府　民　と　看　護　を　つ　な　ぐ

テアテ

vol.15

難波大社 生國魂神社 本殿

【特集】

いつでも、いつまでも前向きに

上手に介護と向き合うために

（大阪医科大学三島南病院デイケア）

【INTERVIEW】
クリニックの看護師（ヘンミ胃腸内視鏡・内科クリニック）

【close up】
家族で抱え込まない介護／保健師

【看護師の星】
大阪はびきの医療センター

【テアテ診察室】
股関節の痛み（ほしやま整形外科医院）

【大阪の笑顔をつくる】
難波大社 生國魂神社
「大阪の町、文化、人とともに」

ナースクイズ

患者さんや障がいのある方のための身障者用エレベーター。低いところにボタンがあり、後方確認用の鏡があるのと、もう一つの違いとは何でしょうか？

答えは本誌の中に！

公益社団法人
大阪府看護協会

「浪花百景」大阪市立図書館デジタルアーカイブより一部改変

大阪の町、文化、人とともに

難波大社 生國魂神社（いくたまさん）

天神祭、住吉祭と並ぶ大阪の三大夏祭りの1つ「生國魂祭」。
疫病退散を願い大阪城の元宮跡まで巡幸する陸渡御は
まるで時代絵巻！

大阪の笑顔をつくる！

INTERVIEW

「いくたまさん」の愛称で
大阪の人々に親しまれる生國魂神社（いくたまじんじゃ）。
ここには大阪の歴史が詰まっている！
建物に隠されたその真実をご紹介します。

日本の歴史を見守る大阪最古の神社

日本書紀にも「生國魂神社」の記載があるという、とてつもない歴史を持つ大阪最古の神社、生國魂神社。その歴史について神職の中村文隆さんにお話を伺いました。

「生國魂神社の歴史は古く、初代天皇である神武天皇が九州から日本統一の旅に出発され、難波津（古代大阪湾）に上陸され

難波大社 生國魂神社
権禰宜 中村文隆さん。
「大阪の歴史は秀吉からの400年と言われますが、もっともっと深いんですよ」

た際に現在の大阪城を含む一帯に日本列島そのものの神である「生島大神（いくしまのおおかみ）」「足島大神（たるしまのおおかみ）」を祀られたのが始まりであると伝わっています」

つまり、その歴史は2600年以上！日本国が誕生した頃からあるということになりますね。

「今年は天皇陛下のご即位がありました。生國魂神社は古代即位儀礼の1つ、『八十島祭（やそしままつり）』を鎌倉時代まで行っていました。これは、日本列島（＝八十島）には大地の神がおられ、新天皇が即位の翌年に大阪を訪れ、その御霊を身につけるという祭祀です」

新天皇と日本列島が1つになることで新しい御代の安泰と国の発展を願ったんですね。

秀吉のなごりを残す本殿

本殿の屋根が変わった形をしているようですが？

「本殿の建築様式は他に類を見ない特殊なもので、『生國魂造（いくたまづくり）』と呼ばれています。これには豊臣秀吉が非常に大きく関わっているんですよ」

本殿とお供え物を奉る幣殿（へいでん）をひとつの大屋根で葺きおろし、正面に3つの破風（はふ）を据えた独特な造りになっているとのこと。

千鳥破風、すがり唐破風、千鳥破風の3つの破風を据え、桃山文化の豪壮さを今に伝えている。

「屋根が軽いと台風で飛んでしまいますし、重いと地震で倒壊してしまいます。破風はその字の通り風を鎮めるもの。大きな屋根に複数の破風を配置することでバランスをとり、性質の違う2つの災害に備えているのです」

なるほど、理にかなった造りをしているのですね。ここに秀吉がどう関係してくるのでしょうか？

「約400年前、生國魂神社を現在の位置に移したのが豊臣秀吉です。その際に秀吉が天下人としての力を示すために、本殿をお城の天守閣のように、複雑で背の高い建物にしたのです」

立派な本殿を建てることで技術の高さと財力を誇示したのですね。

「桃山時代というと古く感じますが、当時の建築様式としては最先端。街の真ん中にランドマークビルをどんと建てたようなものですね」

秀吉の大阪城と姉妹関係にあるような本殿なんですね。ロマンを感じます！

大阪の町、文化、人とともに

その後徳川の時代が訪れますが、大阪の町はどう変わっていくのでしょうか。

「徳川統治になり、争いのない平和な時代が270年続きます。そうすると町の実質的な主役は侍ではなく町人になってくるんですね。大阪は徳川の直轄地ではありますが本家は江戸にありますので、比較的自由で活発な雰囲気に溢れた町になっていきました」

その特徴は今にも通じるものがありますね。

「そんな中でたくさんの町人文化が生まれました。生國魂神社の境内にも芝居小屋や見世物小屋が軒を連ね、諸国からの参拝者で賑わいました。数多くの文化芸能がこの境内で生まれたことから『上方文化発祥の地』とも言われています」

生國魂神社は大阪の町をその誕生からずっと見守ってきた存在と言えるようです。令和を迎え、東京オリンピックや万博を控えた今、大阪の歴史や文化に触れ、その魅力を改めて感じてみてはいかがでしょうか？

がんばりすぎない介護

いつでも、いつまでも前向きに

将来、家族や自分に介護が必要になったらと考えると、
不安や暗い未来ばかりが頭に浮かんでしまう…そんなことはありませんか？
肩の力を抜いて、上手に介護と向き合うためのお話を伺いました。

大阪医科大学三島南病院
デイケア
看護師
片岡　裕美さん

大阪医科大学三島南病院
デイケア 所長
介護福祉士・介護支援専門員
宮田　律子さん

ずっと、自分らしく前向きに。

これから先、自分や家族が介護を受けることになったら？ ――どうしても『介護』という言葉には暗いイメージがつきまといます。「これまでどおりの生活が送れなくなる…」「家族に申し訳ない…」「人生が大きく変わってしまう…」など、悪いことばかりが頭に浮かぶ人も多いのではないでしょうか。

大阪医科大学三島南病院デイケアの所長であり、介護福祉士の宮田律子さんは笑顔でこう言います。

「歳を重ねて病気を患ったり身体が思うように動かなくなったりするのは自然なことだと思います。確かに『今までどおり』とはいかないかも知れませんが、皆さんが想像しているほど大変でも悲しいことでもないものですよ」

介護を受ける人は、『今できること』をできる限り維持しながら、これから先もずっと健やかに暮らしていけるように。そして家族を介護する人たちは、自分たちで抱え込む負担をできるだけ少なくして、従来の生活のペースを保っていけるように。看護、介護、福祉に関わる人々は、そのような方々を支える大きな役割を担っているのです。

主な介護サービス

デイケア（通所リハビリテーション）

要支援1・2の人、要介護1～5の人が対象です。病院や老人保健施設などで行われ、食事・入浴などの介助を行うほか、その人に合ったリハビリを行います。

デイサービス（通所介護）

要介護1～5の人が対象です。
通所介護施設にて日帰りで入浴や食事の介助を行うのはデイケアと同じですが、こちらはリハビリではなく機能訓練指導員が日常動作などの訓練を行います。

介護老人保健施設（老健）

要介護1～5の人が対象です。
比較的状態が安定している方に対して、自宅での介護に向けて支援する施設です。

特別養護老人ホーム

要介護3～5の人が対象です。
つねに介護が必要な状態であり、家庭での介護が困難な人が入所します。

その人の体調、暮らし、個性を「看る」

「以前病院やデイサービスに勤務していました。色々な経験を積むうちに日常生活に困難を抱え、リハビリに励む方々のお役に立てないかと思い立ち、デイケアに職場を変えました。リハビリが効果を上げ、そこから少しずつですが機能を回復されていく利用者さんの姿を見て、その効果の大きさを実感しています」と語るのは同デイケアに勤務する看護師の片岡裕美さん。

今はデイケアで、利用者さんの普段の暮らしに合わせて体調や個性も含めて看ることに大きなやりがいを感じると語ります。

普段の様子を知ったり、リハビリの効果を確認するためにも、利用者さんとの会話は欠かせません。

また、デイケアの効果は身体の機能回復だけにとどまりません。前出の宮田所長はこう語ります。

「自分と同じ立場の方々と交流する時間を持てることが、みなさんにとっていい刺激になっているようです。家にずっと一人でいてもつまらないですしね。それどころか、車椅子の利用者さんが、歩行器を使って歩いている他の利用者さんを見て、『あれなら自分にでもできそうだな』と、自分から積極的にリハビリに取り組むようなこともあるんです。みなさん、ほんとうに負けずぎらいですよ（笑）」

医療、介護、ご家族、1つのチームになって

デイケアの利用者さんのなかには、口から食事を摂れずに胃ろう※で栄養投与を受けている方や、手術後の手当が必要な方もいます。そんな現場では介護福祉士と看護師がしっかりと連

※胃ろう＝口から食事の摂れない方に、管やチューブで直接胃に栄養を入れる栄養投与の方法

医師としてデイケアに携わっています。利用者さんがリハビリを受ける際には、介護福祉士、ケアマネジャー、理学療法士、看護師、医師といった各専門職が一堂に会して、適切なリハビリのプランを打ち合わせします。利用者の皆さんもご家族も、決して「介護」を抱え込むことなく、必要な社会資源を有効に利用してください。

大阪医科大学三島南病院
地域医療包括センター センター長
医師
後藤 研三 先生

携を取ることが大切です。

「利用者さんの健康状態が急に悪化した場合、介護福祉士は看護師に判断を仰いで適切な医療処置をとるように連携しています。また、利用者さんの健康状態を看護師にチェックにしてもらい、それを介護福祉士が送迎時にご家族の方へ説明する体制を整えています」(宮田所長)

看護師の片岡さんは利用者さんの健康状態の留意点などについて、ご家族に直接電話で連絡することもあるということです。

「看護師や介護福祉士、理学療法士、そして医師がひとつになって一人の利用者さんのためにしっかりと連携を行い、スムーズかつ的確に対応できたときが一番嬉しいですね。もちろん利用者さんのご家族もそのチームの一員。みんなで協力して、はじめて良い結果が得られます」(片岡看護師)

利用者さんやそのご家族の「介護生活」をより豊かなものにするために、さまざまな専門職がチームとなって支えている…それを思うと、心強く感じる方も多いのではないでしょうか。

がんばりすぎないであなたらしく

家族に介護が必要になったとき、様々なサービスがあり、活用できます。入院中ならケースワーカー等、地域の公的施設などに相談されてはいかがでしょうか。

「ご家族の方は介護に向き合うまでに十分悩み、頑張ったはずです。自分の時間を確保し、それを楽しむことは利用者さんを含めた家族みんなにとって大切なことではないでしょうか」(宮田所長)

いつまでも自分らしく、前を向いて暮らしていくために、『がんばりすぎない介護』を実践していきたいですね。

(取材協力=大阪医科大学三島南病院デイケア　大阪府高槻市玉川新町8-1)

デイケア利用者さんの声

夫と二人で暮らしていますが、家にこもっているとどうしてもお互い気をつかったり、些細なことで揉めてしまったりとストレスが溜まります(笑)

デイケアに来ている間はリハビリやレクリエーションなどすることがたくさんあって、他の利用者さんとお話することもできます。

また、自分では気づかなかった手術後のキズのトラブルを入浴のときに見つけてもらい、処置してもらったこともありました。大事に至らず、本当に良かったと思います。そんなふうに自分にとっていいことがたくさんあるので、デイケアを続けていけるんだと思います。

井上 好野さん

介護・リハビリの疑問にお答えします!

Q 介護サービスを受けるにはどうすればいいですか?

A 病院の地域連携室や居宅支援事業所等でケアマネジャーに相談します。利用者さんの要介護の認定結果に基づき、最適なサービスが提案されます。また、かかりつけのお医者さんやお近くの地域包括支援センターでも相談を受け付けています。

Q リハビリを続けるメリットは?また続けるのは大変ではないですか?

A 高齢の方の場合、退院に向けてのリハビリには熱心に取り組まれるのですが、退院後は家にこもりがちです。確かに大変なこともあるかもしれませんが、「今自分でできること」を維持し、健やかに暮らしていくために、継続的なリハビリは大変有効です。

Q デイケアではどんなことをするんですか?

A 機能維持や回復のためのリハビリテーションを行います。送迎サービスがあり、食事や入浴介助も行いながら、医師や看護師の指導のもと適切な管理が行われています。

Q 家族の介護を福祉サービスに頼ることに抵抗があります…

A 介護福祉士や看護師はその道のプロフェッショナルです。安心して頼るべきところはサービスを利用して、ご自身の時間を大切にしましょう。

INTERVIEW

クリニックの看護師

安藤 千華（ちか）さん

『ヘンミ胃腸内視鏡・内科クリニック』看護師。
総合病院に約17年勤務した後、
2019年6月クリニックの開院に合わせて転職。
小学6年、４年、2年生の３児の母。

暮らしに近いところで生活と治療をささえる看護師でありたい

開院してまだ2ヶ月の新しいクリニックです。患者さんにとって居心地が良い空間を意識し、リラックスして診療や検査を受けていただくことをモットーに、地域で愛される存在になれるよう日々奮闘しています。

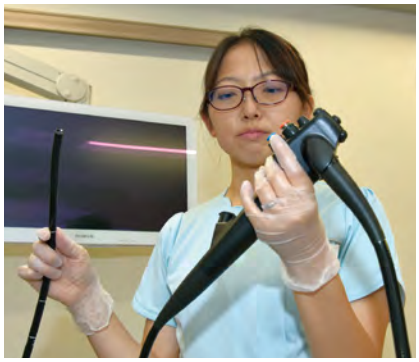
私はもともと総合病院の消化器内科病棟で勤務していましたので、当時に培った経験や判断力は今も生かされていると思います。

新規開院での勤務は不安もありましたが、準備段階から関われたことで、今思えば貴重なスキルアップの機会になりました。

当院には、院長が専門とする炎症性疾患（潰瘍性大腸炎・クローン病）の患者さんも通院されています。治療を受けながら働いている方も多く、体調管理とともにワークライフバランスを支える役割も担っていると思います。些細な兆候を見逃さず、迅速な薬剤調整などを心がけています。

患者さんを継続して看ることは症状の早期改善や病気の早期発見につながります。クリニックには、かかりつけ医として通っていただき、ちょっとした不調なども気軽に話せる、良き相談相手としてお付き合いいただければ嬉しいですね。

患者さんの生活に近いところで日々の状態やお気持ちを看られることが、「クリニックの看護」の最大の魅力だと思います。



安全に治療を受けていただくために、
使用する器械類は念入りに点検します。

（取材協力＝ヘンミ胃腸内視鏡・内科クリニック　大阪府豊中市栗ケ丘町9-40）

close up

家族で抱え込まない介護 | 保健師

大阪府守口保健所
母子・難病・地域ケアチーム
保健師 草野さゆりさん

在宅で医療的ケアの必要な方々が安心して過ごせるために

小児慢性特定疾病や指定難病の方、中でも在宅で医療的ケアが必要な方の支援をしています。医療的ケアがあると育児・介護負担は倍増します。その負担を減らすべく他職種の方と協力しながら支援しています。保健師は地域の健康問題の解決にも取り組んでいますが、仕事の基本は個別支援で業務の半分を占め、家庭訪問・面接を大切に行っています。

家庭訪問すると「家族だけで頑張りたい」という声を聴くことがあります。その思いはよくわかります。というのも、私も自分でしたいタイプだったからです。そして知らぬ間に限界を超えてダウンすることを繰り返していました。ですが、「頑張りすぎないこと」の大切さを教えてもらったおかげで、障がいを持つ息子の子育てと義祖母の介護をしながらも、たくさんの人に支えられて仕事を続けることができました。その人たちとの出会いは私の宝物です。

支援を受けるには勇気がいりますが、必ず新しい道につながります。頑張りすぎず、介護の悩みは地域包括支援センターか障がい者相談支援事業所、医療の悩みは保健所にぜひ相談してください。

看護職の資格をお持ちの方で、現在働いていない貴方へ

ナースセンターでは
あなたの
ライフステージに合わせた
就職を支援します。

採血演習
Reフレッシュ Café
再就業支援講習会

看護師さん探しのお手伝いもしています。

大阪府ナースセンター
大阪府ナースセンターは看護職のための無料職業紹介所です
TEL. 06-6964-5511

姿が目に入るだけで気持ちが和らぐような看護師をめざして

大阪はびきの医療センター 1年目
谷野　未侑さん

看護師の星
INTERVIEW
未来を担う新人看護師さんに看護への想いを伺いました

（取材協力＝大阪はびきの医療センター　大阪府羽曳野市はびきの3-7-1）

★看護師を目指そうと思ったきっかけは？

子どもの頃、祖母がずっと入院していて母は毎日病院に通うという生活が何年も続きました。私も時々ついていくことがあり、看護師さんと関わる機会が多かったのだと思います。

そのうちに医療ドラマなどを観て「かっこいいな」と憧れを持ち、なりたいと思うようになりました。

★看護師になってみていかがですか？

看護師になりたいと言うと先輩や先生から「看護師は大変だよ」とよく言われました。

不安の方が大きくなることもあったのですが、実習に来た時に「この病棟で働きたい」と思って応募し、採用していただきました。

実際に働いてみて先輩も優しく、20床全室個室で、比較的ゆっくり患者さんとお話が出来る今の病棟が自分に合っていると感じています。もちろん大変ではありますが、毎日充実しています。

★将来はどんな看護師になりたいですか？

「看護師さんがいたらよくなってる気がして安心する」と患者さんに言われたことがあり、「白い制服を着た看護師さん」を目にするだけで患者さんの気持ちは和らぐんだとその時に感じました。

まだまだ技術も知識も頑張らないといけませんが、どんな時でも笑顔で患者さんと接し、患者さんに安心してもらえる看護師になりたいと思います。

nurse QUIZ
ナースクイズ こたえ

A. 扉の開放時間が長い

身障者用エレベーターは、車椅子の方のために扉が閉まるまでの時間が長くなっています。健康な方が車椅子用のボタンを使うと、降りた後で不必要に扉が開いたままになり、本当に必要な方の待ち時間が長くなってしまうということがあります。必要のない場合は使用しないようにしましょう。

テアテ診察室 9

整形外科

股関節の痛み

年齢を重ねるとともに痛みに悩む人の増える「股関節」。いつまでも自分の足で元気に歩けるように、股関節の痛みについてお伺いしました。

神経による痛みと、炎症の痛み

股関節は骨盤と大腿骨がかみ合って動きます。このかみ合わせが浅かったり、深すぎたり、また先天的な股関節脱臼、外傷などが原因で痛みを起こします。痛みは大きく分けて、神経を圧迫して起こる痛みと、炎症による痛みに分けられます。

骨の先端には関節唇（かんせつしん）という軟骨様の組織があり、この中には末梢神経が通っています。関節の動きがスムーズでないと、この神経を圧迫してしまい、足を動かすたびに痛みが出ます。屈んだり、足を捻るような動きをする方に多いようです。

もう1つは炎症による痛みで、加齢や変形により軟骨や滑膜に炎症が起こります。これは動かさなくても痛くなり、リウマチと似たような症状を起こします。これら痛みの原因を見極めることで治療方針が変わります。

『痛みのタイプ』を知るために正しく受診を

どちらの関節痛も周りの筋肉を鍛えることで改善することができます。レントゲンを1枚撮れば痛みの原因がわかりますので、まずは整形外科を受診し、自分の痛みのタイプを知った上で、正しく鍛えることが重要です。

また「ひざが痛い」と診察に来られたけれども、調べると股関節に原因があったというケースもあります。ひざや太ももが痛いという時に股関節を疑ってみるのも良いかと思います。

30代くらいから悩まれる方が増えてきますが、レントゲンを見るとその予備軍という方もたくさんいらっしゃいます。

早期に発見し正しく対処すれば、痛みと症状の進行を抑える効果が期待できます。

ワンポイントアドバイス

あなたは大丈夫？“Cサイン”

「股関節唇を損傷している方のほとんどは、手を“Cの形”にして股関節に当てて痛みを訴えます」という星山先生。
この“Cサイン”が見られる方は要注意。湿布などで痛みをごまかさず、整形外科を受診しましょう。

Doctor

ほしやま整形外科医院 院長
整形外科専門医／医学博士
星山 芳亮 先生
大阪市北区梅田1-8-16
ヒルトンプラザイースト5F

看護職・介護職・府民のための **研修のご案内** ※詳細については当協会ホームページへ

［シンポジウム］

本人の望む暮らしを実現するための**意思決定支援**を考えよう!

誰もが願う健やかな暮らしのために 私たちは“どうつながる”のか?!

基調講演・座長

「住み慣れた地域で健やかに暮らすために
～超高齢社会の多職種連携とは～」

大阪医科大学地域総合医療科学寄附講座
特別任命教員教授　鈴木 富雄 氏

シンポジスト　①訪問看護ステーション所長
②主任ケアマネジャー
③在宅介護を経験されたご家族

NHKテレビ『総合診療医ドクターG』でおなじみの**鈴木 富雄医師**が熱く語ります!

日　時：11月23日(土・祝) 13:00～16:30　定員250名
会　場：大阪府看護協会 ナーシングアート大阪
受講料：大阪府看護協会 会員1,870円　非会員3,740円(共に税込)

【お問合せ】公益社団法人 大阪府看護協会 地域包括ケア事業部　TEL06-6964-5000(平日 9:00～17:00)

Nursing now
看護の力で健康な社会を!

Nursing Nowは、看護職への関心を深め、地位を向上することを目的とした世界的なキャンペーンです。
大阪府看護協会もメーンテーマ「看護の力で健康な社会を!」を掲げ、ナイチンゲール生誕200年となる2020年末までキャンペーンを展開します。

▲詳しくはこちら

府民と看護をつなぐ
テアテ vol.15

発行日／2019年(令和元年)10月1日
発行人／高橋 弘枝
編集・発行所／公益社団法人 大阪府看護協会
〒536-0014 大阪市城東区鴫野西2丁目5番25号
TEL. 06-6964-5000　FAX. 06-6964-5001

大阪府看護協会とは

保健師・助産師・看護師・准看護師で組織する職能団体です。看護職の質の向上を図り、安心して働き続けられる環境づくりを推進すると共に、府民の健康な生活の実現に寄与することを目的に活動しています。

公益社団法人
大阪府看護協会

最新の情報はホームページで!
http://www.osaka-kangokyokai.or.jp　大阪府看護協会　検索