

# 新生会看護部通信

2007.7.1 発行 第15号



## 看護部「禁煙支援」に向けての取り組み

【血液浄化センター主任 佐藤真】

世界的に禁煙活動が盛んになってきた今、日本看護協会でも看護師の禁煙に関して活発な活動が行われています。当院の看護部では、健康増進への環境づくりとして『禁煙支援』を挙げています。そこで今回の看護部通信では、「禁煙」を取り上げました。最初に、日本看護協会のホームページの中の禁煙に対する呼びかけの一部を以下に紹介します【図1】そして、禁煙の成功体験談を募集したところ、3名の看護師より協力を頂いたので体験談を掲載します。皆さんに知っていただき、これから禁煙を目指している人たちに少しでも役立てていただければと思います。

### 日本看護協会のホームページより 【図1】

日本看護協会が2001年に行った『看護職とたばこ・実態調査』での喫煙率は25.7%、なんと看護師の4人に1人は喫煙者。本会はこの実態に驚き、たばこ対策を重点事業に掲げ、さまざまな活動を積極的に展開してきました。そして、『2006年までに看護職の喫煙率を半減させる』、『職場では、たとえ休憩時間であっても喫煙しない(職場内ゼロ%)』の2つの目標を掲げ、『看護者の禁煙アクションプラン』をつくりました。2006年に本会は喫煙者が減少していることを願い、もう一度、実態調査をする予定です。日本看護協会は、禁煙にチャレンジするあなたを応援しています。たばこの害を知っている看護職でも、禁煙を成功させるまでには困難な壁がいくつもあることを私たちは知っています。それでも禁煙をあきらめないで下さい。何度でもチャレンジして下さい。たばこを吸わないあなたも、決して喫煙者を責めたりせず、やさしく、さりげなく、でもきっぱりとした態度で、禁煙サポートを続けてください。自分自身の健康のために…。恋人や家族、患者さん、そして同僚や仲間の健康と幸せのために…。本会のホームページでは、少しでも役に立つネット情報を掲載して“あなたの禁煙”をサポートしていきます。



### 「わたしは、これでアレ(タバコ)を止めました！」 ~禁煙体験談~

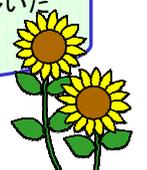


#### ★A子さんの体験談★

二十歳の頃からタバコを覚え、16年もの間一日10本から多いときには20本と、暇があるときつい吸ってしまう状況でした。ところが36歳の時、二人目を授かり大変喜んでいたら、矢先、8週に入ったところで、せっかく授かった命でしたが永らえることが出来ず、残念な結果となりました。この悲しみを乗り越える中で、私がこの子に残して上げられることはないかなあと考えた時に、16年間ずっといたタバコを今なら止められるのではないかと思います。「タバコを止めよう！」と決断しました。始めは禁断症状でイライラしたり、やたら間食をして太ったりしましたが、くじけそうになった時には、尊い小さな命を思い出し、がんばることが出来ました。また同時に主人もそんな私を見ていてタバコをやめることを決断しました。ともに止めたことが誘惑にも負けずに、がんばれたのではないかと思います。タバコをやめたおかげで今では、海外旅行へ行く時も平気だし、部屋のカーテンや壁紙のくすみもなく快適に過ごすことが出来ています。あの悲しみが無ければきっと乗り越えることは出来なかったと思います。本当に思い切ってやめてよかったと思っています。

#### ★B子さんの体験談★

私が禁煙を始めたのは、今年の1月からです。現在20歳代の私は、喫煙歴8年、1日15~20本程度の喫煙でした。禁煙を決意したきっかけは友人グループの中の1人が、「禁煙セラピー」という本を読み禁煙し始めたことで、グループ内に禁煙ブームが巻き起こったのです。何となく私もこのブームに乗っかってみようかなと、軽い気持ちで禁煙を宣言し、翌日に本を購入、読み終えてから禁煙が始まりました。本を読んだからといってニコチンへの依存が全くなくなるはずはなく、習慣化された行動であったため、1週間目は特に落ち着かず、寂しく不安に感じるが多かったです。しかし、禁煙直後であり、やる気があったので持ちこたえる事ができました。友人グループの禁煙情報を聞き、順調に禁煙生活を送っている友人達を前に、2週目からは意地とプライドを賭け自分と戦いました。また考え方を変え、喫煙者を可哀相と思える程の大きな気持ちを持つように心がけました。2ヶ月後には煙草のことを忘れ、生活できるまでになりました。禁煙して1番よかったと感じることは、煙草を吸うために他の時間を削ったり、現在少なくなった喫煙場所を探し・移動するといった手間がなくなり、時間にも心にも余裕が出来た事です。禁煙して得ることの方が多いため、是非お勧めします。



## ★C子さんの体験談★

何年も前から何度か禁煙を目指しましたが、禁煙パイポもニコレットも成功しませんでした。「百害有って一利無し」と言うことが分かっているタバコなのに何故吸いたいらるう？ たった1mgのタバコなのに何故止められないんだらうと考えましたが、やっぱり「依存症」だったのだと思います。「分かっちゃいるけど止められない」は透析患者さんの水と同じかも？ と思えた時、行動変容法の、「利益・不利益」を自分に当てはめてみました。結果は「気持ちが落ち着く、ストレスを緩和させられる」以外は、不利益ばかり書ききれない程ありました。そして、もし禁煙できたら「利益・不利益」も書き出してみました。この「利益」の部分が一気に止めたい気持ちを奮い立たせました。あとはどう我慢するか、何で気を紛らわせるかと考えましたが、パイポもニコレットも失敗した私にとっては、最後の綱は「ニコチンパッチ」。ネットで検索した禁煙外来(小さな個人病院でしたが)に行きました。そこで、「タバコでストレスを解消しているのではなく、喫煙でストレスを受けたときと同じ状況をわざわざ作っているんですよ」という医師の話に驚き？ ニコチンが切れてくるときには、ストレスを受けたときと同じ物質が分泌され脳にストレスを感じさせるという話でした。ニコチンパッチは、経皮的に血中にニコチンを吸収させ徐々にミリ数が減量されて行くので、禁断症状を感じさせることなく、手作りパイポ(おしゃぶり状態)も1週間で手放せ、30年の喫煙生活にピリオドを打つ事ができました。何より自分でもびっくりするくらい簡単でした。

## 止めたいと思えば、あとは方法を考えよう！！



## 高齢者PD学習会

2007年5月18日(金)『高齢者PD学習会』が新生会第一病院、集会室で開催されました。(新生会研修委員会主催)

福岡県の天神クリニックでは、関連部門が連携し、現在高齢者PD10人を管理しています。全員がAPDを使っているそうです。

講師:医療法人親和会 天神クリニック  
院長 菅 朗(すが あきら)先生

同関連施設 介護老人保健施設しんわ苑  
副施設長(ケアマネジャー兼務) 内田浩美先生



医師からも活発な質問と意見交換がありました。小川院長は「今後、対象となる人がいたら取組んでみましょう。」との意向でした。

【在宅透析教育センター主任 西谷佐智子】

## ★トピックス★

当院のPD患者さんは現在5名です。高齢者の方は3名いますが介護が必要な人ではありません。APDはイラストのように寝た状態で治療できます。CAPDは1日に数回PD液を貯留、交換する治療法です。体内環境を急速に変えずに済むので身体への負担が少なく、また、生活サイクルを大きく変えないで済むので高齢者に優しい治療と言えます。



(APD)



CAPD管理部署の在宅透析教育センター スタッフの皆さん



高齢者の腹膜透析を家族と協力し、在宅で支援するテーマで興味深い内容でした。学んでいきたいですね。

(左)ホスピエ居宅介護支援事業所: 村瀬さん  
(中・右)訪問看護STサルビア: 岸下さん、

# NSTチームと患者への効果

看護の醍醐味シリーズ1

過去の病院内栄養障害患者の実態調査の中には、「一般内科・外科入院患者の22%～65%が蛋白・エネルギー低栄養であり、その患者の自然経過は数カ月で生命の危機に瀕する」とある。栄養障害の改善は治療の基本であり、創の治癒・感染予防はもとより、褥瘡対策の基本でもある。

【3F病棟 主任 井上矢子】

## 【NST活動のフローチャート】



栄養アセスメント表には、現在の“経口・経管での摂取量”と“HD中も含めた点滴”でのエネルギー・蛋白量とともに、その患者に必要な量が提示されており、過不足が一目でわかるようになっている。

このデータを元に、医師・管理栄養士・薬剤師・言語聴覚士・病棟看護師が集まり、週一回ミーティングを行う。それぞれの対場から栄養計画を提案し、カルテに提案内容を記載することで、主治医との連携をとっている。

### 症例A NST介入と褥瘡の経過

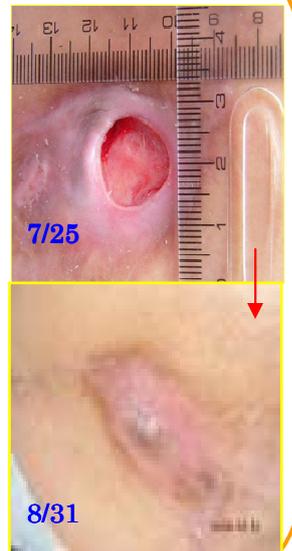
#### 7/25NST介入時

エネルギー800kcal(74.9%)  
蛋白質 29g(60.4%)

↓ 変更提案

エネルギー 1040kcal(104%)  
蛋白質 50g(97.4%)

このように、NST介入での成果事例が増え、看護師の役割が明確になると同時に、チーム医療を実感することができるようになりました。



## いきいきナース

療養病棟がスタートして一年半経ちました。試行錯誤しながら、若手看護師の協力もあり、軌道にのってきました。病棟レクリエーション・NST・褥瘡に活躍中で、病院忘年会でも大活躍しているいきいきピチピチ2階病棟トリオ原 三幸さん・丸山有子さん・藤好知美さんをご紹介します。

【2F病棟 主任 今福節子】

### Q1. 療養病棟の魅力

は？: 患者さまとゆっくり向き合える

丸山: 2交代制なので自分の時間が多くなった  
時間に追われず仕事ができる

藤好: アットホームで笑顔がいっぱいです

3人: 毎月、趣向を凝らした病棟レクリエーションを患者さまと共に楽しめる



### Q2. リフレッシュ方法は?

原: 気の合う仲間との飲み会

丸山: ケアスタッフとの合同カラオケ大会

原: 病院近くの韓国料理屋へ行く(おすすめの店です)

丸山: 買い物・旅行・スノーボード

3人: 松田師長代理をいじること(うふふ・・・)



【療養病棟のレクリエーションの様子】