



HOKKAIDO UNIVERSITY

Title	あなたの健康を支える看護師活用術
Author(s)	良村, 貞子
Relation	保健科学研究院公開講座: ようこそ!ヘルスサイエンスの世界へ(Public Program by the Faculty of Health Science: Welcome to the world of health science). 2012年11月3日(土). 北海道大学大学院保健科学研究院 3-1講義室, 札幌市.
Issue Date	2012-11-03
Doc URL	https://hdl.handle.net/2115/50516
Type	conference presentation
File Information	healthscience_yoshimura.pdf



あなたの健康を支える 看護師活用術

北海道大学大学院保健科学研究院
基盤看護学分野 良村貞子

健康寿命とは



人生の中で健康で障害のない期間(WHO, 2000)

⇒ 自立した状態で健康に暮らせる年齢

健康寿命 = 平均寿命 - 介護必要期間[★]

[★] 介護必要期間: 病気や認知症・衰弱、寝たきりなどで、
支援や介護を必要とする期間

厚生労働省のホームページ(2011年(平成23年))

「Smart Life Project(スマート ライフ プロジェクト)」で
健康寿命をのばしましょう! ⇒ すこやかな生活習慣を!

「すこやか生活習慣国民運動」(平成20年)を発展させたい!

健康寿命

	平均寿命		健康寿命	
	男性	女性	男性	女性
2001年(平成13年)	78.07歳	84.93歳	69.40歳	72.65歳
2004年(平成16年)	78.64歳	85.59歳	69.47歳	72.69歳
2007年(平成19年)	79.19歳	85.99歳	70.33歳	73.36歳
2010年(平成22年)	79.64歳	86.39歳	70.42歳	73.62歳

健康寿命比較 2010年(平成22年)

	長	短	北海道
男性	愛知県 71.74歳	青森県 68.95歳	70.03歳
女性	静岡県 75.32歳	滋賀県 72.37歳	73.19歳

橋本ら, 健康寿命における将来予測と生活習慣病対策の費用対効果に関する研究
(平成23~24年度厚生労働科学研究)

健康寿命を延長させるためには

① 生活習慣病の死亡率の低減: **運動・食生活**

例えば「毎日10分の運動」

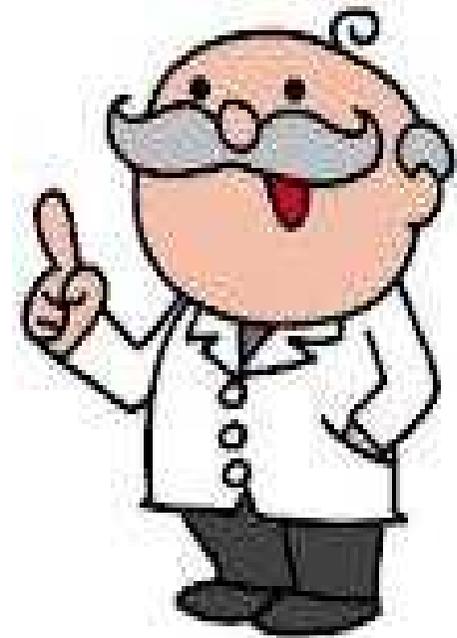
「+100gの野菜」

「しっかり朝食」

② 喫煙率の低減

そのために必要なことは？

- ・メタボ対策
- ・ロコモ対策



ロコモとは？



- ◆ 2000年に日本整形外科学会が発表した、
ロコモティブシンドローム(Locomotive Syndrome)の略称
- ◆ **運動器症候群**
「運動器自体の疾患」
「加齢による運動器機能不全」
骨・関節・神経などの運動器が障害を負い、日常生活に支障をきたし、寝たきりなどの**要介護状態**や**要介護状態になる危険性が高い状態**
- ◆ メタボ(メタボリックシンドローム)は臓器症候群

介護が必要になった原因

2007年 国民生活基礎調査

脳卒中	23.3%
認知症	14.0%
関節疾患	12.2%
骨折・転倒	9.4%

5人に1人は運動機能の低下が原因！！

運動機能低下の原因

- 骨粗鬆症
- 慢性関節リウマチ
- 脊椎圧迫骨折
- 大腿骨頸部骨折
- 腰部脊柱管狭窄症

看護職者活用術

保健師・看護師・助産師の活躍している場所

① 病院・診療所



② 保健所

③ 訪問看護ステーション・在宅医療



④ 助産所

⑤ その他



看護師の仕事

◆活躍の場所

病院や診療所、訪問看護ステーション・在宅医療など

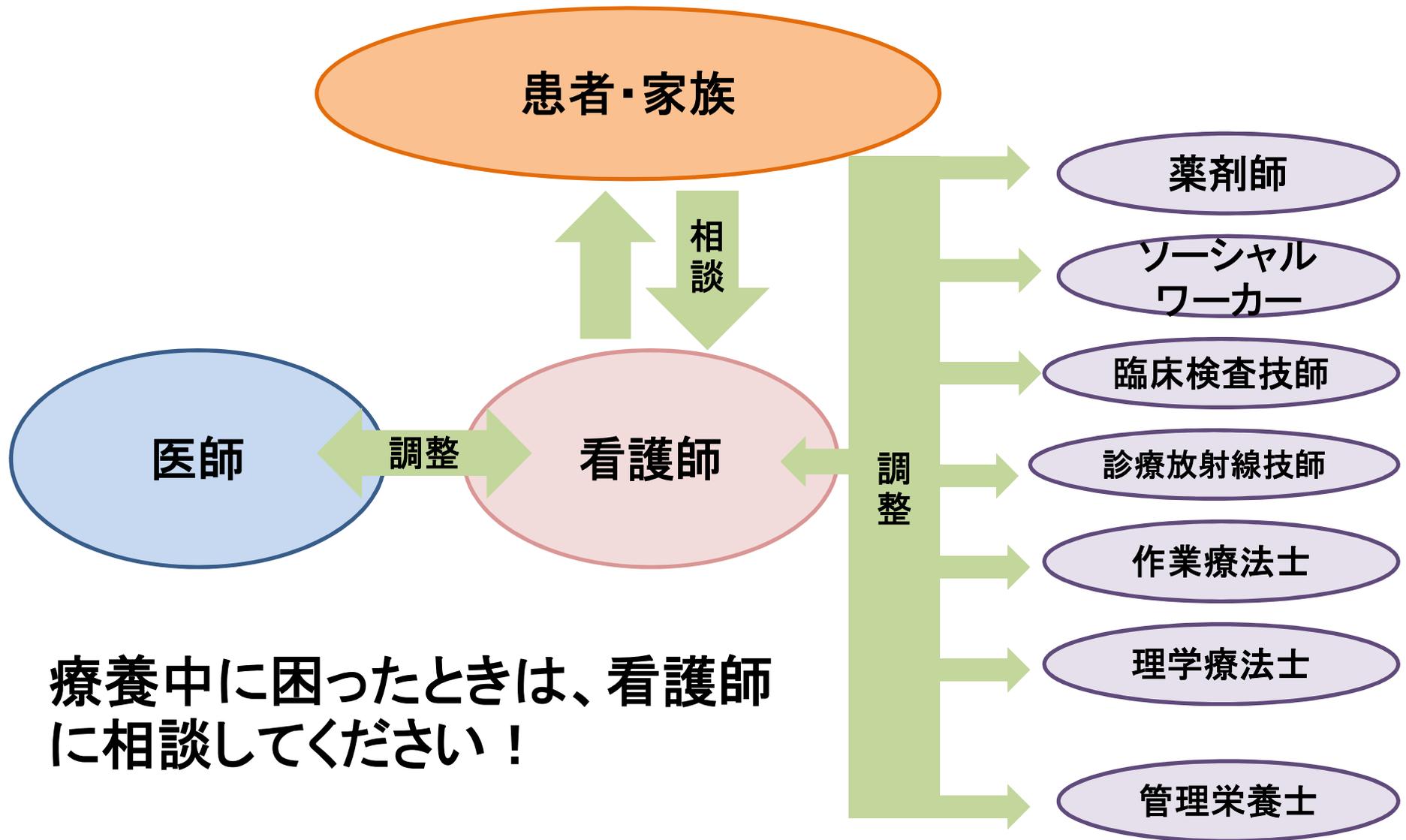
◆仕事の内容

- 病気の人のお世話(健康生活)
- 医師の診察の介助

◆専門看護師・認定看護師 (日本看護協会の認定)



看護師は調整役



療養中に困ったときは、看護師に相談してください！

専門看護師・認定看護師とは



- ◆ある特定の看護分野において熟練した看護知識と技術があり、水準の高い看護実践を行う看護師（日本看護協会の認定試験に合格することが必要）
- ◆実践経験が5年以上
- ◆専門看護師は大学院（2年）、認定看護師は研修（6カ月）での学習が必要
- ◆実際の仕事

<http://www.nurse.or.jp/home/kango/index.html>

（日本看護協会ホームページ）

看護の高度化・専門化

日本看護協会による専門看護師(CNS)・認定看護師(CN)
←専門医と同様に広告可能、更新制

専門看護師10領域; 795人(2012年)←302人(2009年)
←大学院修士課程(2年)修了+ 臨床経験5年以上
がん看護, 精神看護, 地域看護, 老人看護,
小児看護, 母性看護, 慢性疾患看護,
急性・重症患者看護, 感染症看護, 家族支援

認定看護師19分野8,993人(2012年)
←17分野; 4,438人(2009年)
救急看護, 皮膚・排泄ケア看護, 集中ケア, 緩和ケア,
がん性疼痛看護, がん化学療法看護, 脳卒中リハビリテーション看護
感染管理, 訪問看護, 糖尿病看護, 不妊看護, がん放射線看護
透析看護, 手術看護, 乳がん看護, 新生児集中ケア,
摂食・嚥下障害看護、小児救急看護、認知症看護

保健師の仕事

◆保健師とは？

- 病気の予防への支援
- 健康教育や、健康診断時の健康相談など
- 身体障害者や難病患者の支援
- 感染症対策：結核やエイズの患者、
 新型インフルエンザ(SARS)などの危機管理
- 認知症の方や乳幼児などの訪問指導
- メンタルヘルス
- 生活習慣病予防

保健師の活躍の場と仕事内容

活躍の場	地域 (行政保健師)	学校 (学校保健師)	民間企業 (産業保健師)
主な職場	各都道府県・市町村の 保健所や保健センター	保健室	企業の保健室や健康管 理センター、コールセン ター
仕事の内容	病気の予防 健康増進活動	生徒・教員の健康 管理	企業で働く従業員の健康 管理 健康維持に関する企画と 実施



保健センター

- 母子手帳の交付
- 胃がん、大腸がん検診の受付
- 健康づくり教育
- HIV・エキノコックス検査
- 難病特定疾患など医療費助成の手続き
- 子育て支援
- 食中毒による健康被害や児童虐待などの緊急時の対応

地域包括支援センター

- 高齢者の方が住み慣れた地域で安心して暮らせるように、介護、健康、医療など様々な面から総合的な支援を行うために設置
- 保健師、社会福祉士、主任ケアマネージャーなどが中心となり、介護予防に関するマネジメントや高齢者への相互的な支援
- 主な仕事
 - 総合相談・支援
 - 介護予防ケアマネジメント
 - 権利擁護
 - 包括的・継続的ケアマネジメント支援

助産師の仕事



◆助産師とは？

- 妊娠や出産の支援

古くは「お産婆さん」と呼ばれました。

- 産後の母親や新生児の保健指導
- 性教育や更年期の健康教育
- 女性の性と生殖に関する健康支援
- 助産師は、女性だけに認められた国家資格

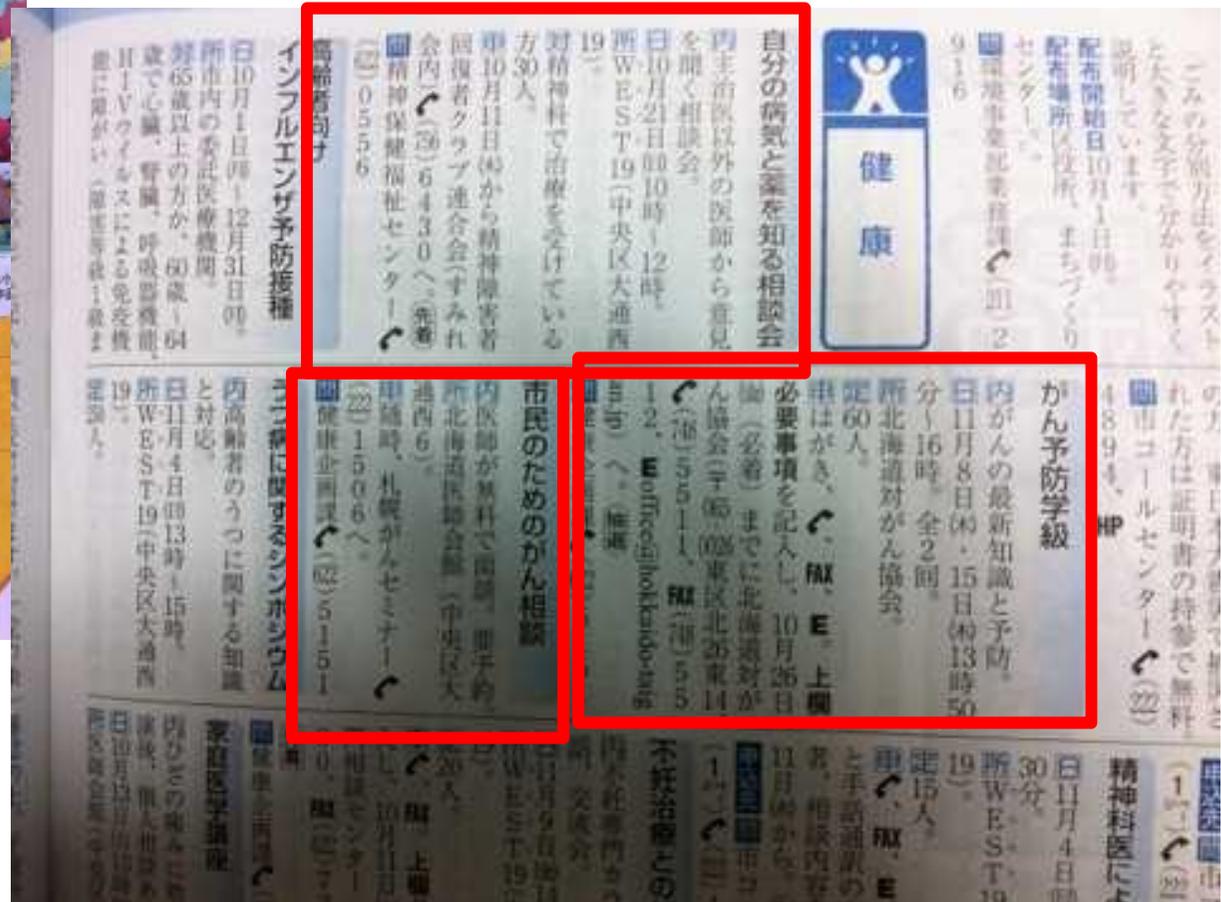
助産師の活躍の場

- 病院、保健所、診療所、母子保健センター、助産所、育児支援コーナーなど
- 最近では、助産師外来などで助産師又は臨床検査技師が超音波診断をする場面も増えています。
- 助産師は法律で開業権が認められているので、助産院を開業することもできます。



情報の活用

読んでますか？



健康で気になる症状があったら？

◆病気なら??

⇒病院・診療所(クリニック)に行きます。



◆病気ではないけど、気になる症状がある

⇒どこに相談したら良いのでしょうか???

😊 薬局で薬を相談してみる 😊

- 薬剤師は、国家資格を持った薬のプロです。
- 気になる症状を相談すると、薬の相談に乗ってくれます。
- 現在のんでいる薬との飲み合わせも教えてくれます（お薬手帳を持っていきましょう）。
- 最近血圧が高い、コレステロールが高いと言われた・・・など、他に気になる症状もあるときは??



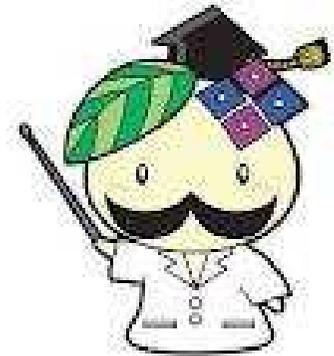
😊 まちの保健室に行ってみる 😊

□ どんどころ？

学校にある保健室のように、どなたでも気軽に相談できる場所、それが「まちの保健室」です。

□ 誰が相談に乗ってくれるの？

保健師・助産師・看護師が相談に応じます。



□ 相談料は？

費用は無料です。

□ どこでやってるの？

太平百合が原地区センター：毎月第3土曜日

朝日山公園地区センター：毎月第2土曜日

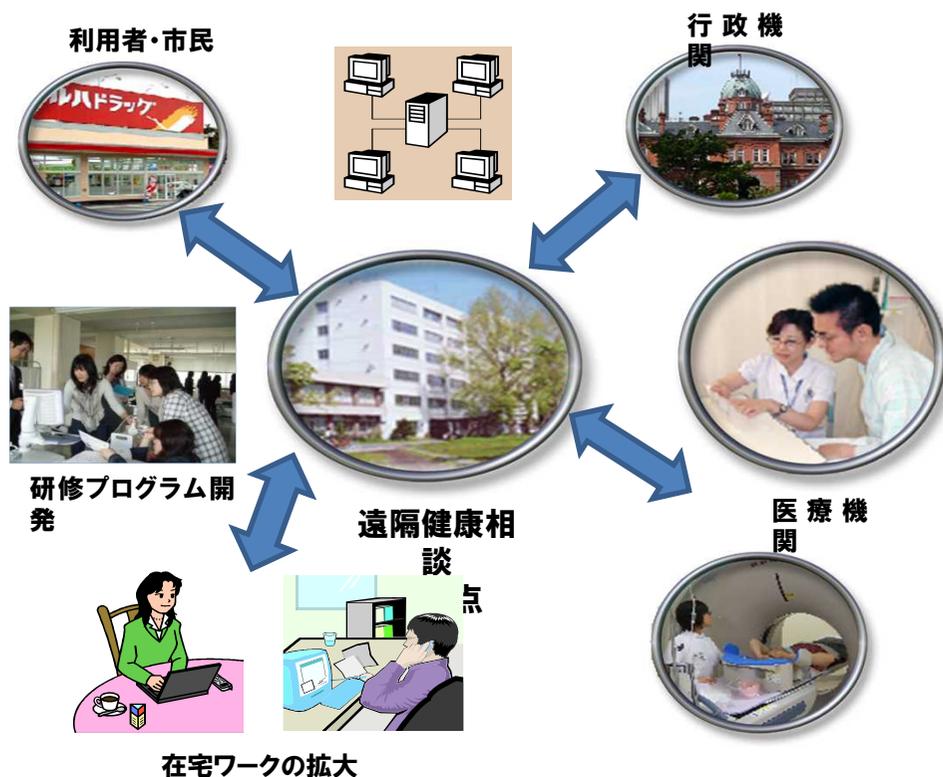
月寒公民館（記念日工房）：毎月第1土曜日

いずれも13:00—15:00

😊 健康相談に行ってみる 😊

□どんなところ？

北大がツルハ薬局の一部店舗とテレビ電話で繋がり、健康相談を行うシステムです。



😊 健康相談に行ってみる 😊

□誰が相談に乗ってくれるの？

看護師・助産師・保健師が担当しています。

□相談料は？

費用は無料です。

□どこでやってるの？

ツルハの中標津・岩見沢・恵み野・札幌元町で行っています。

いずれも10:00－17:00



エンゼルケアを知っていますか？

- グリーフケアとも言います。
- 人生最期の看護で、ご家族とともに旅立ちのお手伝いをします。



- 看護師だけで行ってきた亡くなった人の死化粧（死後の身支度）に、家族に関わってもらおう病院が増えていきます。