



シェイクハンド

第45号
H27.9

～静岡県訪問看護ステーション協議会便り～

なやみは半分、よろこび倍増

さあ みんなで手をつなごう!!

医師の立場から訪問看護に向けて

一般社団法人 静岡県訪問看護ステーション協議会 副会長 岡 慎一郎

今年の夏は猛暑の日々が続いたため熱中症の患者が多く、元気に通所介護を利用していた103歳の在宅療養患者さんが亡くなりました。一週間ほど食が細くなり、水分摂取量も減り急に衰えたためデイサービスの職員が付き添って受診しましたが、状態が悪化してほどなく亡くなりました。

ご自宅で最後まで暮らしたいと願う方々の思いに沿うためには、医療と介護現場で利用者の状態の変化等を伝え合えるしくみが大切だと思います。医療、介護の各分野で克服すべき問題が数多くあるため、課題を整理して改革を進める必要があります。

平成26年度に行われた静岡県訪問看護ステーション実態調査では、県内のステーション数は急に増加していますが、一施設当たりの看護系職員数（常勤換算）は平均4.55名、5名未満のステーションは全体の70.3%と小規模のステーションが多く、全国調査とほぼ同じ結果でした。看護職員が多いステーションほど年間看取り数が多い結果でした。ステーションの規模の大きさと勤務環境や経営の観点からみると、小規模のステーションの運営は厳しい状態であると指摘する報告もあります。

平成26年度に静岡市が行った「在宅医療の提供と連携に関する実態調査」によると、訪問看護ステーションからみたケアマネジャーの問題点は「知識や理解不足」で、病院は「指示書に時間がかかること」や「窓口が一本化されていないこと」、診療所は「訪問看護の理解不足」、「患者の主な担当医が不明」や「連絡が取りにくい」等で、多くは連携に関する問題でした。逆に医療機関から訪問看護ステーションに対しての要望は、「患者情報の共有、緊急時や看取り時の対応」「ステーションが対応できる



サービス内容や活動範囲等の施設情報の共有」等でした。これらをまとめると、各職種とも「其々の施設が対応できる役割や機能に関する情報の共有」によって、役割分担と連携を進める仕組み作りが重要であると思いました。

このような中で静岡県医師会は、平成27年度中に「在宅医療推進員（仮称）」の配置を検討しています。現在検討中ですが、「在宅医療推進員」の役割は、各地域の在宅医療に係る資源の把握、病院の連携室や退院調整部門への地域の施設情報の提供や活動支援、診療所の在宅医療への参入促進、情報共有の円滑化などとなっています。「在宅医療推進員」には在宅医療の現場に精通した看護師や保健師などを想定していますので、ご協力をお願いする事がありましたらよろしくお願いいたします。

訪問看護ステーションには慢性的な人手不足、経営の困難さなど多くの問題があります。しかしながら、在宅で療養したいと希望する方々の思いにこたえ、不安を抱える方々を支えるために、皆さんとともに力を合わせて進んでいきたいと願っています。



平成27年度 通常総会報告

一般社団法人静岡県訪問看護ステーション協議会の平成27年度通常総会は、6月20日（土）静岡県総合研修所もくせい会館富士ホールにて開催されました。

来賓として、静岡県健康福祉部理事（医療介護連携対策担当）壁下敏弘様のご臨席ならびにご祝辞を賜りました。

会員数166事業所のうち、出席は85事業所、委任状は55事業所で、会員の過半数の出席をもって総会は成立致しました。皆様のご協力にお礼申し上げます。

総会では以下の報告と議案の審議が行われ、全て可決・承認されました。

1. 平成26年度事業報告
2. 平成26年度決算報告
3. 平成27年度事業計画・予算
4. 平成27年度一般社団法人静岡県訪問看護ステーション協議会役員

【平成27年度 一般社団法人静岡県訪問看護ステーション協議会役員紹介】

会 長	望月 律子	公益社団法人 静岡県看護協会	会長
副 会 長	上野 桂子	社会福祉法人 聖隷福祉事業団	監事
副 会 長	岡 慎一郎	一般社団法人 静岡県医師会	理事
理 事	石川 英也	一般社団法人 焼津市医師会	理事
理 事	多田みゆき	訪問看護ステーションひより	所長
理 事	櫻井 悦子	聖隷訪問看護ステーション千本	所長
理 事	石井 由美	訪問看護ステーションなかいず	所長
理 事	野中美保子	ラポールあい訪問看護ステーション	所長
理 事	横田 佳苗	訪問看護ステーションれん	所長
理 事	森 洋子	まごころ訪問看護ステーション静岡	所長
理 事	大村 純子	訪問看護ステーション一休	所長
理 事	杉本 朝野	焼津訪問看護ステーション	
理 事	赤堀奈緒子	訪問看護ステーション掛川	所長
理 事	川島 洋子	生協訪問看護ステーションあおぞら	所長
理 事	山口美津子	訪問看護ステーション貴布祢	所長
理 事	新村 礼子	訪問看護ステーション入野	所長
監 事	吉富 雄治	一般社団法人 三島市医師会	理事
監 事	鈴木 千春	公益社団法人 静岡県看護協会	常務理事

東部支部長 多田みゆき 中部支部長 横田 佳苗 西部支部長 赤堀奈緒子

広報委員 ◎石井 由美、大村 純子、新村 礼子

研修委員 ◎森 洋子、櫻井 悦子、山口美津子

総務委員 ◎杉本 朝野、野中美保子、川島 洋子

企画委員 ◎多田みゆき、櫻井 悦子、横田 佳苗、森 洋子、杉本 朝野、赤堀奈緒子

※◎は各委員会の委員長

事務局 鈴木 恵子、大村 早苗、徳本 みき、白鳥江里佳、佐川登美江



全体研修会報告

生協訪問看護ステーションあおぞら 川島洋子

テーマ：「質のよい睡眠をとる」

講師：菅原 洋平氏 ユークロニア株式会社代表 作業療法士

開催日時：平成27年6月20日（土） 16：00～17：30

会場：静岡県総合研修所もくせい会館

参加者：97名

健康状態を維持する為にとっても大切な睡眠について作業療法士の菅原洋平先生から講義をして頂きました。電話当番を行いながらの訪問看護師にとって夜間の呼び出しもあり、時として睡眠を妨げられる事がありますが、「質の良い睡眠」のとり方について大変参考になりました。

先生は脳外科の術後において、睡眠が取れている患者さんと取れていない患者さんでは回復状況に違いがあった事を体験され、また、睡眠により脳が回復し治療にも影響がある事から睡眠学の研究に入られたという事でした。先生のクリニックでは不眠に対して、減薬し薬を使わないようにする事にびっくりしました。情報を提供すれば自分の体で眠れるようになる事は素晴らしいと思いました。睡眠トラブルは6つのタイプがあり、次のどれかに当てはまります。①寝つきが悪い（睡眠に入るまでに30分以上かかる）②途中で目が覚める（3時間以内に目が覚める）③早く起きすぎる（睡眠のリズムが前にズレている為に早寝・早起きに心がける）④眠った感じがしない（体温の調整が出来ていない為、体温を下げる必要がある）⑤いつも眠い、すぐに眠れる人（慢性不眠症の為に注意が必要。5分・10分の累積睡眠が対策となる。また、過眠症の場合もある）⑥朝起きられない（自律神経の調節がうまく行われていない）

遺伝子によって睡眠のタイプが違うので人と比べない方がいいという事です。

起床から4時間後は脳波の活動が高い時間帯になり、この時間に眠気がある場合は睡眠不足の状態だそうです。こんな時は早く修正したいですね。

講義を聞き、質の良い睡眠は、健康に関与されている事は承知していても、認知症にも影響を及ぼしている事が分かり、改めて質の良い睡眠をとりたいと強く思いました。夜間、深い睡眠がとれなくなると、脳内の新生細胞をつぶされて認知症発生率が上がる事が分かっているそうです。また、仮眠の取り方も大切であり、1分～30分以内では認知症発生率が5分の1に対し、1時間以上では2倍以上になる

そうです。対策として、仮眠は30分以内にして少しでも認知症の原因を取り除きたいものです。また、眠くなる前や運転や会議を始める前に1分間の仮眠をとると効果的との事なので、午後の訪問前に1分間の仮眠をとり安全運転に役立てたいと思いました。

健康維持・認知症予防のためにもしっかり眠る対策を教えてくださいました。①寝床に本などの物を持ち込まない。（脳に寝床は睡眠のスタートラインと記憶させる事が大事）②眠くないうちに寝床に入らない③就寝時間がバラバラでも起床時間をそろえる（脳に光が入ると16時間後に眠くなるので休日の寝だめは注意したいところです。また、深い睡眠は最初の3時間が勝負である為、休日に睡眠時間を延ばせば延ばす程身体はだるさを増し眠気が出る）④本睡眠の前には眠らない。

また、良眠のポイントとして①頭を冷やして足首を温める（大脳の活動を下げる）②眠る1時間前に入浴する（体温を下げる事で成長ホルモンが分泌され睡眠が深くなる）③首と仙骨（副交感神経叢を温める）④夜使う部屋の照明を電球色にする。先生はどれか1つでもいいから出来そうな事を行えばいいと話されていました。他に私が必ず行いたい事として、睡眠時は電気を消す事です。「睡眠ホルモン」と呼ばれるメラトニンは眠りを誘うほかに活性化酸素を除去する抗酸化作用によって細胞の新陳代謝を促したり病気の予防や老化防止にさまざまな効果を持つと考えられているホルモンですが、光によって分泌が抑えられてしまう為、暗くして深い睡眠をとるようにしたいと思いました。科学的根拠に基づき多くの内容を分かりやすく講義をして頂き、実践出来そうな思いになりました。





ステーション紹介

東部 (株)訪問看護ステーション・ナースの森

安達 麻里菜

こんにちは、「訪問看護ステーション・ナースの森」です。私たちステーションは平成20年4月に開設し8年目となりました。サービス提供エリアは伊東市・熱海市が主体で湯河原地区まで活動しています。常勤看護師4名、非常勤看護師3名、事務員2名で日々の訪問看護を行い、24時間体制で在宅ターミナルケア及び看取りのケアも行っています。

当ステーションの営業エリアの特徴は、静岡県内でも高齢化率が伊東市38.1%熱海市43.5%と高く、また観光地のため土・日・祝日、また夏季時の交通渋滞が頻繁にあります。交通渋滞を回避するためには、抜け道マップを作り、緊急時にも素早く対応できる体制を作っています。

平成27年5月からは、地域包括支援センターを中心に医院、特別養護老人ホーム、ヘルプステーション、居宅介護支援事業所、当訪問看護ステーション等が月に一度集まり、ミニ地域ケア会議を開催し、事例を基に問題点解決策を話し合い、地域で支える体制作りをしています。

職場の雰囲気はスタッフ全員明るく、何でも話せるアットホームな職場です。

私たちはステーションの基本理念の方針に基づき、病気や障害があっても、長年住み慣れた地域や自宅で、家族と共に暮らしたいという気持ちを尊重し、できるだけ安定した日常生活が送れるように地域に密着した、思いやりのある看護を目指し活動をしています。

また私たちは利用者の意思及び利用者に関わる人たちと協力し、本人と家族が望む方向に進んで行くように、ご本人とご家族が、安心して毎日を過ごしていただけるように、医師、他のサービス事業者との連携・健康状態の管理とサポート、在宅療養をより快適にするためのアドバイス・緊急時の対応・状況に応じた各種サービスの提案の支援など、さまざまな支援をさせていただいています。

今後も看護師として、質の高い看護を提供するために「今 必要な看護は何か?」と問題意識を持ち、ステーション内で情報を共有化し、提供したケアの結果を評価し、次の看護に繋げていきたいと思えます。

次は、福老訪問看護ステーションさんです。



中部 まはえの訪問看護リハビリステーション

山本 久仁子

はじめまして、静岡市にあります「まはえの訪問看護リハビリステーション」です。

平成25年に設立し、ようやく3年目となりました。母体は有限会社まはえです。

現在看護師常勤3名、非常勤5名、PT 2名、ST 1名、事務1名の計12名が在籍しております。下は25歳上は66歳と幅広い年齢層の者がいます。特に30代が多く、またママさんたちも非常勤などで来ており、小学生前のお子さんを持つ者も多数おります。隣に託児所が併設され、時折ちびっこ達が事務所に

顔を出したり騒いだりと賑やかです。

よく『まはえ』ってどういう意味?と聞かれることがあります。『まはえ』は『真南風』と書きます。沖縄の言葉で、赤道の方から吹いてくる夏を感じさせてくれる風のことで、いつも心地良い風が吹く様にと願ってつけられた言葉です。

「出逢いに感謝」と「長く生きちゃったけど、まあまあよかった(微笑)」と言って下さるような心の繋がった暖かい介護を提供する事を会社理念に掲げ、個々の状況に合わせた『安心』を提供できるよ



うにと思いみんなで考え相談し、日々取り組んでおります。

まだまだわからないことも多いため、多くの方からのご協力を得て微力ながら地域・社会に貢献でき

る信頼される事業所となれるよう努力してまいりたいと思います。

次は、さくらんぼ訪問看護ステーションさんです。



西部 訪問看護ステーション 齋藤

米田 あい

こんにちは、「訪問看護ステーション齋藤」です。

磐田市南西部、田んぼと畑に囲まれたのどかな立地に事業所はあります。同一敷地内に居宅介護支援事業所、訪問介護事業所、単独障害児者短期入居施設があり、「いってらっしゃい！」のみんなの声に見送られながら毎日訪問に出掛けていきます。

平成23年11月に開設し、間もなく4年目を迎えるようとしています。近隣のステーションの皆様いろいろなと教えていただき、病院やクリニック、ケアマネジャーさんなど、本当に多くの方々にお世話になりながら、なんとかここまで頑張ってきた。そして何より当ステーションを利用して下さる御本人様、御家族様にいつも沢山の励ましをいただいているのを日々実感しています。

終末期、看取りという貴重な時間を身近な場所から支えるお手伝いができる。共有させていただける。訪問看護ほどやりがいがある仕事は他にないですね。忙しくてもスタッフ全員が誇りと感謝の気持ちを持って仕事

ができる事業所を目指しさらに努力していきたいと思っております。

今年1月からPTもスタッフに加わり、リハビリの幅も広がりました。

写真中央に写っているのは、開設当初から事務業務を担ってくれているスタッフです。利用者サイドからの視点でアドバイスもくれる非常に頼りになる存在です。

小さな子持ちのママから孫のいるベテランまで幅広い年齢層と個性の違うメンバーで構成された当ス

テーションですが、正確な知識と技術で裏打ちされた看護を提供するという点においては全員が統一を図る事ができ、そのうえで利用者様の個性を尊重してお一人お一人にあった対応ができるよう、尚一層努めて参りたいと思っております。これからもどうぞよろしくお願い致します。

次は、訪問看護ステーション住吉第二さんです。





平成26年度 新任訪問看護師育成研修 実施報告 その1

- | | |
|--------------|---|
| 1. 研修目的 | 新任の訪問看護師を対象に、他の訪問看護事業所での同行訪問等の実践研修をととして、訪問看護師としての必要な基礎を学ぶ |
| 2. 実施期間と実習日数 | 平成27年1月26日～3月11日 一人5日間まで |
| 3. 受講者数 | 15名 延べ35日（一人1日～3日） |

26年度、初めての試みとして新任訪問看護師育成研修が実施されました。

訪問看護ステーションのほとんどは小規模で、スタッフは他のステーションとの交流機会がほとんどなく、この研修の参加者は初めての訪問看護業務をする中で生じる、これでいいのだろうか？みんなはこういうときどうしているのだろうか？正しい記録の仕方は？といった迷いや葛藤の中で業務に追われがちです。

他のステーションで研修することによって得たものがたくさんあったようです。その中から同意を得られた方のレポートをご紹介します。業務や新任指導の参考になれば幸いです。また、寄稿にご協力いただいた方々に感謝いたします。

「新任訪問看護師研修」終了レポート【1】

研修日時：平成27年1月28日（水）・2月4日（水）

1/28、2/4の二日間研修させていただきました。自分の勤めるステーションとの違いや特徴の発見ができました。

人数的には、スタッフの数、利用者数ともに私の勤務先の約半数でした。そのため、情報の伝達や共有がしやすいのではないかと思います。私の勤務先では朝の申し送りが長引かないよう、カルテに必要事項や引き継ぎ事項を記入し自分で情報収集するように心掛け、見やすく分かりやすい工夫がされています。情報の伝達、情報の共有は、ステーション毎により良い方法を検討し行われているのだと思いました。訪問看護はスタッフがそれぞれ外へ出てしまうので、一堂に会する朝や昼の時間はとても貴重であり、有効に活用していく必要性を実感しました。

訪問に同行させていただいて、実際のケアは大きな違いはなく行われていました。褥瘡のある方のケアにおいて、保護材やテープ類などその方に何が合うのか、試行錯誤しながら行っているのを見聞きし、私も同様の褥瘡の方の事が脳裏をよぎりました。スキントラブルに対して皆同じように悩んだり工夫しながら行っている事が分かりました。

多職種との連携においては、主治医が〇〇病院の

医師の場合は医師のところへ直接出向いて情報を伝えたり指示を仰いでいました。ほかの病院やクリニックの場合には電話やFAXなどを用いて連絡するのは同じ流れである事が分かりました。

退院時カンファレンス（担当者会議でしょうか）に同席させていただくことができ、そこでターミナル期のインフォームドコンセントが行われました。このような経験は初めてであり、どのようにご家族へ伝えるのか、ご家族は何を思うのか、またそのような時期にどのような心配があるのかなどの実際を知ることができました。とても貴重な経験ができたと思います。

訪問看護師としてはまだ4ヶ月、まだ解らないことも多いですがその都度相談しアドバイスをもらいながら業務に従事していきたいと思っています。





「新任訪問看護師研修」終了レポート【2】

研修日時：平成27年2月17日（火）・2月20日（金）

私の今回の研修の目的は、神経難病の方の身体の状態の特徴を学ぶこと、特にALSなどの進行していく疾患を抱えている方の気持ちを少しでも理解し、看護師として何ができるかを考えること、コミュニケーションの取りにくい方との関わり方を学ぶことでした。

利用者の方たちはほぼ高齢ということもあり、原疾患だけの症状ではなく、わかりにくいこともあったけれど、パーキンソン病の方の振戦は物を持つことで治まったり、前傾姿勢を正すよう何気なく注意したりすることを学びました。バー（手すり）を使っての運動も、その方の可能な動作のもう一段階上の動作を補助しながら行ってもらったりしていました。一言で「振戦」と言っても、細かい振戦と、脊髄小脳変性症の方の横に大きく振れる振戦があり、その方によって援助の方法が異なることを学びました。特に進行していく疾患の場合、その方の現在の段階、これから予測する症状、ADLの低下などを確認しながら援助していくことがとても重要だと思いました。

今回ALSの方は2人訪問させていただきました。これからどんどんできないことが増えていくこと、自分のすべてを誰かにお願いして生きていかなければならないことがとても辛い様子でした。テレビやラジオなども聞く気にならず、何も希望が見い出せないという話に、ただ「どうしたら少しでも気分転換になることを見つけられるだろう」「気持ちが楽になるだろう」とぐるぐる考え続けるだけでした。身体的苦痛に対しては、少しでも安楽に過ごせるようないろいろな技術を習得し、それを行うことによって、まず穏やかな気持ちになってもらうことがまず第一歩かなと思いました。そしていつでも聞ける準備をしておくことが、看護師として今の私にできることなのではと思いました。「当事者でないからどうせこの苦しみはわからない」と思うかもしれないけれど、「それでもわかろうとしてくれている」と感じてもらえたら、少しでも変化が表れるかもしれないと思いました。

意思疎通の困難な方も、その方の特徴をよくとら

えていました。この話は好きみたいとか、こちら側から話しかけると目が合うとか、冗談を交えて話すと笑うとか、それをうまく利用し援助していました。そしてその人のペースに合わせ、私たちはそれを少し援助しながら生活を支えていくことが大切だと思いました。

2日間で学んだことを少しでも自分の力とし、今後に生かしていきたいと思います。

※平成26年度「新任訪問看護師育成研修」実施報告
その2は次号（46号）に掲載いたします。





【研修のお知らせ】

◆訪問看護師就業セミナー

訪問看護師の確保に向け、今年も訪問看護師就業セミナーを開催します。多くの方に参加していただけるよう、皆様のご協力をよろしくお願い致します。

地 区	開催日（全日程3日間）	会 場	
東部	熱海・伊豆	10/20（火）、実習、10/27（火）	起雲閣ギャラリー
	三島・沼津	9/16（水）、実習、9/30（水）	千本プラザ
	富士・富士宮	10/6（火）、実習、10/13（火）	富士市フィランセ
中部	静岡市	10/22（木）、実習、10/29（木）	静岡県総合福祉会館シズウェル
	志太	9/18（金）、実習、10/2（金）	焼津市総合福祉会館
	島田・榛原	10/1（木）、実習、10/8（木）	地域交流センター歩歩路
西部	浜松市街	9/9（水）、実習、9/24（木）	浜松市子育て情報センター
	浜松市北部	10/14（水）、実習、10/21（水）	なゆた浜北
	中東遠	9/10（木）、実習、9/17（木）	菊川総合保健福祉センター

◆新任訪問看護師育成研修

新任の訪問看護師を対象に、同行訪問等の実践研修をとおして、訪問看護師としての必要な基礎を学びます。

実施期間：Ⅱ期 平成27年11月9日（月）～平成28年2月5日（金）

研修機関：1日～5日程度／人 対 象：新任の訪問看護師（就業して1年以内）30名

受講料：無料

申込締切：平成27年10月1日（木）～10月20日（火）まで

◆医療機関の看護師研修

在宅医療に関する知識、訪問看護の現状、課題、入院患者が適切に在宅へ移行するための連携方法について学びます。

開催日時：平成27年11月7日（土）、13日（金）、12月3日（木） 9：30～16：30

11月16日（月）～12月2日（水）の期間内で1日実習 計4日間

対象者：医療機関に勤務する看護師 30名 受講料：無料

申込締切：平成27年10月2日（金）まで

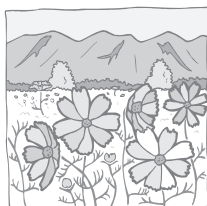
※詳しくはステーション協議会までお問い合わせ下さい。



今月号は連日35℃の猛暑の続く日、新しいメンバーと共に広報委員3名が集まり編集作業を行いました。

皆様、夏の疲れは出ていませんか？

高く空気の澄んだ空や秋風を待ち遠しく思います。



シェイクハンドNo.45

2015年9月発行

発行所 一般社団法人 静岡県訪問看護ステーション協議会
〒420-0043
静岡市葵区川辺町二丁目4番地の13
常葉サテライトビル3階
Tel 054-275-3339
Fax 054-275-3338
e-mail sizuokahoumonst@cy.tnc.ne.jp

発行人 望月 律子
編集者 石井 由美（訪問看護ステーションなかいず）東部
大村 純子（訪問看護ステーション一休）中部
新村 礼子（訪問看護ステーション入野）西部