

風のひろば

DECEMBER

2017

vol.11

健康科学実験の取り組み

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



本学は創立20周年を迎えます。2018年9月15日(土)に、別府B-Con Plazaで式典を行います。

健康科学実験の取り組み

本学の名称は、看護大学ではなく、看護科学大学であり、看護学を科学的にとらえることのできる看護職者を養成することを使命としています。2年次生を対象として、10月から翌年の2月までの間に、健康科学実験を行っています。そのねらいは、基本的に実験・演習および測定を通して人の身体、健康に関する事項や人間をとりまく自然環境に関する基本的な現象を体得し理解を深めることにあります。以下の基本的11項目について、

1) 血液検査…貧血の検査を2種類、感染症の検査を1種類実施し、正常・異常の判定を行う。また、血球系への理解をより深めるため血球形態観察を行い、白血球の核、細胞質の特徴を理解する。



血液検査

2) 食品栄養実習…1日の適切な塩分摂取量を学ぶために、食品・介護食・離乳食中の塩分濃度と自己の尿中ナトリウムを測定する。

3) 心電図…日常診療で広く利用される12誘導心電図を各自計測し、検査法の原理を理解する。

4) 組織学実習…臓器の組織切片をヘマトキシリン・エオジン染色したプレパラートを顕微鏡で、その組織の特徴的な構造を理解する。

5) 基礎微生物学実験…無菌操作方法の習得とともに、身の回りに微生物が存在することを認識する。また、各種抗菌薬の抗菌スペクトルを理解する。



組織学実習

6) 解剖実習…献体されたご遺体で、肉眼的に人体の構造と機能について学ぶ。

7) 測定誤差…血圧計と体温計のランダム誤差とシステム誤差を学ぶ。とく

に、測定条件による変動やデジタル機器のもっている特性を理解する。



測定誤差



8) ラットの解剖…ラットの解剖を行い、各臓器を観察・測定したり、実際に触れてみることににより、ラットと同じ哺乳類であるヒトの構造への理解を深める。

9) 呼吸循環器系持久力の測定…自転車エルゴメーターを用いて最大酸素摂取量を測定し、自己評価する。

10) 放射線…バックグラウンド放射線の測定を行い、日常的に放射線を受けていることを理解する。

11) 染色体異常…放射線を照射した抹消血リンパ球の染色体標本を顕微鏡し、正常および異常な染色体像を観察する。

これらの健康科学実験で学んだことが、緊迫する臨床での看護の判断や看護学の発展につながることを担当者一同信じて、毎年必須科目として実施しています。

健康科学実験に参加した感想



2年次生 姫野 ゆり

2年次の後期から健康科学実験が始まり、これまで、心電図を測定したり市販のカップ麺や治療食の塩分濃度を測定したりしました。1年次の講義で学んでいたことが、自分の身体を使って電極を装着したり、治療食の味を味わったりすることで、さらに自分のものになったように思いました。特に私が関心を持ったのは、微生物学での抗菌スペクトルの実験です。寒天培地に大腸菌や緑膿菌などを塗抹し、ペニシリンやバンコマイシンなどの抗生物質を含ませたパルプディスクを貼付して培養させ、阻止円を観察しました。微生物によりコロニーの色・臭いや阻止円の大きさが異なることに驚くとともに、各種微生物の特徴と併せ、抗菌薬の作用機序などを整理して理解することができました。

将来、患者さんに納得のいく説明を行うことが、根柢のある看護を行うにあたり大切だと思います。講義で学んだことを知識として覚えるだけでなく、実験や実習など、科学に基づいた学びを大切に、患者さんに安心を与えられるような医療従事者を目指したいです。

大学の今

大分県法人評価委員会で「S評価」を獲得！

地方独立行政法人法第28条第1項の規定に基づき、平成28年度の業務実績に対し、大分県地方独立行政法人評価委員会から「全体として年度計画を極めて順調に実施している。」と評価されました。

なお、5つの大項目のうち、「大学の教育研究等の質の向上」と「財務内容の改善」については、最高ランクの「S評価（特筆すべき進行状況にある）」、他の3項目でも、「S評価に次ぐ「A評価」をいただきました。

特に、「大学の教育の研究等の質の向上」に関しては、地域と大学が協働して取り組んできた「看護学生による予防的家族訪問実習を通じた地域のまちづくり事業」が日本学術振興会による大学COC事業「中間評価で最高評価（S）を受けたこと、また、「Ⅲ財務内容の改善」については、教育研究の充実に向け、積極的に外部資金を獲得したことが評価されました。

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・特別入試

8月26日(土)に、平成30年度大学院入

試を実施しました。志願者41名で、9月6日(水)に28名の合格発表を行いました。また、11月18日(土)には、平成30年度特別入学試験(推薦・社会人)を実施しました。志願者86名(推薦入試84名・社会人入試2名)で、11月28日(火)に合格者31名の合格発表を行いました。

いよいよ、受験シーズンの到来です。年明けの1月13日(土)と14日(日)には大学院入試センター試験、2月25日(日)には一般入試(前期日程)と3月12日(月)には一般入試(後期日程)等を予定しています。

防災訓練

講義中に地震が起き、その後、火災が発生することを想定した防災訓練を11月29日(水)に実施しました。体育館に避難後、学生消防

応援隊の協力のもと一次救命処置(AEDを用いた心肺蘇生)の実演も行いました。この防災訓練で地震や火災の怖さ、消火器やAEDの使い方を学びました。



看護学実習を終えて

「老年看護学実習での学び」

老年看護学実習では、認知症をもつ施設の利用者の方々に関わらせていただく中で、認知症という疾患について深く考えることができました。認知症をもつ方は、同じことを何度も繰り返し言うことが多いですが、その言葉の裏にはその方の感じていることが隠されていることを知りました。私が受け持たせていただいた方は、いつも笑顔で私や他の利用者さんの話を聞いてくださっていました。後になって、その方が接客の仕事をしてきたことを知り、仕事で培われた力が認知症になった現在でも垣間見ることができていたことに驚きました。

認知症に限らず、これから終末期を迎える方への看護を考える上で、その方の人生歴を知ることとても大切なことであると強く感じました。たとえ治療ができなくなった方だとしてもその方の最期まで看護はできるのだと気づくことができました。老年看護の奥深さを感じることができた実習になりました。



3年次生 平野 真彩

「小児看護学実習を終えて」

今回の小児看護学実習では、患児とかかわるだけではなく、患児の家族との関係を築くことが必要であるということ学んだ。病気を発症している患児は治療や処置を受けていく中で、きつさや苦しさを多く感じるが、家族はそれ以上に心配と不安に駆られて、精神的にも身体的にも大きな負担が生じることが分かった。そのような時に一番寄り添い、頼れる存在が看護師であるということ、実際患児を受け持ち、患児の家族と接する中で、感じることもできた。患児に対するケアや処置を確実に丁寧に行うことも必要であるが、患児の家族と関わり、今後の治療に対する不安や子どもの病気を受け止めきることのできない気持ちを傾聴し、不安な気持ちに寄り添うこと、そして家族が納得するようなアドバイスをを行い、家族の精神的サポートも行っていくことが、看護師の役割であるということ学ぶことができた。

患者の家族と看護師の間で信頼関係を確立していくことは大変難しいことではあるが、家族の健康は患者や患児にとっての安心にもつながっていく。患者自身ばかりに目を向けるのではなく、家族にも目を向け、健康を支えていけるような看護を提供できる看護師になりたいと思う。



3年次生 高野ほのか

小児看護学領域・講師)、佐伯悦子氏(独立行政法人国立病院機構熊本医療センター・看護部長)から熊本地震のような災害へどう対応すべきか、また被災した方々への支援のあり方について講演いただきました。

また、本学の石田佳代子准教授(看護アセスメント学研究室)と川崎涼子准教授(地域看護学研究室)は、災害時のトリアージ・シミュレーションと、エコノミークラス症候群の予防体操をそれぞれ実演しました。最後に、総合討論が活発に行われ、参加者それぞれの思いを共有しました。

会場には約180名の入場があり、医療従事者のほか、高校生や保護者の参加も多くあり、関心の高さを示す結果となりました。熊本地震を振り返り、防災・減災の重要性を再認識し、災害への備えについて一人ひとりが考える機会となりました。



■ 看護実践者講演会



10月21日(土)、本学講堂において看護実践者講演会を行いました。

講師には東京大学大学院の真田弘美教授をお招きし、「褥瘡を科学するパイオニアからのメッセージ 褥瘡学から看護理工学への深化と進化-看護師が聴診器のようにエコーを使う-」をテ

大盛況のうちに終了することができました。

■ 蔚山大学との学生交流



7月17日(月)から21日(金)までの間、学生交流プログラムとして、韓国の蔚山大学から教員3名と大学生5名が来校しました。

期間中は学内で学生・教員との交流を深めた他、病院や保健所、特別養護老人ホームなどを見学されました。

また、本学からも学部生5名と教員1名が8月21日(月)から25日(金)まで蔚山大学を訪問し、交流を深めました。

■ 大学院研究計画・中間報告会

8月31日(木)と9月1日(金)の2日間で大学院生の研究計画・研究中間報告会が行われました。

大学院1年次生は研究計画を、大学院修士2年次生と博士2・3年次生は中間報告をそれぞれに行いました。

発表はポスター発表形式で行い、領域を超えて、教員や他学生とディスカッションを行うことができる有意義な時間となりました。



■ 公開講座

9月9日(土)、「災害に備える-熊本地震から学ぶ-」をテーマに大分市のホルトホール大分において公開講座を行い、3名による講演と2つの演習がありました。

花宮廣務氏(元大分気象台長・気象予報士・防災アドバイザー・環境教育アドバイザー)、生田まちよ氏(熊本大学大学院生命科学部看護学講座

■ 動物慰霊祭



6月14日(水)、本学テニスコート側の動物慰霊碑前において、動物慰霊祭を教職員並びに学生参列のもとしめやかに執り行いました。

村嶋学長より、教育・研究の発展のために貢献された動物に対し慰霊の辞が述べられました。その後、参列した教職員と学生全員で慰霊碑への献花を行い、尊い命を捧げてくれた諸動物の御霊の前に感謝の心を持って頭を垂れ、冥福を祈りました。

■ オープンキャンパス



7月16日(日)、平成29年度オープンキャンパスを開催しました。県内外から約380名の高校生や保護者の方々、学校関係者の方々にお越しいただきました。講堂において、大学紹介、入試の概要説明、在学生によるメッセージと合格体験談を行いました。その後は、模擬授業や看護演習の体験、個別相談などが行われ、大学生活を体験していただきました。

また今年度より初の試みとして、本学学長と直接対談できる企画「学長と語ろう!」を行い、多くの方にご参加いただきました。村嶋学長と直接、本学や看護について語り合う機会となり、

学から3チームが参戦しました。駕籠かきレースでは教職員チームが3位入賞と特別賞「衣装良いで賞」をダブル受賞し、会場を盛り上げました。

■ 卒業研究発表会



平成29年度の卒業研究発表会を、12月6日(水)・7日(木)の二日間、大学講堂において行いました。卒業研究発表会は、約10か月に及ぶ研究成果発表の場であり、また大学での学びの集大成でもあります。本年度は、84名の学生が発表をし、活発な意見交換も行われました。テーマは基礎科学から看護学まで幅広く、どの内容も興味深いものでした。

■ 中小規模病院等看護管理者支援研修会



12月10日(日)、大分県看護研修会館で「中小規模病院等看護管理者支援研修会」を開催しました。厚生労働省のモデル事業の一環で本学と大分県、大分県看護協会が共催しましたこの研修会は、千葉大学大学院看護学研究科看護学部の手島恵教授をお招きし、ご講演いただきました。また、豊肥地区看護の地域ネットワークメンバーから事例報告の後、講師の手島恵教授を交え、看護スタッフや看護管理者の育成について意見交換を行いました。当日は、病院、訪問看護ステーション、老健施設、クリニックから89名の参加があり、それぞれの施設での課題について活発な議論が交わされました。

齢者に多く見られる「円背」の姿勢に対して、具体的に解決しようとしている点が評価されました。

■ 第19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(公社)大分県看護協会の共催を得て、「はたらく看護職のストレスを活力に換える!」をテーマに10月28日(土)に別府ビーコンプラザ国際会議室で開催されました。看護職を中心に154名の方が県内外からご参加くださいました。

今回は「はたらく看護職のストレスを活力に換える!」をテーマとして、名古屋大学の渡井いずみ准教授、ソウル大学校看護大学のカン・スンワン准教授、モナシュ大学の下稲葉かおり講師にご講演頂きました。

ワークライフバランス、二交代制・三交代制勤務やグリーンケアなどの健康への影響がストレスの面から取り上げられ、総合討論でも活発な意見交換が行われました。

■ 第32回のつはるななせの里まつり



11月5日(日)に開催された「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。

今年も、健康チェックと握力チェックを行うテントブースを会場内に設置し、延べ人数1,000名を超える方々にご参加頂きました。

午前中の玉入れ競技には本学から2チームが、また、お祭りの終盤に行われた恒例の駕籠かきレースには、本

マにご講演頂きました。

講演後には、講師を囲んだ懇親会も行い、講師と参加者の間で活発な意見交換が行われました。当日は、台風の影響で雨風も強かったのですが、多くの方にご参加頂き、大変有意義な時間となりました。

■ 特定行為推進事業報告会・看護フォーラム



平成28年度に大分県からの委託を受けて実施した「訪問看護における特定行為推進事業」の報告と、本学が養成している診療看護師(NP)や特定行為研修修了者の活動の場を広げることを目的に、県内3か所で報告会・フォーラムを開催しました。

9月8日(金)の佐伯中央病院での開催を皮切りに、10月5日(木)にはホテルベイグランド国東、10月26日(木)には豊後大野市民病院で開催しました。いずれの会場でも、熱心な討議、意見交換が行われ、地域における関心の高さがうかがわれました。

■ グッドデザイン賞を受賞!

10月4日(水)に2017年度グッドデザイン賞(主催 公益財団法人日本デザイン振興会)が発表され、本学の麻生優恵助手(基礎看護学研究室)が中津家具株式会社や大分県立芸術文化短期大学との産学官共同研究で連携して作成した椅子[C-Fit-Chair(シーフィットチェア) トライアングル/キュービック]がグッドデザイン賞を受賞しました。

グッドデザイン賞は、そのデザインが「くらしや、社会を豊かにしうるのか」という視点から評価を行い、「よいデザイン」を顕彰するものです。今回の受賞は、「高齢者の生活の質の向上を目指し、前を向いて楽しく食事・会話ができる木製の椅子」という明確なコンセプトに真摯に向き合い、主に高

医療法人 社団親和会

衛藤病院

看護師 岡崎 敬一郎さん

(3期生)

私は平成16年3月に本学を卒業し、同年の4月に地元の大分を離れ、大阪市の700床程の総合病院に看護師として就職しました。約9年間、呼吸器内科と膠原病内科の混合病棟で勤務していました。肺癌やCOPD等の慢性呼吸器疾患の患者様が中心で、第二病棟的にリウマチやSLEの患者様を受け入れる病棟でした。主に抗がん剤や免疫抑制剤を使用した化学療法を受ける患者様への看護、非侵襲的陽圧喚起療法(NIPPV)や在宅酸素療法(HOT)の使用方法の教育をメインに、日常生活の支援を行っていました。息苦しさや強い痛み、さらには死に直面した状況の中で苦しんでいる患者様に対して、身体的なケアはもちろん精神的な部分にも行き届くような看護の重要性をここで学ぶことができました。平成25年に大分に戻ることになり、かねてから興味のある精神科病院に就職しました。現在、大分市の衛藤病院にて精神科看護を実践しています。以前勤務していた職場でも精神的なケアの重要性を学びました。しかし、統合失調症やうつ病、認知症の患者様の中には感覚や思考、感情などの障害によって正しく十分に苦しみを表現することができない方々がたくさんいま

す。このような患者様に対して、精神科看護師はより鋭い感性が求められます。レントゲンを撮ってもどんな幻覚があるのかが分かるわけではなく、また採血データでどのくらい妄想に囚われているのかを知ることが出来るわけではありません。精神科看護師は、対話や患者様と直接触れ合うことで治療に参加し、経過を見守ることが出来ます。医療従事者の中で患者様と最も長い時間、関わる事ができると思われる看护士の力を一番発揮できるのが精神科なのではないかと思えます。

精神科看護に携わって4年になりました。訴えを理解できないことが多々あります。また、精神科には管理的な側面ばかりが優先された歴史があり、患者様の行動を必要以上に制限してしまうという状況も少なくありません。全国的にこれらの問題を改善しようという動きがありますが、私の所属する病棟でもチームを作って精神科看護のレベルアップを目指しています。一人ではなかなかできない事も、仲間と協力することで達成できることが増えます。上司や同僚に恵まれた環境で働くことができ、まだまだ中途半端な私も成長することができそうです。これからは楽しんで面白がりながら看護をやりたいと思います。感性を養っていききたいと思っています。



杵築市役所

保健師

岩尾 優芽さん

(13期生)

私は、平成26年に本学を卒業後、国家公務員共済組合連合会新別府病院に看護師として3年間勤務し、平成29年からは杵築市役所で保健師として勤めています。

新別府病院では、循環器内科、心臓血管外科、内分泌代謝科の混合病棟で勤務していました。常に生命の危機と向き合う現場であり、また、基礎疾患に高血圧や糖尿病など、生活習慣に起因する疾患を抱える人が多い病棟もありました。きつい思いをしながら最期を迎えた方もいる一方で、入院は慣れたものだと心不全や血糖コントロール不良などで、何回も入院する患者さんもいました。

看護師として働く中で、「最後まで健康で暮らしてほしい。」という想いが強くなっていると感じました。年を重ねても自力で生活するには、そもそも疾病を予防し、普段から生活習慣に気を付けることが大事だと日々感じています。こういった経緯もあり、兼ねてから興味があった保健師へと転職しました。

保健師として勤める今は、成人保健事業に携わっており、健診・がん検診、精神障害者ミニデイケアや、地区活動

として組織支援や出前講座の実施をしています。住民の生活や地域の特徴、またその中で培われた価値観などが、看護師時代より身近になり日々刺激を受けています。对患者さんから、対住民へのソフトチェンジは容易ではないですが、地域の特徴を知るとは面白いと同時に、保健師活動の醍醐味であると感じます。

杵築市では、ある住民組織の方が自主的に体操教室を立ち上げました。初めは5名程度の人数だったのが20名前後へ増え、開催も3ヶ所へと増加しました。家に閉じこもりがちだった方は、体操教室へ出かけ身体を動かし、住民との会話を楽しんでいきます。足の運びが改善したり、認知症の方も表情が豊かになったりと、体操教室は地域の健康維持増進へ大いに貢献しています。住民組織の方の地域に対する想いと行動力に、感銘を受け、地域の方が頑張っている姿に刺激を貰いました。

個人として保健指導を行ったり、地区として特徴を捉え、市全体として課題を考えたりと、保健師の視点は多様で活動も多岐にわたります。病院では、治療や入院生活、退院支援などの知識を蓄えました。看護師としての経験を活かし、これからは、地域の特徴を捉え、疾病予防や在宅療養中の方、また住民組織への支援を行い、住民が生涯現役で生活することが出来るように、保健師として、また一住民として関わりたいと思います。

テストをテストする。ーCBTのシステム開発と運用ー

テストの話、と始まると学生でない皆様もいやーな顔をすると思いますが、短い話なのでご容赦を。テスト(非試験)では入試のように競うものは少なく、ほとんど「ある条件を満たしているか試す」ためのもので、学修評価のための試験、資格試験、病気の検査や機械の耐久試験など、多方面で利用されています。

15年ほど前の日本テスト学会(という学会があるのです)設立に参加しましたが、本格的にテストの研究に取り組んだのは平成20年から25年にかけて「看護系大学共用試験CBTの開発と実用化」の研究班に参加してからです。この研究には20校以上の看護系大学の教員が参加し、私はCBTシステムの開発(同じ研究室の品川准教授も)や試験問題の統計学的評価を担当しました。「共用試験CBT」の説明をすると、医師・薬剤師教育課程には「共用試験」がずいぶん前に導入されました。患者さんや住民を対象として実習を行う前に、必要な知識・技術・態度が身についていることを確認するための全国共通の試験で、自動車の仮免許試験と違ってもらえば、知識の確認にはコンピュータを使って受験するCBT(Computer Based Testing)が、技術と態度は実技形式のOSCEと呼ばれる試験が使われます。看護教育では共用試験制度は未導入ですが、多くの大学でOSCEや実習前の学力試験を独自に行っています。

CBTシステムについては、その後別の科研費をいただいて、広く看護教育で使えるようバージョンアップを続け、幾つかの大学で利用されています。また、出題の良否を評価するために項目反応理論という手法を使った分析も行っています。単純な正答率だけでなく、本当の能力(は推定になります)と正答する確率が関連している(か)で問題の難易度や適切さを評価します。難易度が判明した問題をプールして次の試験に使えば、試験全体の評価も行え、別々の試験の難易度が等しいか、などを知ることが出来ます。

短い文章で全体をうまく伝えられませんが、テストを効率的に実施すること、テストが適正なものか確かめることが、今回のテストをテストする話です。テストが好きなのはいいと思います。テストをパスすることで知識や技術が保証され、本人だけでなく社会の役にも立っていると考えます。信頼してもらえれば、現実のために、実施や評価についての研究の一端を担っていききたいと思っています。



健康情報科学研究室 教授
佐伯 圭一郎

Research introduction



研究紹介

5日間連続夜勤を行う労働者の疲労に関する研究

夜勤・交代制勤務者は、普段は眠るべき時間帯に働くために、心身に様々な問題を生じさせることが明らかとなっています。しかし、経済性、技術性、公共性などの観点から、夜勤を採用せざるを得ない職種や職場が数多く存在している現状があります。

連続夜勤による疲労の調査では、疲労の訴えは時間経過に伴い増大することや、連続夜勤日数が増加するとともにインシデント発生リスクが高くなることが明らかにされています。また、夜勤による疲労は、日周期性疲労を通り越して即座に慢性化しやすいと言われていることから、慢性疲労の見落としが健康破綻へ至る可能性があります。そのため、連続夜勤における日周期性疲労と慢性疲労の双方の現状把握が必要になります。

そこで本研究では、5日間連続夜勤を5日間連続日勤と週替わりで行う製造業の方々に対して、夜勤時と日勤時の日周期性疲労及び慢性疲労の質問紙調査を行い、日周期性疲労の変動及び慢性疲労に影響する要因を明らかにすることを目的としました。

その結果、夜勤と日勤における疲労の合計得点を勤務日毎に比較すると、全ての日において夜勤が日勤より高かったのですが、得点の差は小さいものでした。また、夜勤と日勤における疲労の変動は、ほぼ同様の推移でした。これは、週毎に夜勤・日勤を繰り返す規則的なシフトであることの影響が考えられました。体内時計の一つに7日間を周期とする週内リズムが

あります。これは、7日という文化・社会的な生活習慣の影響を受け後天的に獲得するリズムです。本研究対象集団において独自の週内リズムを形成していることが、今回の得点の差に繋がったと推測されました。しかし、夜勤の得点が全ての日で高かったことも事実です。夜間は体内時計の日周リズムにより活動レベルが低い状態にあり、そのような時間帯に勤務すること自体が疲労しやすいことに加え、夜勤者は睡眠後に自由時間を経て労働を迎えることから、長時間起き続けながらの労働になるため、疲労の進展も早くなると言われていることが、慣れがあるこの対象であっても、疲労の得点に現れたと推測されました。

また、慢性疲労が高い人々は仕事への慣れから日々の疲労に対して無自覚であり、特に夜勤における疲労に対して無自覚になっていると考えられました。

今回の結果から、日周期性疲労と慢性疲労の双方の現状を把握することが、夜勤・交代制勤務者への保健指導や職場環境改善の目安、労働災害防止のための注意喚起の際に必要なと考えられます。



地域看護学研究室 助教
緒方 文子

同窓会からのお知らせ

1. 卒業生・修了生の動向調査へのご協力をお願いします

大分県立看護科学大学の創立20周年を機に、卒業生・修了生の皆さんの活動など、近況をお訊ねするための動向調査を行います。学部卒業生にはGmailでのweb調査を、大学院と認定看護師課程の修了生には、今回の「風の広場」に同封した質問紙での調査を行います。回答へのご協力をよろしくお願いいたします。

2. GmailのID・パスワードを各研究室で管理しています

卒業生・修了生は、在学時のアカウントでGmailを使用することができます。Gmailには四つ葉会や大学からのお知らせなどが届きます。IDやパスワードが不明な方は、所属したゼミの研究室教員、もしくは四つ葉会メール(yotsuba@gm.oita-nhs.ac.jp)にお問い合わせください。

3. 登録情報の変更を受け付けています

住所、性、勤務先の変更を随時受け付けております。上記の四つ葉メール、もしくは四つ葉会ホームページの「お問い合わせ」にご連絡ください。登録変更のある場合は、ご連絡をお願いいたします。



看科大[11号]クイズ・プレゼント

問題 本学教員が開発に携わった椅子が受賞した賞の名称は、
○○○○○○○賞

○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。

<p>郵便はがき</p> <p>870-1201</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294419</p> <p>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</p>
--	---

【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



冬の感染症から体を守りましょう。

気温が下がり空気が乾燥する季節は感冒をはじめとし、感染性胃腸炎やインフルエンザが流行します。予防には手洗い・うがいが基本です。

・正しい手洗い

病原体は自力でヒトの体に移動することはありません。ヒトが罹患する要因の多くは、手に付着したウイルスや細菌等が物に付着し、触れた手を介して口や鼻の粘膜に入ることです。細菌やウイルスの体内侵入を防ぐために石鹸と流水で洗い流す習慣をつけましょう。

- ・外出先から帰宅時、調理の前後、食事の前、トイレの後の手洗い習慣をつけましょう。
- ・しっかりと石鹸を泡立て、手背、手のひら、指先、指間、爪の間、手首など全体にいきわたらせます。親指や指先は不十分になりやすいところです。
- ・正しく手洗いうるためには30秒かかりますが、少なくとも15秒洗ひましょう。
- ・アルコール手指消毒剤は短時間で細菌からウイルスまで幅広い微生物に有効です。洗って→拭いて→消毒

・うがい

うがいは喉に潤いを与え繊毛運動などの働きを高め、口腔粘膜への細菌付着を抑えます。咳を抑え、痰を除去する効果もあります。

- ・効果的なうがいの方法
ブクブクうがい(水を口に含み強めに)→ガラガラうがい(しっかりと上を向き15秒ほど行う)
薬だけでなく、緑茶、紅茶で試してみましょう。茶葉に含まれるカテキンは殺菌作用があります。

Schedule [スケジュール]

1月	7日(日)	冬季休業終了
	9日(火)~22日(月)	基礎看護学実習(1年次生)
	13日(土)・14日(日)	大学入試センター試験
2月	15日(木)	助産師国家試験
	16日(金)	保健師国家試験
	18日(日)	看護師国家試験
	25日(日)	一般選抜試験(前期)、 特別選抜試験(私費)、 大学院入学試験(研究者養成、 助産学コース、看護管理・リカレントコース、 健康科学専攻)
	26日(月)	進級試験(2年次生)
3月	28日(水)	後期授業終了
	1日(木)	春季休業開始
	12日(月)	一般選抜試験(後期)
4月	16日(金)	卒業式
	6日(金)	入学式
	9日(月)	全学オリエンテーション
	10日(火)・11日(水)	新入生オリエンテーション
	20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。

