

看護協会から県民の皆さまへのメッセージ

げんま

Vol.1

特集

令和6年能登半島地震 災害支援ナースの活動



公益社団法人 千葉県看護協会
<https://www.cna.or.jp>

令和6年能登半島地震により被災された皆さまに心よりお見舞い申し上げますとともに、一日も早い復旧・復興をお祈り申し上げます。

災害支援ナースの活動



千葉県看護協会では、令和6年1月1日に発生した「令和6年能登半島地震」災害に対し、日本看護協会からの要請により1/12～2/14までの34日間、石川県内3避難所に災害支援ナース派遣を行いました。

計36人のナースが通常業務を離れ、被災地の支援に向かいました。

(各都道府県看護協会からの延べ派遣者数2982人・1/6～2/29まで)



穴水町さわやか交流館プラウト

1/12～1/30

主な活動内容

- *防災経路確認
- *衛生支援物資の仕分け、確認と整理整頓
- *避難者の健康管理
 - ・定期的なバイタルサイン測定
 - ・手指消毒の指導
 - ・定期的に筋力体操の実施
 - ・トイレの衛生管理
 - ・避難者のストレス傾聴と原因への対策
 - ・各部屋の換気推進
 - ・エコノミークラス症候群等予防のためのアドバイス
- *体調不良者への対応
 - ・コロナ陽性者等の隔離対応
 - ・体調不良者の状態把握と市販薬投与
 - ・救急要請
- *他支援チームへの対応など



現場に到着してメンバーで共通して感じたのが、現地のスタッフが疲弊していることでした。保健師が倒れてしまって不在という話もあり、町役場職員が不安と緊張の中で災害支援ナースを待っていたそうです。私達は2番隊だったので、先発隊が何も無い所から礎を作って頂いた事の大変さを感じることができました。災害支援ナースの活動でとても大切だと実感したのが、何も無い所からその場のニーズに応じたものを生み出すという事です。避難者を観察し、健康面や感染予防に留意する。今の状況から問題点の抽出をするだけでなく、本来当たり前にある日常生活を送る権利についても考慮しなくては行けない。また、避難者の状況に応じて必要なタイミングで関わりを持たなければならない。とても難しいけれどやりがいのある役割だと思っています。



■ 派遣実績 ■

活動場所	派遣期間	派遣者数
穴水町さわやか交流館プルート (石川県鳳珠郡穴水町)	1/12 ~ 1/30	20
輪島市ふれあい健康センター (石川県輪島市)	1/24 ~ 1/30	4
いしかわ総合スポーツセンター (石川県金沢市)	1/30 ~ 2/14	12

災害支援ナースとは…

被災した看護職の心身の負担を軽減し支えるように努めるとともに、被災者が健康レベルを維持できるように、被災地で適切な医療・看護を提供する役割を担う看護職の事です。(日本看護協会ホームページより)

輪島市ふれあい健康センター
1/24 ~ 1/30

主な活動内容

- * 避難者の健康支援
 - ・発熱、咳、嘔吐、下痢などが見られる避難者への声かけと健康観察
 - ・医師への報告と相談
 - ・薬の管理、内服の確認
- * 施設内の環境整備と指導
 - ・物資の整理整頓、トイレ掃除、施設内の清掃(掃き掃除・拭き掃除)
 - ・隔離部屋の調整、隔離部屋内の配置調整
 - ・防寒対策として窓際にアルミマットを貼る
 - ・ゴミの管理(残飯ゴミの管理など)
 - ・施設内スタッフへ清掃時の指導
- * 避難者とのコミュニケーションなど



発災後約1カ月経過した中でも被災地の天候や被災状況により日々変化する避難所の環境、避難者の人数、避難者の健康状態や心理状態の変化を目の当たりにしました。また、避難者の方々は被災状況によって個々が抱える不安やショックなどの心的ストレスには違いがあり、被災したことへの受け止め方や今後の生活への向き合い方にも大きな差が見られました。

避難者の中で自ら体調不良を訴えて来ない方を巡回時に察知し、その方が治療に前向きになってもらえるようアプローチをしたり、感染拡大を防ぐための環境整備や隔離、医療者でない支援者への衛生指導など日々実践している視点がとても重要でした。

また、限られたスペースや物資、状況の中で自ら考えて行動できる判断力も重要であると感じました。

CONTENTS

特集 災害支援ナースの活動 2

健康インフォメーション 口腔ケア 5

ナースのみりよく ナースの一日 6

裏表紙 「看護の日・看護週間」 / ふれあい看護体験 8

進路相談 / アンケート

心の総合相談 / 訪問看護に関する総合相談

こども急病電話相談 / まちの保健室

いしかわ総合スポーツセンター

1/30 ~ 2/14



主な活動内容

*避難者の健康管理

- ・バイタルサイン測定
- ・足浴
- ・シャワー浴介助
- ・内服確認
- ・容態観察
- ・救急搬送対応
- ・褥瘡処置

*全体ミーティング参加

*環境整備

- ・転倒転落対応・観察
- ・フロアマップ修正

*その他

- ・避難者の不安の傾聴
- ・苦情対応
- ・ラジオ体操に参加
- ・介護保険申請
- ・医師へ往診依頼
など



避難所は、生活の場であるため、感染症罹患者が多数発生しても、病院のように隔離することが難しく、感染予防対策を講じることが出来ない状況でした。また、夜間は転倒・転落事例が多発し、その要因としては、テント入口の段差につまずいたり、不安定なスリッパの使用、ベッド柵がないことなど様々で、環境整備が重要であると感じました。

災害支援ナースとして活動する中で、避難者の困っていることは何か？解決できることはあるのか？解決するためにどのように行動したらよいか？一緒に活動する仲間と、日々話し合いをしました。誰もが初めて体験する災害の中で、一つ一つ問題を解決する方法としては、常に考え行動する力を身につけることが大事だと実感し、日々の業務の中で訓練が必要だと再認識しました。

「現場で感じた
避難所生活の実際」

災害支援ナースからの アドバイスは？



避難所は床が不安定な所や滑りやすい場所も多かったので、転倒防止のためスリッパより上履きを準備していた方がよいかもしれません



日頃から内服しているお薬の名前を覚えておきましょう。携帯で写真を撮っておいてもよいですね



夜間のいびき問題や、近くの方の物音が気になって眠れない場合などトラブル回避のために「耳栓」があると良いですね



介護保険利用者は利用状況の計画書（コピー）を防災リュックに準備しておくとも良いかも



感染症拡大防止のためにも食事前の手指消毒を習慣づけておきましょう

お口を健康に保つために

健口寿命という言葉を知っていますか？

健口寿命とは、しっかりと噛んで食事ができる期間を指します。そのためには、まずはご自身のお口を良い状態で維持することが重要です。適切な歯磨きやケアについて紹介します。

歯ブラシを確認してみましょう

みなさんの歯ブラシは図1のように毛先が開いてはいませんか？このような歯ブラシでは歯垢の除去率が約30%低下するといわれています。後ろから見たときに毛先が見えているのは、交換時期の合図です。歯ブラシの耐久性はおおむね1か月とされています。もし、1か月以上使っている場合は交換しましょう。



【図1】

歯ブラシの方法

歯ブラシは鉛筆を持つように持ち、歯面に対し90度の角度で当て歯を1本ずつ磨いていきます。1本の歯に対し約20回がブラッシングの目安とされています。ブラッシングが終わったあとに、舌で歯を触ってみましょう。この時にざらつきが残っているようでしたら磨き残しのサインなので、再度ブラッシングをしてください。

お口の健康維持のために、歯磨きの回数や生活習慣にも気を配りましょう

歯磨きは1日5回が理想とされています。各食後に加え、就寝前と起床時です。各食後はお口に残った食べ

かすを取り除くことが目的です。寝ている間は飲食をしない分唾液が分泌されず、唾液による自浄作用が低下し、細菌が繁殖しやすくなります。そのため、寝る前にしっかり歯磨きをして細菌を減らし、起床時には夜の間に増えた細菌を取り除くために歯磨きが推奨されています。しかし、1日5回の歯磨きはなかなか大変です。1日3回、特に寝る前はしっかりと歯磨きをするようにしてください。

唾液の働き

唾液には自浄作用のほか様々な働きがあります。その1つとして歯の再石灰化があります。私たちが食事をすると、食物中に含まれる酸の影響で歯の表面が溶けます。食事が終了すると、溶けた歯の表面はこの再石灰化作用により修復されます。このように、私たちは食事をするたびに歯の表面を溶かし、再石灰化で修復するというのを繰り返しています。ちなみに、皆さんはお菓子をだらだら食べ続けたり、常に甘い飲み物を摂取してはいませんか？このような生活習慣では歯は溶ける一方で再石灰化する暇がありません。歯が溶けた状態が続くと虫歯や歯周病の原因になりますので、食事の時間、おやつとの時間とメリハリある生活を心がけましょう。

口腔ケアの最も重要なポイント

それは、定期的に歯科検診や歯のクリーニングを受けることです。どんなに頑張っても歯磨きをしても、年齢や体調により虫歯や歯周病が発生してしまいます。早期発見・早期対処ができれば大切な歯を失わずに済みますので、定期的に歯科に通われることをお勧めします。

お口を健康に保ち、いつまでもおいしい食事を楽しんでください。

「専門看護師」
「認定看護師」
をご存じですか

専門看護師

水準の高い看護を効率よく行うための技術と知識を深め、卓越した看護を実践できると認められた看護師で、病院の他、大学等の教育の現場や訪問看護ステーション等で活動しています。

認定看護師

高度化し専門分化が進む医療の現場において、水準の高い看護を実践できると認められた看護師で、病院の他、訪問看護ステーションやクリニック・診療所、介護保険施設等で活動しています。

千葉県では、「専門看護師」134名・「認定看護師」921名(2023年12月現在)の看護師が活躍しています。

*日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に、資格認定制度を運営しています。「専門看護師」・「認定看護師」は、看護分野ごとに日本看護協会が認定しています。



ナースのみりよく

ナースの1日

2年目ナース

Nさんのある1日

東邦大学医療センター佐倉病院 (ICU)

看護師を目指したきっかけ

私が看護師を目指したきっかけとして、私自身にも入院・手術の経験があること、そして命の危機を体験したということがあります。小学生の頃、骨の病気で全身麻酔での手術・入院をしました。しかしその後、敗血症という状態になってしまい、命が危ないとも言われました。このとき、これまで経験したことのない極度の苦痛や恐怖、絶望を感じましたが、同時に医師や看護師の方々から多くの支えや学びも頂きました。これらの自分自身が患者として経験したこと・貴重な学びを、医療・看護を提供する患者さんを支える立場として活かしていきたいと考え、看護師を志しました。

仕事のこと

ICUでは大手術や重症疾患、命の危機がある患者さんに対し高度な医療を提供しており、身体管理、生命維持装置管理、看護ケアを強力かつ集中的に行っています。看護師は救命や医師の補助等から、精神面のケア、患者さんの社会復帰を見据えた支援、家族介入まで幅広く専門職として関わります。

やりがいは日々多くの場面で感じます。様々な患者さんと関わり、「あなたでよかった」「緊急入院で不安だったけど安心した」などの温かい言葉・涙・笑顔を頂く機会が沢山あります。大学時代から学習してきたことや、日々懸命に行っている看護に患者さんが反応してくれたとき、患者さんの状態が良い経過に向かっているときなどに、大きなやりがいを感じます。



夜勤の日のスケジュール

- 9:00 起床
- 9:00 勉強・レポート作成
- 12:00 昼食
- 13:00 仮眠・休息
- 15:00 シャワー浴
- 15:30 家を出発 車通勤
- 16:00~9:00 仕事(夜勤)**
- 10:00 帰宅
- 10:30 シャワー浴
- 11:00 昼食
- 12:00 夜勤後 入眠休憩
- 18:00 起床
- 18:00 夕食
- 19:00 妻とゆったりする時間
- 23:00 ~翌6:00 就寝

私の職場では、仕事と休日のON・OFFを大切にしており、連続出勤の後や夜勤後には必ず休暇があります。また、夏季休暇として7日間、有給休暇制度も充実しています。休日の過ごし方として、患者さんの命を預かる職業なので、計画的に勉強をしたりもしますが、妻との旅行や映画鑑賞などでリフレッシュもしています。

私の趣味はドライブ・旅行・美味しい料理を食べることです。去年の夏休みには、韓国へ、一昨年は京都・大阪、沖縄へ行きました。様々な価値観に触れたり、美味しいものを食べたり、息抜きやパワーチャージを行い、看護師・休日の楽しみ共に充実した毎日を送っています。



看護師の1日のスケジュールを知っていますか？

24時間休みなく稼働している病院で、看護師は「夜勤」「日勤」等いろいろな働き方をしています。

今回は、病院の看護師がどのような1日を過ごしているのかを紹介します！

子育て中ナース

Kさんのある1日

医療法人社団誠馨会 千葉中央メディカルセンター（病棟）

看護師を目指したきっかけ

幼いころに祖父が脳梗塞で入院し、麻痺と失語の症状が出ました。自分で寝返りをすることもできない、食事を摂ることもできない、歩くこともできなくなり、元気がなくなってしまった姿を目の当たりにしても衝撃を受けました。その時私は中学生で、何も力になることができませんでした。自分が看護師になり知識をつけて、祖父のように病気になって苦しんでいる人の力に少しでもなりたかったことが、看護師を目指したきっかけです。

仕事のこと

現在私は、内科、循環器内科、糖尿病内科病棟で勤務をしています。私は今年1月に副主任になりました。自分より経験年数が少ない看護師が多い病棟でみんなの役割モデルになり、自分が経験してきたことを伝え、より良い病棟を作っていくことが役割だと考えています。やりがいは、患者さんが元気になっていく姿を見ること、患者さんの一番近くで今の悩みや喜びを共有できることです。



出産後の復帰は、時短勤務から始めました。現在は、フルタイム勤務をしており、日々の生活では仕事と家事・育児の両立で忙しい毎日を送っています。買い物とおいしいご飯を食べに行くことが楽しみなので、そこでストレスを発散しています。また、出産前に、趣味でキックボクシングをしていましたので、近々再開したいと考えています。2歳半の娘は、ディズニープリンセスが大好きで休日はディズニーランドに行ったり、自宅ではプリンセスのドレスを着て一緒に歌やダンスをして楽しんでいます。

日勤の日のスケジュール

- 6:30 起床
- 6:40 朝食、保育園準備
- 7:30 出発
- 8:00 院内保育園登園
- 8:30～17:30 仕事
- 18:00 保育園お迎え
- 18:30 帰宅
- 18:40 夕食準備
- 19:00 夕食
- 20:30 お風呂
- 21:30 こども寝かしつけ
- 22:00 旦那さんと2人の時間
- 23:00 就寝

「看護の日・看護週間」

～看護の力を未来へつなげよう～

5月12日は



看護の日

21世紀の高齢社会を支えていくためには、看護の心、ケアの心、助け合いの心を、私たち一人一人が分かち合うことが必要です。こうした心を、老若男女を問わずだれもが育むきっかけとなるよう、旧厚生省により、「看護の日」が1990年、近代看護を築いたフローレンス・ナイチンゲールの誕生日にちなみ、5月12日に制定されました。

千葉県看護協会では、毎年「看護週間（5月12日を含む日曜日から土曜日までの1週間）」に、中央行事（千葉市）と県内12地区で「看護の日」の行事を開催しています。



令和6年度「看護の日・看護週間」

中央行事

令和6年5月12日（日）

千葉県看護協会 事業第一課
Tel 043-245-0025

中学生・高校生の ふれあい看護体験

「看護系の学校に行こうか迷っている」
「看護師になりたいけれど実際の現場が分からないから不安」
看護職に興味のある方や将来の進路と考えている方は
ぜひご参加ください！

千葉県看護協会のホームページからお申し込みください
千葉県ナースセンター Tel 043-247-6371



千葉 ふれあい看護体験

看護の進路相談

「看護系の学校に進学したいけれど、どんな学校があるの…?」
「保健師や助産師になるにはどうしたらいいの?」

こんな時、ナースセンターにご相談ください

対面は web 面談も可能です /

相談方法 対面（事前予約制）、電話、メール

千葉県ナースセンター Tel 043-247-6371

chiba@nurse-center.net



まちの保健室

いつでも、だれでも、いきいきと…

健康について気になることや育児等の悩みを気軽に相談できる場所として、県内各地区のスーパーや図書館、道の駅等で、健康相談（無料）を実施しています。



詳しくは、千葉県看護協会
ホームページをご確認ください

（開催日、開催場所、実施内容は随時更新しています）

アンケートにご協力ください

看護協会 広報誌「げんき」はいかがでしたか。県民の皆さまによりよい情報をお届けするため、ぜひ、感想やご意見・ご要望をお寄せください。



心の総合相談窓口

一人で抱えていませんか？

心身ともに健康に過ごせるよう、看護職がお話を伺い、適切な相談窓口を紹介します。

Tel 043-245-1771

月・水・金 13:00～16:00

専用メール soudan@cna.or.jp

*返信にはお時間をいただきます

24時間
受付

訪問看護に関する総合相談

県民や専門職の方を対象とした、訪問看護の利用方法等に関する電話相談窓口です。

Tel 043-245-1712

平日 9:00～17:00（土日祝日を除く）

千葉県看護協会ホームページでは、県民の皆さまに『お役立ち情報』・『相談窓口』をご案内しています



こども急病 電話相談

受診した方が良いのか、
様子をみても大丈夫なのか、
看護師や小児科医が電話でアドバイスします。

朝まで 局番なしの

#8000

銚子市からは、043(242)9939におかけください。

ダイヤル回線、光電話、IP電話、銚子市からおかけの場合
☎043(242)9939

相談日時 令和5年12月から
毎日・夜間 午後7時～翌午前8時

緊急・重症の
場合は迷わず
「119」へ

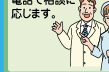
お子さんの急な病気で
心配なとき…



局番なしの
#8000
または、
043(242)9939



看護師・小児科医が
電話で相談に
応じます。



実施千葉県 盛岡千葉県医師会

公益社団法人千葉県看護協会



公益社団法人千葉県看護協会は、看護専門職の職能団体です。県民の健康相談など保健に関する知識の普及事業を広く展開し、看護を通じて県民の健康と福祉の向上に寄与しています。

〒261-0002
千葉県千葉市美浜区新港 249-4
Tel 043-245-1744（代）
https://www.cna.or.jp

千葉県ナースセンター



看護に関する「無料職業紹介」・「就業相談」・「進路相談」

ナースセンターは、「看護師等の人材確保の促進に関する法律」に基づき、設置されています（千葉県知事指定）。高度な専門知識と技能をもつ看護職を確保し、国民の保健医療の向上に役立つことを活動の目的とし、千葉県看護協会が運営しています。

〒261-0002
千葉県美浜区新港 249-10
Tel 043-247-6371

公益社団法人 千葉県看護協会 広報誌

げんき vol.1

発行日/2024年4月1日(年1回発行) 発行人/会長 寺口恵子 発行/公益社団法人 千葉県看護協会
〒261-0002 千葉県美浜区新港249-4 Tel 043-245-1744 (代表) https://www.cna.or.jp

この広報誌に掲載された内容の複製・転載などをご遠慮ください