



平成三十年度 長野県在宅看護職信濃の会 総会報告

総会・研修会に参加して

中高支部 春原 春美

私は今まで年一回の本会と支部の総会・研修会にだけは出席し、自分が今携わっている仕事に役立て、自分の活動への考え方やエネルギーの源は看護職であることを確かめてきました。

今回の総会は特に三年度の支部幹事となり、本会の幹事会出席を通し自主的にこの組織に集まった者の代表としての会長さんをはじめとして、役員さんのご苦労様ぶりと事業や運営への意欲的な姿を目の当たりにして、すごい力のある方達であり、すごい力が発揮される組織だなあと感じました。年間の事業や活動等を紙面に活字で表すと少なくなりますが、今の時代にあわせての事

業展開や他組織との連携・情報交換など幅広い取り組みや地区支部単位の研修や支部での会員交流や研修等への支援など手間を惜しまずやっていただいていることに頭が下がりました。

そして令和元年度のスロウガンも採決されましたが、専門職として地域で、地域住民のために活動を進めましょう…とその通りを身近にいる同支部の先輩会員達は実践しています。私は仕事の方が多くまだまだできていない現状を反省しつつ、これからはまずその先輩会員達の実践を具体的に教えてもらい、自分の地域へ目を向け情報収集しながら、何かできることからしなければ…と感じたところでした。他会員もなるべく多く総会や研修会に参加できればいいのになあと感じました。今は労働人口が不足する中、看護職も例外ではなく、第一線は退いても仕事に従事している会員も多く、考え方や働き方も十人十色で難しいのでしょうか。

研修会は「うつ病、自殺、



ストレス対策について」の講演でした。うつ病の医学的な正しい認識が私はできていなかったことが分かりました。うつ状態とうつ病の違いや、身体症状も諸症状あることなどを自分の頭の中に入れることができました。又、自分の考え方の傾向や「べき思考」を自分で自覚し、いろいろな考え方、捉え方、思い方があれることを受け入れられる自分でいられるようになることが大切である。ということが、この講演では一番の収穫でした。

いつもの日常から離れて、客観的に自分をみることで、でき、多くの会員の方と交流もでき、楽しい一日でした。

「うつ病・自殺・ストレス対策」を学んで

諏訪支部 伊藤 美恵

講師の福家知則先生は、九州大学にて経済学を学び社会人の経験後に医学を志され、当県の小諸厚生病院を経て、今日、松代総合病院の心療内科・精神科の医師として活躍中です。

◎うつ病

我々誰でもひどく落ち込むことはあるもの。例えば、失恋した、受験に失敗した、仕事でミスした、友達に誤解された。でも一週間もすると忘れてくる…いずれ気にならなくなり、「またがんばらばい



講師 松代総合病院 福家 知則 先生

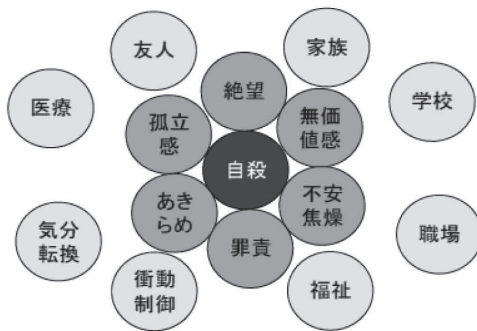
いや!!」と思えてくる。二週間たっても、ひどい落ち込みから抜け出せない…それはうつ病かも…。

・基本となる症状

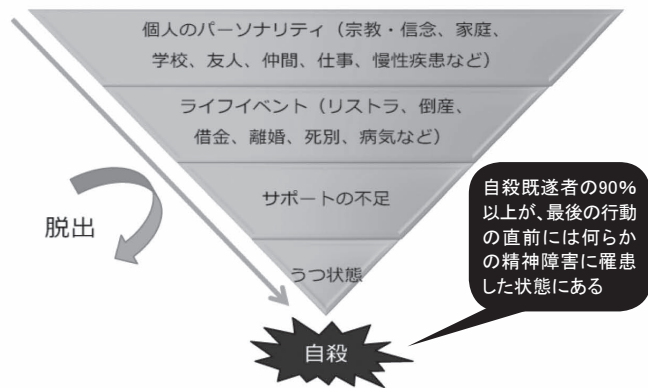
- ① 憂鬱な気分が二週間以上続く
- ② 何をやっても楽しくない
- ・よくみられる症状
- ① 熟眠できない
- ② 食欲がない
- ③ 集中力が続かない
- ④ 強い焦燥感
- ⑤ 自殺への思い
- ⑥ 動きが遅くなる
- ⑦ 疲れやすい
- ⑧ 自分を責める

気分の落ち込み、意欲低下、不眠などは、皆それなりに経験しているが、質的に違うことを認識しよう。↓自分の経験・主観に基づいたアドバイスをしましょう。(後述の3スキルを基本としよう)

心理的視野狭窄



自殺プロセス



◎自殺

◎ストレス対策

うつ病は自身のエネルギーが低下した状態、つまり、ガソリンがなくなった状態故、まず休養が必要。

・三つのコミュニケーションスキル

- ① 開かれた質問 (勝手に推測しない)
- どうしましたか? 何かありましたか?
- ② 共感

(例) 「死にたい位辛いのね」

感情を引き出すと、「そんなんです」と返答がくる。
禁句「親が悲しむよ」

- ③ 答え探し (支持的 (感情を追いかける) ↓指示的 (問題を追いかける))
- ・レジリエンスII折れない心

心のしなやかさ・弾力性 (感情コントロール・自尊感情・自己効力感・楽観性) 前向きに考えるのでなく、問題を等身大で捉え、自分らしく生きていく。

貴重な機会に恵まれたことに對し、関係者すべての皆様にお礼と感謝申し上げます。

役員就任おめでとう

活動を次世代へ

会長 **金子 和江**

(長水支部)



令和と元号が改められ、人生百年時代へ突入しました。健康寿命の延伸は、まさに「信濃の会」私達の目指すところであり、そのために活動できる場があることはうれしい限りです。特定健診受診勧奨事業も拡大され、会員の皆様の活動の場が大きくなりました。

長野県は広いので、総会、研修会など、大勢の会員さんとお顔を合わせることや、回数を増やすことは難しがありますが、支部ごとに交流の場を持ち、積極的な活動を行っており素晴らしいことだと思います。先輩の皆様が築いてこられた歴史をこれからの皆様へとつなげていくために、ささやかながら頑張っていくつもりです。どうぞよろしくお願いいたします。

おひらき一年よろしく お願いいたします

副会長 **平澤 かほる**

(上伊那支部)



平均寿命がぐんぐん延びています。人生百年時代といっていたのに、どこかから「一〇七年だつてよ」と聞こえてきました。

エエー!!と図々しく自分もその年まで生きているような気になってしまいました。その時の私は、小さくなって丸まって、何も意思を伝えることができなくなって、周りの皆さんの世話になっているのかと想像したら、ゾッとしました。大丈夫。生きていくはずはない!!自分のことができなくなる時は、いつか来る。でもそれはなるべく短くしたい。それまでできることは何でもして、心

身共に健康でいよう!!と決心して、また役員を引き受けることにしました。

ほかの役員の皆様のお荷物にならないよう、少しでも会員の皆様のお役に立つよう頑張ります。よろしくお願いいたします。

花のよう

監事 **高橋 秀子**

(中高支部)



「総会に一度も出たことがない、とんでもない者が役員になるなんて大丈夫かしら」と、歴史ある会の意識の高い先輩方からの声が聞こえてきそうです。中高地区では、私は新人なのでもう少し甘い汁だけ吸っていたかったのですが、皆さん役をやつてこられた立派な方

ばかりで他にやる人がいないとのことでした。「会計監事」だから「まあいいか」と安易に受けてしまった次第です。こんな私が役員です。新しい人に気軽に入会を考えてほしいです。

私は保健師のパートを少し、民生委員、りんご作り、義母の介護等、ゆつくりできません。でも自分のためにも、接する方々のためにも、どんどん変わる医療や健康知識の勉強はしたい。そして少しだけ社会の役に立つことができればと思っています。

今まで先輩方が築いてくださった活動を止めないように、お手伝いできればと思いますのでよろしくお願いします。

「黄、白、ピンク、青など」我が家の庭には三月から花が途切れず咲いています。時々雑草や虫たちに負けていますが、きれいに咲いています。私も「花のよう」に自然体でいこうと思っています。



役員退任および
顧問就任あいさつ

皆様の活動に感謝

顧問 矢口 洋子

(大北支部)

今年の三月をもちまして、二期四年の会長職を退任し、四月より顧問に就任いたしました。会員の皆様方には市町村の保健事業や介護予防・ボランティア活動や、健康寿命延伸のための市町村支援事業に積極的に活動していただき、心から感謝申し上げます。

平成二十八年、電話による特定健診受診勧奨事業実施にあたり、先進地の富山県在宅保健師「らいちよう会」に伺い、勉強させていただきました。平成二十九年度からモデル事業としてスタートしました。今年度は七市村で実施されています。交流事業として、秋田県「ゆずり葉の会」・群馬県「さちの会」の皆様と保健婦資料館で交流しました。また、事務局の皆様には細部にわたりご支援いただき、本当にありがとうございました。

今後、金子和江会長さんのもと、信濃の会がますます発展しますこと心からご祈念申し上げます。

◆ 第64回長野県国保地域医療学会参加報告 ◆

松塩筑支部 伊藤 すみゑ

テーマ 人生の最終段階における医療支援を考える

開催日 6月22日～23日

会場 松本市 ホテルブエナビスタ

学会長 松本市立病院 院長 高木洋行

内容

1. 基調講演「人生の最終段階における生活を中心とした医療を考える」
2. 特別講演「アドバンス・ケア・プランニング～人生の最終段階における意思決定について～」
3. シンポジウム「人生の最終段階における医療支援を考える」
4. 研究発表 21題

以上、多彩な内容が鮮やかに展開され感動しました。上記2の特別講演について述べてみたい。

講師 信州大学医学部
附属病院 信州
がんセンター
緩和ケア部門緩和
ケアセンター
間宮 敬子 先生



終末期には約70%の患者で意思決定が不可能になる。そのためあらかじめ診療やケアに関する考えを家族、医療従事者等と話し合っておくことで患者の考え方は尊重され家族の負担も少なくなる。この話し合った事柄を書いたものを事前指示書といい、話し合うことを人生会議という。具体的には自分の臨死期の対応、死後の対応について事前に他者に伝えておくものでもある。患者が望めばケアに係る人々に共有され協力関係が強化され、家族の生活の質の向上に役立つ患者の意思を尊重することが第一で、医師や他人が決めるものではない。

自分がどういう最期を迎えたいのか今から考えておかねばならないと、有意義な学会に参加させていただき感謝いたします。

健康寿命延伸のための
市町村支援事業報告

駒ヶ根市での

受診勧奨事業

上伊那支部 唐澤 由江



昨年から打合せを行い、健康寿命延伸のための市町村支援事業として、赤澤千穂さんと二人で宿直室をお借りして、該当者に電話の戦術をした。「オレオレ詐欺」と思ったか留守なのか応答はない。何回もかけた留守電を入れると問い合わせがあった。

ほぼ2割くらいが連絡がつかないものの、治療中あるいは、今からでも受診券を送付してくれば受診するという。なかにはガンなどですでに受診治療中も多かった。七十歳以上ともなれば、健康への関心は高く、国保の制度や医療費抑制などの理由も手短に、間近にお伝えできたのではないだろうか。

予定は三日間であったが、お互いに刺激しあって一日半で終えた。長年の経験から相手への応対も確実にお伝えできたと思う。機会があればこの電話作戦は効果的であり、成果が出ると確信した。多くの市町村へ普及したい。保健師のデータ管理により気持ちよく仕事ができ感謝している。

地区支部研修会報告

飯下支部 河合 孝

平成30年9月27日飯田市の「ウエルネスタウン丘の上」で12名が参加して研修会を行いました。

今回は地域包括ケアについてということで、ウエルネスタウン丘の上での視察研修と阿智村の地域包括ケアについてお話を伺うことを計画しました。

ウエルネスタウン丘の上は、飯田病院がウエルネス住宅等推進事業として行った地域包括ケア複合施設です。施設長さんからお話を伺いました。

ここでは居住するとともに、複合施設としての診療所や通所リハビリテーション丘の上、フィットネスクラブ丘の上などが

地域に開かれ、地域の方たちが利用している様子をつかうことが出来ました。診療所では重度心身障がい者の訪問診療を行っており訪問看護と共に利用者を支援し、フィットネスクラブ丘の上では入居者や一般の方達の健康増進に利用され、飯田市の保健師と連携して事業が行われているとのことでした。

阿智村の体制では、健康づくりのための事業に関心をもってもらいました。

最後に、この地域が「丘の上」「小京都」とも呼ばれ飯田市の大火を免れた建物が残っている地域でもあるので、菱田春草生誕の地や下伊那教育会館をめぐる丘の上の散策を行いました。午後には雨も上がり和やかに研修が出来ました。



長野県在宅看護職信濃の会 調査まとめ

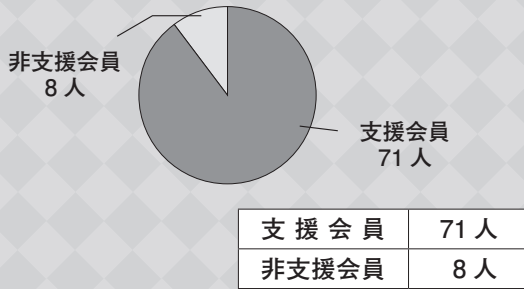
平成 30 年度に行いました会員調査の結果をお知らせします。

調査期間 平成 30 年 1 月～ 12 月

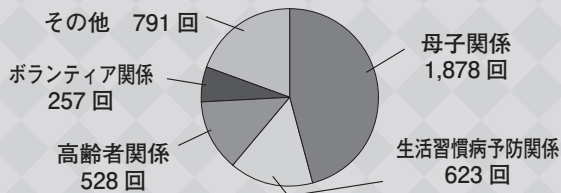
・ 調査対象 会員 152 名 ・ 回答数 会員 79 名 ・ 回答率 52.0%

(1) 市町村における保健事業等への支援状況

■回答会員 79 名中 71 名が支援していると回答 <具体的な内容>



■支援者の状況の内訳

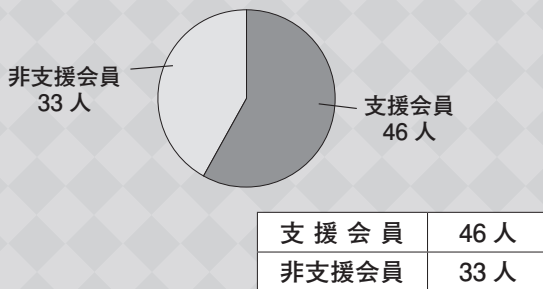


内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病 予防関係	高齢者関係	ボランティア 関係	そ の 他
1,878 回	623 回	528 回	257 回	791 回

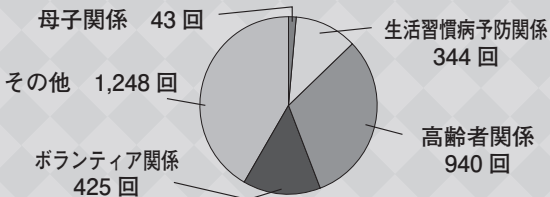
- 母子関係**
親子健康相談、子育て支援センター勤務、子育て支援、発達相談、新生児訪問、乳幼児訪問、産後マタニティ教室等
- 生活習慣病予防関係**
健康相談、特定健診・保健指導等
- 高齢者関係**
介護予防、介護相談、デイサービス、サロン活動、介護認定審査員等、血圧測定、在宅訪問等
- ボランティア関係**
公民館歌う会、サロン活動、小学校読み聞かせ、デイサービス、健康教室、体力測定サポート、地域福祉ネットワーク、血圧測定、傾聴ボランティア、障がい者施設支援、障がい者等ふれあい広場健康相談等
- その他**
障がい者支援、自殺予防対策電話相談・会議、包括ケア協議会参加、社協広報編集、サロン活動、健康相談、救護活動、職員健診、患児支援、学校保健室支援、男女共同参画関係、保健指導員等への研修、レントゲン補助、水俣病・ハンセン病施設見学等

(2) 市町村以外における保健事業等への支援状況

■回答会員 79 名中 46 名が支援していると回答 <具体的な内容>



■支援者の状況の内訳



内 訳 (回)				
母子関係	生活習慣病 予防関係	高齢者関係	ボランティア 関係	そ の 他
43 回	344 回	940 回	425 回	1,248 回

- 母子関係**
健診、予防接種、相談業務、家庭訪問、子育てサロン等
- 生活習慣病予防関係**
相談業務、特定健診・保健指導等
- 高齢者関係**
独居高齢者在宅介護支援、介護予防教室、サロン活動、デイサービス等
- ボランティア関係**
老人会ボランティア、歌声喫茶、健康教室、子ども食堂支援、デイケア、JA 女性会食事サービス、認知症サポートレッスン、サロン活動、精神障がい者共同作業所、特養支援、保育園支援、デイサービス食事作り、パーキンソン病患者・家族支援、病院精神科デイケア、体操指導、傾聴ボランティア、病院支援等
- その他**
救護活動、初任者研修、大学講義、地域づくり講義、感染症審査協議会、障がい者認定審査会、精神障がい者支援 NPO 法人会議、支援施設入居者健康管理、大学生支援、健康づくり講演、予防接種支援、短大キャリア支援、特定保健指導、性被害者支援、検診補助、診療介助等

令和元年度長野県在宅看護職信濃の会 役員・幹事名簿

職名	支部名	氏名
会長	長水	金子 和江
副会長	上伊那	平澤 かほる
書記	須高	米沢 あつ子
会計	大北	薄井 百子
監事	佐久	堀米 きみ子
〃	中高	高橋 秀子
幹事	佐久	須佐 千代栄
〃	上小	近藤 久代
〃	諏訪	伊藤 美恵
〃	上伊那	赤澤 千穂
〃	飯下	福澤 邦子
〃	松塩筑	真嶋 裕子
〃	木曾	

職名	支部名	氏名
幹事	安曇野	
〃	大北	矢口 洋子
〃	千曲	村田 文子
〃	須高	目黒 敦子
〃	中高	春原 春美
〃	長水	太田 雄子
〃	飯水	中塚 愛子
顧問		矢口 洋子
顧問		大口 とし子
顧問		錦織 京子
顧問		菊池 智子
顧問		両角 いく子
顧問		畔上 令子

令和元年度長野県国民健康保険団体連合会 事務局名簿

職名	氏名
事務局長	平出 邦夫
保健事業課 課長	吉澤 悦男
課長補佐	岡澤 忠久
保健事業係 主査	清水 弓子

職名	氏名
保健事業係 主事	三橋 優介
主事	鈴木 駿斗
保健事業専門員(保健師)	宮島 葉子
保健事業専門員(保健師)	林 彩香



信濃の会では、随時、新入会員を募集しております。長野県内にお住まいの看護職（保健師・助産師・看護師）の方、ご一緒に楽しく学んで活動しませんか。

お申込み、お問い合わせは事務局まで

長野県在宅看護職信濃の会

(事務局) 長野県国民健康保険団体連合会保健事業課

長野県長野市大字西長野字加茂北143-8

TEL : 026-238-1553



会員の声

検診結果から思うこと

上小支部 近藤 久代

毎年検診を受けているが、今年
は検診を受けてよかったと、検診
の大切さを痛感した。数年前に主
人が検診項目にオプシオンで肺の
MRIを受け、早期の肺癌と大腸
癌を発見し、克服した。今回は私
自身の経験です。

毎年受けている検診、やはりオ
プシオンで今年は、動脈硬化検診
と脳検診を追加した。その結果、
血栓があると診断された。

今まで、何年も、善玉が多いか
らコレステロールの心配はないと
言われ安心して来た検査項目、「嘘
でしょ、信じられない」という気
持ちでした。

どこで診察を受ければよいのか
思案していた時、「信濃毎日新聞
に足を切断することを防ぐ治療が
受けられる」内容の新聞記事を見
て、先生にお願ひしてみようと決
意し、五月末に医師の診察を受

け、血管造影・エコー・MRI検
査をした。

結果、両大腿に血栓有の診断、
現在、左足の治療終了、次は右足
の治療を受けたいと思う。

今年の検診で、脳血栓・心筋梗
塞を回避できたと、嬉しく思い、
又、今年ほど検診の有難さを痛感
した年は無い。

自分の経験と検診の大切さ（癌
検診だけではない）を皆様に知っ
ていただければ幸甚に思います。

終わりに検診の動脈硬化検査項
目を（六十歳又は六十五歳以上の
人を対象に）追加希望したい。



近頃思うこと

須高支部 樽井 寛美

須坂市役所を退職して、長野県
看護協会でお世話になり早二年が
過ぎます。

多くの看護職の皆さんと情報交
換したり、日本看護協会が考えて
いる看護界の動きを感じる中でた
くさんの気づきがあります。

一番強く思ったことは、須坂市

は大峡保健師さんはじめ、諸先輩
がしっかりと保健師活動の羅針盤
を持つ中で育ててもらっていたこ
とへの感謝です。看護職の仕事に
やりがいと誇りを感じながら仕事
ができる、そんな職場風土が大事
だと痛感しています。保健師の協
会離れが進む中、専門職として職
能団体に加入するのは当たり前で
今後につなぐ活動にかかわる重要
性を若い方に伝えていきたいと
思っています。

看護職の多くの方は「誰かのた
めになる」ことに喜びを見出せる
方が多いと感じます。先日もY先
輩との話の中で、「退職してから
も地域の中で看護職の知識や技術
を活かすことが大事だと思ってい
る。」とおっしゃっていました。
看護協会でも現役を退職した看護
職をプラチナナースと名付け活躍
の場の開拓をしています。プラチ
ナは安定している・変質しにく
い・強いという特徴があるようで
す。在宅看護職の会に入会してい
れば、私もプラチナのような人間
になれるかもしれない…と思ひ入
会しました。よろしくお願ひしま
す。



編集後記

編集委員 矢口 洋子

(大北支部)

元号が令和に変わり、新た
な歴史がスタートしました。
令和の時代が明るい社会にな
るよう期待するところです。
令和第1号(71号)の会報を
お届けします。

私の住む地域は下水道事業
の完了により、きれいな水に
虫が甦り、初夏の夜を楽しま
せてくれています。この水も
日本海に流れ着くころには、
大量のプラスチックごみ等
を運び、大海を汚しています。
皆人間がやっていることです。
便利な生活を見直し、買い
物のレジ袋持参・水筒持参・
ごみの分別収集等、一人一人
の日々の心がけが地球の環境
汚染や温暖化を防ぐ一助とな
ります。足元から世界を見て
いきましょ。

題字揮毫

第一代会長 林 操