

看護のチカラ

～認定看護師の活動～

皮膚・排泄ケア認定看護師
はいせつ
はまむら ゆうこ
濱村 優子



「子どもから高齢者まで、みんなの
健やかな皮膚を守りたい」

☆皮膚・排泄ケア認定看護師とは何ですか？

創傷・オストミー（人工肛門・人工膀胱）・失禁の看護分野において、熟練した看護技術と知識を用いて水準の高い看護実践のできる看護師のことです。現在全国で2,581人、島根県では17人（令和2年12月末）が活躍しています。

私は主にWound（創傷：傷や褥瘡）・Ostomy（ストーマ：人工肛門や人工膀胱）・Contenance（失禁：便漏れや尿漏れ）などの問題を抱えた患者さんの専門的なケアにあたっています。頭文字をとって「WOCナース」と呼ばれることもあります。

☆皮膚・排泄ケア認定看護師の活動

1日の始まりは褥瘡を有する患者の状況を確認します。ベッドサイドでケアにあたっている看護師と、褥瘡ケアの注意点やスキントラブルの原因の除去について共有しています。その他、褥瘡以外の傷がある患者さんに対しては、医師と連携を取って1日も早く治療が進むように努めています。

院内には褥瘡対策チームがあり、褥瘡対策に関わる専任の医師と各病棟に専任の看護師が褥瘡予防の中心的な役割を担っています。褥瘡回診チームは皮膚科医師、リハビリテーション科医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、理学・作業療法士です。認定看護師の役割として、よりよいケアをめざせるようチームメンバーをつなぐことを大切にしています。

他には外来でストーマケアも行っています。排泄の経路が変わることによって、さまざまな悩みや問題が起こってきます。これからストーマの手術を受ける方に、身体的・精神的な支援を中心に行っています。ストーマとは何かを理解できるように説明し、疑問や不安の軽減をしていきます。そして術後には自分らしい日常生活を取り戻せるように支援しています。



▲病室での皮膚処置の様子

《皮膚・排泄ケアの活動内容》

1. 褥瘡管理者としての活動
褥瘡発生患者、褥瘡ハイリスク患者の見回り、多職種と褥瘡回診
褥瘡発生状況のデータ管理、褥瘡予防物品の管理
2. 創傷・ストーマ・失禁ケアの実践
（フットケア、ストーマケア、失禁ケアの外来対応も含む）
3. 患者さんとその家族、スタッフへの指導
4. 院内職員からの相談対応
5. 褥瘡対策委員会の活動
6. 皮膚・排泄ケア領域に関する研修会の院内外での開催
7. 褥瘡や人工肛門をもつ在宅患者の訪問

☆今後めざすこと

創傷のある方や、ストーマを造設された方が安心して雲南市で暮らせるように支援したいと思い、皮膚・排泄ケア認定看護師をめざしました。今現在、創傷のある方が自宅へ戻られても、継続した看護ができるよう退院後も外来や訪問などで関わっています。

そして皮膚の問題だけではなく、排泄に関して「自分で完結したい」と願う方の気持ちにも応えたいと思っています。しかし、認定看護師が一人で対応するには限界があります。他の医療スタッフと協力し、一人ひとりの患者に寄り添ったケアを提供していきたいと思っています。



▲職員に対する勉強会

雲南病院だより



糖尿病ってこんな病気!!

内科診療科部長 糖尿病科 三宅仁美

糖尿病有病者と糖尿病予備群はいずれも約一千万人と言われており、40歳以上の4人に1人が糖尿病もしくはその予備群であり、その数は年々増加しています。

糖尿病は膵臓で作られ出されるホルモン（インスリン）が、十分に不足したり（インスリン分泌不全）、働きが悪くなること（インスリン抵抗性）により血糖値が高くなる病気で、遺伝的素因とともに加齢や日常の生活習慣が誘因となって発症します。特に日本人は欧米人と比べて膵臓からのインスリン分泌が低く、それほど肥満でなくても糖尿病を発症することが知られています。糖尿病のほとんどはこの2型糖尿病と呼ばれるタ

イプですが、免疫異常などでインスリン分泌ができなくなる1型、ステロイド薬などによる薬剤性、妊娠に伴う妊娠糖尿病などのタイプもあります。

糖尿病ってなぜ怖い？

血糖値が高い状態が続くとにより血管が傷つきさまざまな臓器に合併症を引き起こします。細い血管が集まっていて神経、眼、腎臓に起こる合併症を糖尿病の3大合併症と呼び、大きな血管の障がいでおこるものに、壊疽、脳卒中、虚血性心疾患があります。それぞれ頭文字をとって「3D」のDと覚えましょう。ほかにも認知症や骨粗鬆症、歯周病、癌などさまざま

糖尿病の症状

糖尿病（高血糖）の典型的な症状は、体重減少、多飲・多尿などです。しかし発症早期には自覚症状はほとんどなく、症状が現れたときはかなり病気が進んでしまっています。早期発見のために健康診断などを定期的に受け、異常を指摘されたときは症状がなくてもすぐに受診するようにしましょう。

糖尿病の症状

発症早期には自覚症状はありません



症状が現れたときは、かなり病気が進んでしまっています



糖尿病合併症



*筋肉量が減少し筋力や身体機能が低下している状態

総合診療医が答える

「こんな症状や疑問 持っていませんか？」

第13回：「夜の頻尿が困る？」

このシリーズでは総合診療医が患者さんからいただいた質問をもとに市民の皆さんが困っている症状や疑問について解説します。



先日いただいた質問はこれです。

「日中はそんなに尿に行かないのに、夜に尿の回数が増えるのはなぜ？」

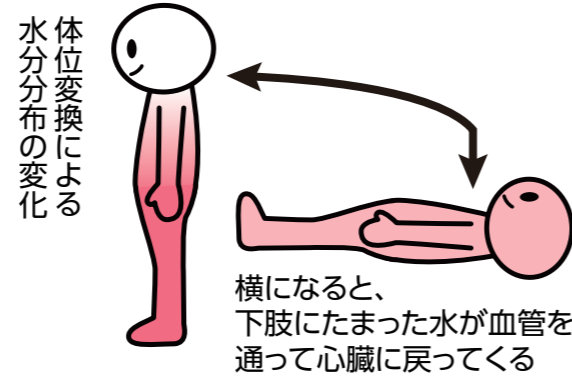
高齢者の方で夜間の頻尿を訴える方が多くなっています。その原因はさまざま、高齢者の生活の質を低下させている原因になっています。頻尿を起こす病気として、膀胱炎や前立腺肥大症など治療が必要な病気があります。その一方で、運動不足や両足のむくみが続くことによる頻尿も多く見られ、これは自身で対処可能な状態です。

むくみは体の血液を手足から心臓に十分に戻せなくなると起こります。人間の体の水分は体全体に満遍なく行き渡っており、その運搬を行っているのが血管です。その中でも体の隅々までいった水分を体の中心、心臓まで戻していく血管を静脈と呼びます。心臓の力によって血液が運ばれる動脈と違って、静脈の血液は体の筋肉が収縮することによって、運ばれていきます。そのため、体の筋力が弱ってくると、静脈の血流が悪くなり、むくみが出ます。

なぜ、むくみが夜間の頻尿になるのか？それは横になると、重力の関係で下半身に残っていた水分が重力

の影響が無くなるため、心臓に戻ってきます。すると心臓から出ていく血液が増加し、尿を作る腎臓への血液が増加し、結果、たくさんの尿が作られます。それによって、「日中は尿が少ないのに、夜間に尿が増える」という現状になります。

特に冬場は、運動量も減り、筋力低下が起こりやすく、夜間頻尿になることが多いと思います。できるだけ体を動かして、日中も休む時は足を高くして横になったり、両足をしめるストッキングなどを使うと、夜間の尿の回数が減ることがあります。かかりつけ医をお持ちの方は相談してみましょう。



いただいた切り花

展示した切り花

2月26日、別木重夫さん（掛合町）より、新型コロナウイルスが流行する中、日々緊張感の中で業務をしている職員に対し、心安らぐ一助となればとの思いで切り花300本を贈呈していただきました。いただいた切り花は「ストック」という名の花で、香りもよく色彩もきれいで気持ちが和やかになります。

いただいた切り花は当日、全職員へ配布させていただきました。また、来院された患者さんにも鑑賞してもらうため、当院の正面玄関のエントランスホールに展示させていただきました。

切り花をいただきました

あなたの健康をサポート♪

病院保健師からのちょっと役立つ話

Vol.6 「健康チェックをしていますか？」

皆さんは定期的に自分の健康チェックをしていますか？

自家用車の定期的な車検と同じように、私たち人間も症状がなくても定期的に検査を受けて、早期発見・早期治療に努めることが大切です。そのために、人間ドックや健康診断があります。

事業所などに勤めている方は、年1回は受ける義務があることから必ず受けています。

しかし、なかなか受ける機会が無い方はどうしたらよいのでしょうか。

そこで、今回は市立病院でどなたでも受けることができる人間ドックについて紹介します。

当院の人間ドックには日帰り人間ドックA・B・Cの3コースがあります。

そのドックの共通検査項目として、身体計測、血圧

測定、視力・聴力検査、尿・血液検査、心電図検査、胸部レントゲン検査があります。コースによっては便潜血反応検査、胃検査などさらに詳しい検査を受けることができます。コース別の検査項目、料金、所要時間については下表をご覧ください。なお、基本的に人間ドックは自由診療（保険外）のため、医療保険を利用することはできませんが、加入されている健康保険などによっては補助や助成金が出る場合もあります。

人間ドックを受けるには事前予約が必要です。市立病院 保健推進課（直通 ☎0854-47-7510）まで申し込みください。

今回紹介した人間ドック以外にもさまざまな健康診断やがん検診がありますので、「自分は何を受けたらよいのか？」と気軽に相談してください。

表 日帰り人間ドックコース別検査概要

コース名	検査項目（3コース共通）	プラスの検査項目	所要時間	料金（税込）
A	身体計測 血圧測定 視力・聴力検査 尿検査 血液検査	便潜血反応検査 胃検査 さらに詳しい血液検査 腹部超音波検査 眼底・眼圧検査 肝炎ウイルス検査	3～5時間	37,400円
C	心電図検査 胸部レントゲン検査	便潜血反応検査 胃検査 さらに詳しい血液検査		
B		なし	1.5～2時間	13,200円

院内でのサージカルマスク着用の徹底

2月22日に当院職員が新型コロナウイルスに感染したことが判明し、これを受け感染経路の検証を行うとともに、感染防止対策の再検証と職員に対する再教育を実施してきました。3月5日には第三者的視点から他医療機関による検証を実施していただき、基本的な感染対策は問題ないとの評価をいただきました。この評価を受け、当院はさらなる感染対策の強化、再発防止策に取り組むこととしました。

院内感染対策の強化として、全職員に勤務中は布マスクやウレタンマスクではなくサージカルマスク（使い捨て不織布マスク）着用を再度、徹底しました。また、入院中の患者さんにも病院内でのサージカルマスクの着用をお願いさせていただきます。

今後も雲南圏域の中核病院としての使命をしっかりと果たすため、院内の感染予防策を改めて徹底し、安心して受診していただけるよう職員一丸となって取り組んで参りますので引き続きご理解賜りますようお願い申し上げます。