

# 看護部通信

2014. 4. 1発行 第41号

#IOSPY ホスピーグループ腎透析事業部看護部

## 透析患者のセルフケア支援

【アドバンス2指導担当者】

三輪八千代・佐久間恵巳・原三幸  
吉田佳代・村瀬智恵美

### 《透析患者の特徴》

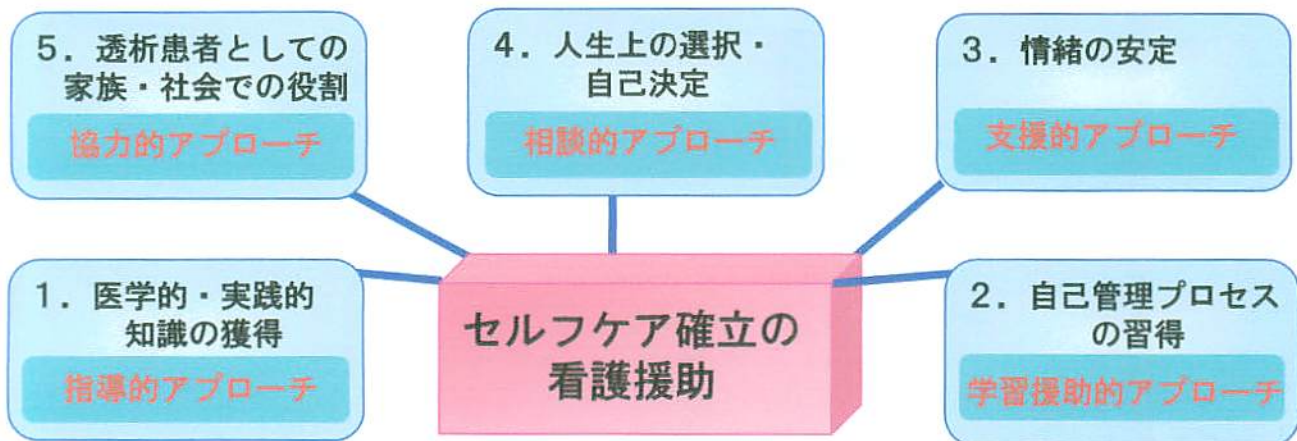
透析患者は腎機能を失い、腎代替治療で生命を維持するという特殊な環境にあります。そのため、終生にわたって治療を継続しなければなりません。毎日の食事や運動など日常的なことが体調に大きく影響を及ぼします。また、将来の不安、失業や地位の喪失などによる社会・経済的な不安、ストレスなどを抱えており心理面の負担も大きいといえます。

### 《セルフケア支援の基礎知識》

体の調子を整える、体力をつける、体の異常を早く見つける、といったことを「医師や看護師におまかせ」にするとうまくいかない場合が多くみられます。患者は「自分のことは自分で管理する」というセルフケアの姿勢を実践していかなければなりません。看護師は患者が実践していく上で必要となる知識や技術を支援する必要があります。実践に移せるかどうか、患者の今の段階(意欲・情緒の安定)を見極め、アセスメントタイミングをはかり、支援していくことが大切となります。

### 《慢性疾患患者のセルフケア確立に向けての5つの課題とアプローチ》

患者は、透析導入に伴い、それまでとは異なった生活に再構築していくことが求められます。その状況や変化に応じた個々のセルフケア確立への支援が必要となります。慢性疾患患者のセルフケア確立に向けて、正木先生は5つの課題を示しました。また、援助方法としてその性質から5つのアプローチを抽出し示しています。



\* 正木治恵:臨床看護, 慢性疾患患者のセルフケア確立に向けてのアセスメントと看護上の問題, 20(4)1994

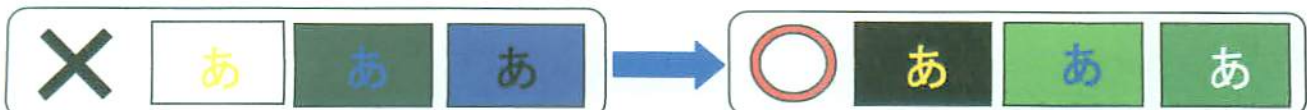
\* 正木治恵:臨床看護, 慢性疾患患者のセルフケア確立に向けての看護計画立案と評価のポイント, 20(4)1994

### 《効果的な教材作り》

人間の五感(視覚・聴覚・嗅覚・味覚・触覚)を刺激する教材を使用することで教育効果が高まります。使用する教材は、必ず学習者のニーズや能力を考慮して決定しなければなりません。教材を作る場合のポイントを幾つかご紹介します。

\* 文書教材をつくる時は、文字の大きさは普通の視力=8~10ポイント、視力障害あり=12~14ポイントで、文章は短く、単純、医学用語ではなく一般的な言葉を使います。

\* パネル、スライドを作る時は図や文字は、背景に対してコントラストを大きくします。  
例)白と黄、緑と青など色の区別がつきにくいので組み合わせないようにしましょう。



\* ドナルドA・バイル:患者教育のための実践的アプローチ, 小島操子監訳

# セルフケア基礎編 —現場で使える教材作り—

アドバンス②の受講生が作成した教材を紹介します。受講生から教材を使って指導した結果「患者と一緒に考えることができた」「患者から『考えるきっかけになった』』とうれしい反応があった」などの声を聞きました。



**腎不全を知る**  
3階病棟:各務光則



**心不全の徴候:西丸博子**  
**心不全の危険:甲斐さつき**  
**心不全のキケン!:橋本友光子**  
金山クリニック



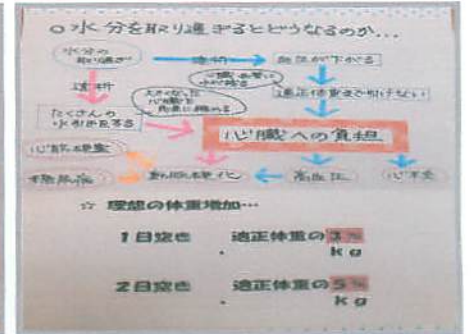
**体重増加(脂肪と水分)**  
在宅透析教育センター:増田めぐみ



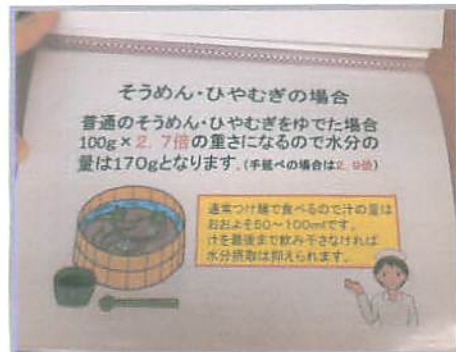
**体重(水分)管理**  
十全クリニック:山本ゆかり



**塩分(水分)管理**  
平針記念クリニック:安原伊都子



**水分制限の理解**  
東海クリニック:濱野嘉奈子



**麺類の摂取方法**  
東海クリニック:山口美佐子



**食べ物に含まれるカリウム量**  
東海クリニック:宮田加奈子



**市販食品の塩分**  
臨床栄養課:船坂知世



**シャント手術の理解**  
外来・手術室:恒川礼奈



**シャントのイメージ**  
鳴海クリニック:笹井妃加



**家族向け認知症の理解**  
2階病棟:中村恵子

\* この教材を使用し指導したい方は、各部署の師長へご連絡してください。



# 新人ナースへの応援メッセージ

—入職2～3年目の先輩ナースから—



## A看護師

看護師となり18年になりますが、他の科で勤務しており、透析の経験は全くありませんでした。透析看護は、奥が深く、学ぶことがたくさんありますので、やりがいがあると思います。新人ナースの皆さんも頑張ってください。

## B看護師

仕事に限らずですが、つらい時には誰かに相談してストレス発散することが一番だと思います。新人の方々も1人で悩まず、時には愚痴を言いながら気持ちをリセットしながら頑張ってください。

## C看護師

私自身は入職当初、緊張の連続でしたが、スタッフの方々の指導・援助があり、透析看護のやりがいと今の職場で働くことの面白さを知りました。色々ありますが、何でも経験だと思うので共に頑張りましょう。

## D看護師

私が新人の頃、戸惑うことも多く悩んでいると、いつも先輩ナースが来て助けてくれました。皆さんも環境の全てが新しく戸惑うことや不安、悩むこともあるかと思いますが、そんな皆さんを私達はいつでも見守っています。

## E看護師

先輩方の看護知識・技術、透析看護の奥深さに圧倒しながらも、日々学び、1つ1つ吸収して自分のものにしていきました。患者さんから看護技術が上達したときに褒めていただいたときはとても嬉しかったです。



## F看護師

ご就職おめでとうございます(^\_^)私は看護師として働き始めて2年が経過しようとしています。最近はコミュニケーションの楽しさや難しさを改めて実感し、日々学んでいる最中です。

## G看護師

透析看護未経験、ブランクのある方でもプリセプター制によってワンステップずつ技術の習得を確認しながら指導していきますので安心して仕事ができます。都心でありながらも周りは緑に囲まれた静かな環境で、明るく気さくな雰囲気です。スタッフ同士協力して業務に取り組んでいます。透析機器にびっくりしないで看護師本来のあなたの役割を見つけ共に頑張りましょう！



このコーナーは、日頃から仕事・家事・生活上の創意・工夫など個々ナースが楽しみながら行っている“アイデア”を掲載します。

## 仕事・学業・家事をこなすための、私のストレス発散アイデア法

【平針記念クリニック 小林里美】

学校に入学するにあたり、仕事と学校と子育てを同時に平行して行えるのか不安で一杯でした。実際慣れないレポート提出やスクーリング出校、単位認定試験など大変でしたが、ようやく1年過ぎました。

学校では仕事・家事を両立することで大きなストレスを抱えている友達も多くストレス解消法としてパワーストーンが流行っています。私も、半信半疑で楽しみながらその時の気分に合わせて、石を選びプレスレットと身に付けて試しているところです。

