

見つめる目

しなやかな心

医療を支える 看護の手

看護部だより

2016 年
05 月号
第 301 号

特定医療法人衆済会
増子記念病院
看護部
部長 上村 志磨子
(認定看護管理者)

5 月病に注意を！

第 2 透析室 主任

4 月から新入社員の皆さまの新生活もスタートしまだ慣れない職場環境の中、日々奮闘されていると思います。この時期は、自分も思い返すと新しい生活や職場に慣れず気分が落ち込み、疲れやすかったことが記憶にあります。世間でもこの時期になるとよく飛び交う言葉として「5 月病」なんて言われることがあります。そこで今回 5 月号でもありますので「5 月病」について調べてみることにしました。

1 「5 月病」とは？

日本においては、新年度の 4 月には、入学や就職、異動、一人暮らしなど新しい環境への期待があり、やる気があるものの、その環境に適応できないでいると人によってはうつ病に似た症状がしばしば 5 月のゴールデンウィーク明け頃から起こることが多いと言われ「5 月病」と言います。5 月病は、医学用語ではなく医学的診断名として「適応障害」あるいは「うつ病」と診断されます。発症に至る例としては、今春に生活環境が大きく変化した者の中で新しい生活や環境に適応できないままゴールデンウィーク中に疲れが一気に噴き出す、長い休みの影響で学校や職場への行く気をなくすなどの要因から、ゴールデンウィーク明け頃から理由不明な体や心の不調に至るといえるものです。主訴には、不眠、疲労感、食欲不振、やる気がでない、人との関わりが億劫などあります。

2 「サザエさん症候群」

適応障害について調べると「5 月病」以外にもありました。「サザエさん症候群」とは、別名「ブルーマンデー症候群」とも呼ばれ主に学生や会社員など、月曜日から学校や勤務が始まる人に起こりやすく休日の終わりを自覚する最も多いパターンがアニメ「サザエさん」の放映時間帯であることから、この名称がつけられたとされています。

休日の終わり、仕事の始まりを実感し憂鬱になるもので、それらを概して呼ぶために比較的認知されやすい語（サザエさん）を用いているとされています。

3 リアリティ・ショック

適応障害については、新人の方々のみでは、ありません。リアリティ・ショックは、現実と理想のギャップに衝撃をうけることで職場において新たに職に就いた人材が事前に思い

描いていた仕事や職場環境のイメージと実際に現場で経験したこととの違いを消化しきれず、不安や幻滅、喪失感などを強め、時に離職までに至る問題を言います。これは、新入社員の方のみだけではなくベテランの方でも大きな環境変化に直面すると、陥ることがあります。

4 「5 月病」への対策

なりやすい人のタイプもあります。
性格的に真面目すぎる人や以下の方々は、要注意です。

- ・真面目 ・几帳面 ・内向的
- ・仕事好き ・完全主義
- ・責任感が強い
- ・周りを気にする。などがあります。

対策としてあげられることは、

- ・「〇〇せねば！」の完全主義をやめる
- ・自分なりのストレス解消法を見つける
- ・悩みを抱え込まない
- ・食生活に気を配る

※憂鬱な気分の時は、脳内のセロトニンという物質が不足して起こることがあります。バナナ、乳製品、卵黄、ナッツ類、大豆製品などはセロトニンの生成を高める効果があると言われています。

5 おわりに

4 月から 5 月は新たな生活や取り組みも始まり、色々大変な季節でもあります。ストレスも溜まりやすいと実感します。自分が今、どういったことがストレスなのか考え向き合うことも大事だと思います。一人で解決できないなら周りの人に打ち明けることも良いかもしれません。

自分なりのストレス解消法をみつけうまく付き合っていくことが大事ではないかと思います。そんなことを「サザエさん」を観ながら思い、この文章を書き終えます。

以上



学生コーナー

「入社して」

4 階病棟看護学生

私が看護師を目指したきっかけは、看護師として働く母の姿を小さい頃から見てきたからです。はじめは、人の命を預かる医療関係の職業は私には向いていないと思い、別の職業に就こうと思っていました。しかし、中学の看護体験をきっかけに、看護の仕事に興味を持つようになりました。ある日見かけた母の看護師として働く姿は「生き生きとしていて、患者さん 1 人 1 人に笑顔で、そして 1 人 1 人に合った声掛け」をしていました。そんな母を見て私も同じ看護師を目指そうと思いました。

私の通っている看護学校は、仕事をしながら学校へ通う昼定時制の学校です。そのため、合格した嬉しい気持ちと同時に仕事と勉強の両立が出来るのかという不安な気持ちが込み上げました。

初めは、先輩や看護師さんに分からない事を聞きながら指示されたことだけを行っていましたが、今は少しずつ 1 人で出来る仕事が増えてきています。慣れない事も多く、先輩方に迷惑をかけてばかりですが、自分の頭でしっかり考えて仕事ができるようになりたいと思います。

学校で学習した事を生かしながら、仕事と勉強を頑張っていきます。患者さんの側にいる時間が一番長いのは看護師だと思っています。だからこそコミュニケーションをしっかりと、患者さんのちょっとした変化にも気づける看護師を目指します。

「入社して」

4 階病棟看護学生

看護学生として入社して 1 ヶ月が経ちました。初めて勤務し始めてから少しずつ仕事や生活に慣れ、学生として勉強との両立や新しい課題が見えてくるようになりました。4 年生の看護学生の先輩方は全く無知識の状態から一つずつ 1 日の流れや仕事の内容を丁寧に教えて下さり、本当に優しい方々ばかりでとても感謝しています。3 年生、2 年生の先輩方は分からない所を何度も聞いてしまってもその度に優しく教えて下さったり、ミスが起きる前にフォローして下さったり、時には厳しく誤っている点を指導して下さったりと毎日助けてもらってばかりです。4 階病棟の看護師の方々は皆さんが自分の仕事に責任と誇りを持っていて、私に至らない点があったときや間違っている所があった時は多忙にも関わらず指導してくださいます。

その姿は本当に素敵で日々勉強になるとばかりです。いつも本当にありがとうございます。

当院に入社して参加した「のぞみの会」の看護部の講演会では、看護師に求められていることや、それに対して看護師がどうあるべきか、質の高い看護とはどういうことなのか、また仕事の効率と能率の違いについてとても為になる講演を聞くことができました。この講演で学んだことを勤務していく上で活かせるようにしていきます。

出来る事の幅を広げ、新しい正確な知識を身に付け、患者さんにとって最善の対応をとること。その時の状況に速やかに対応し、臨機応変な行動がとれるように心に余裕をもつこと。環境整備を始め、患者さんの身の周りの安全や快適さを尊重し一人一人の患者さんに少しでも回復に向けてサポートしていくこと。この三つが私の今後の課題と思っています。

まだまだ未熟すぎて皆さんにご迷惑をおかけすることもあると思いますが、何事も頑張っていきます。これからも宜しくお願い致します。

以上



看護部だより 4 月号の感想

第 1 透析室

「褥瘡への取組み」についての記事を読ませていただき、褥瘡を予防することの大切さを改めて気づかされました。外来通院をされている透析患者さんは、主に週に 3 回 3 時間から 4.5 時間の透析を行います。透析後は生活の場である自宅・施設に帰宅されるため、透析室勤務の看護師は、透析の間に情報収集・アセスメント・処置を行っていかねばいけません。透析をされる患者さんの多くは高齢の方が多く、なかには栄養状態の低下で栄養補給の点滴をされる方もいます。褥瘡発生予防のため、透析中 ADL の低下により体位変換が困難の患者さんには圧迫の少ないマットレス、除圧を行うためクッションを使用するなど対応していますが、帰宅されてからは看護師の目が届かず、私自身自宅での状況は分かりかねます。患者さんの生活状況把握のため連絡ノートを使用していますが、今後は褥瘡の発生要因がないかも含め把握できるように活用していこうと思います。また、早期発見ができるよう、褥瘡に関する観察項目・ケアの方法の知識を深めておくことが必要だと思いました。

以上

「平成 28 年熊本地震」

4 月 14 日（木）、21 時 26 分、熊本県益城町で震度 7（M6.5）の地震が発生し、16 日、土曜日の午前 1 時 25 分、同じく震度 7（M7.3）の地震が同地域を襲いました。この地震により益城町の住民を中心に 50 名の方々が犠牲となりました。また、当院は熊本県出身の職員が大勢います。つながりにくい携帯電話で必死な思いで安否確認をしておられました。

被災された皆様には心よりお見舞い申し上げます。ささやかではありますが、当院でも 4 月 25 日より募金活動が開始されました。

1 何故熊本？

30 数年前より「東海地震」「首都直下型地震」が「来るぞ！来るぞ！」と言われているうちに、実際には、阪神淡路、新潟、東日本、熊本などあまり、警戒されていない地域で巨大地震が起きました。「地震は予知できない」ことが明らかとなりました。

もはや、いつ、どこで巨大地震が起こっても不思議ではないことがはっきりしました。

2 明日、ここで

ということは、私たちは、常に防災意識を高め、「明日、この地域で震度 7 の地震が来る！」という前提で備えておく必要があります。

3 命を守る

住んでいる建物にもよりますが、木造 2 階建ての家屋では 2 階で睡眠をとった方が安全でしょう。揺れても家具が倒れないよう固定しておくことも重要です。水や食料の備えも大事ですが、まずは自分たちの命を守ることを最優先するべきだと思います。

以上