令和３年３月１日発行　第19号

三医看同窓会報

発　行　三医看同窓会編集部 津市江戸橋2丁目　　デザイン　株式会社 サラト https://salat.co.jp

ごあいさつ

同窓会会長
栗本真弓

三医看同窓会会員の皆様におかれましては、いかがお過ごしでしょうか。私は、令和元年８月の同窓会総会におきまして、前会長の江藤様より三医看同窓会の会長を引き継がせていただきました国立７回生の栗本真弓です。私は、保健師として38年間、地域で暮らす人々の健康と幸福につながると信じて保健行政に携わってまいりました。歴史と伝統あるこの三医看同窓会の会長の任をお引き受けするにあたり、レポートと実習に追われた青春の思い出がよみがえってまいりました。同窓生の皆様にとっても学業とスポーツや恋に、悩み・迷い・泣き・笑った日々を大切にされていると思います。現在２、６００人を超える同窓生と共に、この同窓会を大切に守り育てていく責任を会長として痛感しております。少しでも皆様のお役に立てるよう、精一杯務めさせていただきたいと思っています。

さて、２０２０年は世界中がＴＯＫＹＯに注目し躍動するオリンピック・イヤーとなるはずでしたが、ＣＯＶＩＤ―19のパンデミックにより生活様式の変更を余儀なくされ、今までに経験のない長期間の学校の休校、様々な事業活動の自粛や休業が求められた〝はじめてづくし〟の１年だったと思います。そんな中、看護を取り巻く期待や役割の増大に対して、現状のマンパワーや体制は追いついていないと感じています。ただ、私たちの同窓生の多くは、医療・福祉・教育・保健の様々な立場で、人々に寄り添い支え第一線で向き合ってこられたことと思います。皆様の御活躍に心から感謝と賛辞を込めて「ありがとうございます」と申し上げたいと思います。

そして、今、在宅におられる看護職に時間の許す範囲で職場復帰を求める声が聞こえています。子育てや介護などの家庭の事情で仕事を離れられた同窓生のみなさんへ、お力をお貸しいただき是非、もう一度「看護職」に復帰していただきたいと願います。御活躍いただける場面や領域は益々広がっております。

今回の内容は、国民の２人に１人が罹患するがん患者と生活を繋ぐという視点から「がん看護と地域連携」、近況報告２題と三重大学医学部看護学科の現状を学科長の先生に依頼させていただきました。公私ともにお忙しい中、快くお引き受けいただきました執筆者の皆様に感謝申し上げます。

来る２０２１年は明るい光の見える穏やかな年となりますように願いますとともに、会員の皆様の御健勝と御多幸を心から御祈念申し上げます。

平成31・令和元～3年度　三医看同窓会役員名簿

会　長	栗本　真弓	国立７	会　計	潮田　美規	医短７
副会長	田所　孝子	国立９	〃	松田未来子	医短７
書　記	大北　真弓	医短７	会計監査	竹内　美幸	医短９
〃	田村　裕子	学部７	〃	加藤　美奈	医短９

三医看同窓会のホームページを2011年より開設しております。
総会、同窓会会報の発行のお知らせ等をさせていただきます。
不定期の更新ですが、ご覧ください。
また、住所変更もできますのでご利用ください。

【公式ホームページ】
http://www.dosokai.ne.jp/sanikandosokai/

がん看護と地域連携

国立17期生　福永　稚子

生涯において2人に1人はがんに罹患するという推計があります。年齢を重ねるにつれがん罹患率は上昇し、高齢のがん患者さんが増加していくことが予測されています。一方で、様々なライフイベントに直面する10代から30代、いわゆるＡＹＡ世代においても患者数の増加が報告されています。厚生労働省は、２０１７年度から２０２２年度までの第３期がん対策基本計画において、「がんとの共生」を一つの柱とし、『尊厳を持って安心して暮らせる社会の構築～がんになっても自分らしく生きることのできる地域共生社会を実現する～』を目標に掲げています。医療・福祉・介護・産業保健・就労支援分野等の関係者が連携し、がん患者さんが必要な支援を受けられ、尊厳を持って自分らしく生きることのできる地域共生社会を実現することが求められています。

国立がん研究センターの統計では全がんの5年相対生存率は60％を超えてきていますが、がんは、私たちの人生に大きく影響する疾患であることには変わりがないと私自身は感じています。罹患前と同じ生活に戻れることを願うばかりですが、病気や治療によってうまれた変化とともに暮らしていくことを余儀なくされる場合もあります。私は、がん看護専門看護師として7年間、三重大学病院の緩和ケアセンターで勤務をさせていただきました。多くの患者さんやご家族と出会い、様々な苦悩に触れ、ケアにあたる自分自身の無力感と対峙することが度々ありました。しかし、患者さんやご家族が、「これが私」「この人らしい」とお話になられる場面に立ち会えると、たとえ命が厳しい状況にあっても患者さんからは安寧を感じられることがありました。患者さんが自分らしくいられることが医療者のケア目標であると思います。支援をするためには、まずは医療者が患者さんにとっての「自分らしく」を知ることが大事だと考えています。1人の医療者が知ることができるのは患者さんのほんの一部です。看護職だけでなく他職種と、そしてがん治療病院の医療者だけではなく、地域での生活を支えている医療福祉職の皆さんと協働することで、よりその人の「自分らしく」を知ることができると思っています。

最近、様々な場所でアドバンス・ケア・プランニング（ＡＣＰ）のセミナーが増えてきました。もしもの時のために、1人ひとりが望む医療やケアについて、前もって考え繰り返し話し合い共有する取り組みです。その人が、もしもの時にどうしたいのか、答えを得ることよりも一緒に考えるプロセスが大事だと言われています。プロセスをともにすることで、その人にとって大事なことが共有されるからです。この取り組みも、病院だけでは完結できず、地域の医療福祉職の方々と協働する必要があると考えています。治療や療養の場所が変わっても、患者さんが大事にしていることを医療者間でつないでいけるように、日頃からの顔の見える関係作りや体制づくりに努めていければと考えています。

新型コロナウイルス感染症看護を担って感じたこと

学部16期生　桜井　知里

私は昨年の春から三重大学医学部附属病院の総合集中治療センターで働いています。新型コロナウイルス感染症患者の看護も行っています。当院に入院される新型コロナウイルス感染症患者は人工呼吸器や人工心肺の必要な重症患者です。この半年間、新型コロナウイルス感染症患者の看護を行い、感じたことを皆様と2点共有できればと思います。

1点目は患者の看護についてです。新型コロナウイルス感染症患者の病室に入室する際にはN95マスク、アイガード、ガウン、手袋、帽子といった防護を行わなければいけません。自分が感染しないために必要なことですが、そのために生じているジレンマがあります。

まず、患者への鎮静剤や抑制帯の使用についてのジレンマです。患者の状態によって鎮静剤や抑制帯の使用について医療者間で検討しますが、新型コロナウイルス感染症患者の場合、防護をして入室するまでに時間がかかるため、患者が挿管チューブや点滴ルートを引っ張る様子を発見してもすぐに止めることができません。普段ならば、傍で見守っていれば抑制帯を使用しなくてもいいような状況でも、患者の安全確保のために鎮静剤や抑制帯を使用せざるを得ない状況です。そのため、感染症でない患者に比べ、必要以上に抑制を行ってしまっているのではないか、と感じることがあります。

次に、患者への看護の質や量が低下してしまっているのではないかというジレンマです。防護服や人材などの医療資源が限られていることや医療者の感染リスクを抑える為に、なるべく訪室回数や時間を減らせるように検温や点滴更新、体位変換の時間など工夫しています。そのため、患者への看護の質や量が普段と比べ低下しているのではないかと思うことがあります。特に抜管後のリハビリや清潔ケアなど、感染症でなければ介入できることはもっとたくさんあるのではないかと、もどかしい気持ちがあります。その中でも、患者や家族へよりよいケアができないかと、医師とも相談しながら、日々模索し取り組んでいます。例えば、制限があり家族面会が難しい状況ですが、医師による電話での病状説明やiPadを使用したリモート面会をするなどの工夫をしています。

2点目は看護師自身についてです。新型コロナウイルス感染症患者の看護を担うことで、自分が感染するのではないか、知らぬ間に他者へ感染させるのではないか、という不安があります。実家への帰省や友人と会うことも控えています。ニュースやSNSで旅行や外出する人の話を聞くと、羨ましいと思ってしまうこともあります。

まだまだ感染者数、重症患者数は増加傾向にあります。この状態がいつまで続くのか先が見えず不安な気持ちもありますが、自分や一緒に働く医療者が感染せずに、限られた資源の中で、目の前の患者へ最善の看護を提供するにはどうすればいいかを日々考えながら、今後も頑張りたいと思います。

15年のブランクを経てクリニックで勤務する近況

医短7期生　岸和田　恵

平成10年に医療技術短期大学部看護学科を卒業後、三重大学医学部附属病院の婦人科病棟で3年間、4年目は血液内科で勤務していました。その年に結婚し遠方へ引っ越すこととなり4年間の経験の末退職しました。その後は4人の子供に恵まれ育児中心の生活を過ごしていましたが、育児を通じて保育することに喜びを感じ、平成26年通信教育で保育士の資格を取得し、保育士として2年間勤務していました。保育も看護と同じく命を預かる重要な仕事で責任もやりがいも感じ充実した日々でしたが、けがをした園児や体調の悪い園児とのかかわりの中でもっと自分に看護師としての知識と経験があればと思う場面もあり看護師として働くことに未練を捨てきれないでいました。しかし病院を退職してから15年間看護師としての勤務をしておらず、もう看護師として勤務することは無理だろうと諦めていた時、偶然知人から市内のクリニック（三重耳鼻咽喉科）を紹介されました。ちょうど末娘が小学校に入学したこともあり最後のチャンスと思い就職しました。最初は思うように動けない毎日でしたが、それでもドクターや一緒に働くスタッフに一つ一つ丁寧に指導していただき、あっという間に勤務して3年が経ちました。

15年のブランクは想像以上に大きく、経験の浅いまま退職したことを後悔することもありました。最も悩んだのは、患者さまとのコミュニケーションの取り方でした。それまでは家族や子供との狭い世界でのコミュニケーションしかなく、年齢や家庭環境の異なった様々な背景を持った患者さまとの会話は緊張しぎこちなく、思うようにいかず随分と落ち込みました。クリニックに来院される患者さまは、家庭でのわずかな変化が体調に現れ、コミュニケーションの取り方がとても重要だと思います。

今は患者さまの日々の生活の中にあるクリニックでの看護をとてもやりがいのあるものだと感じています。一緒に働くスタッフも同世代で家庭や子供の悩みも相談でき、温かく素晴らしい職場で働かせていただいていることに感謝しています。

子供に少し手がかからなくなった矢先、母が大病を患い介護が必要となりました。そのため今は主に午前の診察時間を勤務させていただいています。家庭と仕事を両立できる時間帯で勤務できるのは今のクリニックでのありがたい点です。

看護の道を志した時は、自分がこのような人生を歩むとは想像もしていませんでした。そして一旦離職したら復帰は難しいだろうと諦めていましたが、いつからでも再出発はできるのだと実感しています。

これからも出会いと縁を大切に、患者さまのためにできる限りのことをして誠実に働いていこうと思っています。

ポストコロナ時代に向けた看護教育

三重大学大学院医学系研究科看護学専攻
専攻長　林　　智子

看護系大学は2020年4月現在で276校となり、我が国の大学の3分の1を占めるまでになっています。看護系大学急増の中で、文部科学省から看護学コアカリキュラムが示され、看護系大学協議会では分野別評価が始まり、学士教育の質担保が課題となっています。また、看護職への社会的な期待から、保健師助産師看護師学校措定規則の改正では、保健師・助産師で3単位増、看護師で5単位増の教育内容が必要となっています。

時代の要請の中で、各大学でカリキュラム変更に頭を悩ませているところに、COVID―19がパンデミックとなり、看護職の育成に不可欠な臨地実習ができないという痛手を負いました。2020年8月の看護系大学協議会の調査では、大学4年生の必修臨地実習科目で「すべて学内に変更」が74・1％と最も多くを占め、「計画通り実施」はわずか1・9％しかなく、「計画を変更し臨地で実施」も18・8％に留まっています。本学の4年生は計画を一部変更し臨地で実習ができましたが、後期からの3年生では変更を強いられる中で何とか実施している状況です。しかし、実習場所によっては実施が難しく、実習に代わる学内演習を試行錯誤で行なっています。

一方、講義は4月からオンラインとなっています。教員も学生も最初は操作方法に不慣れでしたが、昨今では機能を使いこなして充実した授業内容となっています。とはいっても、1年生は入学したものの大学に行くことが叶わず、友達もできない状況が社会問題となっています。本学でも後期からは、厳格な感染対策をとりながら、少しずつ対面の講義や演習を増やしています。

このようなCOVID―19への対策を機に、大学教育や看護教育は変わっていけると感じます。デジタル機器を敬遠していた教員も、オンラインで授業をせざるを得なくなり、やってみると便利なことがわかり、学生との相互交流もできる効果が実感できています。感染が収束しても、必要に応じてICTを活用する授業ができるのではないでしょうか。また、看護教育でも、臨地実習の代替方法としてシミュレーション教育の充実が求められてきていますが、本当に実習ができない状況になり、シミュレーションの活用や教育プログラムの開発が急ピッチで進められており、新しい教育方法の可能性が拓かれています。

さて、三重大学医学部看護学科及び看護学専攻も時代の要請に応えて変化していきます。まず、保健師教育と助産師教育を大学院化し、より高度な知識と技術を備えた専門職としての育成を計画しています。それに伴って、学士教育では看護師教育に特化し、リサーチマインドの涵養や論理的思考力・臨床推論力を強化できるカリキュラムを考案しています。本学の学生が、三重大学の卒業生として誇りをもって巣立っていけるように鋭意努力して参ります。同窓会の諸先輩方には、今後ともご指導・ご鞭撻の程、よろしくお願い申し上げます。

編集委員
医短7期生　浅田　美也
医短7期生　新居　晶恵