

平成30年1月発行 第34号

## 茨城県在宅保健師の会

会報



大人の塗り絵より ルノアール「玩具を持つ子」 作：鈴木房枝

## 人生100歳時代到来!! 夢ではない

あけまして  
おめでとうござ  
います。

会員の皆様

には、健やかに新年をお迎えのこ  
ととお慶び申しあげます。

本年の年明けは、清々しい天候  
で始まりました。元旦に年賀状の  
配達があり、その中の一枚、京都  
府時代の上司からも戴きました。

その内容は「私は今年100歳を  
迎えて心身共に老い込まれていま  
すが、大過なく隠居生活をしてい  
ます。今年もご支援の程お願いし  
ます。」(大洗町出身者です。)と

現職時代より少し優しい字で書か  
れていました。又、戴きました年  
賀状の年代も90歳代15%、80歳代  
15%、70歳代20%、私自身も70歳  
代年女です。少し私的狀況を話し  
ましたが、「少子高齢時代どう過  
ごすか」「健康寿命の延伸を目指  
して」等毎日テレビ、新聞等マス  
コミの情報は、健康に特化した事  
象がいろいろな手法で迫ってきま  
す。県民の皆様方がこれらの情報  
の選択をどのようにされているの  
か、関心があります。私達会員  
は、昨年も城里町の入浴施設、各

茨城県在宅保健師の会 会長 照沼 美代子

市町村の依頼を受け、よろず健康  
相談や健診の支援を実施し、大変  
好評をいただいているところで  
す。本年も皆様の活動が県民の  
方々に可視化できる事業として展  
開することができれば幸いです。

平成23年度より社会保障と税の一  
体改革の検討が始まり30年度は、  
診療報酬、介護報酬、障害者福祉  
施策の見直し等、4月から評価指  
標に基づき社会保障の枠組み、特  
に社会保険区分中の年金保険、医  
療保険、介護保険、労働保険等が  
改正されることになっていきます。

国立社会保障・人口問題研究所の  
人口推計値では、2030年に人  
口減少化に突入し、年齢別死因で  
は、高齢者は非がん疾患、特に後  
期高齢者は、腎不全、心疾患等循  
環器系疾患により死亡すると分析  
されています。このような疾患の  
発生活動が人生100歳時代  
を構築されていく時代づくり、  
今年も参加していきたいです。

最後になりますが、会員の皆様  
をはじめ、ご家族の皆様にとつて  
素晴らしい年となりますよう祈念  
申し上げます、新年のご挨拶と  
いたします。

# 平成29年度「茨城県在宅保健師の会」第1回 研修会報告

平成二十九年十月三十日に茨城県立健康プラザで第一回研修会を開催いたしました。在宅保健師二十一名が参加しました。

## 講演Ⅰ 在宅における口腔ケアについて

茨城県歯科衛生士会 歯科衛生士 岩村 昌子氏



岩村 昌子氏

家族に介護が必要になった時、訪問等で口腔ケアが必要と思われる時のために、この研修を企画した。

講座の始めに、頬を膨らませる、すぼめる、を試してみた。この時両方の頬が同じように膨らんでいれば良い。頬を膨らませる力は、食材を口に入れておける力である。この力が無いと食材を食べこぼしてしまう。

### 口腔ケアの目的と効果

- ① 廃用症候群の予防→舌を上下左右に動かす。舌の動きが悪くなると舌根沈下をおこす。
- ② 窒息の予防→つばを飲み込み、

喉頭蓋が気管の入り口を塞ぐ事を意識する。

- ③ 低栄養の改善→30回嚥むことを目標に。しっかりと嚥むことで消化酵素が分泌する。

- ④ 感染の予防→清潔にすることで、風邪・インフルエンザ・肺炎の予防になる。

- ⑤ 認知症の予防→嚥むことで脳が活性化する。

※痰がらみの咳は、舌の体操より発声の方が痰が出やすい。朗読でもよいので、発声すること。

### 相互実習・参加者同士二人一組になり、口腔ケアの実習をする

- ① 必要物品…水の入ったコップ2個（歯ブラシすぎ用・清潔用）、スポンジブラシ・歯ブラシ各1本、汚水入れ用コップ、ゴム手袋
- ② 注意事項…誤嚥防止に相手の顔を上げないで行う。反り返さな

い。ブラシは、奥から手前に動かしながら、前歯まできたら一度ブラシを洗う。これを上下、左右の歯で繰り返す。  
舌の磨き方は、柔らかなめの歯ブラシの横腹を使い、奥から手前にもってくる。

で磨くとひび割れや破損の原因になりやすい。  
② 洗浄液は1回毎に取り換える。  
③ 入れ歯は、眠る前に外して洗浄液につける。口の粘膜を休ませる。

### 入れ歯の手入れ

- ① 高温の湯をかけない。歯磨き剤

実際に口腔ケアを実施してみても、とても相手が満足できたとは思えなかったが、現場で行う時に役立つ研修になった。  
(文・久米郷子)

## 講演Ⅱ がん看護相談の現状

茨城県立中央病院 がん看護専門看護師 柏 彩織氏



柏 彩織氏

昨今、身近にがんの手術や抗がん剤の治療を受けている、などの話を聞くことが多く、決して他人事ではないと思っていた。同時に保健師として、がん検診の啓発や

がん罹患者への具体的な支援について学びたいとも感じていた。  
今回の研修は、茨城県立中央病院における、がん相談の主な内容と支援者へのアセスメントからエンパワーメント（行動や意思決定をコントロールできるようになるプロセス）を導くための看護の心構えなどについて学ぶことが出来た。



## がんの動向

はじめに、我が国のがんの動向と、肺がん、胃がん、大腸がん、乳がん、子宮がんの基礎知識について説明があった。

2015年のがん死亡者は、約37万人で死亡総数の30%を占め、1980年代に脳卒中を抜いて死因のトップとなって以来、増え続けている状況である。

部位別の死亡数は、肺、大腸、胃、すい臓、肝臓の順となっている。

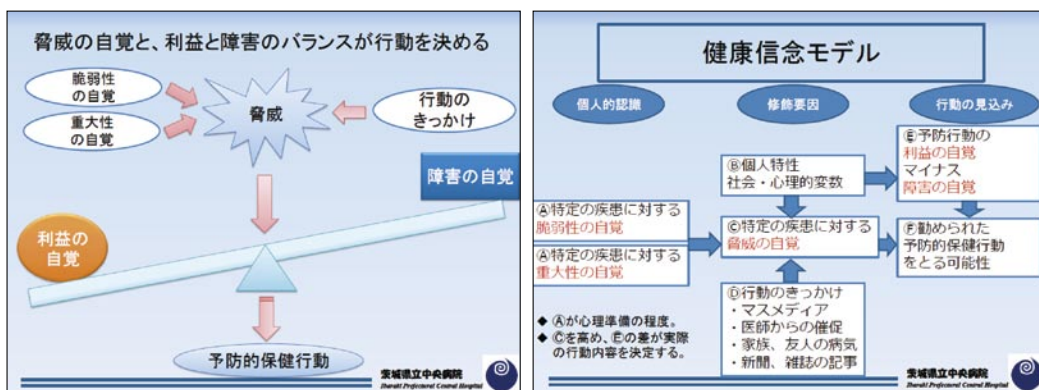
また、部位別の罹患数は、胃、大腸、肺、乳房、前立腺の順となっている。その中で、乳がんには集団健診、個人検診共にマンモグラフィー検査が死亡率減少に効果があるため、推奨する検査法であるとのこと。まず、検診を受ける（予防的保健行動）という意識を持つこと（持たせることが大切であることが確信できた。

## 支援の実践理論

支援にあたり、支援者の情報（①疾病への認識、②受け止め、③助言、④行動の見込み）を収集し、健康信念モデルに当てはめて、支援者のおかれている状況や、課題を把握し、支援を展開する。

支援の展開にあたっては、成人教

## 健康信念モデル



育理論（アンドロゴジー）を基に、支援者の心理状態を考慮しながら、一方的な指導ではなく、本人の希望を取り入れながら、意欲を持たせる

よう、興味・関心・自己実現など動機付けが重要となる。

また、支援者が健康に影響を及ぼす行動や意思決定をコントロールできるようにする「エンパワーメント」に導くため、医療者・援助者は、寄り添って信頼関係を構築することが大切であること。実際に二人一組になり実習を行った。話すことでモヤモヤしていたことがはっきりして（利益「プラス」と障害「マイナス」）がはっきりして胸がすっきりした。援助者は協調すること、可能そうなることを引き出してあげることが大切だということを実感した。さらに、援助者自身も行き詰まったりした時には、自らをセルフエンパワーメントすることが必要だということも学んだ。

## 県立中央病院における「がん相談の現状」と「支援体制」

平成28年度の相談内容は、①がん治療に関すること、②不安・精神的苦痛に関すること、③セカンドオピニオンに関すること、④医療費に関すること等で434件の相談があった。

がん患者の療養支援に求められる看護師の能力として、①心理的ケア、②症状マネージメント、③意思決定

支援、④家族看護、⑤時間・人・場・資源の調整がある。

また、がん患者と接する際に大切な姿勢として、①受け止め、支持する姿勢（相槌をうちながら患者の見方を認める）、②傾聴する姿勢（深く話を聞き自分の言葉に言い換えて答える）、③共感する姿勢（理解したことを伝え感情を共有する）、④明確にする姿勢（適切な質問を投げかけ話の核心を理解する）、⑤焦らない、沈黙の姿勢（患者のペースにあわせたテンポ）、⑥要約、継続的な姿勢（持続力が低下するため短時間でまとめる。次の機会を約束する）が必要となる。

がん診断された心理的変化は、①現実的な知覚、②適切な対処規制、③適切な社会的支援、があれば不快や緊張は減少するが、一つでも欠けると緊張が増加し危険な状態へと向かってしまう。最初の2週間のサポートがとても重要となることが分かった。

最後に、相談支援センターの紹介があり、がん看護専門看護師、がん化学療法認定看護師など、がんに関する看護師や生活全般の相談をMSWが対応しているとのこと、患者にとって本当に心強い病院であることに感動した。

（文・佐藤享子）

## 紹介コーナー

このたび、5年間にわたる、石巻市ボランティア活動について寄稿いただきました。文章の終わりに書かれている「在宅保健師ならでは」という言葉に強いメッセージを感じました。渡邊前会長は、平成23年4月から6年間茨城県在宅保健師の会会長を務めていただきました。

また、石岡市保健師としてご活躍されたほか県保健師人材育成推進検討会委員、介護認定審査委員など多くの役職につき、ご尽力いただきました。その功績を称えられ、国、県、石岡市から表彰を受けています。

## 5年目の石巻市へ

## 復興ボランティア活動

会員 渡邊 純子

3・11の東日本大震災から6年が過ぎました。

宮城県の第2の都市・石巻市（人口約15万人）へのボランティア活動を開始して5回目になります。

初めて石巻市に入ったのは、震災から2年目でした。

7人の友人と車で出かけ、途中、福島県を通り、人々が住まなくなった家々や荒れ果てた田畑、人や車が通らない道、死ん

だような町並みを見ながら、石巻に到着しました。

石巻もまだまだ津波の爪あとと  
のなまなましさがいたるところに残っていました。

私の最初の活動は、石巻市に在住してボランティア活動している友人が公民館に人集めをしてくれたので、パソコンでのスライドショーを用意しての「健康講話」から始まりました。200人位の人々が集まっておりました。被災者の関心事は自分の健康・今後の復興・経済、そして自分の被災体験を聞いて欲しいというものでした。

その次の年からは、小回りのきくようにと夫と二人で行くスタイルに切り替え、年に1〜2回のボランティア活動を続けています。仮設の集会所を一日2〜3箇所廻り、血圧測定と健康相談、そして「健康講話」（テーマは「老いても健康で美しく」・「高齢者のための社会保障制度」・「認知症とその予防」）等々を続けてきました。石巻市の友人が炊き出しをしてくれ、集会所で一緒に食べ、お話を聞きました。石岡に帰ると、多くの知友から支援物資を集めて送りました。こんなことを続けています。

今年は、東北2週間の旅の最後に6日間石巻市に滞在しているものように活動しました。町は復興も進み、震災の爪あともなくなり、きれいな街並みとなりました。私の講演会には市の保健師やケア・マネ、介護士の方も聞きに来てくれます。被災者も仮設住宅から団地に移動しつつあり、顔見知りの方々も

増えて、自分の団地に招いて御茶を点てくださるひとコマもありました。こうした支援が出来るのも、在宅保健師ならではの事かと思っています。



## 新入会員の声

### 在宅保健師の会に入会して

仲主静子

新年おめでとうございます。この度は会に入会させていただいてありがとうございます。

私の保健師としてのスタートは七会村役場勤務(十年間)でした。月日の過ぎるのは早いもので、今年60歳を迎えました。仕事をしてきたこの37年間は、充実した日々でした。

これからの人生も充実したものにしたいと思い、入会しました。よろしくお願いいたします。

### 新会員となつて

小角和子

思いがけず入会の声をかけていただき、職業魂が顔をだしてしまいました。現役はとくに卒業したのに「私は保健師」という意識がたつぷり残っていました。久々の研修で、現役時代の仲間と再会。おしゃべりを楽しみ、入会して良かったと思いました。研修の内容は、地域ボランティア活動に生かすことができました。ありがとうございます。

ございます。

### 入会して思ったこと

小沼文子

退職後、団体等の非常勤を経て二年前に仕事は辞めて、ボランティア活動をしていました。

今年度に一緒に仕事をした方々とお会いする機会があるかもしれないと入会しました。早速、地元市の市のお手伝いの仕事が入り、三日間、家庭訪問をしました。久しぶりの訪問に不安とワクワク感の楽しい達成感が得られ、保健師で良かったと思いました。

### 在宅保健師の会に入会して

森田正子

三月末で退職し、時間に追われる生活からゆとりとした時間を過ごす生活に変わり、健康維持のためにウォーキングや体操が続いています。時々健康に関する講話を聞きに行ったりしているうちに、今までの経験を生かすことができなにかと思い始め入会を決めました。会で実施している研修会

の参加や事業への協力が少しでもできればと思います。

### 在宅保健師の会に入会して

弓野悦子

私は、定年退職後の二年間、保健師業務から離れ、興味のあった絵画を始める等、日常生活を満喫していましたが、少しでも社会と繋がりたいと在宅保健師の会に入会しました。

要請された訪問活動は、鈍くった保健師活動への刺激と程よい緊張になり、今後も協力ができればと思います。



## 会員募集

茨城県在宅保健師の会では、随時会員を募集しています。

県内にお住いの常勤されていない保健師の方で、研修会で知識を身につけたい方、地域活動に参加したいとお考えの方は事務局までご連絡ください。また、活動に興味のある方は、お気軽に事務局にお問い合わせください。



## 研修会のご案内

会員の皆様へ

### 平成29年度 茨城県在宅保健師の会 第2回研修会

- 日 平成30年3月5日(月)
- 時 午前10時～午後2時50分
- 場 茨城県立健康プラザ  
3階会議室1・2

#### ◆「成年後見制度の実際」(仮)

水戸市社会福祉協議会

#### ◆「栄養指導のポイント」

―若年層と高齢者―

公益社団法人茨城県栄養士会

佐藤 光恵氏

お申込みは、事務局にFAXまたは、電話でお願いいたします。

## 会員の皆様へ メールアドレス登録のお願い

健康づくり支援事業への協力依頼を円滑に行うため、パソコン・携帯電話などの電子メールアドレスをご登録ください。

★登録方法：下記のアドレスにメールを送信してください。

**jigy@ibarak-kokuhoren.or.jp** 件名：在宅保健師の会

本文に、氏名・居住市町村名を記入してください。登録していただけた方へは事務局から返信メールを送信させていただきます。

### 茨城県在宅保健師の会 市町村別会員数

平成30年1月末日

市町村	会員数	市町村	会員数	市町村	会員数	市町村	会員数
水戸市	10	那珂市	1	守谷市	1	桜川市	1
日立市	4	城里町	1	つくば市	3	鉾田市	3
土浦市	7	常陸大宮市	1	つくばみらい市	1	笠間市	3
古河市	2	鹿嶋市	1	ひたちなか市	4	小美玉	2
石岡市	4	神栖市	1	筑西市	2	合 計	69
常陸太田市	3	阿見町	4	かすみがうら市	1		
茨城町	3	常総市	1	行方市	1		
東海村	2	龍ヶ崎市	1	稲敷市	1		

### 発行

茨城県在宅保健師の会事務局  
(茨城県国民健康保険団体連合会内)

〒310-0852

茨城県水戸市笠原町 978-26

茨城県市町村会館 4 階

電話：029-301-1553

Fax：029-301-1575

Email：jigy@ibarak-kokuhoren.or.jp

http://www.ibarak-kokuhoren.or.jp/cms/

### 編集後記

平成29年度が残り少なくなってきました。

厳寒のこの季節、少しずつ日差しが伸びてくるのを、嬉しく感じています。

会報34号も予定どおり発行することが出来、ご協力いただいた会員の皆様に、心から感謝申し上げます。

在宅保健師さんの力強さを感じられる紙面だと自負しております。来年度も引き続き、様々な事業へのご参加をどうぞよろしくお願いいたします。

(K・T)

