 千壽 川畑 亜加里 古川 久美子
その人らしさを知るための看護師・介護者の視点・思考	医療法人社団山本記念会 山本記念病院	大森 恵子	栗栖 美由希 谷井 梨美 齋藤 浩輝 (聖マリアンナ医科大学 救急医学)
ICUにおける卒後2年目看護師が現場で感じる不安	国家公務員共済組合連合会 横須賀共済病院	鈴木 貴司	栗城 尚之 (前関東学院大学看護学部看護学科) 岩下 良尚

第25回神奈川看護学会
演題募集

12月2日(土) パシフィコ横浜アネックスホール

神奈川看護学会は、幅広い分野からの研究テーマを募集し、神奈川で看護する仲間同士の情報交換、相互啓発の場となっています。研究初心者の方の応募も大歓迎です。

★演題登録に関するお悩み相談会を開催します。

※詳細は、第25回神奈川看護学会開催要項(神奈川県看護協会ホームページ)をご参照ください。(3月中旬掲載予定)

〈演題募集期間〉

5月1日(月)～7月1日(土)

「産後ケアにおける
助産師の役割と実際」

～ みんなで手をつなぎ産後ケアを考えよう ～

はじめに

近年は核家族化し、実母の高齢化もしくは仕事を持ち支援ができない、コロナ禍になり里帰り出産もできず、育児の孤立化がますます進んでいます。さらに、社会心理的背景から親と子の関係に様々な事情を抱え、親を頼れない妊産婦も存在します。その為、妊娠・出産・子育ての切れ目のない支援をし、妊産婦とその家族が家庭や地域における孤立感を軽減することが重要です。

産後ケア事業は母子保健法の第17条の2第2項に基づき市町村が分娩施設から退院後一定の期間産後ケアを受けられる場所において助産師・看護師が中心となり支援します。

母親の身体的回復と心理的な安定を促進するとともに母親自身がセルフケア能力を育み母子の愛着形成を促し母とその家族が健やかな育児を支援する事を目標としています。

今回産後ケアの役割を確認し、更に地域で実践している神奈川県助産師会のお力をお借りし合同研修といたしました。

久しぶりの対面研修

令和4年11月25日に、湘南医療大学専攻科助産学専攻 准教授 青島恵美子先生と、かもめ助産院 院長 鈴木令佳先生をお招きし、青島先生には「産後ケアにおける助産師の役割」、鈴木先生には「産後ケアの実際」のテーマでご講義いただきました。

今回の研修は応募者が大変多く、抽選をさせていただきました。当日約60名の参加者と共に産後ケアの制度の概要、産後ケアガイドライン、産後ケアでの提供するケアについて学び、具体的内容はグループワークのなかで意見を出し合い、活気あふれる話し合いが行われました。更に後半では母親の身体的な回復のための支援、授乳の指導及び乳房のケア、母親の話を傾聴する等の心理的支援、新生児及び乳児の状況に応じた具体的な育児指導、多胎児への支援、家族等の身近な支援者との関係調整、地域で育児をしていく上で必要な社会的資源など実際の内容に触れ、事例紹介を通じ産後ケアの大切さを実感する機会となりました。

おわりに

産後ケアは今実践している人、これから実践したい人、研修生の背景は様々でした。参加者から神奈川県の子の為に安心安全な育児を支援したい使命は一致し、今自分にできることをそれぞれが発言し仲間と共に考える貴重な時間でした。地域での実際を聞き、自部署で活かせる内容もあり刺激を受けたことや、今後も産後ケアシリーズを研修会として行ってほしい等の要望も聞かれました。新しい知見を得ながら、3時間、看護についても考え、助産師としてケアの質を向上する機会になったのではないかと考えます。今後も皆様の要望を大切にしながら研修企画をして参ります。

(助産師職能委員長 布施 明美)



青島 恵美子先生と講義の様子



鈴木 令佳先生と講義の様子



毎日を **HAPPY** にする

風を切って、景色を楽しむ “サイクリング!”

私は趣味で自転車によく乗ります。学生の頃、通学手段として片道17キロ程、クロスバイクを使ったことがきっかけで色々な所に旅をするようになりました。休日も移動手段は基本クロスバイクで、私の日常にかかせないものになっています。

私は日本一周の旅をしたいと思っています。その夢を少しずつ実現させています。神奈川～大阪や四国一周などを巡ってきました。クロスバイクで旅していく中で綺麗な景色を見たり、そこで有名な物を食べたりします。風をきって走り抜ける爽快感やサイクリング後の温泉は最高です。また、素泊まりで民宿に泊まることも多く、女将さんと話していく中で第二の故郷のような温かみを感じられ、その土地の魅力も知ることができました。旅を終えると達成感を感じられ、充実感も得られます。これからもクロスバイクで旅を続けたいと思います。



石川県から見る日本海



四国一周1000キロ



金沢駅
(鼓門・もてなしドーム)



日本唯一自転車で行ける
砂浜「千里浜」

伊勢原協同病院
助産師 小野 優 菜

災害支援ナース特集 ⑥

神奈川県看護協会災害支援ナース



地域で活躍する災害支援ナースたち！ ビックレスキューでのトリアージ活躍

令和4年10月16日 神奈川県・葉山町合同総合防災訓練 ビックレスキューかながわが開催されました。

この訓練は、大規模災害における自衛隊、在日米軍及び県医療関係機関等との連携強化を図ると共に、地域防災力の向上と防災意識の高揚を図ることが目的とされています。今回の訓練

では、災害発生時の医療救護所活動として、医師や薬剤師など他の医療従事者とともに災害支援ナースが被災者トリアージ活動に参加しました。訓練では、傷病者が多数運ばれる想定でしたが、認知症患者や、手当を早くするよう迫る人など臨場感にあふれる内容が展開されました。



ビックレスキューかながわ トリアージの様子

湘南国際マラソンでの救護ボランティア…

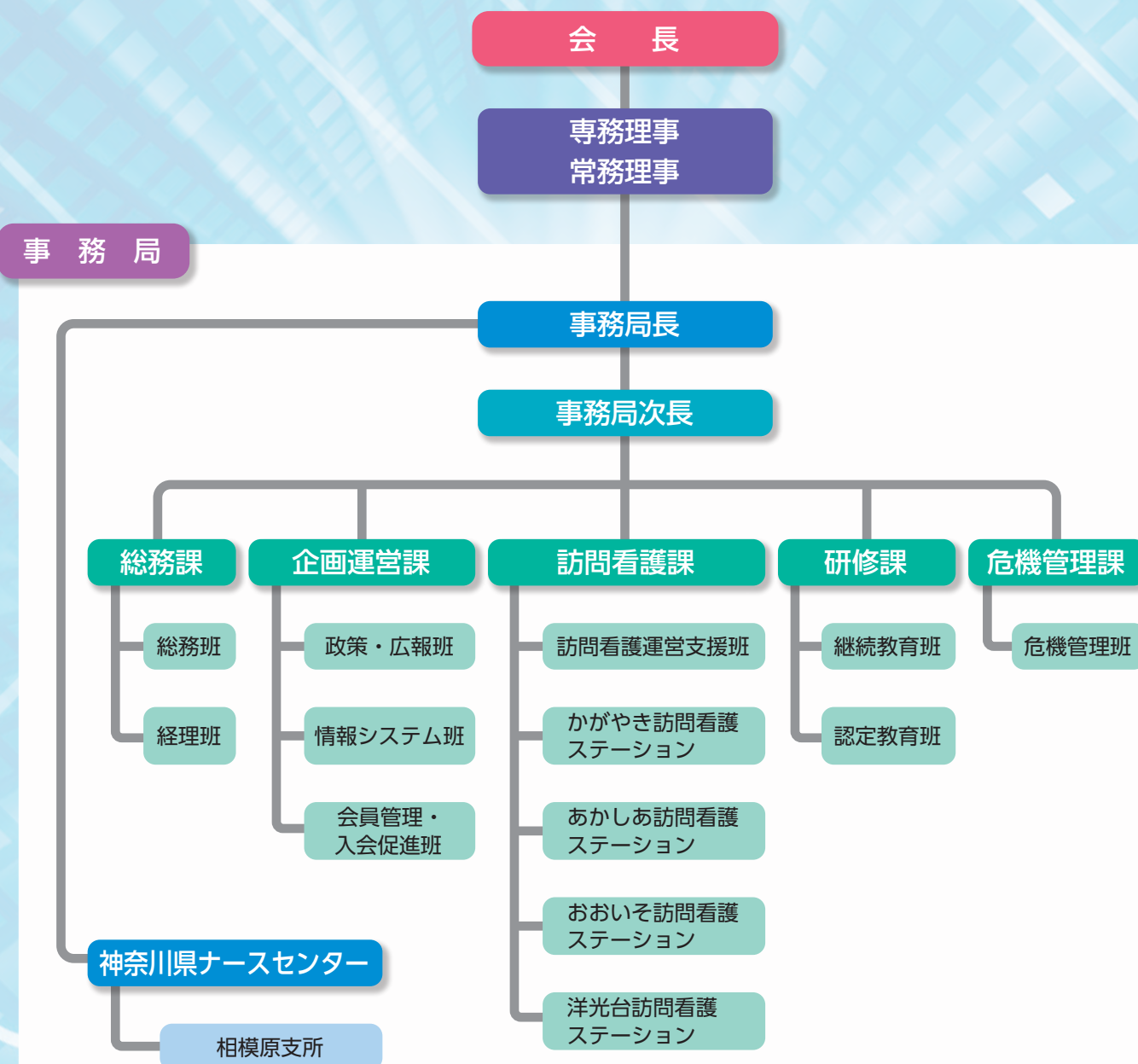
令和4年12月4日 第17回湘南国際マラソンが開催されました。ここでは神奈川県看護協会の災害支援ナースが救護ボランティア活動に参加しました。それぞれに担当エリアが振り分けられ、沿道や給水所などで処置が必要となったランナーへ応急手当や、救護所や救護本部への連絡などを行いランナーと大会を支援しました。



救護活動の打合せの様子

令和5年4月より「ビジョン2033」～10年後のめざす姿～ 実現させるために事務局組織を改編！

- ◆政策形成力や広報力、組織力を強化するために「企画・会員班」を総務課から独立し「企画運営課」を新設
- ◆地域看護課は「訪問看護課」として訪問看護や地域看護の支援
- ◆組織内における各種研修会の実施を「研修課」に集約して実施
- ◆医療安全・災害医療・感染症対策課は「危機管理課」として危機管理を統括
- ◆ナースセンターは独立した部署として「神奈川県ナースセンター」として、看護職の多様なニーズに対応できるよう支援を強化





こんにちは事務局です

TEL. 045-263-2901 FAX. 045-263-2905

令和5(2023)年度新規入会・再入会申込受付中!

■新規・再入会の方

有効期間/令和5年4月1日～令和6年3月31日

入会金/20,000円(県協会へ初めて入会する方)

年会費/11,000円(日看協5,000円+県協会6,000円)

■WEBから入会手続きができます。

こちらのQRコードからログインできます。

当協会HP>入会案内・変更手続>

WEB入会



問合せ/総務課 企画・会員班 ☎045-263-2918

研修「がんばれ!新人ナース!!」

日時/5月24日(水)

①9:50～12:40 ②13:50～16:40

※同じ内容で2回開催します。

場所/神奈川県立音楽堂

(JR・横浜市営地下鉄線:桜木町駅 徒歩10分)

対象者/令和5年度の新卒新採用看護職員

内容/神奈川県看護協会の活動紹介、先輩ナースからのメッセージ、講演会など

※申込み方法その他詳細については、ホームページでご案内いたします。

問合せ/研修課 教育研修班 ☎045-263-2926

かながわ看護フェスティバル2023

日程/5月6日(土) 12:30～15:30

場所/新都市プラザ

内容/一日まちの保健室、進路・復職相談コーナー等

問合せ/総務課 企画・会員班 ☎045-263-2918

表紙の
写真

「ナースコールを 鳴らさない看護」を目指して

—日本医科大学武蔵小杉病院
(川崎市中原区)

当院は、2021年9月に現在の新病院に移転しました。地域の中核病院として「全職員が和、思いやり、責任感、探求心、向上心をもって安全で良質な医療を提供する」という病院理念のもと、安全で信頼される病院を目指しています。救命救急センター、周産期母子医療センターを有し、新型コロナウイルス感染症患者の受け入れおよび出産・新生児ケアにも対応しています。

タスクシフト/シェアの推進に向け、診療看護師を中心に特定行為修了生によって看護師としての活躍の場を広げ、チーム医療の要としての役割を担っています。また「ナースコールを鳴らさない看護」に看護実践の価値を置き、患者に寄り添い、予測性を持った看護が提供できるよう看護師の育成に励んでいます。

副院長 看護部長 福永 ヒトミ

令和5年度通常総会

日程/6月16日(金)

場所/県総合医療会館7階講堂

主な議題/令和4年度事業報告、ビジョン2033～10年後のめざす姿へ、令和5年度重点事業及び事業計画、令和5年度収支予算、令和4年度決算(案)及び監査報告、令和5年度役員の選出

問合せ/総務課総務班 ☎045-263-2914

1 訪問看護入門研修

訪問看護の就業に興味のある看護職を対象に、講義や実習を通して訪問看護の基礎を学びます。

①日程/6月7日(水)・8日(木)

②日程/7月19日(水)・20日(木)

③日程/9月13日(水)・14日(木)

④日程/11月15日(水)・16日(木)

⑤日程/1月17日(水)・18日(木)

実習先/県内の訪問看護ステーション

受講料/無料

2 介護保険施設等看護研修I(基礎レベル)

【集合研修・オンライン研修】

日程/5月～6月の期間 全3日間

対象/県内の介護保険施設に勤務する看護職

内容/介護保険施設をめぐる社会の動向と看護職の役割等

受講料/4,500円(3日間)

3 小児訪問看護・重症心身障がい児者看護研修会

【集合研修・オンライン研修】

日程/8月～10月のうち11日間(実習2日含)

対象/小児訪問看護及び重症心身障がい児者の看護に関心のある県内の看護職60名

内容/講義:小児訪問看護の実際、重症心身障がい児者施設のケア、家族への支援、口腔ケア等
実習:訪問看護ステーション、重症心身障がい児者施設、特別支援学校から2ヶ所選択

受講料/無料

時間/1～3共通 9:30～16:30(予定)

場所/1～3共通 神奈川県ナースセンター研修室

問合せ/地域看護課地域看護班 ☎045-263-2933

令和5年4月以降に 災害支援ナース登録方法が変わります

対象/令和2年度災害支援ナースご登録者、また4月より就業場所が変更される方は、令和5年度の更新手続き及び変更手続きが必要となります。

注意/令和5年度より登録方法を変更します。
手続きは4月1日以降にお願いいたします。

更新方法/新しい登録方法の準備ができましたら、ホームページにてご案内いたします。

編集後記

寒さの中に少しずつ春の兆しを感じられる時期になりました。年度末の忙しさ・季節の変わり目で体調を崩しやすい時期ですのでご自愛ください。来年度も皆様に役立つ情報をお伝えできるよう頑張ります。(S.N)