

聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院だより

Marianna Network

いこいの森

No.6

〒241-0811 横浜市旭区矢指町1197-1 電話 045-366-1111



上谷いつ子 看護部部長

看護部の紹介 「その人らしさを支える」

緑の中の瀟洒なレンガ色の建物、それが私たちの西部病院です。恵まれた自然環境の中で、私たち看護部を含め西部病院は日々「癒しの環境」を提供するよう心掛けています。

ところで、皆様はフローレンス・ナイチンゲールをご存知と思います。何不自由のない裕福な家庭に育った彼女ですが、病者のために献身的に働き、現代の病院の原型を作りました。また、「看護覚え書」(1890年)を書き記し、看護とは何かを明確に示しました。私たち看護を学ぶものが必ず一度は手にする名著です。今回は、その中から100年以上を経た現在の医療にも通じる哲学の一部をご紹介します。

ナイチンゲールは、人間には自然に備わった「回復力」、「自然治癒力」があり、健康とは「よい状態をさすだけではなく、われわれが持てる力を十分に活用できている状態である」と言っています。さらに、看護とは「自然の回復過程が順調に進むように、病人の生活のあり方(生活過程)を最良の状態にしておくこと」であり、「患者の生命力の消耗を最小限にするように整えること」と述べています。

さて、聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院看護部は「人間としての尊厳を守り、質の高い看護を提供し、健康的な生活を支援します」を理念として掲げています。プロとして有能な看護師は、常に向上心があり、最新の知識・技術を身につけることは当然です。しかしながら、それだけでなく優れた技術の中に「人への関心」を持ち合わせています。人の気持ちを察する、相手の立場に立とうとする、相手の気持ちをわかるうとするなど、人としての尊厳を守ることに心を碎きます。そのことが、生命力の消耗を最小限にし、その患者さまがもてる力を最大限に發揮することができると確信しているからです。

人にはその人なりの生があり、いのちがあり価値があります。人が病めるとき、今まで自分でできていたことができなくなります。できなくなることでいろいろな体験をします。その体験は自分の存在そのものを揺るがすことにもなりかねません。私たち医療者はそのことを踏まえ、患者さまが回復力をより発揮できるように、患者さまの思いや願いを知ることが第一歩と考えています。患者さまが病気や日々の生活についてどのように感じたり考えたりしていらっしゃるか、どのようにしたいとお考えのか知りたいと思っています。なぜなら、そのことがその人らしい健康的な生活を支援することにつながるからです。そのためには人に关心を注ぐこと、患者さまの声にはまず耳を傾けることです。めまぐるしい変化の中だからこそ「病める人の声に耳を傾ける」ことが必要なのです。

かつて、病院では人が病気になると、病人という集合体で呼称されることが常でした。しかし、人は個人の歴史があるのです。それぞれの方が多様な関心を持ちながら、社会や家庭の中で本領を発揮する活動の場をお持ちなのです。その尊厳に敏感な看護師でありたいと思い日々精進しています。皆様の率直なご意見を頂戴し、患者さま中心の医療、看護を提供したいと考えておりますので、どうぞよろしくお願い申し上げます。

女性が飛びつくたばこを吸う理由の一つに、たばこを吸っていると体重が増えないという思いがあります。しかし、厚生労働省が調査したところ、肥満の方に喫煙者が多いという確実な統計が出ました。喫煙者は、偏った食事をとる人、自分の体の健康には不注意な人が多いからと思われます。また、むし歯や歯周病も喫煙者が多いと言われています。

たばこをやめてから体重が増える場合には、次のような理由が考えられます。私たちが食物の味を感じるのは、舌の表面にある味蕾（みらい）というものの働きのためですが、たばこを吸っている人は、味蕾の働きが鈍くなっていて、微妙な味わいがわかりません。また、鼻の匂いを嗅ぐ働きもたばこで鈍っているために、匂いもよくわかりません。たばこをやめると、鼻の働きが回復し、味蕾の働きも正常になって、食物の味や香りがよくわかるようになります。それと同時に、胃腸の働きも正常になり、食欲が旺盛になるので、つい食べ過ぎてしまうことがあります。また自分を憐れむ気持ちや、不安、ゆううつなど、禁煙に対して消極的な態度があると、たばこを吸うかわりに、いつも何かを食べるようになることもあります。

しかし、実際にはたばこをやめて体重が増える人は、3人のうち1人くらいの割合で、2人は、体重は殆どかわりません。体重が増えても、多くの場合1～2キロと若干の増加で、それ以上増える人は、それほど多くはありません。たばこをやめてから体重が増えるようでしたら、次のことを思い出してください。

- 1) たばこは太りすぎよりも体のために悪い。1日2本吸う人が病気にかかる率は、標準体重を30キロ以上超えている人が病気になる率と同じです。
- 2) たばこをやめると口寂しいので、つい食べ物に手がでて、そのためにエネルギーの取り過ぎになっているのかもしれません。

たばこを吸うから太らないという考えは間違います。

体重を増やしたくない人は、あなたの身長に見合った理想体重に、2キロを加えた体重を目標にして、どんな理由があっても、それを越えないように、体重管理を今から始めてください。体重を増やさないようにするために、食事に気をつけて、エネルギー（カロリー）を取りすぎないようにすると同時に、体を動かして、余分なエネルギーを使ってしまうことが必要です。

禁煙相談、体重管理についてもっと詳しく知りたい人は、内科の医師、看護師にご相談下さい。

★ ミニコンサート開催のお知らせ ★

11月16日(火) 横山太加子 声楽
12月21日(火) 福井早枝子 他 二重奏

ボランティアによるミニコンサートをエントランスホールにて午後4時より開催を予定しておりますのでご参加ください。

ボランティア会ランパス 椎野恵子



平成16年11月15日発行

発行：聖マリアンナ医科大学横浜市西部病院広報委員会・総合相談部 〒241-0811 横浜市旭区矢指町1197-1 TEL:045-366-1111
企画・制作：株式会社 教育広報社 〒102-0075 東京都千代田区三番町30番地2 財団法人 大蔵財務協会ビル TEL:03-3263-9926