

平成28年8月発行 第31号

茨城県在宅保健師の会

会報



夢を見るピエロ 油絵 鶴田 ふく会員作

在宅保健師の豊かな経験と

コミュニケーション力を用いて

茨城県在宅保健師の会 会長 渡邊 純子

「保健師って何をする人」と問われれば、保助看法第二条にある通り、「保健指導」に従事する者と言うことになります。この保健指導に重要な役割をしているのが「コミュニケーション力」だと思います。現代の弱点の一つにコミュニケーション力の弱さと言われ、一流企業を始め多くの職場研修にこの項目が取り入れられています。

パソコンやスマホの機器による人と人とのつながりがついている時代はかつてなかったと思うのですが、それでもコミュニケーション力が足りないのかと不思議です。人間は機器によっては満足できないものをもっているのでしょう。確かに機器によるコミュニケーションは、相手の表情や声のトーン・しぐさ等々が見えにくいと思います。心にもないことを書いても、読む人は文字通りキャッチしますので誤解する危険が多々あります。保健指導の場合には、直接相談者に向き合う場合が多いので、コミュニケーション力は重要な技術の一つです。文字では見えない「言外の言」を察知することができ

るからです。在宅保健師の会の方々の年齢構成を見ますと50歳以上が87%というベテラン揃いです。ですから、熟練したコミュニケーション力を身に付けておられると思います。加えて豊かな経験が備わっていますから、保健指導には大いに役立つでしょう。

コミュニケーション力も他の技術と同様に自然に身に付くのではなく、本人の努力・経験・そして失敗等々を繰り返しつつ、自分のものにするのです。

機器に囲まれている現代だからこそ、この力を更にレベルアップして職場や地域で、生涯「保健指導」をする者として健康の保持増進のためお役に立ってほしいと願っています。



平成27年度「茨城県在宅保健師の会」第2回 研修会報告

平成二十八年三月十日に茨城県市町村会館で第二回研修会を開催いたしました。在宅保健師十九名が参加しました。

講演Ⅰ 認知症サポーター養成講座

水戸市西部高齢者支援センター センター長 石橋さつき氏



石橋さつき氏

今回のサポーター養成講座は、まさに、相手を認め、何をしたいのか、何をしたかったのか判断しなければなりません。

例で示して下さったのが食事の事です。少し前、食事を摂ったにも関わらず「ごはん、まだ」と聞かれた場合の対応について、「さつき食べたばかりでしょ」はダメ、「お腹がすいたのね。今準備をするので、これ（ちよっとした菓子等）を食べて待って、今作るから」と言つて、少し経つと、その菓子を食べている間に忘れてしまふこともあるとのこと。

相手の言うことに耳を傾け、聴いて、それを上手に受け、相手がわかるような方法、言葉で返してやれば、怒り出す事が少なくなり、自分自身を認めてもらえないと、ほとんどの人が声を荒げ、怒り出す事が多くなりますね。例として、義母も認知症（軽度）でした。ある日、風呂からあ

がったと思ったら、また入ろうとしたので「今出たばかりじゃないの」と言うと、「タンスの片づけをしたから、汗をかいただ」とのこと。「そうなんだ」と受け流したものの、この様な事は日常茶飯事、どうしようもないことでした。また、何もこちらからは言わないでいると、相手にしてもらいたかったのでは、言いがかりをつけてきます。今思うと「寂しかったのかな」と思います。五十二歳で夫に先立たれ、これと言った仕事もなく、自分がしつかりしなければ、と思ってくれていたのは確かです。孫を大事に育ててくれ、その後は友達と、自分から誘った

り誘われたりと旅が好きで出かけていました。しかし、一人、二人と亡くなり、一人になってしまった時から、目に見えて、被害妄想が出てきました。何のことはない「カバン」を持ち出し私に向かつて「〇〇（娘の名前）が言っているけど、お母さん（私）に買ってもらったものじゃないから」と血相を変えて言ってきました。もちろん、攻撃的でした。今までの義母は「冷静沈着」友達の話を良く聞き、今までの経験から、結論を導き出し頼りにされた存在でしたので、家族は「認知」を受け入れ

られなかったのも、現実です。最終的には、五年間程施設でお世話になりました。

そして、この研修会を受講した後、介護部門（介護認定審査会委員研修）で認知症の勉強会がありました。また、ヘルスメイト（生活改善推進員）さんの研修会で、サポーターの研修会があり、「オレンジの輪」を持つている方がおられました。

このようなサポーターの研修が、いろいろな形、場所で行われ、サポーターの輪が大きく広がっていくことによって、誰もが穏やかに一生を終えることができる、至福の人生そのものになるのではないのでしょうか。この様な機会に出会えた事に、感謝です。

（文・岡根せつ子）

参加者の声

● 診断が大切だと思いますが、対応できる病院（医師）が、県内にどの程度いるか紹介されています。資料があれば知りたいです。

● 介護保険認定審査会の委員として常に関心していたこと。それは、認知症と糖尿病の合併症が多い事です。本日は改めてこれらについて勉強することができ良かったです。審査会の資料を見る時に役に立ちそうです。

講演Ⅱ これだけは伝えてください、

糖尿病予備軍の方へ

茨城県厚生連 総合病院 水戸協同病院 看護師 鈴木さゆり氏



鈴木さゆり氏

まず、病院の概要についての説明があり、急性期入院患者に対して6名体制を取っていることが紹介され情報として得ることができたことは良かった。また、緊急入院患者の生活背景に、独身・独居・無職または低所得者等々の他治療中断・喫煙・アルコール多飲習慣など日常業務の中で納得するものが多くあり、糖尿病患者に対してのアプローチが必要であることを感じた。また、入院患者の食生活習慣の傾向からも糖尿病患者や予備軍に対する生活習慣に対する指導が重要不可欠であることを再認識し、実効性のある指導をすることがいかに大切であるかを再確認することができた。

一方、治療面では、糖尿病が強く疑われる人の治療状況を見て見ると治療を受けている人は65・2%である

が、治療中断、未治療の人を合わせると34・5%となり重症化することで合併症が心配される。理由として自覚症状が無いこと・交通手段・仕事・家族の都合などがあげられている。少しずつではあるが改善されてきているとのことだが息の長い取り組みが必要だと感じた。ちなみに医療費の面から見ると国民医療費40兆円のうち何と1・2兆円は糖尿病に使われているということである。しかもこの中には合併症や透析治療費は含まれていないということ、医療費の適正化のためにも国民一人ひとりが糖尿病の現状がわかるように、日常業務の中で周知していくことが大きな一歩につながるのではと感じた。身近な病院の中での情報も多く挙げ、業務に活用していきたい。ありがとうございます。

(文・柳橋昌子)

参加者の声

●糖尿病の生活習慣から新しいデータによる現状と治療法などとても勉強になりました。

講演Ⅲ 糖尿病予防、重症化予防、

糖尿病性腎症透析予防

医療法人 健清会 那珂記念クリニック 院長 遅野井 健氏



遅野井健氏

1次予防は前の講師で話があったので2次及び3次予防を中心に講義をいただいた。

世界の糖尿病人口は3億82百万人、日本を含む西太平洋地域は1億38百万人と多いが、血糖が高くなりやすい危険信号ととらえて注意すれば長生きできることになる。

予防の最終目標は血糖を下げることではなく、悪化させるのを防ぎ、その人が長生きで健康に過ごせることである。

日本人の糖尿病人口は、戦後40倍の950万人と急増している。その原因は、食べすぎというより、総エネルギー中の脂質摂取量の増加(ファストフードの進出等)である。

糖尿病は、合併症として全身の血管を障害する。特に毛細血管の多いところがダメージを受けやすい。網

膜症は成人失明の第2位、腎症は透析導入の第1位である。平均余命も糖尿病があると約10年短い。

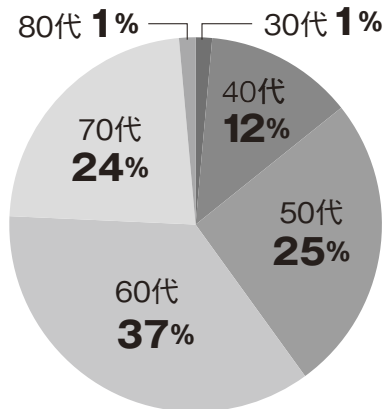
特に糖尿病性腎症については血糖コントロールの増悪により悪化する。糖尿病性腎症発生・進展のメカニズム、組織学的所見の特徴、Ⅱ型糖尿病の有病率、病気分類とCKD重症度分類との関係、生活指導基準、慢性腎不全透析導入基準、血液透析と腹膜透析の長所と短所、イギリスの大規模調査での年間辺りの腎症病期以降率と腎症の累積悪化率。糖尿病を合併する高血圧の治療計画、HbA1cの分布状況・ヒストグラム、薬物療法に関する実態調査、治療法の変化、血糖コントロール目標、経口血糖降下剤の日本における販売の歴史、病態にあわせた降下薬の選択等々。近年「リグラルチド」薬使用により透析導入が減少していることは幸いである。

かなり専門的な話が多く、講義内容を十分消化できない部分もあり、皆様にどのように伝えるべきか悩んだ。

(文・大内喜枝子)

平成28年度 在宅保健師現況調査結果

平成28年度 会員年齢構成



◆会員数

アンケート送付
アンケート送付後退会者数
アンケート回答者
回答率（会員67人中）

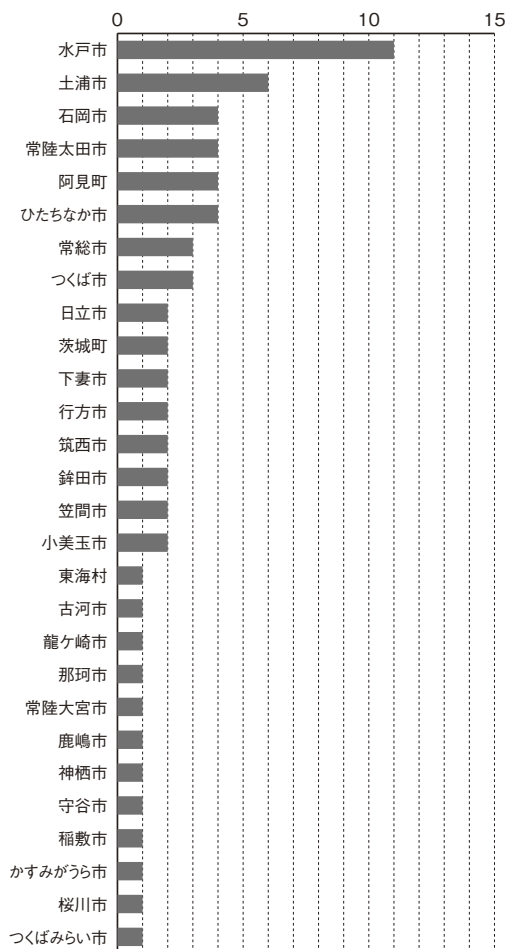
81 54 0 72
% 名 名 名

◆調査期間

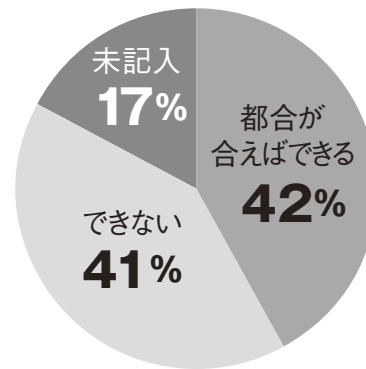
平成28年 4月～6月

現況調査について、今年度も会員の皆様ご協力ありがとうございました。

居住地別会員数

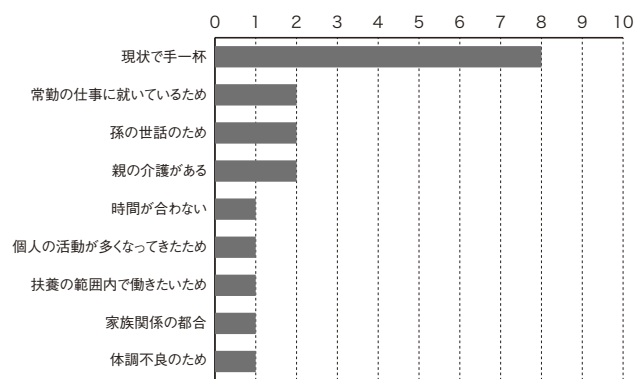


◆健康づくり支援事業協力の可否



ほとんどの方が保健活動等でご多忙という回答をいただきました。そのようなか、健康づくり支援事業にご協力いただきますありがとうございます。

できない理由



年 代	非常勤・嘱託	随 時	常 勤	ボランティア	無	未記入	計
30歳代	0	0	0	0	1	0	1
40歳代	8	0	0	0	1	0	9
50歳代	10	3	1	0	0	1	15
60歳代	14	7	0	1	0	2	24
70歳代	2	3	0	4	0	3	12
80歳代	0	0	0	0	0	1	1
計	34	13	1	5	2	7	62

平成28年度 在宅保健師の会 活動の様子

笠間市の温泉施設『いこいの家はなさか』で、血圧測定・健康相談を毎月第三木曜日に、実施しております。



6月5日に、茨城町で開催されました、健康支援事業『いきいき健康祭り2016』にて在宅保健師の会も協力いたしました。



◎主な活動

- ・資質向上のための研修会
- ・年2回の広報発行
- ・地域の保健事業の協力（健康相談・訪問指導など）

近くにいる保健師さんを誘ってみませんか
常勤でない県内在住保健師であればだれでも入会できます。研修会案内や、会報が自宅に届きます。
すべて無料です。一緒に学び情報交換しましょう。

在宅保健師の会会員募集中

- 健康相談等
- 笠間市・茨城町・阿見町
- 重複頻回受診指導等
- 桜川市・常陸太田市

平成28年度 健康づくり支援事業

- 役員会の開催……年3回
- 研修会の開催……年2回
- 会報の発行……年2回
- 現況調査……年1回
- 茨城県国保連合会
- 健康づくり支援事業への会員派遣

平成28年度 在宅保健師の会事業

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。

jigyoun@ibaraki-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。過去に事務局から確認連絡メールが届いている方はアドレス登録が済んでおりますので再登録の必要はありません。

※迷惑メール拒否・ドメイン指定受診をされている方 以下のドメインの追加をお願いします。

「@」より後ろの部分をご登録ください。@ibaraki-kokuhoren.or.jp

ひびき 新入会員の声

『よろしくお願いします』

菊池 郁子

はじめまして。この度、茨城県在宅保健師の会に入会させていただくことになりました。未熟者ですが、どうぞよろしく願いいたします。

昭和五十年に養護教諭として社会人一年目を踏み出し、以来何度か転職を繰り返し、最終的に落ち着いたのは高等学校の看護科でした。

特に教える事が得意だったわけでも、好きだったわけでもありませんでしたが、当時二人の娘は幼くて、子育ての疑問や不安から、おのずと教育に携わる仕事に興味を持ったことも関連し、幾多の悩みを持ちながらも、たちまちこの仕事の奥深さや素晴らしさに魅了された日々でした。

何より実に素直な生徒たちと、強い信念を持った諸先生と共に働くことができた事は、幸せでした。先ごろ、大過なく定年退職を迎え、四十余年を振り返って思うのは、ここまで絶えず仕事をやり続けてこられたのは、社会や職場や家族の支援と励ましと優しさのおかげだという事、たとえ微力であってもこれから社会の為に何かをすべきではないかという事です。

今、出来る事はなんでもやってみようと思うのですが、一体何から手をつければよいのやら…。

この会で、新たな人間関係ができることを楽しみにしております。



会員の皆様へ

研修会のご案内

平成28年度 茨城県在宅保健師の会

第一回研修会

● 日 時 平成28年10月5日(水)

午前10時～午後3時

● 会 場 茨城県立健康プラザ

3階 中会議室

◆午前

「メタボリックシンドローム

対象者への食事栄養指導」

公益財団法人 茨城県栄養士会

管理栄養士 糸澤由布子氏

◆午後

「生活習慣病を予防する身体活動・

運動に関する保健指導」

株式会社健康創研 菅野 隆氏

今回は、午前・午後の2部制でメタボ対象者への保健指導について、栄養と食事、身体活動と運動の2つの面から、指導にあたる保健師の皆様と理解しやすく、かつ、対象者が取り組みやすい実例を講演いただく予定ですので、ぜひ皆様の参加をお待ちしております。

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：jigyoku@ibaraki-kokuhoren.or.jp

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

編集後記

今年度から、茨城県在宅保健師の会事務局を担当させていただくことになりました小島と申します。会員の皆様方には色々と思惑をかけてしまいかとは思いますが、千明保健師と共に運営にむけて尽力して参りますのでどうぞよろしくお願いいたします。

私事ですが、最近体型が気になり始め、スポーツジムに通い始めました。週三日を目標に有酸素運動をしています。

やはり運動は気持ちがいいもので、疲れた心が晴れ晴れとします。みなさんも、心がスッキリする趣味等はございますか？もしよろしければ、お聞かせください。

保健事業課 保健師 小島

