

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

2014 年

10 月号

第 282 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)

プラス志向の言葉を使いましょう

言葉が脳を変える！

手術室 主任 村田 みち

今年は、気象庁が「平成 26 年 8 月豪雨」と命名したほど雨量が多い 8 月でした。残暑を感じることもなく 9 月に入り、夜になるとどこからともなく虫の音が聴こえはじめ昨年より早い秋の訪れを感じています。

秋といえば「読書の秋」「スポーツの秋」「行楽・紅葉の秋」「芸術の秋」「味覚の秋」など様々ですが、皆さんは秋といえば何をイメージされますか？先日、道を歩いていて時に銀杏の木が実をつけているのを見た瞬間、「焼き銀杏」を思い浮かべた私は、間違いなく「味覚の秋」でしょうね。

1 はじめに

手術室は、8 月からスタッフが 1 名減ったと同時に平均年齢がグンと上がりました。どの部署も忙しい中、他部署からの応援体制でやりくりしながら頑張っています。忙しい日が続き、疲れやストレスがたまってくるとつい口にしてしまうのが「不満・泣き言」などのネガティブな言葉。そんな中で目にしたのが魔法のことばです。

2 言葉と脳・体の関係

私たちは人から掛けられる言葉や、自ら口にする言葉によって快く思ったり、不快に感じたりします。言葉が心にも体にも影響を与えるのはご承知の通りです。

プラスの言葉が、脳に影響を与えることについても、次のようなことがいえます。たとえば、「ツイテイル」という希望に満ちた言葉を口にすることで、その希望に満ちたイメージが、脳の大脳辺縁系に伝わり、自律神経の中枢である視床下部に働きかけるのです。

3 魔法のことば

「ありがとう」「感謝します」「ツイテイル」の 3 つの言葉です。幸せになりたい、健康になりたい、そんな願いが実現する、夢がかなうなど反響を呼んでいるのが「魔法の言葉」です。

誰しもが口にしたことのある、聞き慣れた言葉ですが、「ありがとう」や「感謝します」などの、ありふれたこの言葉を意識して使うと、まず自分が変わり、周りの人が変わり、その人を取り巻く状況が好転するというのです。人生がガラリと一変する、とっていいのかもしれませんが。

4 使い方のコツ

この魔法の言葉には使い方のコツがあります。

- ①嫌なことがあったら「ありがとう」という
- ②いいことがあったら「感謝します」
- ③ふだんから前向きに「ツイテイル」を口癖にということです。

②の「感謝します」は、こうなりたいと思う希望を口にし、それが実現したと仮定した、といってもいいようです。

5 脳のコンディション

ある医者が魔法の言葉について、お話しした内容を紹介します。

「ありがとう」などのプラスイメージの言葉は、そうした意識を持つのに役立つわけです。では、なぜプラスの言葉が病気の改善に役立つのでしょうか。日ごろ、患者さんを診て思うことは、マイナスの言葉が口ぐせの方が多い、ということです。

逆に、前向きな思考を持ち、「ありがとう」などのプラスの言葉が口ぐせの方は、自然治癒力や免疫力が維持され、病気にかかりにくく、症状が出ても治りが早いようです。その差は、その人その人における脳のコンディションだと思います。こころの持ち方を左右するのは、脳のコンディションです。脳のコンディションは、口にする言葉によって、大きく変わります。どんな言葉を口にするかで、病気や痛みの発生に大きくかかわってくるのです。なぜ自分だけが、つらい思いをするのかと否定的な考えや、つらい、苦しい、もう嫌だとマイナスの言葉をいい続けるとします。

マイナスの言葉が持つイメージ情報が、大脳にある大脳辺縁系と基底核に刺激として伝わり、大脳辺縁系や基底核は情動を司るため、下部には、エネルギー代謝の調節や、消化や吸収に関係するホルモン、免疫にかかわる自律神経の中核である視床下部にまで影響します。これにより、マイナスの言葉の影響が脳全体のバランスをくずし、脳全体のバランスがくずれると、病気や痛みの症状として、悪影響が及ぶというわけです。

6 ムンテラ

世界の医療機関でも医師が、信念を持って患者さんに説明し、安心できる言葉かけをする行為は「ムンテラ」と呼ばれ、良い言葉かけが病気の経過をよくするのに役立ちます。

ムンテラは、ドイツ語の「ムンド・セラピー」の略で、不安を取り除き、病気を快方に向かわせることが主な目的で、ムンテラには、自然治癒力を高める作用があるそうです。今では「インフォームド・コンセント」（以下 IC）という言葉を使うようになっていますが、IC は、十分な説明と同意という意味が書かれています。

7 おわりに

今までの自分の行動を振り返ってみると、嫌なことがあれば愚痴をこぼし、人に何かしてもらった時は感謝の言葉を言っていなかったなど反省するべき点が多々あります。「ありがとう」「感謝します」「ツイテイル」は、聞き慣れた言葉ですが、この魔法の言葉を意識して使うことによって、自分や周りを取り巻く状況が好転するというなら、コツをつかんで意識して使うようにしていこうと思います。

一度きりの人生、マイナスの言葉よりもプラスの言葉を使って、楽しくいきましょ

以上

<参考・引用文献>

ストレス解消と健康管理

(www.misson-spirit.net/)

古い言い方でいわゆる「キャリアウーマン」の象徴であると思っていた。確かに、感染対策委員会には長く籍を置いていた。しかし、専門的な勉強を積極的に行っていたわけでもなく、ただ決定事項をスタッフに報告するだけの一委員でしかなかった。多少興味があった分野とはいえ、いざ「認定看護師」を目指すとなると、世間の噂では手間や時間、金銭面等いろいろ大変と聞く。

「そうですね…。少し、調べてみます…」

実はあの時、どう答えたかよく覚えていないが、こんな曖昧な言葉が私の認定看護師への道のスタートであった。

2 認定看護師とは？

「こんな私でも大丈夫だろうか？」とは思いつつ、新たに芽生えた興味心には逆らえず、まずはどのようなものを少し調べてみることにした。

歴史は世界で 1959 年にイギリスで初めて黄色ブドウ球菌の院内感染に対応するチームとしてシスターが任命されたのが始まりであった。「感染管理認定看護師」(ICN、現在は CNIC。以下 CNIC と表記)は 1963 年、アメリカのスタンフォード大学で最初に認定が開始された。日本では 1998 年に日本看護学会で特定の分野として認められ、2001 年に国内で初めての CNIC が誕生した。

(2014 年度の CNIC 新規認定者数は全国で 2069 名。現在の全 21 分野における認定看護師総数 14263 名中の約 14.5%を占めており、皮膚・排泄ケア認定看護師について 2 位の大所帯。認定機関は最多である。)

認定看護師について日本看護協会では、「認定看護師とは、日本看護協会の認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野に

おいて、熟練した看護技術と知識を有することが認められた者をいう。」としている。

また、感染管理認定看護師について期待される能力として「医療を提供する場で働くあらゆる人々および患者とその家族に対して医療関連感染の予防と管理を推進するために必要な能力を身につけ、役割モデルとなる」…。

正直、とんでもない世界に飛び込んでしまった。

3 長かった教育課程の 6 か月間

1) 受験→合格までの道のり

認定看護師となるためには、特定看護分野の実務研修の基準をクリアし、教育機関において 6 か月、630 時間の研修課程を修了し、認定審査に合格することが必要である。

県外であれば、「経済的にも困難のため無理である」と断ることもできるかと思ったが、ありがたいことに県内の愛知医科大学に感染管理認定看護師教育課程がある事が分かった。

逃げるための言い訳は、無理か…。腹を括ることにしたが、自信は全くなかった。焦る気持ちとは裏腹に、周囲の環境は徐々に整えられていく。看護部長はじめスタッフの皆様のご協力もあり、院内感染対策においては ICT メンバーとして、より感染対策に関する業務に関わる機会が増加した。

勤務部署も消毒や滅菌などをさらに学ぶことが出来る手術室への異動を希望した。外部の講習会等にも参加できるようになり、より専門的な知識を収集することが可能となった。今まで行ってきた常識が覆されることで、興味から来る知識欲と自身の無さからくる焦燥感との間で願書の締め切りという静

かなプレッシャーが迫ってくる。日程的にももう少しじっくり勉強して来年に受験するという手もあるが、何しろ受験のための専門的なテキスト等はなく、感染管理という分野について何を勉強したら良いかすらわからない。迷っている時間はない。

とりあえず、一度受験して傾向と対策を考えるのも一つの手か？

何とか履歴書や実務研修報告書、志望理由書などの願書を作成し、2012 年 6 月に 1 度目の受験に臨んだが、あえなく不合格。感染に関しての病名や病態だけでなく、国内の感染症の動向やトピックス、水や食事、リネンの管理、ワクチン…。そして小論文!! 結果はショックであったが、今まで迷惑をかけ、この日のために協力、応援を頂いた皆様に対し申し訳ないという気持ちの方が強かった。悔し泣きなんて、高校のときに試合で負けた時以来だ。マンガやドラマのように、崖に行って大声で「絶対に来年は合格するぞ!!」と叫ぶわけにはいかなかったが、珍しく静かな闘志だけはメラメラと燃えていた。

苦手な小論文も何とかアドバイスを受けつつ独学で行い、2013 年 6 月、再び愛知医科大学看護実践研究センター感染管理分野入学試験に臨んだ。募集人数 25 名、受験者数は 45 名ほどいただろうか。2 回目となると面接もあまり緊張せず、無事合格することが出来た。

試験結果は、車の中で N さんから聞いた。驚いて「事故る」かと思った。危なかった。

2) 愛知医科大学看護実践研究センター認定看護師教育課程入学

合格通知から入学まで約 3 ヶ月。やけに長いと思ったが、準備がとにかく大変であった。費用に関しては、看護部長をはじめとした皆様のご協力により施設の規定を利用させていただけることとなった。

住民票や実習等に参加するための各種抗体価検査を含む身体検査と結果の報告、パソコンの OS やメール環境の指定、その確認や入学式で使用する自己紹介用 PP の作成と提出。講義で使用する参考図書の購入や事前課題の微生物学・統計学に関するレポート、小論文など。

感染管理は施設全体に及ぶため、病床規模から感染管理組織の概要、構成メンバーとその役割からその活動、各部門の感染対策に関する情報を詳細に報告するための感染管理現状調査表の作成。とにかく時間がかかった。提出期限もあり、何とか全ての課題をクリアすることが出来たが、報告レポートの枚数は 40 枚以上に及んだ。

その節はお忙しい中、各部門の皆様には情報収集にご協力いただき、誠にありがとうございました。この場をお借りいたしまして、再度お礼を申し上げます…。

また、大学に通うことなど一生ないと思っていたため、「キャンパスライフ」というものへの淡い期待もあったが、すでにこの課題の量で消え去ってしまった。これから訪れる試練の数々などは知る由もなかったが、今後に対する不安だけは感じていた。

(以下次号につづく)

連載：がん闘病記 ⑦

えっ！ステージⅣ？

手術室 打田潤子

22 気晴らしはドライブで

夏休みの終わり、孫たちと娘を乗せドライブにいった。行き先は、緑の多いところということで、岐阜の山間地を目指した。予定していた道が途中で通行止めになっていたため、仕方なく峠越えの道を走るようになった。九十九折の山道をうんしょ、こらしょとハンドルを切る。上りでは一台も対向車と出会わなかった。下りで漸く数台の車とすれ違った。運転している自分が途中で気持ち悪くなるくらいのカーブ続きで、郡上側に下りた時にはホッとしたものだ。

温泉につかり疲れを取ってから、コケッココー村で卵を買った。一人でこんなに沢山食べられるかなとは思ったが、2週間持たなかった。あとはひたすら名古屋を目指し、高速を突っ走った。小学校1年生の孫が5時過ぎには公文に行くので、4時には名古屋に着くようにと娘が言うものだから、覆面パトに気を配りつつ、郡上八幡から明道町まで1時間で走った。

しかし、下道に下りてからの方が信号で時間がかかる。20分遅れで家に到着した。娘達は自分の車に乗り換え、天白へ帰っていった。

その日の夜から前頭部の頭痛が始まった。

2日後の日曜日、今度は一人で数年ぶりに伊賀へ帰った。東名阪は伊勢湾岸自動車道と新名神が開通してから必ず渋滞がある上、高速道路から国道25号線に入る道が亀山パー

キングエリアに入る横にあるため、間違わないよう非常に気をつかう。そこから先は気楽なものだ。ここは高速ではないという看板を横目に走る。

帰宅後また頭痛が始まった。

5時半なら空いているということで、いつものリラクゼーションルームへ行った。30分間頭をマッサージしてもらった。

「頭の筋膜が硬いですね」と言われた。緊張すると頭痛が起きるのはわかっていたが、運転していて頭痛が起きたのは初めてだ。

緊張と言えば、外来当直の後はいつも頭痛がしていた。会議の後もよく頭痛があったっけ。

次のドライブは頭痛が起きないように、峠道は避けた。しかし、久しぶりの青空の下、爽快なドライブだったが、このせせらぎ街道はバイクのツーリングが非常に多く、サイドミラーに一団が見えるとこちらが道を譲るまでもなく、一台又一台とバイクは私の車を追い越して走っていった。いつもなら前の車は追い越して突っ走るが、今回は私にしてはゆっくりと、周りの景色を楽しみながら走った。

飛騨川でも釣り人を何人か見かけたが、馬瀬川でも釣り人を見かけた。稲穂は黄色く色づいて稲刈りの時を待っている。紅葉の頃にもまた走りたいものだ。ガソリン代がもう少し安くなったらなあ。

(つづく)

