

# えがお便り

患者様と看護師の笑顔のために・・・



こんにちは。看護支援センターです。今回のえがお便りは、「看護を語る」ナラティブについて、透析看護分野より世界腎臓Dayにちなんだコラムをお届けします。どうぞご覧ください。

## 「看護を語る」ナラティブ

看護支援センターでは、H23年より‘事例を通して看護を考える’を会の趣旨とし、これまで甲南病院では30回、六甲アイランド甲南病院では8回の看護を語る会を開催してきました。最初は全体でランチョン形式の会でしたが、現在は病棟単位での開催やナラティブ研修としての全体会を開催しています。

改めて、「看護を語る」ことの意義を考えてみたいと思います。

看護を語ることは、文字通り、自分の看護実践を語り、周囲の看護師に伝承していく手段となります。また、看護を語るナラティブは創造的な行為でもあるといわれ、ある場面を振り返り、その時の看護判断や行為、その意味づけを語ることを通じて、埋もれてしまっていた実践的知識を生み出し、ストーリーを構成して考察することによって新しい知識や技能の発見につながるとも言われています。

こうお伝えすると、難しく感じられるでしょうか。まずは、皆さんの中で、満足感を得られた出来事や忘れられない患者との出会い、学びを得たと感じた出来事や大切にしたい出来事を振り返ってみることから始めませんか？そして、その場面での言葉や行為、患者の反応はどのような様子・状況だったのか、、と少しずつ掘り下げて臨床実践を語ってみましょう。

看護支援センターでは、皆さんの「看護の語り」のお手伝いをさせていただきます。先輩・若手を問わず、看護を語り、看護を聴き、看護の洞察力を高めていければ、看護の質の向上にもつながると考えています。まずは、部署内で振り返りを行いましょう！振り返りを行うときには良ければ、支援センターのスタッフも呼んでくださいね。



2月13日に甲南病院で「患者・家族の意思決定について考えよう」というテーマで、ナラティブ研修を行いました。

今回は看護師2名から事例提供をいただきました。事例発表後①患者・家族、医師とのやり取りでジレンマを感じた時に行っていること、②カンファレンスする時に情報として取っている事や取りたい事の2点について意見交換を行いました。参加者からは、患者・家族の思いを聴くこと、カンファレンスを開催することの重要性についてなど様々な意見が聞かれました。今後お互いに意見交換をしながら、患者さんに良い看護が提供できればと思います。



六甲アイランド甲南病院では、2月17日に「不安を抱える家族への関わり」をテーマに、急性期病棟で再入院となった患者家族へのかかわりの事例提供後、意見交換をしました。内科や外科、小児科と様々な病棟から参加いただき、それぞれの病棟（科）に必要な家族への関わりは異なることを実感し、家族看護について考える会となりました。



次年度もみなさんからの事例と参加をお待ちしています。



# 専門分野からの お役立ち?コラム



ここでは、毎回テーマを変えて、看護支援センターの専門分野にちなんだコラムをお伝えします。今回は、透析看護分野からです。



## 2017年3月9日は、世界腎臓デー！

毎年3月の第2木曜日は世界腎臓デーです。増加している慢性腎臓病の早期発見と治療の重要性を啓発する目的で、世界100カ国以上の国で様々な啓発の取り組みが行われています。

### 「CKD:Chronic Kidney Disease」を知っていますか？



慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。メタボリックシンドローム(生活習慣病)との関連も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、CKDによって腎臓の機能が低下し続けることで、さまざまなリスクが発生します。日本にCKD患者さんは1,330万人(20歳以上の成人の8人に1人)おり、新たな国民病ともいわれています。CKDは初期症状がほとんどなく、一度あるレベルまで悪くなってしまうと、自然に治ることはありません。・・・怖くなってきましたね・・・？



### 予防の第一歩！健康診断を受けましょう！

CKDが進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れますが、これらの症状が自覚されるときは、CKDが進行している場合が多いといわれています。つまり、体調の変化に気がつけているだけでは早期発見は難しいのです。定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。特に尿たんぱく陽性の方は要注意です。放置せず受診しましょう。今、行っている院内健診の結果に興味を持ってくださいね。



### CKD予防の二歩目は、メタボ予防！！

メタボリックシンドロームとは、過食などの生活習慣によって内蔵脂肪が蓄積した内臓脂肪型肥満に、高血糖、高血圧および脂質異常の2つ以上を合併した状態をいいます。「高血圧」、「高血糖」、「脂質異常」は腎臓の働きを低下させる要因となります。メタボリックシンドロームを防ぐことはCKD予防に直結するのです。病気になる前の予防が大切です。

### セルフチェックしてみよう ～こんな症状ありませんか？～

ひとつでも当てはまる人は要注意！  
病院で検査を受けるようにしましょう



- 健康診断の尿検査の項目で異常を指摘されたことがある
- おしっこの色が変だと感じたことがある
- おしっこが泡立っていると感じる
- 夜間に何度もトイレに行く
- 顔色が悪いと言われることがある
- 疲れやすい。疲れが抜けない。息切れがする
- 靴や指輪がきつくなった。むくみを感じる



(文責:永井美裕貴)