



vol.36
2024.10

美三びさん

広島県看護協会三原・尾道支部会員数

保健師	22人(入会率15%)
助産師	38人(入会率69%)
看護師	1,689人(入会率54%)
准看護師	104人(入会率 9%)
合 計	1,853人(入会率42%)

支部長挨拶

安心して生活できる地域 となるような支部活動を目指して

三原城町病院 大下 ゆかり



平素より当支部活動の運営にご支援、ご協力をいただきありがとうございます。

支部長を務めさせていただきます三原城町病院の大下ゆかりと申します。

2年目となります。どうぞよろしくお願いいたします。

今年度、三原・尾道支部の役員は6名が交代となりました。まだまだ不慣れなこともあります。よりよい支部活動が実施できるようにしていきます。

昨年より支部長として活動に参加しておりますが、研修会も対面での開催が可能となり多くの方が参加してくださいました。様々な分野の講師を招いて研修を実施できたことでより地域に貢献できる知識、技術を習得できたのではないかと感じております。

今年度もたくさんの研修を対面で予定しております。

5類に移行したのちも新型コロナ感染は続いておりますがしっかりと感染対策を継続し、看護職が施設間での連携を図り看護の力を活かした地域への貢献ができるような活動に取り組みたいですと思っています。

今後も会員の皆さまのお力になれるよう 努めて参りますので、どうぞよろしくお願い致します。

三原・尾道支部 活動報告

「アンガーマネジメント」研修会に参加して

(久保田あけみ講師)

介護医療院白龍湖 影山 美枝

今回のアンガーマネジメント研修に参加し、サブタイトルである「怒りを理解し身につけられる感情コントロール」について、わかりやすく学ぶことができた。

アンガー（怒り）マネジメントは怒らないことではなく①怒りと上手に付き合えるようになること ②怒らなくてはいけないうるものに関しては上手に怒れ、怒る必要のないものには怒らなくて済むようになること ③「怒らなければよかった」「怒っておけばよかった」と2つの怒りで後悔しないようになることを目指している。

「怒り」は感情表現のひとつなので感じてもいいし怒ってもいいこと、心と身体の安心・安全を守るための防衛感情であること。ただし、怒りに振り回され怒る必要のあることとないことの区別ができていないこと、怒り方には良い悪いがあることを理解しておく必要があること、私たちが怒らせているものの正体は自分の固定観念やマイルールであることを学んだ。

今回の研修では、この1週間の自分の怒りを振り

返り、自分がどんな怒りを持つタイプかセルフチェックを行った。1週間経つとあまり思い出せず、強い印象のものでも今考えればそこまで怒らなくても思えるものもあった。落ち着いて考えれば、時が経つとそう問題でもない「怒り」が多いと言うことであろう。この研修で「怒り」という感情についてゆっくり考える機会を得ることができ、自分自身怒りをすぐに表現せず、少しは感情のコントロールができるようになったのではないかなと思う。

今回の研修で学んだアンガーマネジメントをスタッフ間で共有し、日々の看護やより良い職場関係・雰囲気作りに生かしていきたい。



「救急蘇生研修会」に参加して

公立世羅中央病院 清原 美美子

現在、私は看護師2年目として急性期病棟に勤務しています。看護師として勤務したこの一年間で、患者の急変時に遭遇する事が何度かありました。実際に患者が急変する場に遭遇した時は慌ててしまい、急変対応を行う先輩方の姿を見ている事しかできていませんでした。この経験から、自分を変えていきたいと考えるようになりました。そんな中で、今回の研修に参加できる機会をいただき、BLSを行う際は声に出し、その場に居る看護師で情報を共有し連携を取ることが大事であると学ぶとともに手技の実践と体験を行う事ができました。

今回の研修会では、初対面の他病院看護師と、声を掛け合いながらBLSを行うことで初対面の人との連携方法についても経験することができ、自ら声を出し連携をとっていくことの大切さを再認識することができました。ロールプレイでリーダー役を行った時も、積極的に声を出しチームの方へ指示し、自分がこれから

行うことや現在の救命処置の現状をチーム全員が把握できるように意識するように心がけ、実際に行う事の重要性和難しさを実感しました。

挿管の介助では、医師役になり人形に挿管を行う経験ができ、医師の目線で挿管介助者にしてほしいことや求めていることを知ることができました。この経験をもとに、実際の挿管介助の際にも、患者や医師にとって負担が少なく、スムーズな挿管ができるように意識していきたいと考えています。

今回の研修会全体を通して、学べたことを臨床の場で活用できるように日々振り返りと実践を今後もしていきたいと考えています。



「摂食・嚥下障害のある患者のケア」研修会に参加して

JA尾道総合病院 崎本 育美

摂食嚥下障害のある患者のケア研修会に参加して食事摂取時、口腔ケアのポイントや看護について学ぶことができました。

摂食嚥下の解剖では30以上の神経と筋肉が絶妙なバランスで協調性をもってかかわっており、口腔・咽頭は食物の通過するルートでありながら同時に呼吸のルートにもなっていることや、摂食嚥下運動の過程は5期あり、①先行期 ②準備期 ③口腔期 ④咽頭期 ⑤食道期のいずれかに問題発生すると摂食嚥下障害となることが分かりました。

患者へのケアとして口腔ケア、呼吸ケア、早期離床、栄養管理があり、今回の研修では口腔ケアについての学びが多くありました。口腔ケアは誤嚥性肺炎予防と口腔機能の賦活化を目的としており、口腔内の健康の維持は一般的にはセルフケアが中心となります。口腔ケアは毎日実施するケアの一つであり、今回の研修でケアのポイントや正しい実施方法について学ぶことが出来ました。

今まで口腔ケアのタイミングは食後のみしか実施していませんでしたが、食後以外にも食前と眠前もケアが必要であることを学びました。食前に口腔ケアをすることで唾液の分泌促進や食べる意識づけや準備体操につながる。人の口腔内は就寝している時が1日の中で最も汚いと言われており、眠前にケアすることで誤嚥性肺炎予防につながるということが分かりました。そして、もう一つ普段何気なくしているケアとして食事摂取の時のポジショニングについての学びもありました。

今回の研修に参加して摂食嚥下障害のある患者に必要なケアを学ぶことができました。



交流事業「心のケア」講演に参加して

因島総合病院 時本 久仁子

昨年12/2に行われた研修会に参加しました。上司から誘われたものでしたが、その時の私はストレスフルな状態に見られていたのかもと参加直後に実感しました。

研修会の内容を振り返ると…

- ・人間は変化に弱い生き物であり、変化はストレスとなる。
- ・外在化：小さなストレスを見逃さないよう、書き出すことにより冷静に対処法を考えることができる。
- ・ストレスのない人生はない。ストレスがあっても当たり前。
- ・コーピング：「自分助け」になる全ての事柄とその過程。気持ちが元気な時に、自分コーピングを考えておくことが大切。
- ・コーピングを選ぶ時には、今及び将来の自分にとってより良い物・楽しいものを。
- ・認知的コーピング＝脳内完結型、行動的コーピング＝実際に動いてみる
- ・コーピングリストを作る：自分が心地よいと感じる行動を具体的な行動として書く。質より量、どんどん書いてみる。

といったものでした。

講義のあと、実際に隣席の参加者でグループとなり、各々が作成したコーピングリストについての発表を行いました。年齢層も色々でしたが、それぞれのコーピングを聞いたり、またその内容について話したりすることで楽しい時間を過ごすことができました。

私事ですが当日は夜勤明けで少し体調不良でしたが、こうして研修会に参加し他施設の参加者と話すことはある意味、私にとってのコーピングになったようです。終了後、疲れが少し楽になり、気持ちもすっきりしたように感じました。

この研修会での学びを今後に活かし、ストレスと上手く付き合っていきたいと思います。



令和6年度 事業計画

研修事業

- 支部総会後研修会／4月20日
「心が折れそうなとき、仕事・子育て・介護を続ける3つのヒント」
- 社会経済福祉研修会／8月3日
「チームワークと医療安全」
- 救急蘇生研修会／9月14日
- 組織強化研修会／11月2日
「病棟での急変対応」

研究事業

- 看護研究発表会／令和7年2月

看護広報事業

- 進路相談会／7月27日
- 支部だより発行／10月31日

関連職種地域連携事業

- 関連職種地域連携研修会／10月5日
「ACPについて」

交流事業

- 苔テラリウム／12月7日

地域看護事業

まちの保健室

〈イベント型〉

- 三原市民保健福祉まつり
- おのみち市民健康まつり

〈常設型〉

- フジグラン三原
- 尾道市総合福祉センター

令和6年度 役員紹介

役員集合



役員名	氏 名	所 属
支部担当理事	川村 美香	尾道市立市民病院
支部長	大下 ゆかり	三原城町病院
副支部長	吉田 エリ	因島医師会病院
副支部長	田代喜久恵	三原赤十字病院
幹事(総務)	佐藤 裕子	JA尾道総合病院
幹事(財務)	河戸 綾	本郷中央病院
幹事(社経)	松本 千晶	尾道市立市民病院
幹事(社経)	森数 充代	公立みつぎ総合病院
幹事(社経)	徳重美登恵	松尾内科病院
幹事(教育)	谷川 裕子	広島県厚生連尾道看護専門学校
幹事(教育)	村上 有記	三原市医師会病院

編集後記

会員の皆さまのご協力のもと、広報誌「美三36号」を無事に発行することができました。医療・福祉に係る看護職に求められることは多岐にわたり大変なこともあります。会員の皆さまが働き続けることができる環境づくりに役立つ研修会を企画し、多くの方々に喜んでいただけるように今後も頑張っていきます。

これから支部の活動内容を皆さまにお伝えしていきますので、ご理解・ご協力をよろしくお願いいたします。

徳重 美登恵・森数 充代・松本 千晶

〔発行日〕令和6年10月31日発行

〔発行所〕公益社団法人広島県看護協会
三原・尾道支部事務所
〒723-0014 三原市城町3-1-1-210号
TEL/FAX:0848-64-1616
E-mail: s-mihara@nurse-hiroshima.or.jp

〔発行責任者〕大下 ゆかり