

湖都の会会報

第43号 令和3年3月



「コロナ禍」の中の 「湖都の会」活動

～早期の終息を願うばかり～

副会長 中川 富美江

一向にコロナ終息の目途が立たない中で、不安な毎日が続いています。

日頃は、滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」活動にご協力をいただきありがとうございます。

2020年4月7日に、新型コロナウイルス感染症に対する第1回目の緊急事態宣言が出され、新型コロナウイルス感染症拡大防止に国民みんなが身を引き締めました。特に志村けんさんや岡江久美子さんの訃報を目の当たりにしてショックを受け、感染の恐怖が一段と高まったことを覚えています。

「3密」(密閉・密集・密接)の回避が叫べられ、外出や会合などの自粛が叫

ばれる中、定例の5月の総会を書面表決とし皆様に承認をいただき、今年度の事業が始まりました。とはいっても、役員会も開けずですが、書面表決のための監事会を開催し、会計監査と総会資料確認は実施しました。

そのような中、7月に入り役員会を開催して、感染防止対策をして9月14日に滋賀県健康医療福祉部理事の角野文彦氏をお招きし、「滋賀県における新型コロナウイルス感染症対策について」と題して、また、在宅看護職講習会を11月6日に彦根市立病院地域連携センター長(皮膚・排泄ケア認定看護師)北川智美氏をお招きし、「排泄ケア」と題し研修をさせていただきました。地域活動の中での感染防止策や保健指導に、また、自分自身の健康づくりにも活かしていただけるものであったと思います。

在宅保健師として地域貢献として何ができるのか、何を進めたらいいのかをいつも気にしている中での取り組みとして、史上最大の新型コロナワクチンの集団接種が挙げられます。現在全国の各市町ではワクチンの対策室などを設置し、どのように進めていくか練られています。滋賀県内でも然り、在

宅保健師の力が発揮できる、協力支援できる場面(問診票確認や問診介助等々)があるのではないのでしょうか。もう既に市町から声がかかっている方やところもあると思います。在宅保健師の力を発揮して全県民が予防接種を受けられるよう支援ができたと思います。

滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」としての課題は、会員の高齢化や会員が増えない、研修会等を実施しても参加者が少ない等々を抱えています。会員を増やすためには、現役を退く人をキャッチすることや、在宅保健師であつても未会員の方などに、入会の声かけが必要と思っています。現会員の皆様から口コミで募っていただけるとありがたいと思います。

コロナ禍の中、会員の皆様が、健康に留意され、生き活きとコツコツと生涯現役として活躍されることを期待しております。「湖都の会」活動へのご支援とご協力、活動のアイデアもいただきます様よろしくお願いいたします。



日々感謝して 自分を大切にする

澤田 朋子



コロナ禍の中、皆様いかにお過ごしでしょうか。
一日でも早く平穏な日々が取り戻せますようにと願うばかりです。
このような中、今年は、今日一日を無事に過ごせたことに感謝し、自分を大切にしていきたいと思っています。昨年10月に思いもかけず、左アキレス腱を損傷してしまいました。普通に歩行するにはもう少し時間がかかりそうです。普段は家業の仕事で、一日中デスクワークで座りっぱなしで、万歩計をつけるのがこわいぐらい歩かない生活を送っております。血圧も年々高くなり、生活習慣を改めないといけないと思っていた矢先の怪我でした。このままではえらいことになるよという忠告であったのかもしれない。この怪我で、両手が杖でふさがっていると皿1つ、書類1つ持てない、ごみ出し、買い物もできない、普通にできていたことができない不自由を思い知らされました。家族の助けがあってこそこの生活でした。こんなちっぽけな怪我でしたが、普通の生活のありがたさ、また、それは突然崩れる不安定なものであることがわかりました。
日々感謝を忘れず、忙しいことを言い訳にしないで、自分の身体と向き合い、身体が喜ぶことをしていこうと思います。まずは、足のリハビリからです。

介護現場からの近況報告

酒井 紀子

新型コロナウイルスによる感染症が中国武漢で発生してから1年が過ぎました。特効薬の研究やワクチンの開発も進んでいますが、今はまだ終息の兆しが見えません。
私は現在、介護事業所に所属していますが、県内の医療機関や介護施設でクラスターが発生したり、身近な人が濃厚接触者で自宅待機されている話を聞くと、いつ自分の事業所で陽性者が出てもおかしくないと思っています。しかし、保健師と感染症の関わりは長い！ここは保健師としての踏ん張りどころ！と思い、自分の働く現場から感染者を出さないよう、職員一丸となって感染予防をしています。
「感染」については毎年勉強会をしていますが、正しく知って正しく恐れることを再確認し、マスクの使用や1ヶア1手洗いの励行、手すりや用具、水栓、送迎車等々ありとあらゆるところの消毒。利用者、職員、来訪者の検温や手指消毒の徹底。「寒いので閉めて」と言われても換気は怠らない。ボランティアや外部講師の受け入れ中止。お花見も紅葉狩りも車中から楽しむ。などなど、他にも数え上げたらきりがありません。高齢者や持病のある人は重症化しやすいと言われています。免疫が無い以上罹らない保証は無いので、今できることは手を抜かずに行っています。
医療の現場や保健所の第一線で奮闘いただいている皆様には感謝しています。お手伝いできない分、自分の持ち場で頑張っていきます。

令和2年度 都道府県在宅保健師等会全国連絡会について

例年、連絡会が東京都内において開催されていましたが、新型コロナウイルス感染症の感染拡大が収まらない状況により、今年度は連絡会の内容がDVDに納められ配布されました。去る2月25日(木)「湖都の会」役員会において視聴いたしました。

「高齢者の保健事業と介護予防の一体的実施について」の講演、松戸市、蒲安市からの事例発表等の他、おかやま在宅保健師等の会「ものの会」さん、鳥取県在宅等保健師の会「梨花の会」さんが活動報告をされています。

DVDをダビングし、各支部に配布いたしましたので、支部活動でぜひご活用ください。

在宅看護職講習会

『排泄ケア』に参加して

東近江支部 田中 法子

「公民館の人気者なのよ」と言われる話術と熱意に引き込まれ、楽しく、なるほど！そりゃなあ！という研修でした。

「オムツの知識を知らなすぎ。教科書は一〇年遅れているよ」と強調されました。自分の介護経験からもなんとなく理解、納得できる言葉でした。2人1組になってズボンの上からオムツを着ける実習から始まりました。尿が漏れないように作られているのでギャザーを上手く使うことが基本。「オムツの命はギャザー」だそうです。パットの畳み方や折り方により窮屈感なく安心できる当て方も披露いただきました。オムツは研修中ずっと着けたままでした。腰回りが温かかったです。

排泄ケアをするには、排尿のメカニズムを知り、加齢などによるからだの変化から、排泄行動のどこに支援が必要かを知ること。その人が、何に不安を感じたり動き辛さがあるのかを聞いたり、排尿日誌など客観的な観察データを見るのも大事。衣類の選択で、動作がスムーズになる、「トイレ」を「便所」に変えると理解できるなど細やかなサポートを考えること。現場で実践されてきた支援の一端も教授いただきました。

最後は尿漏れ予防の骨盤底筋運動の実習でした。尿漏れ予防は貯筋が大事、筋トレが大切です。生活のなかのいろんなシーンで簡単にできる方法を紹介いただきました。

研修を受けて、出来るときに実行しています。ありがとうございます。

普通の暮らしができることの幸せ

白子 京弥

卒業した看護学校では毎年クラス会をしていましたが、コロナ禍で初めて2020年度は中止となりました。卒後20年目からは、泊付きの同窓会に変わり、1年に1回温泉につかりながら、美味しいものを頂きつつ昔話や近況報告のおしゃべりで楽しいひと時を過ごすのがとても楽しみでした。

現在、2回目の緊急事態宣言下ですが、患者の発生が減らないのは、春の時より緊張感が緩んでいるのも一因があるような気がします。

コロナ禍で、私が通院している医療機関も、予約制となり受診しやすくなりました。数年前より耳鼻科、眼科、循環器の疾病に加え、整形外科も時々受診していましたが、新年よりまた違う病気で整形外科通院が増えました。なかなかステロイド剤と縁が切れそうもありませんが、仕方がないので、病氣と気長にお付き合いしていこうかと思っています。

生活の楽しみは、ガーデニングとメダカの飼育と食べ歩きです。メダカの種類も色々あり銀色、黒、赤、黄色や混合色とキレイです。年始の寒波で飼育鉢の底まで初めて10cm以上の厚い氷が張り、メダカ達はもうだめかと思いましたが、元気で温かい日に泳いでくれていましたので安心しました。

花も小さな生き物も、眺めているだけで心が癒され時間の流れを忘れてしまいます。今年はどうな年になるのか分かりませんが、友人たちと出会いおいしいものを食べて、好きなことが自由にできる日が早く来ることを願っています。

NEW FACE 新入会員からの メッセージ

初心に返って… 大津支部 中江 初恵

退職後OBとして働いています。週3日の勤務が、新型コロナで正規職員の保健師が忙しくなったため、週5日の勤務になりました。今まで高齢者関係の仕事ばかりだったのに、退職してから母子や成人も対応しなければならず勉強の毎日です。迷惑をかけながらも少しはお役に立てていただいているのですが、こんなに長く、保健師として働くとは思っていませんでした。きっと、周りの方々に支えていただき過ぎてこれたのだと、今は感謝しています。当時は自分の思いが先に立ち失礼なことも多々あったと思います。振り返れば反省ばかりです。今は、初心に返り学びながら、もう少し地域の中で活動させていただきながら、長年やりたかった楽しみも少しずつやっていこうと思っています。

この度は、仲間に加えていただきありがとうございます。今後ともよろしくお願いします。



私は退職2年目で「湖都の会」会員になります！

現在は週3日大津市保健所に勤務しています。

草津支部 浜田 恵子

去年のはじめから猛威を振るっている新型コロナの相談対応等が主な仕事です。第1波、第2波の時以上に第3波の感染拡大の山は大きく、年末年始多くの現場の職員さんが深夜帰りとなる中、私にできる事は限られていますが、少しでもお役に立てればと思っています。

そんな中最近しみじみ思うのは、市民の皆様の暖かさです。濃厚接触者の方々には毎日健康観察を行うのですが、電話口で「ご苦労さんです」「頑張ってください」「私よりあんたの方が大変やろ」の声。14日間の自粛期間、ご自身も仕事や学業に影響を与えかねない中での私達へのねぎらいの言葉は大きなエールになっています。私自身来年度どういう仕事に携わっているかはわかりませんが、保健師として人に寄り添える仕事ができればとつくづく思います。これからも皆様のご指導ご鞭撻よろしくお願いします。



新型コロナウイルス感染は、「どうにも止まらない？」

草津支部 下村 葉子

会員の皆様、はじめまして。私は現在、草津県東医師会の在宅医療介護連携相談員（コーディネーター）として令和元年から勤務しています。行政に出向という形で働いておりましたが、保健活動に従事しているわけではないため、保健活動の動きから切り離されるのがいやで情報を得たいため入会することにしました。昨年からの新型コロナウイルス感染症で大変な一年を過ごしましたが、依然として収まる気配がなく、再び緊急事態宣言が一部で出されました。

また、感染力が高い変異なども報告され、今後、どんなことが起きるのだろうか？歌の「もう、どうにも止まらない？」を口ずさんでしまいます。（不謹慎ですが・・・）しかし、感染症予防の基本である①手洗い②うがい③栄養（免疫力アップ）を実践しながらなんとか乗り切れたらと思っています。どうぞこれからもよろしくお願いいたします。

令和3年度滋賀県在宅保健師の会「湖都の会」通常総会・研修会のお知らせ（予定）

日時・会場：令和3年5月31日（月） 滋賀県国保連合会 4階 大会議室

日 程：10時～11時 通常総会

11時～12時 研修会 〈テーマ〉仮）薬の話あれこれ ～上手なつき合い方～

講 師：いづつ薬局 薬剤師 磯矢 毅 氏

草津 支部

言葉の温度が言葉の力

奥野 八重子

今まで病気とは無縁だった私でしたが、昨年の4月に突然体調を崩しました。先の見えない不安と、コロナの感染拡大の恐怖でとても辛い毎日でしたが、多くの方々から励ましの声をかけて頂きました。
「時間はかかるけれど、必ずよくなるから大丈夫。」「ちょっと頑張りすぎたね！焦らず、ゆっくり、休むことも大事だよ。」との温かい言葉に、元気と安心をもらい、希望を持って前に進むことができました。
しばらくして、心に残る言葉に出会いました。『言葉には温度がある。自分のことを思っている言葉を聞けば心は温かくなる。他者を顧みない自己中心的な言葉を聞けば、心は冷たくなる。言葉の温度が言葉の力で私も今まで以上に目の前の人たちに心から寄り添い、温かい言葉をかけられる女性でありたいと思いました。もうしばらく病とは付き合うことになりませんが、苦手なプラス思考を心がけ「人生100年時代」を遅く生き抜く知恵を身につけたいと思います。』

長浜 支部

排泄トラブル

中村 壽江

現職の時住民の女性から排泄トラブルの相談を受けた。教科書通りの保健指導をしていたと思う。若い保健師に相談することは勇気のいったことだっただろうに思いやりが足りなかったと反省している。体力はあるのに人に逢うのが辛く行動範囲が狭められ、旅行はおろか買物すらままならなかった。畑に行くのもつらいと話しておられた。この年齢になってようやく心情が理解出来る。最近では生理パット尿パットのテレビコマーシャルが毎日流れている。しかも驚くほど高性能である。良い時代になったものである。人に気づかれることもなく悩める多くの女性が活動的になった。

先日、在宅看護職講習会で「排泄ケア」の講演を聞いた。オムツの進歩もめざましい。私も長期間義母の介護で紙オムツに助けられたが使い勝手ももう一歩で尿臭に悩まされた。

排泄トラブルが軽減されると介護の手間がかなり助かる。
「当たり前」に思っていたこと許されず 侘しく過ぎたコロナ禍の年」

令和3年度が皆さんと大手を振ってお喋りできる年になりますように。

今まで培ってきたことを地域に…

小川 敬子

地域でのサロン活動や花いっぱい活動などを通して、身の丈に合ったことをコツコツと。楽しく良い年を重ねようとの意気込みが、前二回の原稿を振り返り記録されていた。今もその気持ちに変わりなく前向きに頑張っているつもりである。

しかし、昨年からの新型コロナウイルス感染症の影響は、地域の活動を大きく変えている。元保健師として、正しく知って正しく恐れることの大切さも理解し行動していると思っている。地域の集会所のプランター管理を通して、地域の人たちと言葉を交わし情報交換して、必要なことは何かを考える日々である。

また、趣味を通して人とのつながりや、視野を広くするためにも、「書」「運動」等の教室に通っている。時間には余裕があるはずなのに、毎日があっという間に過ぎ去っていく。楽しく充電出来ていると思いたい。ワクチン接種がいきなり、新たなステージに向かった時、きっと役に立つことを思って、しばらくは家にこもって腕を磨いていこう！どんな腕が磨けるのやら…（笑）
充電の時を、前向きに気持ちに余裕をもって過ごしましょう。

高島 支部

令和2年度 在宅看護職講習会

演題：「排泄ケア」

講師 ■ 彦根市立病院 地域連携センター長 北川 智美 氏
 日時 ■ 令和2年11月6日（金） 13時30分～15時30分
 場所 ■ 滋賀県国民健康保険団体連合会 4階 大会議室
 出席人数 ■ 17人



講演内容

1. 排尿のメカニズム

腎臓と尿管は「上部尿路」 膀胱と尿道は「下部尿路」
 女性は尿道が短く、おなかに脂肪がついてくると膀胱に尿をためにくくなる。
 男性は前立腺が肥大すると排尿がしにくくなる。

2. 成人の正常な排尿のメカニズム

蓄尿期：150～200ml で初期尿意を感じる。抑制が働き、最大 300～500ml の尿を膀胱にためることが出来る。
 排泄期：排尿をしようと思えばいつでもできる。
 1日の尿量：1000～1500ml
 1日の尿回数：6回前後から8回未満。夜間は尿のために起きない。
 尿色：淡黄色～透明
 トイレに座ってどれくらいで排尿できるか、どういう状況で尿が漏れるかを言葉にする。
 どんな時に漏れるかを詳しく伝え、薬の調整がしやすくなる。
 残尿感…尿道をしっかりしめる薬
 尿がチョコチョコしか出ない…膀胱の尿を絞り出す薬 等

3. 尿道の男性と女性の違い

女性の尿道は短い…漏れやすい。排尿失禁で悩む人が多い。
 男性の尿道は長く曲がっている…「出にくい」という障害が起こりやすい。
 導尿は医師がする。長くカテーテルを入れておくと、尿道口が裂けたり、穴が開いたりすることがある。
 バルンカテーテルを入れたくない人もいます。在宅療養をする人の生活を考えると、「膀胱瘻」を作る方がQOL がよい。

4. 高齢者のからだの変化：排尿

- 膀胱の萎縮・弾力性の衰え
- 膀胱支配神経の不安定、膀胱内圧の異常
- 骨盤底の衰え、尿道の狭窄
- 1回尿量の減少（100～150cc）
- 排尿回数の増加 頻尿：8～10回（日中：6～8回） 夜間多尿傾向
- 残尿・尿路感染 等

5. 排尿障害の分類と症状

出すのがうまくいかない…排出障害
 ためるのがうまくいかない…蓄尿障害
 両方うまくいかない…蓄尿・排出障害

6. 排泄行動

排泄行動のどの部分が出来ないから自分で排泄が出来ないのかを判断する。
 高齢者は殆どの人が、機能性の尿失禁…膀胱や尿道の機能は正常
 何が出来ないのかを考えどんな支援があるのか。いろんな意見・知識を出し合い、問題を解決する。

〈引き出しを多くしておくことが大事〉

高齢者はいっぱい着込んでいることが多いため間に合わないことがある。ヒートテック着用など下着の工夫をするといふ。
 尿失禁パット…逆戻りしない。量を測って、適切なサイズを選ぶ。
 ポータブルトイレ…足を引いて蹴りこみができるタイプが立ち上がりやすい。

7. 排尿ケアの「困りごと」

誰が困っているのか→介護者が困っていることが多い。
 転倒・頻尿・オムツ外し等→抑制・つなぎ服の使用はよくない。よけいに興奮する。患者にとっては地獄に値する。

8. 認知症による機能性尿失禁の対応方法

- 認知症症状による影響をふまえたアセスメントをして、トイレに行きたいサインを見つける。
 - トイレの表示をわかりやすく。
 - 脱ぎやすい衣服を着る。
 - 便器の使い方を確認する。洋式トイレを使ったことのない人がいる。
 - 後始末を自分でできているか確認する。片麻痺でトイレットペーパーを使えない人がいる。→おとし紙
- うまくできた時は、必ずご本人が喜ぶ方法で称賛する。

9. オムツを外してしまう

排尿日誌で、いつオムツを外したかを知る。→オムツを外していた時間よりも、先に排尿誘導を行う。1日の尿量を確認する。ペットボトルで、尿コップを作り計量する。先に水で測り、メモリを入れておく。

10. 夜間頻尿

夜間の多尿は心不全の早期から認められる特徴的な症状である。夜間寝た状態では、腎血流量が回復し尿量も増える。昼間に生じた軽度のうっ血状態や浮腫が改善され、心臓の負担も軽減される。夕食前に下肢を挙上して、腎血流量を回復させ、眠前までに尿量を増やす。

11. オムツの着用方法

オムツの命はギャザー！おしりをしっかりと包み込むことにより、下痢便の防波堤になる。
 ①ウエストラインを合わせ、正面を向きギャザーを外側に倒す。
 ②パットのギャザーも外側に倒し、あてる。
 ③コマネチラインが大事。ギャザーを持って、横のペラペラを巻き上げる。骨盤をまたぐように、上のテープは下向きに、下のテープは上向きに留める。

12. 骨盤底筋運動

- ①椅子に腰かけて、両膝の間に手のひらをはさみ、力いっぱい両膝を合わせる。
- ②手で拳を作り両膝にはさみ、力いっぱい両膝を合わせる。

〈便秘で困っている人が多い〉

いも類やリンゴなどの食物繊維の多い食品を摂取する。便の量が少ないと、満足が得られない時がある。
 便を見て安心することがある。見せる。ほめる。おなかのマッサージをする。（腸骨の所と反対側の肋骨下を手で押さえ、おなかの屈伸運動。）

■ ■ ■ 支部活動報告 ■ ■ ■

大津支部

- ①開催日：令和2年11月6日（金）
方 法：オンライン開催
内 容：研修会伝達講習・懇親会
- ②開催日：令和3年2月5日（金）
方 法：オンライン開催
内 容：大津支部交流会
近況報告・次期支部理事について

甲賀支部

研修会
「コロナウイルス感染症対策について」等の資料送付

彦根支部

- 開催日：令和2年11月3日（火）
場 所：大学サテライトプラザ彦根
内 容：●肥満・脂肪・それに対する今どきの保健指導
やアプローチの学習
●次年度役員、活動について話し合い 他

東近江支部

- ①開催日：令和2年10月18日（日）
場 所：さざなみタウン（長浜市）
内 容：日野原重明記念新老人「滋賀の会」
講演会&シンポジウム 参加
講師：藤原 佳典氏 角野 文彦氏 奈倉 道隆氏
- ②開催日：令和2年10月19日（月）
場 所：竜王町防災センター
（滋賀県市町保健師協議会東近江支部研修会 参加）
内 容：新型コロナウイルス感染症禍における
避難所運営について
講 師：人と未来防災センター研究部 高岡 誠子氏

草津支部

- ①「湖都の会」研修会・在宅看護職講習会等の資料送付
- ②草津支部だより（No.1号・2号）送付

長浜支部

- ①開催日：令和2年10月18日（日）
場 所：さざなみタウン（長浜市）
内 容：日野原重明先生記念講演会に参加
- ②「湖都の会」研修会・在宅看護職講習会等の資料送付

高島支部

- ①開催日：令和2年11月29日（日）
場 所：安曇川公民館
内 容：① 高島支部会議
② 研修会
「太極拳をやってみよう」
講師：水谷 とし江氏
③ 伝達講習「在宅看護職講習会」等
- ②開催日：令和3年2月28日（日）
場 所：安曇川公民館
内 容：① 高島支部会議
② ヨガ教室
講師：藤沢 のり子氏

編集後記



会報第43号への寄稿にご協力いただきました皆様ありがとうございました。

最近になり、滋賀県内の1日の新型コロナウイルス感染症新規感染者数は減少してきましたが、1月には50人を超える日があり、どこまで増えるのかと危機感をつのらせる日が続きました。湖都の会の活動も随分と制限された一年でした。

保健所での新型コロナウイルス感染症対応等にご協力いただいています会員の皆様ありがとうございます。昨年10月に事務局から依頼しました「新型コロナウイルス感染症対策に係る保健所支援のための人材確保における「支援協力者名簿」の提供依頼」について、9名の方からご協力いただける回答をいただきました。感謝するとともに、引き続きご支援よろしく願いいたします。

感染予防対策を講じながらも、生き生きと日々の暮らしを楽しむことが出来たらいいなと思います。「ウキ！ウキ！」した気持ちで新しい季節を迎えたいですね！(^ ^)！

皆さま体調管理を十分にいただき、お元気にお過ごしください。

会員募集のお知らせ

「湖都の会」では、滋賀県内に在住する在宅保健師の方（勤務されていても滋賀県市町保健師協議会には入会できない方を含みます。）で、今までの経験を活かし、一緒に健康づくり活動をしていただける方を募集しています。会の主な活動としましては、会員のニーズに応じた研修会の開催や、市町の保健事業の支援、会員相互の交流等を行っています。

保健師の資格をお持ちの方が身近にいらっしゃいましたら、ぜひお声かけをお願いします。入会ご希望の方は、事務局（☎077-522-2960 企画・保健課 澤村・鳴海）までご連絡ください。