

医療現場で働く 看護師の声をお届けします

今月号では、三好市医師会准看護学院在校生や同学院を卒業後、三好市内で働く看護師の声をお伝えします。

看護師の確保に向けて

地域の医師会では、地域医療を守るため、自ら助産師・看護師・准看護師養成所を運営し、地域医療を支える質の高い看護職員の養成に取り組んでいます。

私たちの大切な地域医療を守るために
住民・医療者・行政が一体となり、「地域医療」を守っていくため、様々な情報を発信します



現在、医療現場では、約145万人(平成24年現在)の看護師・准看護師が、患者さんのために日夜献身的に看護を行っています。しかしながら、看護職員は慢性的に不足した状態にあり、看護職員は疲弊し、また看護職員の確保ができないため病棟の閉鎖なども起きている状況です。

そのような中で、地域の医療を看護師とともに支えているのが准看護師であり、現在約38万人(平成24年現在)の方が就業しています。准看護師は主に地域の民間中小病院や診療所において、重要な役割を果たしています(日本医師会HPより)。

三好市も同様に地域医療を支えている看護師が不足しており、看護師確保に取り組んでいます。



るところです。

三好市医師会准看護学院は、開校後55年の時を経て、多くの優秀な看護師を輩出しています。卒業生の方々は、県西部の医療機関で地域医療に多大な貢献をされています。

三好市医師会では、三好市を支える看護学院生を募集しています。

医療現場に関心のある方は、三好市医師会准看護学院まで、お問い合わせください。

平成26年卒業
(52期生)
福田典代さん
村山内科医院勤務



私は、まさか自分が准看護師として仕事に就いているとは思っていませんでした。結婚、出産し、育児も一段落して、自分の時間というものができた頃、母から三好市医師会が運営する看護学院があることを聞きました。看護師という職種に対して、注射などの医療行為は怖いし、病院での実習は大変そうであり、嫌な事から逃げる弱い自分がいてあまり気は進みませんでした。そんな中、子どもたちの「お母さん看護師さんになって」という声もあり、また、母の強い勧めもあり、協力してくれる家族の為に資格を取得しようと思いつき、入学することになりました。

入学後は、仕事をしながら勉強に家事、育児と毎日が忙しく大変でしたが、家族の支えと、よきクラスメイトに恵まれたこともあり、乗り越えることができました。学院生活では、修学



旅行や遠足などの行事もあり、自分が主婦であるということも忘れるくらい楽しめた事、思い返せばとても充実した2年間でした。

今では、資格を取得し、勤務先の院長先生や先輩看護師の方々にご指導をしていただきながら、外来業務をはじめ、訪問診療や訪問看護などの業務も任せていただけるようになりました。

大変なこともたくさんありますが、それ以上に地域の患者様からの「ありがとう」という言葉に支えられ、准看護師という職種に就いて本当によかったと実感しています。

皆さまも、私たちと一緒にこのようなやりがいのある仕事に就いてみませんか。

平成27年入学
(55期生)
平尾真也さん
准看護学院1年生



私は、今までさまざまな職業を経験してきました。その中で医療の現場と関わる仕事もあり、多くの看護師さんとの出会いを経験しました。看護の仕事には以前から興味がありました。人としても尊敬できる看護師さんとの出会いがより強く私の進路選択のきっかけとなり、看護を学ぼうと思う私の背中を押してくれました。こんな看護師さんになりたいと、心から思いました。入学して半年近くが過ぎましたが、年齢も経歴もさまざまなの人たちと同じ目標に向かって頑張っています。勉強は大変ですが、教務の先生方も熱心に教えてくださり、仕事に学校に毎日忙しいですが充実した日々を送っています。



三好市医師会 准看護学院学生募集

- 【募集人員】20名(男女共学)
- 【教育期間】2年
- 【受験資格】中学校または高等学校卒業の方(平成28年3月卒業見込みの方含む)で、心身ともに健康で将来准看護師として適正がある方。
- 【願書請求】学院窓口で交付。もしくは郵送にてA4返信用封筒に受験者の郵便番号・住所・氏名・電話番号を記入し、140円切手を貼ったものを同封。
- 【願書受付】12月1日～22日、9時～16時(郵送の場合当日消印有効)
- 【入学試験】平成28年1月16日(学科)、17日(面接)
- 【試験内容】高等学校入学試験程度、小論文、面接試験
- 【合格発表】平成28年1月26日
- 【お問い合わせ先】三好市医師会准看護学院 電話 72・0586

入学から卒業までの流れ

1学年

入学後は、教科の勉強を積み重ねて、看護

学会にも参加します。毎年秋に行われる1・2年生合同研修は学年を超えて、看護について、また学院生活についてコミュニケーションの場となっています。

また、毎年11月には戴帽式が行われます。1年生前半の教科が終了する時期に、また臨床実習に参加する前に、看護学生としての姿勢を身につける行事です。ナースキャップをかぶせてもらい、火の灯ったローソクを手にして、看護の精神を誓う厳粛な儀式です。

年が明けると、臨床実習の始まりです。1月から3月まで県立三好病院にて基礎実習を行います。

2学年

実習を中心に看護についての本格的な経験を積み、知識を深めます。

6月から10月までの間、県立三好病院などにおいて成人・老年実習を、また民間病院や保育所などで精神科実習や母子実習を行います。

これらの臨床実習を終えると、12月には卒業試験、2月には准看護師資格試験があり、3月には卒業式を迎えます。



健幸な体と心のためにできること

健やかで幸せな心身は自分でつくる。その手助けとなれるような情報を発信していきます。

三好市役所 保険医務課
電話 72-7613

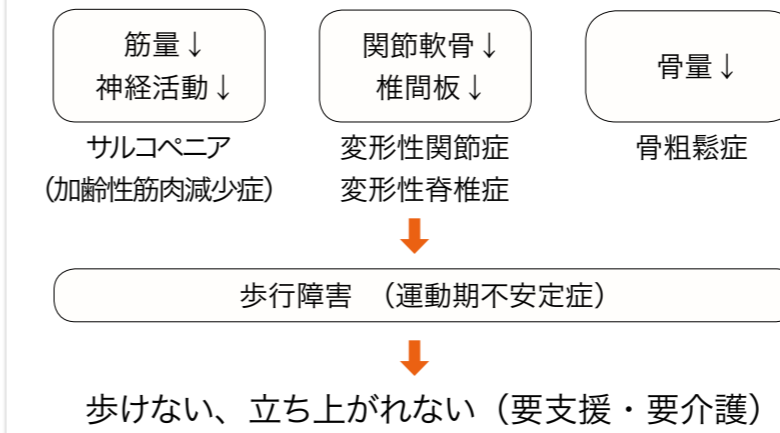
ご存知ですか？

ロコモティブシンドローム

今月号では、三好病院整形外科主任部長の高原茂之医師による「ロコモティブシンドローム(運動器症候群)」の予防について、ご紹介いたします。



【図1】ロコモティブシンドロームの概念



要介護・要支援に至る原因

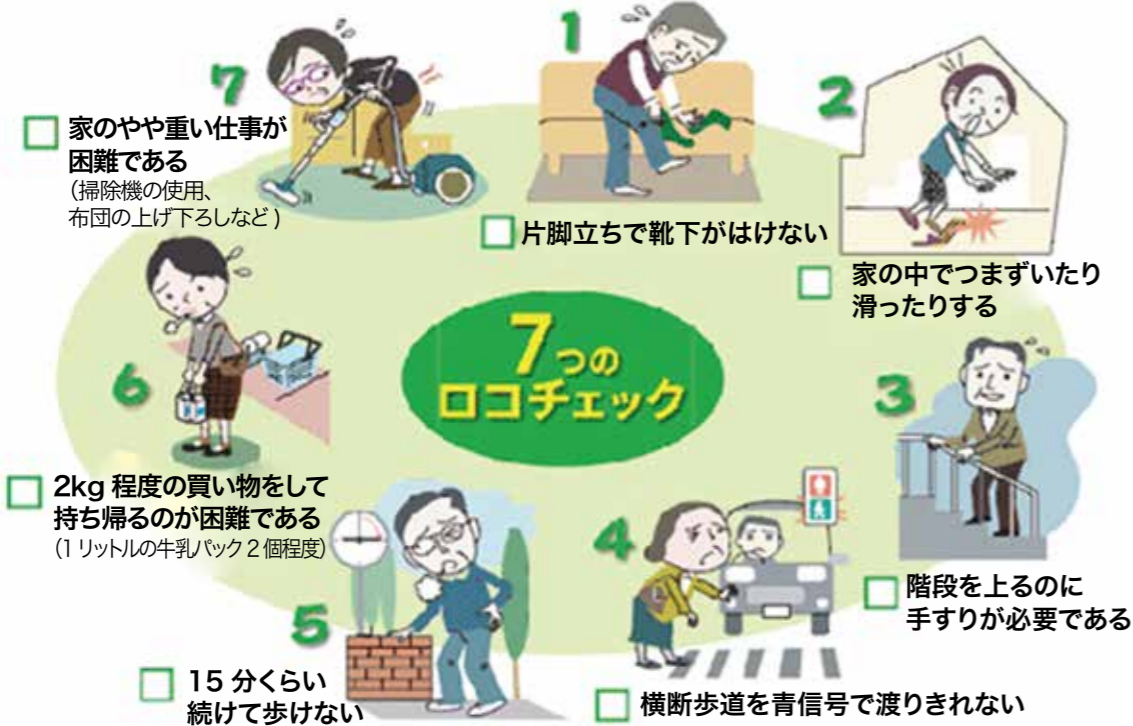
平成25年度の国民生活基礎調査

ロコモティブシンドローム(運動器症候群)とは、運動器の障害によって介護・介助が必要になったり、そうなるリスクが高くなっている状態を言います。皆さん、メタボリックシンドローム(内臓脂肪症候群)を、ご存知ですか？メタボが内臓機能の低下からいろいろな病気を引き起こすのに対して、ロコモは筋肉や骨、バランス感覚など運動機能が低下することで日常生活を送るのに支障が出るようになります(図1)。

予防することはできないのでしょうか？

の結果を見てみましょう(図2)。要介護・要支援に至る主な原因が挙げられています。要介護の原因として関節疾患や骨折・転倒などの運動器の障害は併せて17・7%、要支援の原因に至っては関節疾患が堂々の1位となり、運動器の障害は併せて35・3%と脳血管疾患や心疾患を上回っています。ということは、しっかりと栄養を取って運動をして運動機能を維持することができれば、なんと2〜3割の方が介護・支援にならなくて済むかもしれないということです。

【図3】ロコチェックで思いあたることはありますか？



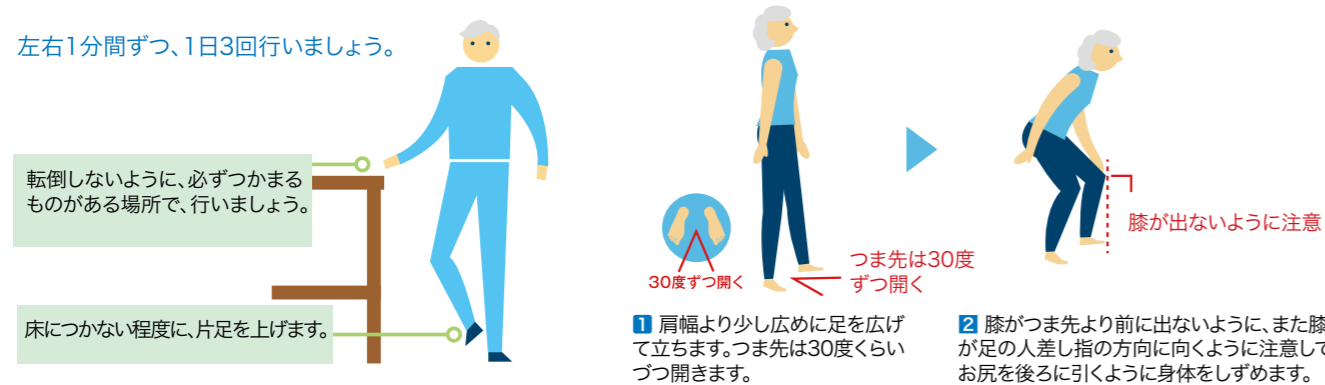
ひとつでも当てはまれば、ロコモである心配があります。今日からロコモーショントレーニング(ロコトレ)を始めましょう！

日本整形外科学会では、簡単にロコモの診断や予防ができるようにロコモーションチェック(ロコチェック)とロコモーショントレーニング(ロコトレ)を作っています。まずは7つのロコチェックで思い当たることがないか検査してみてください(図3)。1つでも当てはまれば、ロコモになってしまっているかもしれません。ぜひロコトレを始めましょう。早く始めた方が体の衰えを防ぐことができます。ロコトレはたった2つの運動をやればいいのですが、毎日続けることで効果が高まります(図4)。最初は少なめに、慣れてきたら回数と頻度を増やしていきましょう。余裕のある方は、自分の体力に合わせて、ふくらはぎの筋力をつける運動やバランス能力・下肢の柔軟性をつける運動など、より強い運動にチャレンジしてみてください。体が運動に慣れていないのに急に頑張るとかえって体を傷めたり体調を崩してしまうので、ゆっくり始めて長く続けるのが大事です。では皆さんがいつまでも健康で幸せでありますように。

【図4】ロコモを防ぐ運動「ロコトレ」 ロコトレでいつまでも元気な足腰を

- バランス能力をつけるロコトレ「片脚立ち」
- 下肢筋力をつけるロコトレ「スクワット」

左右1分間ずつ、1日3回行いましょう。



【図3】【図4】 出典：日本整形外科学会

【図2】要介護・要支援の主な要因(平成25年度厚労省国民生活基礎調査)

要介護の要因	要支援の要因
① 脳血管疾患 (21.5%)	① 関節疾患 (20.7%)
② 認知症 (21.4%)	② 高齢による衰弱 (15.2%)
③ 高齢による衰弱 (12.6%)	③ 骨折・転倒 (14.6%)
④ 関節疾患 (10.9%)	④ 脳血管疾患 (11.5%)
⑤ 骨折・転倒 (6.8%)	⑤ 心疾患 (7.0%)