



# 新生会看護部通信

2008.10.1 発行 第20号



## あなたの生活習慣を見直そうーメタボリックシンドロームの予防ー

【外来 茶田美保】

【在宅透析教育センター 村瀬智恵美】

2008年4月より「特定健康診査」と「特定保健指導」が始まりました。対象は40歳～74歳となっておりますが、その年齢に限らず、メタボリックシンドローム予防が大切になってきます。

なぜ、今、メタボリックシンドローム予防なのでしょう？皆さんご存知のとおり医療費の増加、少子高齢化に伴い、今後益々保険料や自己負担額が増加する厳しい状況になっています。今までは「早期発見、早期治療」に力を入れて健診を行ってきましたが、それでは遅いのです。

「特定健康診査」「特定保健指導」でメタボリックシンドロームに注目しているのは、今、痩せれば死因の大半を占める心疾患、脳血管疾患や糖尿病からくる人工透析を大幅に減少し、医療費削減にもつながる、いわゆる「国を挙げてのダイエット作戦」です。今ならまだ間に合います。ぜひこの機会に自分を振り返ってみてください。

### 食事

#### ①まず、自分の適正体重を理解することが大切です

●標準体重(kg)：身長(m)×身長(m)×22

【例：身長155cm、体重55kg】

$$(1.55) \times (1.55) \times 22 = (52.85)$$

標準体重→52.9kg

●1日の摂取エネルギー：標準体重×身体活動量

$$(52.9) \times 30 = (1587)$$

1日の摂取エネルギー→1587Kcal

#### ②1日の摂取エネルギーを消費する

M社の以下の商品を食べると……

チーズバーガー：303Kcal

フライドポテトM：454Kcal

コーラM：140Kcal

計897Kcal

$$(1587 - 897 = 690Kcal)$$

残り690Kcalを2食で摂ることになります。もし、これが間食なら……きっと過食です。

#### ③体重1kgは7000Kcalに相当します

例えば、1日230Kcalオーバーしたとして、月30日で6900Kcalオーバーです。体重は確実に1kgずつ増加していきます。



『習慣だった缶コーヒーをやめたら痩せた』との体験談もあります。できそうなことから始めてみてください。

### 運動

運動でカロリー消費となると……

【例：身長155cm、体重55kg】

歩行20分で53Kcalを消費。897Kcal消費しようとする、約5時間40分ほど、歩き続けることが必要です。運動の効果は筋肉量が増えると基礎代謝の改善や体力の向上、骨粗鬆症の予防に繋がります。万歩計を活用してみましょう。

### 休養・ストレス

イライラ、ストレスは過食やたばこ、アルコールの量の増加につながります。呼吸法、気晴らしなどで、リラクゼーションを心掛けてみましょう。

### たばこ

内臓脂肪の蓄積と喫煙は糖代謝をよくするホルモン(アディポネクチン)の分泌を減らします。ニコチンの量を調節しながら治療(禁煙)できる方法があります。

### セルフモニタリング

体重や腹囲などの変化を表やグラフで表示してみましょう！

10年後も、今と同じくらいの健康と若さと美しさを維持したいですね

## 金山クリニックにおける患者理解への取り組み

★OJTの実践★  
シリーズ5

【金山クリニック 主任 山内 要】

当院では、昨年からは患者さんの立場や気持ちを理解する学習に取り組んでいます。昨年は、長期透析患者さんを招いて透析生活での苦労や努力をお聞きし、ありのままの患者さんを捉えることができました。さらに今年は、透析中の患者さんの状況を実感するため、スタッフによる患者擬似体験の取り組みをしています。このような取り組みを通し、スタッフから患者さんへの理解が深まったとの感想が得られました。

### ◆「長期透析患者さんの体験談」スタッフの感想◆

『透析生活での様々な苦労や葛藤、気持ちを  
知って、涙が出てきた』

『生きるための治療とはいえ、いろいろな事を  
乗り越え、明るく生き生きと話をされているの  
が印象的だった』



【長期透析患者さんを招いて】

### ◆「患者擬似体験」スタッフの感想◆

『同一体位で4時間臥床するのは、かなり疲労することがわかった。擬似体験後、患者さんへの“お疲れ様”という声かけにも実感がこもるようになった』

『透析業務に慣れてきた時期に擬似体験し、自分の看護を見直す機会となった』

## 看護実践プロジェクトスタート！！

### ホスピー透析E・Lプロジェクト

#### ★目的★

e-Learning(e-ラーニング)というパソコンのネット機能を用いて自己学習ができるシステムを組織に取り入れることで、何時でも何処でも学習できるため知識・技術の習得が容易になり、個々のスタッフの育成、組織力の強化、医療の質の向上に貢献します。

#### ★メンバー紹介★

透析関連部署の臨床工学技士または看護師の10名で構成

【委員長】森実篤司(サテライト統括:CE部)

【副委員長】内田佐喜子(東海・東海知多C:看護部)

【メンバー】村上麻智子(第一病院 浄化C:看護部)

近藤祐司(第一病院:CE部)・緒方幸代(十全C:看護部)

倉田京子(記念病院:看護部)

田島弘隆(記念病院:CE部)

川上 大(鳴海C:CE部)

久保田万知子  
(金山C:看護部)

横内雄子  
(東海・東海知多C:看護部)



#### ★内容★

- ①透析の専門知識の紹介
- ②画像中心の操作マニュアルの作成と紹介
- ③研究・誌上発表の情報を発信

### フットケアプロジェクト

#### ★目的★

07年作成のフットケアチェックリストをもとに指導用マニュアル作成、委員の知識・技術向上を図り、自部署へ伝達してゆきます。

#### ★メンバー紹介★

看護師10名のうち糖尿病療養指導士3名で構成

【リーダー】佐久間恵巳(第一病院 外来)

【メンバー】今福節子(第一病院 療養病棟)

西谷佐智子(第一病院 浄化C)・片村幸代(十全C)

本田和美(第一病院一般病棟)・花井弥穂(東海・東海知多C)

徳井久子(あしたの丘)・吉田佳代(金山C)

福富和子(鳴海C)

【オブザーバー】  
佐々木しのぶ(病棟)



#### ★内容★

- ①教育パンフレットを活用した指導用マニュアルの作成
- ②モノフィラメントの正しい使い方、推奨看護用品の紹介
- ③フットケアマニュアルとして冊子にまとめ関連部署に配布



# 災害看護シリーズⅡ



## ～東海・東海知多クリニックの災害看護～

いつ起こるかわからない災害に対し、すぐ対応できるよう日頃からの訓練が大切です。当院では、職員対象の訓練を年2回実施しており、内容は初期消火、緊急離脱、消火器・消火栓の使用法、煙体験、エアーストレッチャーの使用法、停電時の対応等を行っています。患者対象の訓練は、災害委員で作成したパンフレットを用いて災害時の備えや対応を、また毎月1日には伝言ダイヤルの練習を行っています。職員対象の訓練は、スタッフの災害に対する危機感を育成する為に、臨場感あふれる状況を設定し疑似体験できるように工夫しています。今回は、職員・患者向けの訓練内容を一部を紹介します。

【東海・東海知多クリニック 中谷洋子】

### ★エアーストレッチャーを使用した感想★

【スタッフ役】

- ・階段を降りる時は、手すりをしっかり持ち、身体を安定させることで安心して移動できるコツがわかった。
- ・重心を低くすることにより腰への負担が少なくスムーズに移動できることがわかった。

【患者役】

- ・足から降りていくことで恐怖心は少なく身体への衝撃もなかった。

【エアーストレッチャーにて患者を搬送】



【煙体験～煙の中に入る所】



【煙体験～煙の中から出る所】

### ★煙体験の感想★

煙の中は、想像以上に何も見えず、息苦しくパニックになり、煙の怖さを知った。日頃、消防署から言われていること(煙は煙突効果で上に上がるから階段のドアを閉めておく)の大切さがわかった。



## 「主任が心動かされた本」の紹介



【鳴海クリニック 主任 関川美知】

主任が選んだ今回の1冊！！

『道は開ける』

- 著者：D・カーネギー
- 出版社：創元社

今回、私が紹介する本は、デール・カーネギー著『道は開ける』という本です。人は誰でも“悩み”をもっています。その“悩み”をどのようにして克服していくかという点について、たくさんの人達の体験を基に述べられています。その中で「こぼれたミルクをくやんでも無駄である」とフレーズがあります。これは、こぼれて配水管の中へ流れてしまったミルクは一滴も取り戻すことはできない。

それを悔やんでいるよりも、ミルクを帳消しにしてしまって忘れること、そして次の問題に取りかかることが必要であるということを意味しています。この他にもいろんなアドバイスが書かれていますので、興味のある方は一度読んで見て下さい。

