

NURSE LETTER



全体研修(6/30)に参加して 「看護師のストレスとそのマネジメント」

南4病棟 重見 奈紀沙

近年、認知症患者が増加傾向である為、認知症看護に対しても学びたく講義に参加しました。

まず、ストレスとは心と体が歪んだ状態をいい、その原因になるものがストレスターと言います。ストレスターには様々な種類があり、中でも看護師が抱えるストレスターには、院内業務・院外活動・人間関係・責任・能力・業務時間等があります。ストレスの多い看護職は、それに対応しようと第1段階から過剰適応期・神経過剰期・無関心期・引きこもり期・抑うつ期・行動化の6段階のストレスコーピングのステップを踏んでいます。ストレスに対する耐性をチェックシートを用いることで、自分の耐性が分かります。耐性が低い人は適切なストレスの認知と対処方法を身につけることが必要です。体から出るサインを見逃さず、ストレスマネジメントを行う、呼吸法やリラクセス法など対処方法を身につけることが大切です。

次に、認知症をよく理解するための8大法則と1原則があります。8大法則には認知症の症状が分類され、1原則は看護に関すること、その内容は認知症の人が形成している世界を理解し大切にすること、「自分は周囲から認められている」と感じられる対応を心掛けることです。

講義を受け、今後ストレスと向き合う為に、まず自分のストレスに対する認識・種類またその対処法を見出し、うまく付き合っていこうと思います。また、認知症看護においても、8大法則・1原則を念頭に置き看護を行っていきたいです。



医療ニュースから CareNet.comより引用 STEMI 患者で DIDO 時間が 30 分超は、30 分以下に比べ院内死亡率が約 1.6 倍に

PCI のために、別の病院に転送された ST 上昇型心筋梗塞(STEMI)患者で、最初の病院に着いてから他院に向けて出発するまでの時間(door-in to door-out: DIDO)が30分以下の人は、全体の1割強にとどまるが、そうした人のPCI実施までの所要時間は短く、院内死亡率は低率であることが明らかにされた。米国・デューク大学のTracy Y. Wang氏らが、1万5,000人弱について行った試験で明らかにしたもので、JAMA誌2011年6月22・29日号で発表した。DIDOは新たな臨床パフォーマンスの指標とされ、適切な再灌流治療のためには、DIDO時間30分以下が推奨されている。

毎年5月12日は看護の日

当院では、看護の日のイベントとして、患者様や家族などから看護師に寄せてくれたmessageや、幼稚園児による「将来の夢」の絵を掲示していました。皆さんご覧になりましたか？

看護の日に行われた他の労災病院のイベントを少し紹介します。岡山労災病院では東京女子マラソン優勝者、山口衛里さんに1日看護部長をお願いして、病室の回診や入院患者の訪問、外来でのトークなどを行いました。大阪労災病院では患者やスタッフの川柳を展示したり、アロマ同好会によるハンドマッサージが行われました。他の労災病院のHPを覗いてみるのも楽しいですよ。



通常総会・全国職能別交流集会 in 横浜

外来 今村 美千代 手術室 小川 早智

日本看護協会の今年度スローガンは、『看護の知恵と力を結集して、安全・安心な医療・看護を提供しよう』です。それを実現するための重点政策・重点事業は1.労働条件・労働環境の改善2.安全で効果的な医療提供体制をめざした特定看護師(仮称)の法制化・制度化の推進3.長期的な在宅療養を支える訪問看護を基盤としたサービスの提供体制確保と整備4.看護師教育および保健師・助産師教育の充実5.看護職の卒後臨床研修制度の推進6.保健師の専門性を発揮するための活動基盤強化7.助産師の積極的な活用による安全で安心な妊娠・出産・育児環境の整備8.東日本大震災復興・復興支援事業と報告されました。

労働条件・環境の改善については、夜勤・交代制勤務に関する「ガイドライン」を作成し、浸透を図り改善を支援するとしています。

特定看護師(仮称)については、これからの医療提供体制には、少ない医療従事者で国民の多様なニーズにこたえられる仕組みが求められ、その方策のひとつに「看護師の役割と機能の拡大」、そして今までの診療の補助業務の枠を超えた「特定看護師(仮称)」を国から提案されているということでした。

今回通常総会・全国職能別交流集会に参加させていただき、日本看護協会の活動がよく見え、動向を知ることが出来ました。今後も活動に関心を持ち、考えていきたいと思えます。

<今日の名言>

エキスパートとは、ごく限られた分野で、ありとあらゆる間違いをすべて経験した人物である。

