



特定医療法人社団

鵬友会 ニュースレター

鵬友会ホームページ アドレス
<http://www.hovukai.org/>

第172号

発行:2020年8月15日
発行責任者:
特定医療法人社団 鵬友会

平成から令和へ 看護を考える



湘南泉病院 看護部長 三澤 利重子

平成から令和になり二年目。改めて「令和」元号の意味を調べてみました。

初春の令月にして気淑く風和ぎ、梅は鏡前の粉を披き蘭は、珮後の香を薫らす。

「時あたかも新春の好き月、空気は美しく風はやわらかに、梅は美女の鏡の前に装う白粉（おしろい）のごとく白く咲き、蘭は身を飾った香の如き香りを漂わせている。」

中西 進 著書 「萬葉集 全訳注 原文付」
手話表現だと「つぼみ開いて咲くように。」であるようです。

日本人としての麗しき世界観を感じる元号であると思いました。平和で明るい未来を願った令和元年でした。

しかし新型コロナウイルスがこの世界観を一転させています。こんな状況の中、どうやって元の世界に戻って行くのが勝負どころであります。天変地異の現状での心の拠りどころはどこに見出せばいいのかと考えます。最近では心休まることもなく、多くの変化が有ります。そんな現状だからこそ気持ちをプラスに切り替えるための方法を考えてみました。

【ナイチンゲール誓詞】

～われはここに集いたる人々の前に厳かに神に誓わん。わが生涯を清く過ごし、わが任務を忠実に尽くさんことを～ この誓詞をキャンドルサービスの中に、戴帽式に心震わせたあの日、あの時を今鮮明によみがえってきます。ナイチンゲールは今年、生誕200年の記念すべき年です。ナイチンゲールは、感染管理の礎を築いた先人です。

新型コロナウイルス感染症の蔓延がより深刻化、

また長期化している中で気持ちが沈みがちですが、今こそ看護のチカラを見せるときなのかもしれません。専門職として自身と誇りを持つことの確かさを今感じています。人々の暮らしや稚気の基盤を維持していくことにおいても、看護の支援が不可欠です。皆で手を携えてこの困難を超えていく団結力を信じていきたいと思えます。

後ろを振り向いたら、嫌々ではなく、喜んでついてくるフォロワーがいますか？そんな人を一人でも増やして行けるように、私の職務を全うして行きたいと思えます。

医療関係者へのエール。心温まるエピソード。中学生からの折鶴が届きました。感謝の意に堪えません。この場をお借りして感謝申し上げます。

道 ～相田みつを～

長い人生にはなあ
どんなに避けようとしても
どうしても通らなければならぬ道
てもものがあるんだな
そんなときは その道を
黙って歩くことだな
愚痴や弱音を吐かないでな
黙って歩くんだよ
ただ黙って
涙なんか見せちゃダメだぜ！！

そしてな その時なんだよ
人間としてのいのちの根がふかくなるのは
(最後に、相田みつを氏の、詩を引用しました。)

コロナ禍の中でも「心のつながり」は忘れずに

新型コロナウイルスの流行がなかなか収まらず、私たちの生活にもいろいろな影響が出ています。「コロナストレス」という言葉も聞かれるようになりましたが、普段の生活と違うことが起きるとき、私たちの身体や心、行動にもいろいろな影響が出てきます。

ストレス反応の現れ方

心理面

イライラする、他責的・自責的になる、気分が落ち込む、不安になりやすい、神経過敏、考えがまとまらない、何かに焦っているなど

身体面

不眠、頭痛、腰痛、発汗、高血圧、疼痛、動悸、アトピーやぜんそくの悪化 など

社会・
行動面

家事や化粧が億劫、人と会いたくない、アルコール・インターネット・ゲームの時間の増加、家庭内暴力、必要以上の物品や食品の購入 など

日常と違う状況に対するこういったストレス反応はある意味当然のことですが、ストレスに無自覚に振り回されないよう、まずは自分に起こっているストレス反応に気がつくことが大切です。

ストレスを軽減するには、生活リズムを整え適度な運動をし、しっかり休むことが必要です。さらに、安心できる人と話をすることや触れ合ったりすることは心身のストレスを緩和すると言われています。「身体を健康に保つこと」と「人とのつながりを持つこと」が安心感をもたらします。

この機会に疎遠になっていた友人に連絡し旧交を温めるなども良いかもしれません。今は直接会うことができなくても、オンラインやSNS、電話などで人とつながることをぜひ大切にしてください。

「コロナストレス」セルフチェック

最近2週間のご自身を振り返って次のような症状があるか、「はい」か「いいえ」でお答えください。

- 01 コロナの影響で1日中不安である
- 02 コロナのニュースでひどく落ち込んでしまう
- 03 意欲が低下状態である
- 04 休んでも疲れが取れない
- 05 仕事や家事などに集中して取り組むことができない
- 06 自分もコロナ感染するのでは…と常に緊張している
- 07 コロナの影響でストレスが溜まり、イライラしてしまう
- 08 外出自粛で孤独を感じ、とても怖い
- 09 眠れない、または眠りすぎる
- 10 食欲が低下、または増加している

【結果】

- 0~2個 コロナストレスではないでしょう
- 3~4個 軽度のコロナストレスの可能性
- 5~7個 中程度のコロナストレスの可能性
- 8~10個 重度のコロナストレスの可能性