

風のひろば

MARCH
2015
vol.5

大分県国民保護共同実動訓練への参加

大学の今

トピックス

卒業生インタビュー

予防的家庭訪問実習を通しての学び

研究紹介



大分県国民保護 共同実動訓練への参加

平成26年11月12日（水）、国や地方公共団体、警察、消防、自衛隊、病院など33機関、約600人が参加し、国民保護法に基づいた大分県国民保護共同実動訓練が行われました。

この訓練は政府、関係機関および地域住民が一体となって実動による共同訓練を実施し、関係機関の機能確認および関係機関相互の連携強化を図るため、平成17年から毎年、複数の県で実

施されている大規模な訓練です。

今回の被害想定は、JR大分駅に停車した列車内において爆発物が爆発し、多数の死傷者が発生するとともに、市内の複合商業施設で爆発物が発見されるといふものです。

本学は県からの要請を受け、地域看護学概論の履修生（2年次生）79名と昨年度結成された大学生消防応援隊の学生のうち、4年次生数名が被害者役として訓練に参加しました。

中等症者役の一部と重症者役の学生には、ムラージュ*が施されるなどして、参加学生全員がそれぞれの訓練場所へ移動、想定する爆破発生の後、応急救護所等において第一・第二トリ



▲大分DMATによるトリアージ、救命治療訓練の様子



▲大分駅のプラットフォームに横たわる被害者役の学生たち。冷たいコンクリートの上で、迫真の訓練



▲県警や自衛隊による救助・搬送開始!



▲電車内の被害者役の学生。床も冷たかったです



▲救急車で病院搬送される被害者役の学生

訓練を終えて



最後に行われた修了式では、訓練時の学生たちの真摯な姿勢に対して、主催者側からお礼の言葉をいただきました。

参加した学生にとってこの訓練は、トリアージや応急処置、搬送など災害時に必要とされる看護技術を被害者役側から見ることで、新たな学びの場になったものと考えています。

アージを受け、ドクターヘリや救急車による搬送訓練に参加しました。

*ムラージュ

災害時の医療訓練などにおいて、患者役の身体に外傷や出血などを特殊メイク等で模造するもの。

大学の今

県内初！

養護教諭（1種）養成課程を開設

近年、看護師免許や保健師免許を持つ養護教諭の必要性が高まりつつある

1年次	2年次	3年次	4年次
養護教諭科目（選択）			
<ul style="list-style-type: none"> ・教職概論 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護概論Ⅰ ・教育学概論 ・生徒指導 ・教育相談 ・学校教育心理学 ・教育課程論 	<ul style="list-style-type: none"> ・学校保健学 ・教育方法論 ・養護概論Ⅱ ・道徳教育と特別活動 ・教育制度論 ・養護実習事前事後指導 ・養護実習Ⅰ 	<ul style="list-style-type: none"> ・養護実習Ⅱ ・教職実践演習
卒業に必要な単位（看護師国家試験受験資格）			

中、本学においては、毎年、養護教諭を志望する学生が複数名いることや本学を卒業後、県外の養護教諭養成課程に入学した学生の例もあり、また、県内に養護教諭（1種）養成課程がないこと等を踏まえ、27年度からの養護教諭（1種）養成課程の開設を目指し、昨年5月に文部科学省へ申請し、協議を続けてきました。

この度、平成27年2月4日付けで、教員の免許授与の所要資格を得させるための大学の課程の認定通知を受け、平成27年度の新カリキュラムにおいて、養護教諭（1種）養成課程を開始する運びとなりました。

特定行為に係る 看護師の研修機関 指定に向けて

平成26年6月の法改正により、平成27年10月から施行される「特定行為に係る看護師の研修制度」については、平成26年9月以降、厚生労働省の医道審議会保健師助産師看護師分科会（看護師特定行為・研修部会）において、これまで7回にわたり検討が重ねられ、特定

行為の内容や医師などが作成する手順書の記載事項、特定行為研修の基準等について議論が行われています。

本学では、「特定看護師に係る看護師の研修制度」において、大学院における包括的研修を行う機関として指定を受けられるよう、全学的に準備を進めています。

平成27年度から 「予防的家庭訪問実習」 本格スタート

2年目を迎えた文部科学省地（知）の拠点整備事業、平成26年度は地域内の8名の方々のご協力をいただき、予防的家庭訪問実習の試行訪問を実施させていただきました。

協力者の方々からは、「孫と話すよ



野津原地区での事業報告会



富士見が丘地区での事業報告会

うな気持ちになり楽しかった」、「学生さんが来てくれて本当に良かった。また、続けてほしい」などの感想をいただいています。

2月17日（火）には、第3回の事業推進会議を開催し、家庭訪問の際のマナー講習の実施や各地域で開催した学生のレポート発表を中心とした事業報告会の様子等について、推進委員の皆さんに報告を行いました。

平成27年度は、野津原地区および富士見が丘地区の79名の方々に実習対象者としてご協力をいただき、予防的家庭訪問実習が本格的にスタートします。いろいろな問題や課題が出てくると思いますが、地域の関係者のみなさんや関係機関のご協力を今後とも、どうぞよろしく願っています。

医科大学臨床看護学科のチョン・ジェ・シム先生をお迎えし、ご講演をいただきました。本学学長や教員による講演、総合討論を行った当日は、254名の方々にご参加をいただき、「とても満足」といった声も多くいただきました。

■ ななせの里まつり

11月2日(日)、隣接するみどりの王国で開催された「第29回のはななせの里まつり」に参加させていただきました。当日は、アイドルグループのライブや野菜販売、苗木の無料配布など様々なイベントが行われているなか、本学は今年も駕籠かきレースに5チームが参戦。学生チームが2位入賞、ひょっとこチーム!?が特別賞をいただきました。血圧や体脂肪率・筋量測定などの健康チェックのブースやCOC事業のPRブースも設置させていただくなど、地域のみなさんと楽しい一時を過ごさせていただきました。



■ 米国コロラド大学 Kathy Magilvy名誉教授 によるCOC事業評価

11月17日(月)、昨年に続き世界的に著名な地域看護学の研究者であるKathy Magilvy先生が来学され、本年度のCOC事業(予防的家庭訪問実習)で試行訪問している野津原地区の男性宅に担当学生らとともに訪問、来年度



生6名、院生1名、教員1名をソウル国立大学校へ派遣しました。この交流プログラムは、本年度で15回目を迎えました。

■ 公開講座



例年、学内で講演ごと数日に分けて開催していた公開講座、今年度は、初の試みとして9月6日(土)、大分市のホルトホール大分において、テーマに沿った4講演と一緒に開催しました。「災害に備える看護職の役割」をテーマに、東日本大震災時に救護班としての経験を持つ本学の卒業生も講師に迎え、講演を行っていただきました。

また、2月には臼杵市公会堂において「看護職が知っておきたい放射線の基礎知識」と題して、講演を行っています。

今後も開催場所などを工夫し、タイムリーなテーマを企画するなど、地域の方々により良い学習機会を提供していきたいと考えています。

■ 第16回看護国際フォーラム



10月25日(土)、「よりよい看護実践をめざしたNP教育と研究」をテーマに、別府ビーコンプラザで開催しました。今回は、米国ニューヨーク大学校看護大学のジェイムセッタ・A・ニューランド先生と韓国ウルサン大学校



■ オープンキャンパス



7月20日(日)、2014年度オープンキャンパスを開催しました。県内外から高校生、その保護者など314名の方々にご参加をいただきました。

例年好評をいただいている在学生による合格体験談や学生生活に関する個別相談を始め、模擬授業や骨密度・血圧測定にも人気が集まっていました。

参加者みなさんへのアンケート結果等を参考に、今後、オープンキャンパスのコンテンツも充実を図っていきたいと考えています。



■ ソウル大学学生交流

7月20日から27日にかけて、ソウル国立大学校看護大学から学部生5名、大学院生2名、教員1名の計8名が本学を訪れました。模擬演習や学部生・大学院生による研究交流会、病院・保健所への見学等を行ったほか、学生によるウェルカムパーティでは、そうめん流しやスイカ割りも体験していただきました。

8月17日から24日には、本学の学部



表会が行われました。自身が1年間かけてまとめた研究内容を一人ひとりプレゼンテーションし、最後に学長からの総括を行いました。

卒業研究で最も評価が高かった学生には、卒業式後に行われる学生表彰において、実験研究部門、調査研究部門から、それぞれ1名に優秀賞が贈られます。



ミュレータを使用し、昨年度、本学の学生によって結成された消防応援隊のメンバーによる取扱説明とともに、本学教員も参加し心肺蘇生の訓練を行いました。

消防応援隊のみなさんの協力により、これまで以上に充実した防災訓練が実施できました。

■ 卒業研究発表会

12月11日(木)、12日(金)の2日間にわたり、4年次生82名による卒業研究発

から本格実施する当該実習に対するアドバイスをいただきました。滞在中、Magilvy先生には当該事業評価のほか、講義や研究にかかるコンサルテーションにもご協力をいただきました。

■ 防災訓練



12月3日(水)、学生、教職員参加のもと、平成26年度の防災訓練を実施しました。避難訓練、消火栓や消火器を使用した消火訓練のほか、今年度初めて、AEDの使用訓練を行いました。

AEDの使用訓練では、実習用のシ

ホームカミングデーのお知らせ



平成27年度で第3回を迎えるホームカミングデー。今年も草の実会、四つ葉会との協働で開催させていただきます。卒業生のみなさんでお願い合わせのうえ、ぜひご参加ください。

▶ **開催日** 平成27年5月16日(土)



第18回若葉祭のお知らせ

今年のテーマは「color」。みなさんのご来場を実行委員会一同、心からお待ちしています。

▶ **開催日**

平成27年5月16日(土)、17日(日)





大分赤十字病院 看護師
増野 陽子さん(4期生)

私は本学を平成17年に卒業し、大分赤十字病院で看護師として働いています。

入社してからの最初の4年間は整形外科病棟で勤務しました。仕事にも慣れリリーダ業務もこなせるようになり、今後の進路や方向性について悩んでいた時にICUへの異動となりました。そこでは今まであまり経験できなかった集中治療や急変時の対応、そして救急外来での勤務も行えるようになりました。2年前からはOP室へ異動となり、日々手術チームの一員として安心・安全な手術看護を追究しています。病棟勤務に比べ一人ひとりの患者さんと触れ合う時間はぐっと減りましたが、その分患者さんやご家族のところに寄り添った看護を提供できるような心がけています。

また、現在は災害看護の分野で研修や訓練にも積極的に参加させていただいています。私の勤務している『日本赤十字社』と例えば災害救護を使命としており、他院に比べ災害医療について学ぶ機会が多い病院です。入社時より災害教育を受けることができ、いざという時に動ける体制が整備されています。

ます。未曾有の大震災となった東日本大震災では救護班として被災地へ赴き、被災地へ行かなければ感じることでできなかった事をたくさん経験できました。この出来事は私にとってもターニングポイントとなり、災害医療へ邁進するきっかけとなりました。

こうして私の看護師人生を振り返ってみると、私はやりたいことをやらせてもらえた人生なんだと改めて感じます。研修や訓練で不在の時に勤務してくれている同僚や、やりたいことを理解し応援してくれている病院に感謝すると同時に、今後は私が学んだことを病院に還元できるよう取り組んでいくことが今の私の目標です。



昭和大学病院 看護師
櫻山 健太さん(12期生)

私は平成25年3月に本学を卒業し、その後平成25年4月より、昭和大学東病院に就職しました。昭和大学東病院では混合科(整形外科、リウマチ膠原病内科、神経内科、脳外科、皮膚科他)病棟にて1年勤務し、平成26年4月より昭和大学附属烏山病院(精神科)のスーパー救急病棟で勤務しています。1年目は、混合科という病棟であったため、様々な範囲の疾患を学習し、

予防的家庭訪問実習を通しての学び



予防的家庭訪問実習では、これまでの病棟実習ではみることができなかった実習協力者の方の生活を実際にみることができました。また、実際に家や生活状況を見ることにより、生活環境が与える影響や今後の生活について考えることができました。なかでも地域には元気に暮らしている人々にとって重要であることを学ぶことができました。実習協力者の方には訪問のたびに温かく迎えてくださり、とても嬉しく思います。来年度はグループメンバーと連携をはかり実習協力者の方の支援についてより深く考えていきたいと思えます。



(Aグループ3年生)

実習協力者の方の生活を知ることは、その地域の特性や他の地域住民の生活を考えることにもつながり、個人から地域に目を向けて、個人と地域に必要な支援を考えることができました。グループに1年生から4年生がいるため、それぞれ実習や講義で学んできた知識や技術を発揮し、先輩が後輩をサポートしたり後輩の素直な発想や意見に先輩が感心したりと各学年が刺激し合えた実習でした。予防的家庭訪問実習を通じて学生と関わる個人が増えることによって地域で健康な生活を維持する人が増え、地域の活性化につながるのではないかと感じました。

(Eグループ4年生)

処置などで求められる看護技術も様々でした。そのため毎日少しずつ学習を進めることが必要不可欠でした。私は毎日、家に帰りその日に行ったことをノートにまとめ、復習していました。しかし新しい環境で私は疲弊しており、もともと精神科を志望していたため、「希望じゃない科で勉強しても結局そのうち必要無くなるだろう。」という思いがあり、学習もどこか身が入らないまま1年目が終わりました。2年目の現在は、私の希望もあり精神科の救急病棟に配属されました。精神科で救急搬送された場合、合併症を罹患していたり、暴れてしまったために外傷を伴って病棟に運ばれたり、患者さんの状況も様々です。そのため、精神科といっても様々な知識や看護

技術が求められます。わからないこと、見たことがあっても忘れてしまったことがあれば、昨年にまとめたノートを見て学習し直すなどして対処しています。自分が必要無くなるだろうと勝手に思っていた昨年の経験や学習・看護技術が現在活かされています。そこで初めて「あの時もっと深い学習をしておけば…」と後悔するようになりました。人はそれぞれ希望している領域を学習したい、そこで働きたいという思いがありますが、必ずしもそこで働くことが出来るとは限りません。しかし、どんな領域でも、働いていく中で必ず必要になることがあります。私も、無駄な学習なんて無い、ということを常に意識しながら毎日過ごしています。

なぜ姫島村は健康寿命が長いのか？

あなたは何歳まで生きられるか？この答えの90%は、あなたの生活習慣で決まります。しかし、それはある一つの決定的な生活習慣で決まるわけではなく、数多くの生活習慣が関わっています。

大分県の北東部、国東半島沖6kmにある姫島は、総面積6.87km²、人口2,189人、世帯数913の離島です。

姫島村の高齢化率は33.6%ですが、要介護認定率は11.6%（大分県18.4%）と低く、健康寿命は男性76.10歳（全国70.42歳、大分県69.85歳）、女性82.19歳（同73.62歳、73.19歳）と極めて高いのです。

そこで、この理由を明らかにするため、厚生労働省老人保健健康増進等事業として慶応義塾大学と共同で姫島村の調査を行いました。

その結果、肥満度は男性でやや高く、女性では痩せおよび肥満が少ない傾向でした。また、運動機能では男女とも10m全力歩行速度だけが全国値より有意に高く、それ以外は低い傾向でした。身体活動では1日の歩数は、65〜74歳で男性8,058歩（全国6,703歩）、女性8,516歩（同5,705歩）と全国値よりも高く、身体活動時間も厚生労働省の目標値である40分/日を大きく上回っていました。

一方、身体活動量と運動習慣を有する者の割合は全国並でしたが、自

転車を毎日利用する者の割合は男性32.8%、女性63.9%で、全国値（10〜35%）と比べると特に女性で高いことがわかりました。

このように、姫島村の高齢者はスポーツや運動を特に多くしているわけではなく、一日の歩数が多く、自転車利用頻度が高く、身体活動時間（家事、農作業等）も長く、これらが歩行能力を高く維持し、活動範囲を広め、社会参加やコミュニケーションが増して孤立を防ぎ、認知機能や運動機能の低下を予防しているというのが健康寿命延伸の要因と推測されます。

そして、これらには九州本島からフェリーで20分と近く、人口密度も適度で、温暖、適度に狭く、平地が多く、これにより自動車が少なく交通事故が全くない等、気候や島という環境が関与しています。これに加え、3名の医師が常駐する立派な診療所がある点も見逃せません。

今後、さらに、家族構成、食習慣、趣味、生き甲斐、休養、ストレス、社会参加、人間関係、健診データ等の解析を進めていく予定です。



健康運動学研究室 教授
稲垣 敦

Research introduction

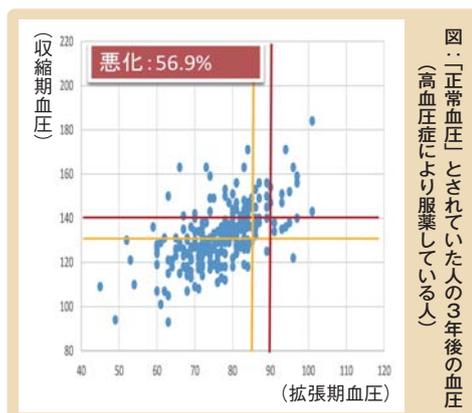
研究紹介

疾病罹患者に対する保健指導に関する保健師の役割の研究

少子超高齢社会を迎え、「予防し、治し、支える」医療への転換が求められています。このような中、健康づくりのキーパーソンとしての保健師の役割は極めて重要であり、当面次のような2つの課題解決が必要であると考え研究を進めています。①保健師の役割は「保健指導」であるにも拘わらず、現在の法制度の下では、療養者に対する保健指導は保健師が自律的に行うことができません。

地域で暮らしている人びとの中で、服薬者を含めた療養中の人の状態を明らかにし、療養中の人に対する保健師による保健指導の必要性を提案できる事態分析を行うことです。②保健指導で重要とされる対象者の生活習慣等に関する「自己の行動変容」を積極的に進めていくためには、保健師の役割拡大が必要とされます。これを実現していくための実態分析を行い、データを提供することです。

現在までに得られている研究成果は、①地域住民の服薬に関する実態調査の結果、服薬率は56.6%で、年齢とともに増加していることが明らかにになりました。②約1000人を対象に3年間の横断的調査を行い、生活習慣病の状態は改善されていないことを明らかにしました。図は、高血圧症で服薬している人の3年後の病態変化を示したものです。



「正常血圧」とされていた人のうち、3年後に「悪化」に移行した人は56.9%で、改善されていない実態が明らかです。また、「喫煙」、「飲酒」、「運動」の生活習慣に関して、半数以上の人に改善は見られませんでした。

これらの実態を示すことにより、保健師による適切な保健指導を行うことにより、重症化の予防などにより高額化する医療費の適正化を図ることが可能になることを提案しているかと思っております。



地域看護学研究室 講師
赤星 琴美

大学公式フェイスブックにアクセス!

本学からの情報発信と利用者間の交流を目的とした本学の公式フェイスブックにアクセスしてください。

日々のちょっとしたエピソードも掲載中!



<http://www.facebook.com/OitaNHS/>

附属図書館をご利用ください。

附属図書館では、みなさんにおススメの本を紹介する「企画展示」や広報紙「図書館だより」をWebで創刊し、新着図書の情報などをお知らせしています。

地域のみなさん、卒業生、修了生の方々も、どうぞご利用ください。



大分県立看護科学大学附属図書館
TEL 097-586-4330
<http://www.oita-nhs.ac.jp/library/>

看科大[5号]クイズ・プレゼント

問題 「国民保護共同〇〇訓練」!!

〇の中に正しい文字を入れ、下記のとおりハガキ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。

郵便はがき

8 7 0 1 2 0 1

大分県立看護科学大学
事務局 行

大分市大字廻栖野2944-9

1. クイズの答え
2. 郵便番号
3. 住所
4. 氏名(年齢)
5. 記事のご感想や本学へのご意見

[締め切り] 5月22日(金) 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。

看護ひとくち

メモ

肩こりの原因と対処法



パソコンやスマートフォン等の普及で日常的に肩こりを感じる方も多く、腰などに症状が広がる場合もあります。重い病気ではないからといって放っておかず、悪化させないよう対処しましょう。

肩こりの原因

- ・背中を丸めた姿勢(携帯電話操作時の姿勢等)…頭を前に傾けた姿勢を続けると筋肉を緊張させます。
- ・冷え…筋肉が縮んで固くなります。
- ・ストレス…自律神経の乱れから筋肉が緊張し、固くなります。
- ・その他…歯の噛み合わせが良くない、貧血・低血圧、枕の高さが合っていない、なで肩の骨格などありますが、一度起こった肩こりの不快感や痛みがストレスになり、更に悪化させる悪循環の原因にもなります。

肩こりの対処法

①肩こりは温める? 冷やす?

捻挫や打撲など、急に激しく痛む怪我は冷やして治療しますが、肩こりのように日常でいつの間にか辛い症状が出てくる場合は温めることが効果的です。ただし、筋肉の炎症がひどい場合は冷やした方が痛みが和らぐ場合があります。

②肩甲骨を動かそう

肩甲骨は、背中側にある肩と腕をつなぐ骨です。肩甲骨の動きが悪くなるとその周りにある肩の筋肉も固くなりやすく、肩こりにつながります。肩こりを感じた時や原因となる姿勢を長時間おこなった時は、肩甲骨から動かす意識をしながら肩を回したり(肩に手を添え、腕を大きく回すなど)肩を後ろに寄せるストレッチ(胸を張り、肘を後ろに引くなど)をしましょう。

Schedule [スケジュール]

4月	24日(金)	全学スポーツ交流会
5月	13日(水)	キャンパスクリーンデー
	16日(土)	ホームカミングデー
	16日(土)~17日(日)	若葉祭
6月	27日(土)	大学院説明会
7月	19日(日)	オープンキャンパス
8月	29日(土)	大学院入学試験

注)スケジュールは、変更になる場合があります。

