

平成30年7月6日（金）

*来週から県西実習

ついにこの時が来ました。来週から、救急と脳神経外科の病棟での実習が始まります。

緊張！！

…学生時代の実習の辛さがよみがえってきました。しかし今回は看護師として病棟で動くことになります。積極的に、出来れば楽しく学んで、自分の武器を増やして帰って来られるようがんばります。

平成30年7月4日（水）

*振り返り

昨日の事を冷静になって思い返すと、看護師として家族に何か言わなければならないこと、しなければならぬことなど無かったのだと思うようになりました。所詮人生の最期の何日かだけ関わった人間が、ひとこと声をかけたぐらいで家族の悲しみが癒えるわけないな、と感じました。「看護師だからといってなにか出来る事があると思っちゃいけないよ。」と上司に言われたことの意味が少しわかりました。看護師が、看取りではなく看取り支援を行うこと。看護師の仕事は足し算よりも引き算が難しいのかもしれない。

平成30年7月3日（火）

*看取り支援

今日、初めて、亡くなった方へのケアをしました。

連絡を受けて、必死にエンゼルケアの手順を考えながらお宅に向かいました。ご家族が揃っておられて、しみりとした雰囲気の中、先に到着していた先輩と一緒に着替えやメイクをしました。主治医の先生の死亡確認、エンゼルケアの料金の説明など、想像よりあわただしい感じでした。私は看護師としてご家族になって声をかけたらよいか、そればかり考えていました。結局気の利いたことは何も言えませんでした。

センターに帰ってからも、どうすればよかったんだろう、という気持ちと利用者様のお顔、ご家族の様子が頭から離れませんでした。

平成30年6月25日（月）

*初めて記念

今日は先日退院前訪問をした方の初回訪問と契約に行ってきました。所長と2人で行ったのですが、所長に「私は契約をするから、初回はよろしくね。」と託され、ドキドキの訪問でした。初回訪問は、今後の訪問看護の方向性を決めていく大切な機会です。聞きたいことはたくさんあれど、筋書どおりにはいかない会話…。所長にアシストされながら、なんとか訪問を終えました。初回の書類をつくっていくのは大変でしたが、初めて自分の名前で記録を出せたことがとても嬉しかったです。

平成30年6月22日（金）

*退院前の自宅訪問

今日は退院前の一時帰宅中の方のお宅に同行訪問しました。現在入院中の病棟看護師も集まって、大所帯での訪問です。入院中に自己管理を練習し、手技を獲得したようにみえても、いざ自宅環境でやってみると思わぬ不具合があったりします。今回は家具や物品の配置に課題が見つかりました。安心して自宅に帰ってきていただくためには、病院と在宅の切れ目をなくし、チームで課題を共有して準備していくことが大切なのだなと感じました。

平成30年6月15日（金）

*県立西宮病院でBLS研修

久しぶりに県西の同期と一緒に新人研修でした。みんな職場は違いますが、この2か月頑張っていたようです。仲間がいて少しほっとしました。今回は急変時対応の研修ということで、胸骨圧迫リレーをひたすらしました！私は身体が小さく腕力もないので、5cmの深さを出すのに全力を振り絞らなければならず、終わった後手の甲にあざが出来ていました。医療従事者として、いざという時有効な救命処置ができるようになりたいです。

平成30年6月14日（木）

*再トライしました

前回の反省を生かし、先輩に頂いたアドバイスを胸に浣腸～陰部洗浄までのケアを行いました。今回はご本人の協力もありスムーズに終えることができました。スムーズとは言っても先輩よりは時間がかかっているのですが、今後はスピードアップも課題です。

平成30年6月7日（木）

*浣腸、摘便、陰部洗浄実施！

訪問看護師として必ず身につけなければならない手技セットです。今日は自分が主となって一連のケアをさせて頂きました。先輩がやっているのを何度も見ているのに、実際やってみると難しい…。これは右手でやるんだっけ？これは捨てるでもいいんだっけ？と少し迷ってしまいました。また来週も同じ方を訪問させていただくので、復習して再トライします。

平成30年6月6日（水）

*小松看護で実技研修

センターでは定期的に新人向けの実技研修が開催されます。今回も各センターの所長が準備をして下さり、入浴介助の研修を受けました。入浴は、心地よいケアである反面、血圧変動や転倒のリスクが高いケアでもあると実感しました。リスクを減らすためには、事前

のアセスメントが重要です。体調面、環境面の両方が万全になって初めて実施できるケアであることを学びました。ドタバタすると事故になる。準備がなにより大切だと教えて頂きました。また、介助される側の体験をしたことで、「こう触れられると心地良い」「こうされると怖い、嫌だ」ということを身をもって学ぶことができました。

平成30年5月31日（木）

*少しずつ…

4月は様々なお宅に訪問していましたが、5月はある程度決まったお宅に毎週訪問しながら、自分のできる事を増やしてきました。同じ方に連続で訪問することで顔を覚えてもらえますし、状態の比較ができ、“訪問看護っぽい事”をしている実感が得られて楽しかったです。ちゃんと1人で“訪問看護”出来るようになるまで、まだまだ修行は続きます。6月は、自分の受け持ちのイメージをもち、センターに帰ってきてからの仕事（記録、連携etc…）も少しずつ覚えていきたいです。

ちなみに今日の訪問では、明日93歳を迎えられる利用者さんをお祝いしました。いつも検温の際「生きすぎた、こんな歳で熱も変わらへんで。」などと仰っている方ですが、お祝いするととても喜んでくださいました。帰り際までにこやかにされていて、あたたかい気持ちになりました。



平成30年5月21日（月）

*採血されました

お互いに緊張の面持ちです…！ご協力いただいた医院の先生が撮ってくださった写真です。普段は自分が刺される瞬間を直視できない私ですが、今回はしっかりと先輩の技を見ました。若い人の血管はハリがあるので刺しやすいそうですが、高齢者の血管は「逃げる」そうです。逃げるってなに！？…逃げる血管に出会ったらまたここでお伝えします。



平成30年5月18日（金）

*採血されます

7月からの県西病院実習に向けて、抗体検査の結果を提出する必要があります。そこで、2年目の先輩に採血をしていただく事になりました。訪問看護の現場では、病棟の様に採

血や留置針の穿刺をする機会が少ないので、このような機会も逃しません。…朝出勤すると、先輩にさりげなく血管を触られました。「いけるいける」と仰っていたので、その言葉を信じて平静を保てるように頑張ります！

平成30年5月14日（月）

*感情に働きかけるケア、正しい理解

週末に、『認知症の介護と医療』という講演会に行ってきました。

私が訪問看護の主力となっていく（はずの）10年後、20年後は、認知症の方がマジョリティーになる時代と言われています。認知症の方が安心して暮らせる地域づくりは喫緊の課題です。頭では分かっているのですが、人によって症状も様々な認知症の方々との関わりには悩むことが多いのです。

今回私が印象に残ったキーワードは、①記憶には残りにくい感情が残る②無知が偏見を呼ぶ、の2つです。

- ① 認知症の方は、記憶をつかさどる領域が障害されていきます。たとえば新しいスタッフは何度会っても初対面で、理性的にスタッフとして記憶することが難しいです。しかし、新しいスタッフに対して抱いた感情は残ります。「優しそうだな」「こわいな」…。ですから、毎回自己紹介から始まるとしても、笑顔で穏やかに接し続ける事が大切なのだそうです。そうしているうちに、理性では記憶できなくても、感情が「この人は優しい人だ、大丈夫」と教えてくれるようになり、関係性が構築できるということです。さっそく実践してみようと思います。
- ② 「この人は認知症だから包丁は危ない。」ときどき聞く言葉です。本当にそうでしょうか？記憶には種類があって、その中に「手続き記憶」というものがあります。これは、技の記憶とも呼ばれる、スポーツや料理などの長年慣れた一連の動作の記憶です。認知症の方でも、この手続き記憶は比較的残っているのだそうです。不穏状態ならともかく、何十年も台所を守ってきた方が包丁で怪我をすることはめったにありません。このように、認知症に対して正しい理解がないと、「認知症の人は危ない、何もできない」という偏見につながります。結果として、本人のできることを奪ってしまいます。このことは、私も今後心に留めておこうと思います。

平成30年5月9日（水）

*心がけ

同行訪問に行くとき、目の前の利用者さんがどんな人で、どんな人生を送ってきたのか考えるようにしています。今はまだケアの見学が多いのですが、これから少しずつ自分でケアの実施をするようになると、きっと私は手技に没頭して利用者さんを置き去りにしてしまうと思うからです。少し余裕を持って利用者さんと向き合えるうちに、一人の人間としての利用者さんを観る視点を養おうと考えています。それが結果的に、深いアセスメント、

本人の思いを尊重した看護につながっていくのだと思います。

平成30年5月2日（水）

*最近の訪問看護センターの様子

月末、月初は利用者の方一人ひとりの当月分の報告書と来月分の計画書を作成します。

先輩方が忙しくされている中、3代目は少し肩身の狭い思いですが、初回訪問に同行させていただいた方の月間予定表作りなどの実務を少しずつ教えて頂き、自分なりに頑張っています。

*4月を終えて・・・

看護師を名乗って生きるのも初めて、社会人も初めて、西宮市民も初めての1ヶ月が終わりました。

私はこのセンターに単独突撃した身なので、職場の同期がいません。この1か月、バリバリ働く先輩方の中に一人赤ちゃんが座っている様な状況で、何をするにも緊張ばかりしていました。家に帰ると自分の無力さを思い出してメソメソしてしまうこともありました。そんな中でも、訪問看護の深み、面白さを同行訪問の中で感じる場面は多く、今のところは単独突撃して正解だったなと感じています。

4月最後の3連休は久しぶりに大学の同期と会うことができ、お互いの健闘を称えあいました。気づけば訪問看護のおすすめトークになってしまい…。同期が「私も訪看やってみたい!」と言ってくれたので、3代目の訪問看護師修行はますます順調なスタートと言えます。

平成30年5月1日（火）

こんにちは!

この度H30年4月付で事業団訪問看護課に入職しました、3代目です。

これから先輩方のように私も新卒ブログを書いていきますので、応援よろしくお願ひします。