Oita University of Nursing and Health Sciences Campus Magazine
公立大学法人 大分県立看護科学大学 広報紙
http://www.oita-nhs.ac.jp

風のひろば

JANUARY 2017
vol.9

看護を通したモノづくりに関する
本学の取り組みとその状況
大学の今
トピックス
看護学実習を終えて
卒業生インタビュー
研究紹介

看護を通したモノづくりに関する本学の取り組みとその状況

◆本学と看護を通したモノづくりについて

本学では、看護を通したモノづくりに関して、いくつかの取り組みを始めています。今年4月には看護研究交流センターに、産学官連携による開発研究、地域連携及び、ベンチャー精神に富んだ人材育成を目的とした、産学官連携推進チームを新たに立ち上げました。こうした連携は、これまで一部の教員と企業との個別の関係に限られていましたが、今後は大学全体としてより組織的な取り組みを進めたいと考えています。ここでは今年度の動きをいくつかご紹介します。

◆Hallowの発足

超高齢社会において、わたしたちの生活の質の向上を実現するためには、今までになかった〝モノづくり〟も必要になります。そのために、様々な立場の人が関わり、対話を通じてその可能性について考え、実際にものをつくってみるという新しい試みが始まりました。これが、Happiness Long Life Open -innovation Workshop（Hallow）～生きがいのあるくらしを創るオープンイノベーションワークショップ～で、日本文理大学・大分県立芸術文化短期大学・大分県立看護科学大学・医療法人 敬和会大分東部病院の主催により、平成28年5月より月1回のペースで5回、大分県立芸術会館で開催されました。

参加者は6チームに分かれ、実際に病院などの現場から寄せられた〝モノづくり〟に関する要望を聴き取り、デザインを考え、試作し、改良し、現場での使い勝手を聴くという作業に取り組みました。本学からは、3年次生の大塚奈々さん、舛友里奈さん、大学院生の池田飛鳥さん、髙橋博之さん、川村弘樹さん、平井和明さんの6名が参加しました。

看護の現場には慣れている本学参加者も、異分野の学生や企業人であるチームメイトが、アイディアをたちどころに設計し、素敵にデザインしたり、それが次回までに試作されて形になったりする経験は初めてで、驚きの連続だったといいます。最終回の9月17日には、3大学の学長も同席する中、身体が不自由な方のための用具などの作品発表会が行われました。既に10月22日より第2期ワークショップも始まっており、継続した取り組みが予定されています。

◆情報交流会

8月22日には、今春東京大学で総長賞を受賞した野寄修平さんをお招きして、看護を通したモノづくりに関する情報交流会を開催しました。野寄さんは大分市出身で、東京大学医学部健康総合科学科看護科学専修を卒業なさいました。卒業研究として、超音波画像を応用して看護師の採血を支援する装置を開発したことにより、「卒業論文研究奨励賞」を受賞されました。交流会では、工学系から看護学へ進学なさった動機や、開発にあたっての苦労などをうかがうことができました。

◆看護学とモノづくりの連携フォーラム

12月18日には大分県看護研修会館にて、医療看護介護機器開発に関心のある企業、医療機関、大学、行政関係者などを対象に、看護学とモノづくりの連携フォーラムを開催します。主催は本学と、大学等による「おおいた創生」推進協議会です。講師の真田弘美教授（東京大学）は、看護理工学会理事長として、看護現場のアイディアをモノづくりへと発展させる取り組みを強力に推進されています。今回は、「看護学におけるイノベーション―療養生活支援とモノづくり―」と題して講演をいただきます。本講演の他にも、大学・病院・企業等の立場からの経験や期待を語り合う予定です。このテーマに対する意識が県内で掘り起こされ、いっそう醸成されることを期待しています。

本学ではほかにも、大分県医療ロボット・機器産業協議会の専門部会長に影山センター長が就任するなど、各方面と連携して、看護を通したモノづくりに取り組み、大学の役割のひとつである地域貢献を目指したいと考えています。

Hallow 産官学民医連携 生きがいのあるくらしを創る オープンイノベーションワークショップに参加した感想

川村 弘樹
博士課程（前期）1年次生（NPコース）

私が大学院の修士論文のテーマを模索していた頃、「モノづくり」や「産官学」、Hallowについて何も知らなかった。研究テーマを明確にするきっかけになるという思いや周囲の先生方から役に立つ知識や経験が得られるからと勧められHallowに参加した。今思うと看護師として臨床で就業していた頃、「何かものを作りたい」や「こういうものがあれば便利なのに」といった思考を巡らせたことは殆どなかった。

Hallowを通してアイデアを出す、デザインを考える、物を作る等のプロセスを学ぶことができ、チームで実際に「モノづくり」を行うことができた。私が所属していたチーム員は病院勤務の理学療法士、工学部の学生、芸文短大の学生、民間企業の経営者と様々である。チームで「誰もが簡単に使えて便利な物を作る」という目標を掲げ、日常生活で不便に感じている事象について話し合った。チーム員の専門的な視点や意見を出し合い、結果、感知センサーを用いて自動でウエットティッシュを簡便に取り出すことができる容器（Wet×lessと命名）の開発に向けて着手することができた。実際にプロトタイプが作成できたが、完成まではほど遠い。しかし、多くの課題を発見し再確認することができた。今はチーム独自で開発を試みている段階である。

今回、Hallowに参加したことで普段出会うことができない職種の方や学生と出会うことができ、共同で「モノづくり」に取り組むことができた。今後、あらゆる看護場面で「モノづくり」に活用することができないかという意識変容のきっかけとなった。

大学の今

大分県法人評価委員会で「S評価」を獲得！

平成28年度大分県地方独立行政法人評価委員会が開催され、昨年度の業務実績に対する評価が行われました。

委員会では、「全体として年度計画を順調に実施している」と評価され、特に「大学の教育研究等の資質向上に関する目標」については、NP教育の取組みが高く評価され、特筆すべき進行状況にあるとして「S評価」をいただきました。また、「業務運営の改善及び効率化に関する目標」、「財務内容の改善に関する目標」、「自己点検・評価及び情報の提供に関する目標」及び「その他業務運営に関する目標」のいずれの項目も「S評価」に次ぐ、「A評価」という、高い評価をいただきました。

本学は、今後も、大分県の看護学教育・研究の拠点としての役割を担うとともに、地域の保健医療への貢献を目指し、これまで以上に業務運営の改善及び効率化にも取り組んで参ります。

大学院入試

8月27日、平成29年度大学院入試を実施しました。志願者39名で、9月に合格者34名の合格発表を行いました。

なお、看護学専攻実践者養成NPコースについては、地域枠として2次募集の入試を2月に実施予定です。

新しい看護と人間科学を融合させた演習授業の紹介

生体構造・機能論（いわゆる解剖生理学）と生活援助論を融合した合同演習が生体科学研究室・基礎看護学研究室・看護アセスメント学研究室の協働授業として行われました。

1年次生を8グループに分けて、各演習室に1人のチューターがつき、事例シートを用いて議論しながらグループ毎に疑問点や到達した考え方を発表する、いわゆるチュートリアル授業を、「血圧」と「神経」というテーマで各1回行いました。

グループワークの様子

学生は、これまでに学習した生体構造・機能論と生活援助論の知識を駆使して、悪戦苦闘しながらも、グループ内でのコンセンサスを得て、発表する段階にたどり着いたようです。我々教員にとっても、学生にとっても初めての試みでした。アンケートを無記名で行ったところ、全ての参加学生が楽しいと答えてくれました。また、チューターを務めた全教員も楽しかったと感想を述べており、学生と教員が一体となった生体構造・機能論の授業が行われたと実感した次第です。

更に、生体構造・機能論の期末試験もグループ学習の内容から出題した結果、例年より合格者が多かったのも喜ばしい成果でした。来年度以降も、他の研究室の先生方の協力が得られれば、ぜひ続けていきたいと思っています。

発表の様子

事例シートを用いたグループワークの感想

1年次生　姫野 ゆり

入学して半年が経ちました。看護について学び進めていけばいくほど、逆に将来、命と向き合う大切な瞬間に適切な処置を行うことができるのか不安を感じてしまうようになりました。

そんな中、大学で事例シートを用いたグループワークが始まりました。患者さんのバイタルサインや症状などのデータを基にグループで話し合い、病気の発生機序を考えていくという学習です。グループで様々な視点から話し合うと自分一人では思い及ばなかった案が出てきました。また、講義で学んだことや自分で調べたことを自分の言葉で皆に説明することに恥ずかしさを感じることもなく、皆の説明に傾聴し、理解しあう時間が楽しく感じられるようになりました。原因・症状・疾患の情報が一本の線として関連づけられ、理解できたときは本当に嬉しかったです。家庭学習においても、今まで以上に疾患に対して自分の力で探究することが少しずつできるようになりました。

大学での学びを大切にして、先輩方のように臨機応変な対応ができるよう、これからも探究心を忘れず、主体的な学習を進めていきたいと思います。

９月17日（土）、ホルトホール大分にて「自殺予防対策と看護職の役割」をテーマに公開講座を開催しました。自殺対策に積極的に取り組んできた豊後大野市を代表して、豊後大野市役所市民生活課健康推進室より保健師の甲斐弘美様にご講演いただきました。また、本学からは豊後大野市の自殺対策に協力してきた影山隆之教授と、自殺未遂者への看護について研究をしている杉本圭以子講師が講演し、自殺予防対策における看護職の役割について情報共有を行いました。

会場には高校生を含む約50名が参加しました。講演後には活発な討議が行われ、自殺予防対策への関心の高さがうかがえました。

■ 第18回看護国際フォーラム

平成11年度から開催している看護国際フォーラムが、今年度も公益社団法人大分県看護協会の共催を得て、「認知症の人と紡ぐ看護実践～今、私達に求められる看護のチカラ～」をテーマに、10月29日（土）に別府ビーコンプラザで開催されました。看護職をはじめ、福祉関係など幅広い方々306名が、県内外からご参加くださいました。

今回は、アメリカ合衆国から認知症高齢者ケアの専門家であるキャロル・O・ロング先生、日本認知症ワーキンググループメンバーから吉田美穂先生、のぞみメモリークリニック・NPO法人認知症当事者の会から水谷佳子先生、大分県福祉保健部高齢者福祉課から吉田知可先生、国立研究開発法人国立がん研究センター東病院から小川朝生先生をお招きして、それぞれご講演いただきました。

認知症は現在の看護の現場で大きな課題であり、総合討論では活発な意見交換が行われました。

るメッセージと合格体験談の発表を行い、参加者は熱心に耳を傾けていました。その後は、模擬授業や看護演習の体験や個別相談などを行いました。

当日は県内外から387名の高校生や保護者、学校関係者の方々にお越しいただき大盛況のうちに終了しました。

■ 研究計画報告会・研究中間報告会

９月７日（水）に大学院修士１年次生と博士１年次生による研究計画報告会が、続く８日（木）には大学院修士２年次生と博士２・３年次生、９月15日にはNPコース１年次生による研究中間報告会を行いました。発表はポスター発表形式でした。

発表した学生は他の学生や教員から質問や助言を受けるなど、活発な議論が交わされました。

■ 公開講座「自殺予防対策と看護職の役割」を実施しました

■ 体育館前の花壇に植栽しました

６月16日（木）、本学後援会会長 早瀬康信 様のご厚意により、体育館前の花壇に「アガパンサス」という花を学生、教職員とともに植栽しました。雑草を抜いて、土を掘り起こし、ひと株ひと株丁寧に植えました。

「アガパンサス」は、南アフリカ原産で６月下旬から７月上旬が見頃で、花言葉は、「恋の訪れ」「ラブレター」「恋の季節」「知的な装い」だそうです。

また、10月には、アガパンサスだけでは花を楽しめる期間が少なくて寂しいのではと、更にサルビアとコバノランタナを追加して植栽しました。

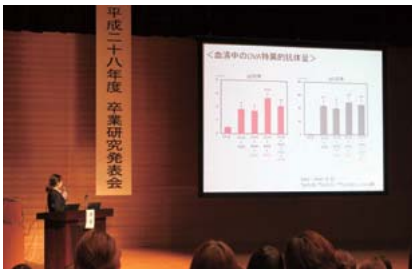
大学の入り口に咲いていますので、通学、散歩の際にご観賞ください。

■ オープンキャンパス

７月17日（日）、本学への進学を検討している生徒やその家族、高校の進路指導の教員等を対象にオープンキャンパスを開催しました。講堂にて、大学紹介、入試の概要説明、在学生によ

した。
　また、大学生消防応援隊の見守りのもと、学生は各学年別に心肺蘇生法を体験しました。
　学生の力を感じた防災訓練となりました。

卒業研究発表会



　12月７日(水)、８日(木) の２日間にわたり、４年次生76名による卒業研究発表会が行われました。１年間かけてまとめた研究内容を全員が一人ひとりプレゼンテーションを行い、他の学生や教員からの質問に答えました。最後に学長が総括を行い、学生の努力をねぎらい、教員の指導に感謝しました。
　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。

賞「衣装良いで賞」を受賞し、会場を盛り上げました。

防災訓練を実施しました

　11月30日(水)に、防災訓練やAEDを使用した心肺蘇生訓練、消火器使用訓練を実施しました。防災訓練は、法に定められているものですが、本年度は、本学の有志学生を隊員とした大学生消防応援隊(Oita-NHS-Team)が企画から参加。当日も中心となって避難誘導や学生の安否確認のための点呼を行いま

のつはるななせの里まつり

　11月６日(日) にみどりの王国(みどりマザーランド)で開催された「第31回のつはるななせの里まつり」に学生と教職員が参加しました。本学のブースでは、広報委員会とCOCプロジェクトによる事業案内や、健康チェックと握力チェックを行い、のべ800名以上の方々にご参加いただきました。また、お祭りの終盤に行われた駕籠かきレースには本学から５チームが参戦し、学生チームが３位、教職員チームが特別

看護学実習を終えて

「初期体験実習」

　7月の初期体験実習では、実習に臨む前の実技試験で行ったことや今までに習った技術を臨床の場できちんと発揮できるのかなど、不安や緊張でいっぱいでした。また、自分たちが今学んでいることはどのように医療の場で生かしていけるのだろうかということにも重点を置き実習に臨みました。そして、実際に看護の場を体験し様々なことを学ぶことができました。
　中でも、強く感じたのは看護師と周りの人たちの関係の大切さを知ったことです。
　まず患者さんとの関係です。看護師は患者さんが治療に専念できるよう環境を整えますが、回復に向けたサポートでは、看護師が患者さんにすべてのことをしてあげるのではなく、患者さんが自力でできること、できそうであることは本人に任せる、ということも大切なことであると感じることができました。
　つぎに、看護師同士や他の医療従事者との関係です。患者さん1人に対し様々な医療従事者が関わってきます。そのなかでリハビリや検査等の際に患者さんについての情報のやり取りを正確に行うなど情報伝達の重要性、また職種間のつながりの大切さを知ることができました。
　臨床での体験を通して感じたこと、考えたことから看護のイメージや今後の目標を立てることができました。さらにこれらの考えたことをもとにこれからの学習に生かしていきたいと思います。

1年次生　宮丸 佳子

「総合看護学実習」

　3年次の成人看護学実習でDNAR(患者･家族の希望で心肺蘇生をしない方針)の終末期の患者さんを受け持ちました。私は看護師の役割は患者の病気を治して元気にすること、命をつなぐことであると考えていた為、積極的な治療を中止している患者さんに対し何が出来るのか具体的なイメージが想像できずに戸惑いました。また実習を振り返り、日常生活援助以外にもっと患者さんに出来ることはあったのではないかと、もどかしさのまま実習を終えました。この経験から、4年次最後の総合看護学実習では、終末期看護の理解を深めたいと考えて、実習を行うことに決めました。
　受け持った患者さんは、既に病状や余命の告知を受けており、1人で考え込んで涙を流す様子や「何も出来ないし、楽しみがない。」という訴えがありました。
　患者さんは、着物が好きで七夕の時期ということもあり、気分転換を図ることを目的に、病室で一緒に帯結びを行ったり、折り紙で七夕の壁飾りを一緒に作りました。患者さんは、「楽しいね。嬉しかった。家にいるような感じがした。」と笑顔で生き生きとした様子で、その患者さんの姿を見て、自分もとても嬉しく感じました。
　患者さんと関わっていく中で、私は自分が何かしたいや何が出来るかなど、自分を中心に関わろうとしており、患者さんのために何かしたいという思いが気づかないうちに自分のためになっていたように感じました。
　主体は患者さんであり、患者さんが何をしたいのか、何をして欲しいのかを考えることが大事であると感じ、患者さんから寄り添うということを学びました。

4年次生　河野佳乃子

卒業生インタビュー

大分県立病院
副院長兼看護部長
玉井　保子さん
（博士課程（前期）修了）

私は、昭和58年に大分県立病院に就職し、当時は産科病棟や大分県で初めて開設された新生児医療室に勤務しました。その後、母校である大分県立厚生学院に配置異動となり、教員として13年間務めました。しかし、若かった私は教育の難しさにぶつかり、佛教大学文学部教育学科への進学を決意し、「教育は共育」だと学びました。

平成14年、大分県立看護科学大学と県立病院との交流人事で、大分県立看護科学大学基礎看護学研究室に異動となり、助手を4年間務めました。この間、看護管理を学ぶためアメリカのハーバード大学関連病院へ短期留学し、JICAウズベキスタン教育プログラムにも参加させていただきました。他国の医療事情を前に、日本はどう進むのかを考えさせられました。

このような中、私は常々看護に係る問題が理解されないことに、もどかしさを感じていました。そこで、データの調査方法や分析力を身につけたいと、大分県立看護科学大学大学院修士課程に入学し、エビデンスの必要性、論理の一貫性など学びました。また、新人看護師の離職問題を研究テーマに取り組み、修了後は大分県内で多くの講演をさせていただきました。

その後、大分県立病院の教育担当副看護部長等を経験し、平成27年からは大分県立病院副院長兼看護部長として、医療・看護の質向上とともに経営に参画しています。当院は今年135年の歴史ある病院ですが、看護職が副院長のポストを得たのは、私で4代目です。看護部はこの長い歴史のなかで、常に医療や看護の質を追求し、病院を担ってきました。

最近は入院期間が11日と短期化し、地域包括ケアシステムや在宅医療の重要性が指摘され、ますます看護師の実践力が必要とされるようになっています。特に「考える力」「伝える力」は重要です。看護師は、患者が納得できるだけの説明力と実践力をもち、医師や他職種と協働しつつ、チームの要にならなければなりません。

私は、看護師の現場の頑張りを理解してもらえるように私自身もさらに伝える力を強め、今後、看護師がいつまでもいきいきと働き続けられるよう支援していきます。

最後に、当院は大分県立看護科学大学の実習病院として多くの学生さんを受け入れています。現在は100名以上の卒業生が就職し、当院の看護を支えてくれています。これからも未来ある学生さんが、夢をもち羽ばたけるような実習先となるよう努力していきます。

豊後大野市民病院
保健師
吉良　美季さん
（8期生）

私は平成21年に本学を卒業し、豊後大野市民病院に看護師として就職しました。内科病棟に勤務し、育児休暇復帰後は健診センターでの勤務でした。内科病棟では、糖尿病や脳梗塞といった生活習慣に関連する疾患を抱える患者さんと関わっていく中で、生活習慣病予防の重要性を実感し、予防医学や健康増進に関わる仕事をしたいと思うようになりました。

平成27年4月から同病院の保健師として採用され、引き続き健診センターで勤務しています。

主な仕事は、健康診断を受診される方の健康相談や指導です。受診される方の身体面、メンタル面の両面から健康相談に応じ、必要に応じて治療を勧めたり、生活習慣や食習慣の指導を行います。特定保健指導では、メタボリックシンドローム予防のため、運動や食事などの生活習慣改善を目指し、ライフスタイルに合わせた無理のない方法を一緒に考えています。

受診される方が自分の身体の状況に気づき、改善に向けて行動し、それが成功した喜びを一緒に喜べることが嬉しい瞬間です。

一方で、受診される方からの質問や相談では専門的なアドバイスを求められることも多く、病気やその予防に関する知識をわかりやすく伝えることが求められます。自分の未熟さを痛感しますが、看護師時代の臨床経験も活かしながら、受診される方一人一人に対して丁寧に心をこめて健康づくりのお手伝いができればという思いで日々仕事に励んでいます。

保健師としてスタートしたばかりで悩むことも多いですが、共に悩み、励まし合える最高の同僚にも恵まれました。また、全国各地で頑張っている大学時代の先輩、同期、後輩の話を聞くたびに私も頑張らねばと、とても励みになります。

これからも、地域の方の健康づくりの強力なサポーターになれるよう、保健師としての道を歩んでいきたいと思います。

日本看護倫理学会 第10回年次大会開催のお知らせ

テーマ：「看護の新たな歩みを支える倫理」
開催日：平成29年5月20日（土）、21日（日）
会　場：ホルトホール大分
大会長：小野美喜（成人・老年看護学研究室 教授）

平成26年に「特定行為に係る看護師の研修制度」が創設され、本学の大学院NPコースは国の指定研修機関です。この制度で育成された看護師は、患者に必要な医療を医師の直接指示を待たずに判断提供でき、看護師の役割拡大と言えます。しかしそこには看護師がその責任を果たす倫理的基盤が必要です。大会ではあらためて看護の役割と倫理的姿勢について考える場としたいと考えています。多くの皆様のご参加をお待ちしています。

【大会HP】http：//Jnea10th.umin.jp/

日本地域看護学会 第20回学術集会のお知らせ

テーマ：地域包括ケア時代の地域看護の新展開：
一歩前に進んで、つながり、地域ケアを創出する
開催日：平成29年8月5日（土）、6日（日）
会　場：別府国際コンベンションセンター B-Con Plaza
会　長：村嶋 幸代（本学 理事長・学長）

少子高齢化が進む日本では地域包括ケアが求められています。社会のあり方が大きく変わる現在、これからの課題や展望を議論していく必要があります。本学術集会では、次世代の地域包括ケアを担う看護職の皆様の更なる発展に寄与することを願い、最新の情報を入手できるように計画しました。多くの皆様と会場でお会いできますよう、お待ちしています。

【学術集会HP】http://jachn20.umin.jp/

大気汚染物質は男性不妊症に関係するのだろうか？

ヒトの健康に影響を与える大気汚染物質の一つに、浮遊粒子状物質があります。これまで、多くの研究者により浮遊粒子状物質が呼吸器系や循環器系に悪影響を与えると言うことが明らかにされてきました。

さらに、妊娠している母親が高濃度の浮遊粒子状物質を吸入することで子宮内の胎児発育が遅延すること、早産、低出生体重児のリスクが高くなること、胎児の免疫発達への影響、出生児の肺機能障害を引き起こすことなどが明らかにされてきました。

一方、近年、日本で不妊に悩むカップルは七組に一組といわれており、不妊の原因として女性側に起因する要因のほか、男性側に起因する要因、両性に起因する要因があります。男性不妊症の原因で最も多いのが精子数の減少や精子の運動率の低下などが知られています。このような現象は日本のみならず海外でもここ50年程度の間で報告されていることから、ヒトの遺伝的な要因ではなく環境因子による影響が考えられています。

このようなことから、環境因子、例えば大気汚染物質の一つである各種浮遊粒子状物質による精子形成・精子性状をはじめとした雄性生殖機能への影響を明らかにすることがヒトの健康を守る上で重要であるといえます。

毎年春先に九州で多く観察される越境大気汚染物質・黄砂が雄性生殖機能に影響を与えるか否かを明らかにすることを評価しました。その結果、黄砂が精子形成能を低くすること、精子の運動性を低くすることなどを見いだしました。

さらに、黄砂を妊娠中の母親動物に曝露して、出生した仔動物の雄性生殖機能にどのような影響が生じるかについても明らかにしました。その結果、出生した仔動物においても、雄性生殖機能が悪化することを明らかにしました。これらの影響は黄砂に付着している微生物由来成分の一つであるリポ多糖が一部関係していることもわかりました。

加えて、これらの影響は黄砂以外にも、微小粒子状物質のＰＭ２・５でも認められ、大気汚染物質による生殖系への影響に注意を払う必要があります。

明らかにした結果は、実験動物を用いての雄性生殖機能への影響ですが、各種粒子状物質をヒトが直接吸入すると、成人男性の生殖機能が低下することや、妊娠している母親が各種粒子状物質を吸入すると、胎盤を通介して出生児の男性生殖機能を低下させる可能性があります。

今後は、その他の粒子状物質やそれの構成物質などによる生殖機能への影響について明らかにしていく必要があります。

生体反応学研究室 准教授
吉田　成一

Research introduction

研　究　紹　介

健康高齢者に対する嚥下反射機能低下予防方法に関する研究

超高齢社会は、生命寿命に対して健康寿命が短いためにネガティブに考えられがちです。しかし、高齢者がより長く健康を維持できれば積極的に社会で活躍することも可能です。そのため、健康を損ねてしまうのを未然に防ぐことが超高齢社会で最も重要な課題であると考えます。その対策のひとつが、「食べる」機能（嚥下機能）の維持です。

加齢の影響を受けやすい嚥下機能には、誤嚥に直結する嚥下反射惹起遅延があります。嚥下反射惹起遅延は、咽喉頭粘膜の感覚入力の低下が原因のひとつです。そこで、高齢者の咽頭粘膜に刺激を与え嚥下反射の惹起性を20歳代と比較しました。その結果、高齢者の嚥下機能が見かけ上は正常であるものの若年者より機能が低下しており、軽微な体調の崩れに影響されやすい状態であることが示唆されました。そのため、高齢者の嚥下機能を若年者に近い状態に改善させる必要があります。

そこで、トウガラシの辛み成分であるカプサイシンに注目しました。カプサイシンは、咽頭粘膜の感受性を改善させることが報告されています。辛みの程度はキムチのように「辛い！」と感じると効果が期待できず、辛みを感じないごく少量でなければいけません。

本研究では、白菜の浅漬けを用いました。これを1日3回20日間、各食直前に摂取してもらい摂取前と後で嚥下機能の比較を行いました。その結果、多くの高齢者は摂取後の嚥下機能が摂取前よりも改善しました。しかし、その後カプサイシンを含む食品の摂取を控えると摂取前の状態に戻りました。

一方、20歳代は摂取後およびカプサイシンを含む食品の摂取を控えた後も摂取前より良い状態を示しました。以上のことから、トウガラシ添加食品の継続摂取は嚥下機能の改善効果が期待できることが示唆されました。

また、若いうちから取り組むことにより機能低下が防げる可能性も考えられました。白菜の浅漬けに含まれるカプサイシン濃度は、市販されている白菜の浅漬け（約２００g）の中に2～3切れ輪切りトウガラシが含まれていれば本研究とほぼ同じ濃度です。手軽に入手でき、おいしく摂取しながら予防につなげられる最適の食品と考えられます。

多くの方が、嚥下機能低下予防に興味を持ち、自分に合った方法を選択して取り組んでもらえるように色々な方法の嚥下機能への効果を検証していきたいと考えています。

基礎看護学研究室 講師
秦　さと子

公立大学法人
大分県立看護科学大学
風のひろば vol.9

Information［お知らせ］

同窓会からのお知らせ

1. 平成30年度は大学20周年です！

前回の総会で決定した通り、大学主催の開学20周年式典に併せて、臨時総会を開催します。詳細は、四つ葉会Webサイト、大学Facebook、Gmailなどで随時お知らせいたします。また、日程が近くなりましたら、郵送ハガキにて出欠確認を行いますので、どうぞよろしくお願いいたします。

2. 四つ葉会からのGmailは受信できていますか?

現在、四つ葉会からのお知らせや大学から求人のお知らせを皆さんのGmailアカウント宛に配信しています。学部・院生時代に使用していたGmailにログインできるかどうか確認をお願いいたします。IDやパスワードの分からない卒業生は、四つ葉会事務局（yotsuba@gmail.com）までご連絡ください。平成23年以前の卒業生・修了生にもGmailアカウントを用意しています。各研究室にGmailに関する資料を準備していますので、大学に来る予定のある方は訪問先の研究室で資料をご確認ください。

看科大［9号］クイズ・プレゼント

問題　**看護を通した○○○○○**

○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（**info@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
870-1201
大分市大字廻栖野2944-9
大分県立看護科学大学
事務局 行

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】2月末　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

風邪に負けない体をつくろう!!

寒くなると風邪をひきやすくなります。バランスのとれた食事を摂る事は大切ですが、免疫力を高める栄養素を上手にとって、元気な体を作りましょう。

体の働きを助けて調子を整えてくれる栄養素「ビタミン」

ビタミンは全部で13種類あり、他の栄養素が体内でしっかり働くよう手助けしています。特に、風邪予防に効果的なビタミンAとビタミンCが不足しないように意識しましょう。

- ビタミンA：目の機能を正常に保つ、粘膜や皮膚を丈夫にします。不足すると、粘膜が弱まり免疫機能が低下し、結膜炎や風邪に罹りやすくなったり、皮膚がカサカサになったりします。
  にんじん・かぼちゃ・ほうれん草・レバーなど
- ビタミンC：皮膚や血管・歯・骨などを強くする、免疫機能を高めるだけでなく、鉄分の吸収を助けるなど幅広い働きがあります。不足すると、病気への抵抗力が衰え、風邪をひきやすくなります。
  大根・赤ピーマン・いちご・みかん・レモンなど

チームを組んで強い体を作るビタミンとミネラルの働き

- 3大栄養素の働きを助ける：脂肪や炭水化物をエネルギーにし、たんぱく質を体に吸収しやすい状態にします。
- 力を合わせてしっかり働く：ビタミンDにカルシウムの吸収を良くする働きがあるように、ビタミンとミネラルは、お互い助け合いながら体の調子を整えます。
- 食べて補給する：ビタミンとミネラルは体内でほとんど作れない栄養素のため、いろんな食材から取り入れる必要があります。

Schedule［スケジュール］

1月	7日(土)	冬期休業終了
	10日(火)～23日(月)	基礎看護学実習（1年次生）
	14日(土)・15日(日)	大学入試センター試験
2月	16日(木)	助産師国家試験
	17日(金)	保健師国家試験
	19日(日)	看護師国家試験
	25日(土)	一般選抜試験（前期）、特別選抜試験（私費）大学院入学試験（NPコース二次募集）
	27日(月)	進級試験（2年次生）
	28日(火)	後期授業終了
3月	1日(水)	春期休業開始
	12日(日)	一般選抜試験（後期）
	17日(金)	卒業式
4月	6日(木)	入学式
	7日(金)	全学オリエンテーション
	10日(月)・11日(火)	新入生オリエンテーション
	21日(金)	全学スポーツ交流会

注）スケジュールは、変更になる場合があります。

表紙の写真／撮影：Photoサークル 3年次生 福元 弥佳

平成29年1月発行［年2回発行］
編集発行／大分県立看護科学大学（大学広報紙WG）・大分県立看護科学大学後援会
〒870-1201 大分県大分市大字廻栖野2944-9 TEL 097-586-4300(代) FAX 097-586-4370
ホームページ http://www.oita-nhs.ac.jp