

風のひろば

December
2019
vol.15



高度実践者としての
保健師の養成、取り組みについて

大学の今

看護学実習を終えて

トピックス

卒業生インタビュー

研究紹介

修士課程における高度実践者としての

保健師の養成、取り組みについて

日本で初めて大学院博士課程（前期）で保健師養成をスタート

大分県立看護科学大学では、平成23年度から、保健師教育を大学院修士課程で行うようになりました。日本で最初です。令和元年度で9年目を迎えました。

この保健師教育を大学院修士課程で行う動きは広がり、既に14校が大学院教育を開始し、準備中も増えています。

本学は、開学以来、学士課程で、看護師に加えて、保健師、助産師の教育を行っていましたが、社会の変化と共に、各々の役割が拡大し、より高度な能力が求められるようになったため、看護師を学部4年間の教育で養成し、保健師と助産師の養成を大学院修士課程で行うようにしました。より専門性を強化するためです。

保健師は地域社会の健康づくりのパートナーです。人びとと協働して地域社会全体の健康問題を発見、解決します。また、予防活動を行って社会の安寧や持続可能性を図り、人びとのQOL（生活の質）を向上させるといった役割を果たします。

【カリキュラムの流れ】



高度な判断力と実践力を修得できるカリキュラム

予防活動を行うためには、未だ顕在化していない健康問題を見つけ出し、その行く先を予測して対応する力が必要です。個人個人が抱えている問題の共通点を見出し、原因を探索し、同時に、活用可能な社会資源や法制度を駆使して、対策を提案していくことが必要です。これは「分析と統合の能力」だと言えます。また、研究の力でもあります。

保健師教育を、修士課程で行う理由は、保健師の仕事に、「分析と統合の能力」(研究力)が必要だからです。

そこで、本学では、修士課程保健師教育の目的を、「社会が直面する健康問題を解決し、少子・超高齢社会において住民の健康づくり、産業の労働者や学校における児童・生徒の健康づくりの担い手として、健康増進、疾病予防を重視した保健・医療・福祉を支える専門職として活躍できる保健師を育てる」としています。

カリキュラムは、保健師の指定規則で定められた10の科目(28単位)と、修士課程を修了するための要件として、健康科学・看護学特論や研究方法論等の30単位以上を合算した59単位を2年間で学びます。

確かな実践力をつけるための3つの実習

59単位の中には、3タイプの実習(14単位)が含まれます。実習には力を入れていて、大分県内の保健所と市町村等で

【表1】
【3タイプの実習の特徴】(A、B、C共に同一保健所管内)

	A. 地域生活支援実習	B. 地域マネジメント実習	C. 広域看護活動研究実習*
場所	市町村	市町村	保健所
単位	2単位	3単位	5単位
ねらい	<ul style="list-style-type: none"> 個別ケースの長期、継続的フォロー ケア資源の活用、開発 	<ul style="list-style-type: none"> 地域住民の潜在顕在化した健康課題を把握 保健師が介入すべき支援の方策を見出す 	<ul style="list-style-type: none"> 対象とする組織などをシステムとして捉え、望ましい方向に向かわせるためのアセスメントと働きかけ
実習方法	<ul style="list-style-type: none"> 実習Cの保健所管轄内の実習Bの市町村の事例をもらい、毎月1-2回、8カ月以上継続して訪問する 	<ul style="list-style-type: none"> 実習Cの保健所管轄内の市町村で実習テーマに沿った地区を抽出、地域診断を行い、活動展開の方策を検討する 準備実習(1週間)、本実習(3週間) 	<ul style="list-style-type: none"> 保健所にて実習テーマに沿った組織を抽出、キーパーソンより情報収集を行い、働きかけの方策を検討 実習B終了後、準備(1週間)本実習(3週間)、まとめ実習(1週間)
身につく能力	<ul style="list-style-type: none"> 単独の家庭訪問 困難を抱える事例に寄り添う力 家族関係も含めて判断・支援できる力 困り事を見出す力 	<ul style="list-style-type: none"> 地区比較の手法の修得 地域の課題を診断する力 生活をみる力 	<ul style="list-style-type: none"> システム、組織の課題を診断する力 解決策を提案、関係者に働きかける力 集団や組織へ対応する力
報告会	実習終了後、成果報告会として学内、実習地で発表し、実習の成果を実習地に還元する(1報告会あたり参加保健師数平均21.3名)		

* 保健所(5単位)のほか、産業保健分野(2単位)、地域包括支援センター(1単位)での実習も行っている。

長期間行います。(表1)。

地域生活支援実習(実習A)は、個別ケースを半年以上継続して家庭訪問します。これにより、個人・家族に寄り添い、地域で生活することを支える力をつけます。

地域マネジメント実習(実習B)は、市町村で行う実習です。そこに住む人々

【写真1】実習報告会後の集合写真。報告スライドを持って。



の健康状態を、統計情報や家庭訪問等から把握し、地域や文化特性を加味しながら、地域の顕在化・潜在化している課題を診断し、必要な対策を提案します。これにより、保健師として活動できる力をつけます。

広域看護活動研究実習（実習C）は、保健所で実習します。保健所が取り組んでいる課題にヒントを得て、保健所管内の様々な組織を訪問する等して、地域社会をシステムと見なし、システム全体を改善するための整理能力と必要な働きかけを行う能力を磨きます。病院や高齢者施設を含めた感染予防を考えたり、地域の企業に勤める従業員の健康増進を含めて対策を立案したりする地域職域連携等です。

いずれの実習も、大学院生の関心事を尊重しながら、その実習地が取り組んで

いる、もしくは、取り組むことが必要な健康課題に焦点を当て、一緒に考えながら実習を進めています。学生が実習して得た知見が活用できて実践が向上することを目指しています。

地域の保健・看護活動の質の向上

実習報告会は、本学および各実習地で行います。（写真1）本学で行う際は、市町村や保健所の実習指導者が多数参加してくださいます。実習地でも発表することにより、保健師と院生とが一緒に地域の問題を解決していくという成果につながると考えます。これにより、保健活動の質の向上が図られるという好循環も生じます。実習指導に当たる保健師さんからも、保健師になりたいと思っている勢いのある院生が来ることよって、「元氣をもらえて、将来への頼もしさを感じる」や「関われば関わっただけのものが返ってくるので、保健師の神髄」を伝えていきたいと思う。」と言ってくださっています。

実習の成果の多くは、「日本地域看護学会」「日本公衆衛生看護学会」「日本公衆衛生学会」等で、ご指導いただいた保健師さんと連名で発表しています。全国の大学院修士課程で保健師としての教育を受けている院生との交流会も持ち、ネットワークが全国に広がっています。

確実に、県内での就職につながっています

これまでに25人が修了し、県内に15名（内、大分県に4名）が就職し、活躍しています。

市の健康推進課に配置された修了生からは、「糖尿病の重症化を予防するための家庭訪問ではチェックシートを作成し、就職した当初から単独で家庭訪問を行っています。」「健康増進減塩キャンペーンに取り組み、市内で健康教室を開催しています。」や、保健所で母子保健を担当している修了生からは、「個々の事例から地域の課題を見出し、関係職種と連携しながら母子が安心して暮らせる地域づくりができることに、日々やりがいを感じながら奮闘しています。」等の声が寄せられています。就職当初からある程度自立して活動でき、数年すると、学部や大学院の外部講師として、保健師の魅力を伝え、実習先では、実習指導者と学生の間を取り次ぐなど、細やかに後輩の面倒も見てくれています。

一方で、課題もあります。現在は定員が5名だけです。入学希望者が多く、受験倍率が、毎年、4〜5倍になります。何とか、地域枠を作って、定員を拡大したいと考えています。

全国の多くの県と同じく、大分県でも少子高齢化が進み、今後、益々、予防活動が重要です。人々を健康にすることが、地域力を維持するためにも大変重要です。それには、力のある保健師を沢山育てることが必要です。修士課程広域看護学コースを立ち上げてから9年目を迎えました。が、学生の勉強意欲の高さや就職後の自立性の高さが認識され、大学院修士課程への進学者の増加にもつながってきており、今後、入学定員を増やすことが喫緊の課題だと考えています。



平成30年度法人評価

令和元年度大分県地方独立行政法人評価委員会が、7月30日（火）にトキハ会館で開催され、6年間の中期計画の初年度に当たる平成30年度の実績が評価されました。県内外から教育界や経済界の外部評価委員と大分県の関係者、そして本学からは理事長、理事、事務局の計10名が出席しました。5つの大項目が127の小項目から評価された結果、カリキュラム改革や養護教諭一種養成、予防的家庭訪問実習等が高く評価され、「教育研究」でS評価（＝特筆すべき進捗状況）を頂きました。その他4つの大項目（業務運営」「財務内容」「自己点検・評価及び情報提供」「その他」）もA評価（＝計画どおり）であり、中期計画初年度としては極めて高い評価を頂きました。今後、PDCAサイクルを回して目標達成を目指します。

2019年度看護理工学会奨励賞を受賞

樋口 幸助教（助産学研究室）が看護理工学会誌に発表した論文が、2019年看護理工学会奨励賞を受賞しました。

沖縄で開催された第7回看護理工学会（6月6日（8日）で授賞式に出席し、プレゼンテーションを行いました。

【論文タイトル】

Detection of inflammatory cytokines by skin blotting as an objective measure of neonatal skin problems

新生児皮膚トラブルの客観的評価指標としてのスキンブロットティング法による炎症性サイトカイン検出

筆頭著者：樋口幸（大分県立看護科学大学）

共著者：吉田成一（大分県立看護科学大学）、峰松健夫（東京大学大学院医学系研究科）、市瀬孝道（大分県立看護科学大学）



**インドネシアムハマディア大学
ジョグジャカルタ校と国際交流
協定を締結**

令和元年8月1日（木）、インドネシアのムハマディア大学ジョグジャカルタ校 Universitas Muhammadiyah Yogyakarta (UMY) の看護学科と国際交流協定 (Memorandum of Understanding : MoU) を締結しました。UMYは、1981年に創立された、インドネシ



アのジョグジャカルタ特別州にある総合大学です。現在のUMY医学部看護学科長は本学大学院博士課程の修了生であるDr. Shanti Wardaningsihです。在学時からの縁があり、このたびMoUの締結が実現しました。ジョグジャカルタは、ジャワ島中部に位置し、豊かな自然と長い王朝の歴史をもつ、伝統文化が魅力的な街です。本学とUMYの学生・教員間の交流や学術交流を通して、互いの文化への理解が深まり、看護の発展につながることを期待しています。

蔚山大学との交流会

7月16日（火）、蔚山大学との学生交流プログラムの一環として、本学カフェテリアにおいてwelcome partyを実施しました。蔚山大学からは教員2名と3年



次生6名が来校し、本学教職員や多くの学生たちと交流しました。蔚山大学の先生方と学生たちは、7月19日まで滞在され、大分県立病院や保健福祉センターなどを見学し交流を深めました。



看護学実習を終えて

「総合看護学実習」

総合看護学実習は4年間の集大成として、これまで得た知識・経験から自分で実習施設を選択し、計画を立て取り組みました。今までの実習とは異なり、自主的に指導者に声をかけ実習内容を調節するなど自身の自律性が問われることもありました。

私が選んだ実習先は寝たきりでセルフケアが難しい方が多い病棟だったので、スムーズな看護ケアの実践やコミュニケーションが困難な患者さんのアセスメントなど、これまでの実習に比べ複雑な事例に取り組む看護を実践しました。またこの実習では看護過程や技術を学ぶだけでなく、看護師として必要な人間性を考えることができました。それは看護師が患者さんの就寝前にカーテンを閉めたり、机上の整理を行っている姿をみて、看護ケアを実施するだけでなく患者さんが入院前に近い生活が送れるような環境を作ることでも看護師の役割であり、患者さんが安心・安楽に入院生活を送ることができるよう、患者さんの立場に立って看護ケアを実施することの大切さを学ぶことができたからです。

これまでの実習では看護過程や技術・知識の習得を重視していましたが、最後の実習で自身の看護観を深めることができました。半年後には就職し看護師として働く中で、この時学んだ相手を思いやる気持ちを忘れずに、患者さんに寄り添った看護を実践していきたいと思えます。

4年次生 荒木 菜結



「養護実習」

養護実習では3年次には1週間、4年次では3週間、大分市の小学校で実習を行った。実習では身体測定や保健指導など実際に経験する機会を頂いたり、その他の養護教諭の職務内容について丁寧に指導していただいた。また、保健室に入室する児童への対応の場面を観察し、児童への接し方や観察の視点、処置の方法、その後の担任や管理職、保護者との情報共有についても学びを深めることができた。養護教諭は児童から相談を受けることも多く、けがの対応では迅速に判断し適切に応急手当を行い必要時は専門機関へ繋げなければならず、一人でできるのか不安が大きかった。しかし、学校では様々な場面で担任や管理職、SCやSSWと連携し相談しており、一人で抱え込まずに「チーム学校」として対応されていることを学ぶことができた。毎日保健室や各クラスで児童と交流していくなかで、学級担任とは異なり全校児童の先生であるという養護教諭の立場に改めて魅力を感じた。

この実習を通して、養護教諭の役割や活動内容について具体的なイメージを持つことができ、全学年の児童とたくさん交流し、とても充実した実習となった。

4年次生 大塚 奈央



からも質問があり、地域包括ケアシステムへの関心の高さをうかがい知ることができました。

■看護スキルアップ演習

10月8日(火)看護スキルアップ演習の発表会を行いました。この演習は、4年次生がこれまでに学んだ知識や理論を統合してアセスメントし、適切な看護技術を提供できる能力を養うことをねらいとしています。

成人老年(急性期・回復期)、在宅、小児、母性の領域に分かれてグループワークを行ない、発表会ではロールプレイをし、その成果を発表しました。活発なディスカッションが行われ、とても有意義な演習となりました。



■看護国際フォーラム

10月26日(土)に第21回看護国際フォーラムを別府ビーコンプラザ国際会議場にて大分県看護協会と共催で開催しました。当日は200名を超える方々に参加いただきました。今回は「のぞむ最期を支えるケア アドバンスケアプランニング(ACP)について考える」をテーマとして、寺嶋 吉保先生(徳島厚生連 阿南医療センター 病院長補佐)、タク・H・ソンヒ先生(ソウル大学 成人看護学専攻教授)、和泉 成子先生(オレゴン健康科学大学 看護学部准教授)を講師に迎え、それぞれ自身の活動や最新の知見を交えてご講演頂きました。総合討論ではフロアから多くの質問があり活発な議論が交わされました。



の高校生が訪れ、専門分野や大学生活を体験しました。



■大学院研究計画・中間報告会

8月29日(木)に研究中間報告会、8月30日(金)に論文レビュー報告会、研究計画報告会が本学カレッジホールで行われました。教員や他の学生などとディスカッションを行うことができる重要な学びの機会となりました。

発表はポスター形式で行われ、発表内容について、気づいた点や興味ある点については直接のやりとりが実施されました。



■公開講座

9月14日(土)、ホルトホール大分にて2019年度公開講座を開催しました。「人生100歳を住み慣れた地域で健康に暮らすために 地域包括ケアのしくみを知ろう!」をテーマに4名の講師にご講演いただきました。およそ80名の参加者があり、高校生やその保護者も多く参加されました。

講演に引き続き行われた総合討論では、高校生からも多くの質問が寄せられ、地域包括ケアに関わる看護師の役割や働き方にまで話題は及びました。また、実際に生活支援・福祉サービスの利用を検討されている方



■大学院説明会

6月22日(土)大学院説明会を開催し、多数の方が参加されました。まず、大学院の概要、看護学専攻の修士課程(研究者養成、実践者養成NPコース・広域看護学コース・助産学コース・看護管理・リカレントコース)、博士課程、健康科学専攻(修士・博士)、入試の説明を行いました。その後、コース毎に分かれてさらに詳しい説明、面談や質疑応答が行われました。説明会前には希望者を対象にキャンパスツアーが行われました。



■大分トリニータホームゲーム健康・体力チェック

7月13日(土)に昭和電工ドーム大分で開催された大分トリニータ vs 北海道コンサドーレ札幌戦で、観客希望者の健康・体力チェックを行いました。

この活動は今年で12年目になります。今回は、学生18名と健康増進プロジェクトの教員が伺い、血圧、ストレス、肩こり、骨評価、筋量、体脂肪率、体力5項目の計測を西ゲートの南側通路で行い、706名の方々に参加して頂きました。

ニータンも体力測定に参加してくれました。トリニータも快勝でした。



■オープンキャンパス

7月20日(土)、令和元年度オープンキャンパスを開催しました。県内外から午前・午後合わせて約500名の高校生や保護者、学校関係者の方々に御越しいただきました。講堂では学部長による大学紹介、入試委員会による入試概要説明、在学生による合格体験談の紹介が行われました。その後、模擬授業が開催され、カレッジホールでは進学相談、在学生による学生生活相談のブースが設けられました。また演習室や実習室で開催された研究室企画にも大勢

卒業生インタビュー



大分県立病院
看護師 久土地 晶代

私は平成18年に本学を卒業し、県民医療の基幹病院である大分県立病院に就職しました。看護師としての経験は早10年を超え、現在は、消化器内科と神経内科の混合病棟で、主任看護師として勤務しています。

当院は、高度・専門医療を中心とした超急性期から急性期の役割を担う病院で、質の高い看護サービスを提供するために、様々な分野の専門看護師や認定看護師、当院独自の認定制度である県病専門看護師等の人材育成に力を入れています。自身も5年目を過ぎた頃から、看護師としての強みや専門性について考えるようになり、上司や先輩のご支援をいただき、現在は県病専門看護師として、看護記録に関するス

タッフ教育や記録の整備において専門性を発揮しています。

近年の医療情勢の変化は目まぐるしく、その変化に対応した医療・看護の提供が求められており、それを証明する手段として重要なのが看護記録です。看護記録の目的は、診療報酬上や看護師としての責務を果たしたことの証明、患者の病状や療養上の希望に沿った個別ケアの提供、チーム医療におけるコミュニケーション手段、地域連携のための情報ツール等があり、看護記録の重要性は高まっています。看護記録の質を高めるには、診療報酬や法律に関する知識やアセスメント能力、コミュニケーション技法が重要であり、日々の自己研鑽が必要です。自身は学生時代、勉強は苦手な方でしたが、自身の強みや好きな分野が見つかったら、自然と勉強も楽しくなり、それを看護実践に結び付けられることが、看護のやりがいや楽しさにつながりました。これからも、自身の求められる役割を認識しながら自己研鑽し、県民医療を支えられるよう尽力していきたいと考えます。



独立行政法人
国立病院機構大分医療センター
看護師 菅野 萌

私は平成25年に本学を卒業し、看護師として勤務し7年目になります。現在、消化器内科・呼吸器内科の混合病棟で勤務しています。地域に密着した中規模病院で、自分のベースで看護や急性期治療について学び、患者に寄り添いながら看護を提供したいと思い当院へ就職しました。

消化器内科では様々な消化器疾患を抱える患者に対して、内視鏡治療・化学療法・緩和ケアなど内科的治療を行っており、呼吸器内科では肺癌、肺炎の患者が多く入院しています。がんや慢性疾患を抱える患者が多く、入院院を繰り返すため、患者との信頼関係を構築することが重要となります。患者のニーズを確認し、真摯に対応する大切さを学びました。患者が自宅で過ごすために必要なサービスを検討したり、患者・家族のそれぞれの思いを確

認したり、1人で対応するのではなく多職種のチームで介入していくことで、より良い看護・医療が提供できることを実感しました。また終末期の患者にも多く出会い、病院で最後を迎える患者・家族への看護を考え学ぶ機会もありました。入職時から関わりの多かった患者の病状が徐々に進行し、治療の選択肢が少なくなり、最後に亡くなった場面では寂しさを感じました。

患者との関わりだけでなく実習指導者として学生指導を担当する機会もありました。実習指導案の作成や、カンファレンスへの参加・看護展開の指導などを行い、緊張して話しかける学生をみて苦労した看護学生時代の実習を思い出しました。そのため学生が相談しやすい指導者となるように意識して学生と関わり、自身も学ぶことの多い経験となっています。

現在はプリセプターとして後輩指導を行っています。プリセプターが中心となり、先輩や上司の支援を受けながら、病棟全体で指導に取り組んでいます。個人の成長に合わせた指導ができるように関わり、新人看護師が立ち立てできるように日々努力しています。今後も看護師としてスキルアップするため自己研鑽していきたいです。



低線量・低線量率放射線による発がんリスク推定につなげるための生物学的基礎研究

2011年に発生した東京電力福島第一原子力発電所事故以来、低線量・低線量率放射線の長期連続被ばくによる発がんリスクは社会的に高い関心が寄せられています。しかし、低線量・低線量率放射線の発がんリスクを直接検証することは疫学的にも生物学的にも難しく、現状では原爆被ばく者の疫学データに基づくがん死亡率の線量反応関係モデルを用いて推定するしか方法がありません。このモデルはDNA損傷に伴う遺伝子変異の蓄積が線量率に関わりなく線量に比例することが前提となつています。しかし、同じ線量の放射線を被ばくしても、短い時間に急に（高線量率で）被ばくする場合に比べ、ゆっくりと徐々に（低線量率で）被ばくした方が、生物学的影響（細胞死、遺伝子変異、染色体異常など）は低くなるといふ研究結果が蓄積されてきています（線量率効果）。よって、線量率を考慮した新たな発がんリスクモデルを構築する必要があります。

C3H系マウスに3Gyの放射線を全身照射すると、約25%のマウスにrAML（放射線誘発マウス急性骨髄性白血病）が発症します。rAMLを発症したマウスは、体重減少、貧血、脾腫大等、原爆被ばく者で見られる骨髄性白血病と似た症状を示すため、放射線によるヒト白血病研究の有用な動物実験モデルとして用いられています。そこで、本研究ではC3H系マウスに3Gyの放射線を1日あたり0.2Gy、1日あたり0.2Gy、1日あたり1Gyの3つのレベルの線量率で照射し、rAMLの標的細胞であるHSC（造血幹細胞）を対象として、(1)細胞数、(2)rAMLに必須な遺伝子異常を持つ細胞の割合の経時的变化をそれぞれ調べ、HSCが白血病幹細胞になるまでのプロセスに線量率がどのような影響を与えるのかを調べました。

その結果、(1)線量率が高いとHSC数の減少が大きく、それに伴ってDNA複製ストレスが増加すること、(2)rAMLに必須な遺伝子異常が同じ累積線量でも線量率が高くなると増加し、逆に線量率が低いと減少することがわかりました。(Ojima, M. Radiat Res. in press 2019)。

本研究の結果は、原爆のような一回に高い線量を受けるのではなく、少ない線量を少しずつ長期に受ける時の放射線の発がんリスクはその線量率が小さくなる程、低下してくることを明らかにしました。今後、さらに本研究を発展させて、ヒトの発がんリスクの推定につなげていきたいと考えています。



環境保全学研究室 准教授
小嶋 光明

Research introduction

研究紹介



お母さんのおなかの中から始まるこどもの栄養

看護系大学では学生は若い女性であることが多い。学生たちの世代が将来母親になっていくときにはどのようなことがおきるのだろうかという興味があった。食べないことからおきる若い女性のやせ、そして、妊娠中の栄養指導のありかたに続いて、次世代への影響に興味があった。5月のゴールデンウィークの頃、アレルギー科の前には、こどもを連れた親がたくさん訪れると聞き、生活にゆとりのある頃だから病院に行くのかと考えたほど、アレルギーについての知識は少なかつた。しかし、多くの親がこどものアレルギーに悩んでいることや、以前と比べて乳幼児アレルギーが増えていること、そして子育て施設での対応の苦慮の状況などを知るようになり、食物アレルギーの背景を調べてみたいと思うようになった。大分市の乳幼児健診で母親にアンケートをする機会を頂戴し、たくさんの方々協力をお願いした。こどもの食物アレルギーがおきるのは生後5、6か月が多いのだが、その発症頻度が誕生の季節によって異なり、秋冬生まれのこどもが食物アレルギーをおこすことが多かった。ゴールデンウィークのアレルギー科の混雑はここからきているということがわかり、多くの人のデータを集めることの大切さを実感した。食物アレルギーについては現在、種々の要因を考慮して解析中である。

また、もうひとつアレルギーの調査を開始した時に、興味をもったことがあった。それは、昔行われていた乳児に

白湯をのませるといふ習慣についてである。2007年に授乳・離乳の支援ガイドが公表される前は、湯冷まし、番茶などを沐浴後や授乳後に乳児に飲ませる習慣があり、現在の祖母の世代はそれを体験してきている。このため、ガイドラインに基づいた指導を受けた若い世代と祖母の間に軋轢が生じることも多い。最近の研究では祖母の孫育てに対する意識として、果汁に関しては60・0%が否定的な意見を持っているが、沐浴後の湯冷ましに関しては85・0%が与えたいと思っていたというデータが得られている。

WHO / UNICEF が1989年に共同で発表した「母乳育児を推進するための10か条」では、生後6か月までの児は母乳育児を推進するために母乳のみで育てるようにと書かれている。特に、開発途上国においては、衛生環境も悪く、低栄養や感染症による乳児死亡率が高いことから「完全母乳」を維持することが強く推奨されている。果たして高度に人工的な環境で生活する人々に対しても同じように他の水分は与えない「完全母乳」を推進することがいいのかという疑問を持ちつつ研究に取り組んでいる。



生体科学研究室 准教授
安部 眞佐子

「未来応援基金」ご寄附のお願い

「未来応援基金」は、大分県立看護科学大学創立20周年を契機に、学生の学業の継続や地域との連携、国際化・グローバル化への対応等、学生・大学院生の活動を支援するために設置された基金です。

確かな看護の力で地域の保健医療を牽引し、より良い社会を創造する看護職を育成するために、皆さまの温かいご支援を心からお願い申し上げます。

目的

学生の学業の継続や、地域連携の更なる充実、国際化・グローバル化への対応等、学生・大学院生の活動を支援し、その充実を図ることを目的とします。

使用

皆さまからいただいたご寄附は、学生・大学院生の支援のため、下記事業に活用させていただきます。

- (1) 学業の継続(奨学金の給付、授業料等の減免等)
- (2) 地域連携(地域貢献活動への支援、地域の保健医療機関での研修支援、自治体・地域・企業と連携した研究教育等)
- (3) 国際化・グローバル化への対応(短期留学、国内外での活動、研修派遣等)
- (4) その他、基金の目的達成に必要な学生・大学院生の活動支援

ご寄附をお願いする方

基金の趣旨にご賛同くださる方ならどなたでもご寄附いただけます。

寄附金額

金額は特に決めておりませんが、1口1,000円として何口でも可能です。

ご寄附の方法

大学ホームページ(<http://www.oita-nhs.ac.jp/>)掲載のフォームからお申し込みいただくか、本学事務局まで電話にてご連絡をお願いします。

お問い合わせ先

大分県立看護科学大学未来応援基金事務局(大学事務局総務グループ内)

TEL : 097-586-4300(代表) FAX : 097-586-4370

E-mail : somu@oita-nhs.ac.jp

看護ひとくちメモ



冬の健康は食事から！
寒さに負けない体づくりをしよう！

冬は低温と乾燥でウイルスが好きな季節になります。しかし、ウイルスが元気になる一方で人の体は寒さで体温が下がり、免疫力も下がってきます。おまけに鼻やのどの粘膜も乾燥によるダメージでウイルスが侵入しやすくなります。そのため、インフルエンザを始めとする様々な感染症で体調を壊す人が多くなります。

★旬の冬野菜で元気に

そこで、冬の旬野菜に注目です。寒い季節に採れる野菜は、体を温めてくれる働きがあります。冬に採れる野菜にはβ-カロテンとビタミンCが豊富なものが多いので免疫力を高め細胞を活性化してくれる働きがあります。また皮膚や粘膜の働きを良くして、体の外部からの病原菌やウイルスの侵入をガードする効果もあります。通常の時期と比較して旬のものは安価でおいしくその時期に人間が必要とする栄養がたっぷり含まれています。

★免疫力アップには

免疫力を低下させないためには、①食事を決まった時間にとる。②バランスよく食べる。③タンパク質やミネラルを含む食材をとる。ことが大切です。

★冬の寒さに負けない健康な体を作るには

私たちが寒い冬を乗り切るために、朝は味噌汁やスープ、夜は鍋などに盛沢山の旬野菜を入れて体を温めながら美味しく食べて、免疫機能を高め皮膚や粘膜を強くしていきましょう。そしてウイルスの侵入を防ぎ、寒さに負けない体づくりで、感染症にかからずこの冬を乗り切りましょう。

Schedule [スケジュール]

- 1月 9日(木) 大学院研究成果報告会(NPコース)
- 14日(火)~27日(月) 基礎看護学実習
- 18日(土)~19日(日) 大学入試センター試験
- 2月 13日(木) 助産師国家試験
- 14日(金) 保健師国家試験
- 16日(日) 看護師国家試験
- 25日(火) 一般選抜試験(前期)、特別選抜試験(私費外国人留学生)
- 26日(水) 進級試験(2年次生)
- 3月 1日(日) 春季休業開始
- 5日(木) 大学院研究計画報告会(研究・広域・リカレント・健康科学)
- 5日(木) 修士・博士修了判定
- 6日(金) 研究成果報告会
- 12日(木) 一般選抜試験(後期)
- 18日(水) 卒業式・修了式
- 4月 8日(水) 入学式
- 9日(木) 全学オリエンテーション
- 9日(木)~10日(金) 新入生オリエンテーション
- 5月 20日(水) キャンパスクリーンデー
- 22日(金)~23日(土) 若葉祭

注) スケジュールは、変更になる場合があります。

看科大 [15号] クイズ・プレゼント

問題 大分県立看護科学大学の保健師教育は、平成〇〇年度から開始

〇の中に正しい文字を入れ、下記のとおりはがきでご応募いただくか、クイズの答えなど1~5までを記載して、メール(somu@oita-nhs.ac.jp)でご応募ください。正解者の中から抽選で3名様に図書カード(2,000円分)をプレゼントします。

<p>郵便はがき</p> <p>8 7 0 1 2 0 1</p> <p>大分県立看護科学大学事務局 行</p>	<p>大分市大字廻栖野2944-9</p> <p>1. クイズの答え</p> <p>2. 郵便番号</p> <p>3. 住所</p> <p>4. 氏名(年齢)</p> <p>5. 記事のご感想や 本学へのご意見</p>
----------------------------------------------------------------------	-------------------------------------------------------------------------------------------------------------------

【締め切り】 令和2年1月31日 当日消印有効

当選者の発表は、発送をもってかえさせていただきます。

