

はあとほっとステーションしまだ

2003. 9

Vol. 10

期待される21世紀の看護職

口に馴染んだ「看護婦」という名称が変更されたのは、2001年12月のことです。衆議院本会議で「保健婦助産婦看護婦法の一部改正案」が成立したためです。この法案は保健婦・保健士、助産婦、看護婦・看護師、准看護婦・准看護師の7種類になっている看護職の名称を保健師、助産師、看護師、准看護師の4種類に改正するというものでした。改正の理由は「専門資格の名称が女性と男性で異なっている現状を改める必要がある」ということです。しかし、改正の本当の意義は、これだけではありません。

もともと、医療界では「医師」「歯科医師」「薬剤師」の三つの職種において、男女の名称が統一され、呼ばれていました。今回、看護職がこの三つの職種に加えられました。

看護職をとりまとめるのは「看護協会」です。日本看護協会の会員数は52万人と言われ、日本医師会の15万7千人、日本歯科医師会の5万3千人、日本薬剤師会の9万6千人と比べると飛び抜けて多い会員数を誇っています。日本看護協会の南裕子会長はこうした数を背景に、政治的な力を発揮しようとしているようにも見えます。

看護師という名称が認められる法案が審議されている頃、平成14年の診療報酬が引き下げられる可能性が取りざたされていました。日本医師会はそれに反対し「国民医療を守る全国決起大会」を開きました。この集會に、医師会傘下に入ると反対意見のある中、看護協会は参加しました。診療報酬の引き下げになると、人件費が抑制される。そうなると診療の質が低下すると懸念しての参加と説明されました。これまで厚生労働省の方針に対して、医療側の正式な意見は医師会だけでした。その流れにくさびを打ち込み、自分たち看護職独自の主張を始めたように見えます。その主張は「21世紀における医療制度の基本的な考え方」という文書にまとめられています。

この中に「日本の医療は医師中心に発展してきた。しかし、今後は施設内での医療と在宅での医療が福祉・介護の領域へと分化し、連携が取れるシステムが必要である。医療にも福祉・介護にも存在する看護職は、そのシステム作りに大きく貢献できると考える」として、医師の指示による活動ではなく、看護師自身の判断による診療活動の利点と効率性を訴えています。この活動は「新たな看護のあり方に関する研究会」で討議され、看護師の業務と規定されている「診療の補助」と「療養上の世話」

のうち、後者では、医師の指示ではなく、病人食、安静度、清潔保持など治療方針をふまえて看護師が判断し行うべきとの報告が出されています。



島田病院

また、症状緩和に対する医薬品などの使用も看護師の状況判断に委ねるべきであり、ことに、終末期ケアにおける疼痛管理などは専門看護師の実施が期待されると報告されています。

欧米のヘルスケアの現場で目撃した凛々しく、逞しい頼りになる看護職を思い出します。看護職の裁量拡大は、医師側からすれば医師の裁量権を脅かすものとなり、容易には医師会の賛同を得ることは難しいかもしれません。しかし、高学歴で、専門分化しつつある看護職の能力を有効に使うことは、ケアの質の向上にはきわめて有効で、効率的な手段だと思えます。何よりも、忙しくてたまらないとぼやく毎日の医師の業務をどれほど救ってくれるか、私は個人的にはとても楽しみにしており、当院の診療において、看護職の専門的な知識や経験を生かせるようなシステムを採用したいと思っています。

ところで、従来から、さまざまな保健や医療に関連する行政主体の会議などでは、「三師会」の代表が出席する習わしでした。「三師会」とは、これまでの名称統一されていた三つの職種を統合する「医師会」「歯科医師会」そして「薬剤師会」を意味しています。それが、今変わってきています。9月20日には自民党総裁選挙があり、その後解散に続く衆議院総選挙が噂されています。こうしためぐるしい今秋の政局に絡んで、関連団体の言動が報道されています。ヘルスケアの業界では、平成16年4月が、2年毎と決められている「診療報酬改定」に相当する時期でもあり、あわただしい動きを見せています。こうした記事の中で「四師会」という表現が目にとまりました。「三師会」に看護協会が加えられているのです。医療制度や診療報酬の改定といった政治的課題においても、また、ヘルスケアの現場における個々のケアにおいても、看護職が鍵となる印象を受けています。

医師の言うことをただ忠実に実践していた姿は過去のものとなりつつあります。自分で考え、パートナーとして医師とともに、責任を背負って業務を遂行する近未来の看護職が見えてきました。

島田病院 院長 島田 永和

<島田病院 理念>

人間愛と確かな技術に基づき
職員全員による患者さま本位の
ヘルスケアサービスを通し
地域の積極的な健康づくりに
関与する病院を目指します

<使 命>

良質のヘルスケアサービスを
効率よく地域の方々に
提供し続けます

<職員憲章>

私たちは、その人がその人らしく
自分の人生を全うすることを
心(Heart)と技術(Hands)で支援します

インフォメーション

事務部

●木曜日の夜間診療休診について

9月から担当医の割り当ての関係により、木曜日の整形外科とリハビリテーション科の夜間診療を休診とさせていただきます。従いまして木曜日は午前診療のみとなります。

担当医の手配ができますまで当分の間、患者様には大変ご迷惑をおかけ致しますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。

〔詳細は外来診療のご案内にてご確認ください〕

診療部

●肥満について

肥満でお悩みの方は多いと思います。ところで最近“肥満”と“肥満症”の区別が医学的になされるようになってきました。“肥満”とは「脂肪組織が過剰に蓄積した状態」と定義し、“肥満症”とは「肥満に起因ないし関連する健康障害を合併するか、その合併が予測される場合で医学的に減量を必要とする病態をいい、疾病単位として扱う」と定義されています。つまり、“肥満症”

と医師に言われたら、治療した方がよいということです。

この場合の治療とは、もちろん食事や運動による治療が基本です。もし、気になられたり、ご心配な方は内科(担当医:植田)まで気楽にご相談ください。当科で食事療法や運動療法をアドバイスないし指導させていただきます。

看護部

●労働体験実習が行われています。

最近、中学校、高校では、教育の一貫として労働体験実習が行われています。私たちの病院でも、近隣の中学生や高校生を受け入れ、体験実習のお手伝いをさせていただいています。

患者様にご協力をいただき、学生達は、見学をしたり、患者様とお話をしたり、お散歩をしたり、また、ご理解をいただいた患者様へスタッフといっしょに保清の介助の実践など貴重な経験をしていただくことができています。

学生達の目は輝き、その熱心な気持ちは職員にも伝わってまいります。これから、自分自身の夢を見つけて、

社会人として成長していく過程で、どうか今の気持ちを忘れず、がんばっていただきたいと願っています。

もちろん、この体験実習は、職員にとっても新鮮な気持ちを思い出させ、また、新たな発見を見出してくれる貴重な体験であり、大変、励みになっております。

今後も島田病院看護部は、労働体験実習を応援致します。

※労働体験実習をご希望される場合は、いつでもお声をおかけください。



はびきのヴィゴラス



「Eudynamics はびきのヴィゴラス」では専門スタッフによるより効果的な個別プログラムの提供に加え、運動の強さなどの違いにより多種多様なグループプログラムもご用意しております。

内容は椅子に座り安全に行える椅子体操、様々な器具を利用し行うパワーリハビリ、楽しみながら運動が出来るレクリエーション体操、音楽に合わせて行うエアロビクスなど、運動を初めて実施される方でも安心して参加できる内容ばかりです。無料体験も随時受け付けております。是非、ご利用ください。

また、より広い知識提供の場として毎月教室を開催します。今月は競技スポーツにおいてスピードや動作の俊敏さなどの向上に欠かせない「SAQトレーニング」について4回シリーズで実施します。

9月の日程は5日(金)・10日(水)・19日(金)・24日(水)(4日間とも19:00~20:30)です。

スポーツの現場に即活用できる内容です。是非、ご参加ください。

詳細につきましては、はびきのヴィゴラス(直通 0729-53-1007)へお問い合わせください。

～ちょっとトクする話～

スポーツ栄養シリーズ 6

ウエイトコントロール

～ダイエット篇～

スポーツ選手にとって自身の体重をコントロールすることは、よりよいコンディションを維持するための重要な要素です。そこで今回はスポーツ選手におけるダイエットについてお話します。

「ダイエット」というと多くの人が「体重を減らすこと」と考えてしまいます。しかし本来の「ダイエット」とは体に余分についてしまった脂肪を落とすことであり、単に体重を落とせばよいということではありません。特にスポーツ選手においては過ったダイエットをおこない体重を落とすことは、脂肪ではなく筋肉量を落とすことになり競技能力の低下につながります。

では、どのようなダイエットを行えばよいのでしょうか？

ダイエットとは脂肪を減らすこと!

多すぎる脂肪を減らすことは、引き締まった体をつくるためだけでなく、スポーツの競技能力向上や健康増進のためにも重要なのです。

まずは自分の標準体重と体脂肪率を知っておこう!

ダイエットを行う前に自分の体についてよく理解しておく必要があります。下の数式を用いて自分の標準体重を求めてみましょう。

$$\text{身長 (m)} \times \text{身長 (m)} \times 22 = \text{標準体重}$$

体重と同じように体脂肪率が測定できる体重計が多くあります。そういった体重計を使って自分の体脂肪率を知ることも大切です。ただ機種によって測定値が変動しやすいのが難点です。一番正しく測定できるのは起床後、トイレを済ませて朝食を食べる前です。そして毎日同じ条件で、同じ体重計で計ることが大切です。

体脂肪率の標準は男性で17～18%、女性で20～25%です。トップアスリートと呼ばれる選手の中には体脂肪率7%以下なんていう選手もいます。筋肉量が多く体脂肪が最小限しかついていないのでしょうかね。

実は痩せているのに太っていると思っている人が意外に多い!? BMI (ボディマスインデックス) で判断してみましょう!

$$\text{体重} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)} = \text{BMI}$$

～19.8	や せ
19.9～24.2	普 通
24.3～26.4	過 体 重
26.4～	肥 満

以上のことをふまえて目標体重を決めましょう。

※いつまでに何キロと決めておくことも大切です。目標が5キロ以上の場合少なくとも3ヶ月ぐらいの余裕をもったダイエットが望ましいでしょう。短期間のダイエットは体に無理がかかるだけでなくリバウンドしてしまうことが多いのです。



はあとふるの 台 所

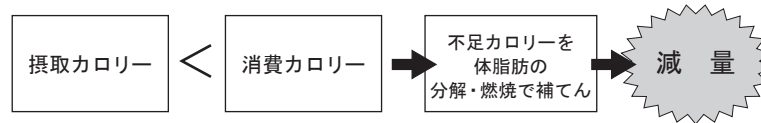
競技能力を維持しながら ダイエットを行う上での大切なことは？

- 1 適切な食事をおこなうこと
- 2 筋肉をつけること（落とさないこと）

なぜ筋肉をつけることがダイエットに必要なのでしょうか？筋肉を動かす、つまり筋肉を収縮させるにはエネルギーが必要です。つまり筋肉量が多いほど消費エネルギーが増え安静にしているだけでも消費するエネルギー量が増え、運動しているときでなく安静時にも多くのエネルギーが使われるようになるのです。そうすることによって痩せやすい、そして太りにくい体をつくることができるのです。

適正な食事のポイント

- 摂取カロリーを消費カロリーより減らすことが大原則！



スポーツ選手においては特にただ摂取エネルギーを減らせばよいというわけにはいきません。なぜなら体力を維持しなくてはならないからです。そのために必要量はしっかりとることが大切です。自分の必要量を知ることも必要ですね。

<エネルギー所要量>

男・女		
15～17歳	3050	2500
18～29歳	2950	2300
30～49歳	2850	2200
50～69歳	2550	2100

(単位kcal)

※このエネルギー所要量とは生活活動強度Ⅲ（毎日数時間きちんとトレーニングを行っている人）の必要量の目安です。身長や運動量によって異なります。運動を行っていない人にはあてはまりません。くわしく知りたい方は栄養士にご相談ください。

- 食事からの脂肪に注意！低脂肪、高たんぱく質を心がけて

脂肪の摂りすぎによるカロリーオーバーが多くみられます。脂肪の多い食材は少量で高カロリーなのです。同じような食材でもこんなにも違うのです。あなたはどちらを選びますか？

すずき 80g		VS	さんま 1尾	
タンパク質	脂 質		タンパク質	脂 質
11.6g	1.5g		22.2g	29.5g

鶏ササミ 80g		VS	鶏もも肉(皮つき) 80g	
タンパク質	脂 質		タンパク質	脂 質
14.2g	0.3g		13.8g	15.3g

低脂肪牛乳 200g		VS	普通牛乳 200g	
タンパク質	脂 質		タンパク質	脂 質
7.2g	3.0g		6.2g	6.8g

その他高タンパク質・低脂肪な食材

<魚介類> タコ・イカ・まぐろ・かつお

<肉 類> 牛ヒレ肉・豚もも肉(脂身なし)・鶏むね肉(皮なし)



最後にひとこと...

ウエイトコントロールを行うときのアドバイスとして食事記録をつけることをお勧めします。そんなに食べているつもりはないのに・・・などとよく思われる方には特にお勧めします。ふだん無意識のうちに食べていることが多く、記録をつけることで自分の食事摂取の偏りがわかります。さらにそれを評価してみるとよいでしょう。ただ、自分でカロリー計算をし分析するのは大変です。当院ではスポーツ栄養相談(有料)を行っております。その食事記録をもとに分析を行いアドバイスさせていただくことができます。お気軽にご相談ください。(栄養管理科)

島田病院では、このニュース・レターが病院と患者様を結ぶコミュニケーションツールとなるよう願っています。ぜひ、みなさまからのご意見、ご感想を館内各所に設置している「きくぞう君(ご意見箱)」までお寄せください。