



秀明大学 看護学部



癒やし 癒やされ 

看護体験



企画一覧



母性看護学分野
子宮頸がんを知ろう



小児看護学分野
手作りおもちゃで遊ぼう!



老年看護学分野
生き生きシニア
ウェルネスサロン



基礎看護学分野
コロナ禍だからこそ知りたい
〈正しい手洗いのコツ〉



在宅看護学分野
Home Care Nursing
～地域包括ケアシステムってなあに?～



精神看護学分野
ストレスと程よく付き合う方法



成人看護学分野
呼吸音・心音の聴診方法



第34回 飛翔祭
オンライン
ONLINE HISHO-SAI 2021

2021年11月13日(土)・14日(日)

発表の一部をご紹介します

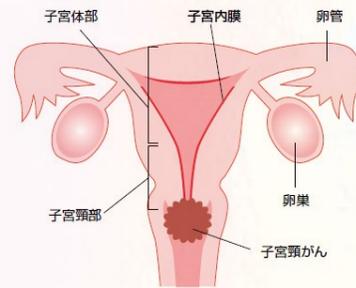


子宮頸がんを知ろう

皆さんは「子宮頸がん」を知っていますか？ 子宮頸がんは、子宮の入口部分(頸部)にできるがんで、20～30代の若い女性に増加しています。子宮頸がんになると、妊娠や出産に影響することがあります。自分の未来を守るために、今、知っておきたいことをまとめました。

§ 子宮頸がんとは

子宮下部の管状の部分を子宮頸部と呼び、その部位に生じるがんを子宮頸がんと言います。ヒトパピローマウイルス (HPV) が子宮頸部に感染しても、ほとんどの場合には自分の免疫の力でHPVを排出します。



しかし、まれにHPV感染が続く場合があり、その状態が長くなると、子宮頸部異形成と言われる子宮頸がんの前段階、もしくは子宮頸がんを発症してしまいます。

子宮頸がんは、子宮がんの約7割程度を占め、その大半が20～40歳代です。国内では、毎年約1万人の女性が子宮頸がんを発症し、約3000人が死亡しています。また2000年以後、患者数も死亡率も増加しています。

科目紹介

母性看護学分野とは



母性看護学分野では、妊産褥婦・新生児およびその家族への看護を学びます。また、女性とその家族の一生が、より健康になるための支援について考える学修をします。

§ WHO 子宮頸がん撲滅宣言

WHOは、子宮頸がん根絶のためのグローバル戦略を発表しました。ワクチン接種、スクリーニング、治療という3つの重要なステップについて概説し、3つ全ての対策が成功すると、2050年までにこの病気の発生を40%以上減らすことができ、500万人の死者を減らすことができるとしています。

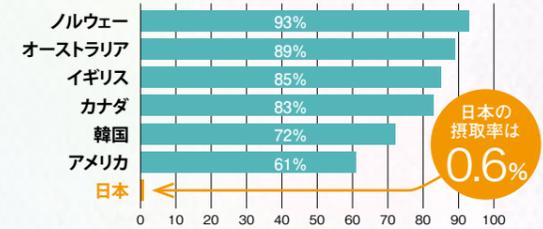
2030年までの目標	
90%	15歳までの少女90%にHPVワクチンを接種。
70%	35歳までに女性の70%が高性能スクリーニングを受け、45歳までに再度行う。
90%	頸部疾患と特定された女性の90%が治療を受ける。

〈一次予防〉HPVワクチンの接種 — 小6～高1の女子対象の定期予防接種なら無料

HPVワクチンとは、HPV (ヒトパピローマウイルス) の感染を予防するワクチンで、HPV感染が原因となる、子宮頸がん、肛門がん、陰茎がんの予防にもなります。小6～高1の女子を対象とした定期予防接種が行われており、無料で接種可能です。対象年齢を過ぎてしまうと自費 (全3回で計5～6万円) になります。

日本は世界の中でも極端に摂取率が低い

他国では近い将来には撲滅されると言われている国もあり、世界では排除されようとしている感染リスクに、日本の女性は今もさらされています。

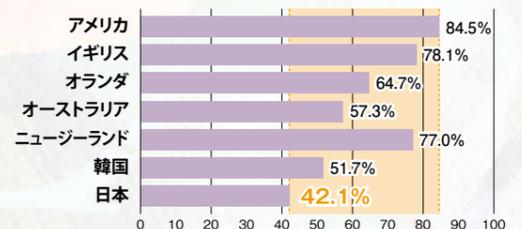


〈二次予防〉検診の受診 — 市民検診なら少ない自己負担で受けることができます

子宮頸がん検診は、20歳以上の女性が対象で、市民検診・職場検診・人間ドックなどで受けることができます。市民検診はお住まいの自治体により、費用は異なりますが、自己負担は500～1000円程度です。2年に1回子宮頸がん検診を受けることが推奨されています。検診は①問診表の記入→②視診・細胞診・内診の順で進んでいき、問題がなければ所要時間は1～2分程度です。

20歳代の検診受診率はわずか26.5%

受診率はアメリカの半分以下。73人に1人が子宮頸がんの診断をされています。自分は大丈夫と思わずに、一度検診を受けてみませんか？



→ まだまだ続きます！ ぜひ発表をご覧ください！

企画
2

手作りおもちゃで遊ぼう!

手作りおもちゃを作ろう

子どものころ、どのようなおもちゃで遊びましたか? お気に入りのおもちゃは何でしたか?

近年、おもちゃ売り場には多様なおもちゃが並び、インターネットでも気軽に購入できるようになりました。一方、手作りおもちゃも注目されています。身近にある物を使って、子どもが簡単に作って遊ぶことのできるおもちゃを紹介します。



トイレットペーパーの芯で作った
「鯉のぼり」

手作りおもちゃのご紹介



紙コップで作った
「コトコトうさぎ」



ハンカチとプリンカップで作った
「ガラガラ」



「でんでん太鼓」



ペットボトルで作った
「けん玉」



「くるりんぱ」
(しりとり)



赤ちゃん大好き
「ひっぱりひも」

※ これらのおもちゃは、授業で学生が作成したおもちゃ等であり、動画内で紹介するおもちゃではありません。

科目紹介

小児看護学分野とは



小児看護学では、子どもの成長発達、子ども特有の疾患、子どもや家族への看護援助の方法などについて学びます。病気のある、なしにかかわらず、子どもたちが安心してその子らしく生き生きと過ごせるように、家族を含めた支援を考えていきます。

お子さんの年齢によっては、一人で作成することが難しい物もあります。お子さんが一人で安全に作成できない場合は、保護者の方が一緒に作ってください。また、作成したおもちゃで遊ぶ際は、紹介する遊び方以外の方法で遊ばないでください。お子さんが一人で安全に遊べない場合は、保護者の方の見守りの元で遊んでください。



企画
3

生き生きシニア ウェルネスサロン

自分らしく暮らしていくための取り組み

人生100年時代と言われる今、高齢者をはじめとして地域で生活する人々が、ご自身やご家族と豊かで生き生きとした生活を営むことへのニーズが高まっています。一方、新型コロナウイルス感染症の拡大により、多くの時間をご自宅で過ごすことを余儀なくされているため、特に高齢者の方々の活動が縮小していることでの心身への影響が懸念されています。

このような現状の中で少しでも「生き生きとした時間」を過ごしていただくために、ご自宅で取り組める活動を紹介します。

これらの活動を長く続けていくためには「わかりやすい（簡単）」「成果が自覚できる」「すこし楽しめる」ことが重要です。また、「フレイル予防」を目指すことにより、自分らしく暮らしていくことにつながります。



科目紹介

老年看護学分野とは



老年看護学では、老年期にある方々の身体的、心理的、社会的変化ととりまく環境をふまえ、健やかな老いと人生の終焉に向けた支援について学びます。さらに高齢者の自律を促し、その人らしさを尊重した生活を支える看護について具体的に学びます。

◆ 楽しく体を動かそう！

自宅で楽しみながらできる運動を続けて元気に生き生きとした時間を過ごしましょう。



◆ 楽しみながら作品作り

簡単に手に入る材料で楽しみながら創作し、生き生きとした暮らしの空間を彩りましょう。

☆ ウェルネスとは

より高いレベルの健康状態や生活機能に到達しようとする行動パターンや生活態度のことです。

参考：正木治恵他編集『老年看護学概論 — 「老いを生きる」を支えることは（改訂第3版）』南江堂 第3版 第2刷 2021年



☆ アクティビティとは

高齢者等の日常生活のなかで心身を活性化するような、レクリエーション、軽体操、創作活動などをさします。屋内での活動のみならず、散歩や観劇など幅広い内容を含みます。

参考：小玉敏江他編著『改訂 高齢者看護学』中央法規 初版 第2刷 2009年



☆ フレイルとは

高齢になって生理的機能が低下してストレスに弱くなり、生活機能障害、要介護状態などに陥りやすくなる状態を言います。フレイルとなっても適切に対応することで、回復することができるとされています。

参考：フレイルに関する日本老年医学会からのステートメント
<https://jpn-geriat-soc.or.jp/proposal/index.html>



企画
4

コロナ禍だからこそ知りたい 〈正しい手洗いのコツ〉

正しい手洗いを身につけて、コロナウイルスを洗い流しましょう!!

未だ状況が改善しない新型コロナウイルス感染症。感染予防のために日常生活で気をつけることとして、手洗いや消毒がとても大切であることを皆さんもうすでに知っていると思います。

「手洗いはしているけど、本当にしっかり洗い流せてるのかな」「お店に入る前に消毒しているけれど、これでいいのかな」と感じたことはありませんか?そこで本企画では、「グリッターバグ」という、きちんと手を洗っているかどうか評価し、トレーニングする教材を使用して、手洗いの効果を可視化します。正しい手洗いの方法、擦式消毒剤の使用法やその効果についても説明します。

いま一度、正しい手洗い方法や消毒方法を見直し、新型コロナウイルス感染症を予防しましょう!



グリッターバグ1号、2号

☆ グリッターバグとは



グリッターバグは、正しい手洗いを身につけるためのサポーター! 専用のローションを手全体に付けてから手を洗って、グリッターバグに手をかざすと洗い残しのある部分が白く光ります。

きれいに洗ったように見えても...手洗い後にグリッターバグが映し出した汚れです。



石鹸をよく手に取り



石鹸で手指衛生後



科目紹介

基礎看護学分野とは



基礎看護学では、看護を実践していくための基礎を学びます。看護師としての思考、ベッドメイキングや体拭きなどの日常生活援助、患者さんの体の状態を調べるためのバイタルサイン測定など、基礎的な看護技術を学びます。

企画
5

Home Care Nursing

～地域包括ケアシステムってなあに?～



自宅のベッドでできる清潔ケア

本企画では、自宅療養環境の工夫、身近にあるもので作る清潔ケア看護用品の紹介をします。ベッド上でできるシャンプーについて、洗浄用具の作成から洗髪の方法まで、動画でわかりやすく説明します。

■ 学生が使用しているテキスト

・メディカ出版

<https://www.medica.co.jp/>

・インターメディカ

<http://www.intermedica.co.jp/>



科目紹介

在宅看護学分野とは



「病気や障害があっても自宅で生活したい」「人生の最期の時を自宅で過ごしたい」と望む人々の願いを、関係する職種や人々と協力して、支える看護師について学修する分野です。

身近にあるもので作ってみよう

介護ケア用品の作り方の紹介

ケリーパッド | ベッド上でシャンプーする道具

用意するもの

- 大判のタオル2枚
- ゴミ袋 (80ℓ位の大きい袋)
- 洗濯ばさみ2個
- ガムテープ
- ストッキング

作り方

- ① 2枚重ねたバスタオルを折って丸めて、棒状にします。(ストッキングがあれば、ストッキングをかぶせます。)
- ② ①をU字型に曲げ、大きなビニール袋に入れます。
- ③ ビニール袋の空気を抜いて形を整え、両端を洗濯バサミでとめて完成。ガムテープで補強してもよいです。



シャワーボトル | 洗髪に使います



用意するもの

- 釘とハンマー(またはキリなど)
- 空のペットボトル
- タオル



作り方

- ① ペットボトルのフタをタオルの上に置きます。
- ② 釘とハンマーで、フタに穴を5か所以上開けます。
- ③ ペットボトルに水を入れ、フタを閉めて出来上がりです。

ポイント

- ・キリは温めておくと上手く穴が開けられます。
- ・用途に応じて穴の数を増やします。

在宅教員の著書紹介



やすらぎの在宅医療を求めて

「自宅で最期まで療養したい」を叶えるための在宅医療の基礎をわかりやすく解説した1冊。

Amazonで買う

企画
6

ストレスと程よく付き合う方法

自粛要請のもとでの生活が精神的苦痛に？

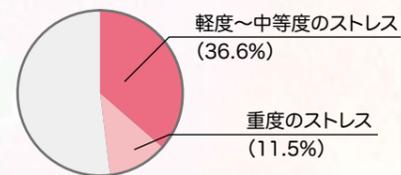
長期間に及ぶ緊急事態宣言やその他、自粛生活を強いられる生活環境の中で各年代でどのようなストレスを抱えているのか調べることにしました。

調査会社マクロミル（東京）の調査では、宣言後の1カ月間に36.6%が軽度～中等度、11.5%が重度の心理的ストレスを感じ

ており、合わせると半数近くに上っています。治療を要するうつ状態にあると推定された人は17.9%と2割近くが深刻な影響を受けています。

コロナ禍のストレスが及ぼす人の身体や心への影響などを調べてみると、ストレスを上手に発散できる人は、身体や心を動かして家の中でも充実した時間を過ごしていることが分かりました。椅子を用いて簡単にできるストレス解消体操も紹介しているので、ぜひ行ってみてください！

自粛要請下の心理的ストレスに関する調査



マクロミル（東京）2020年5月11-12日調査 対象：7都府県在住の18～89歳 調査内容：心理的ストレスやうつ症状、孤独感、生活習慣や要因などについてのアンケート約90項目

科目紹介

精神看護学分野とは



精神看護学分野では、精神疾患に対する看護だけでなく、だれしもうる生活のしづらさなど「こころの健康」について一緒に学んでいます。

■ ストレスって何？

ストレスという用語は、もともと物理学の分野で使われていたものです。医学や心理学の領域では、身体や心にかかる外部からの刺激を**ストレス**と言い、適応しようとして、身体や心に生じた様々な反応を**ストレス反応**と言います。

ストレスには、「物理的」「化学的」「心理・社会的」などがあり、普段私たちが「ストレス」と呼んでいるものの多くは、「心理・社会的ストレス」を指しています。仕事や対人関係をはじめ、様々な要因がストレスとなっています。

ストレスの分類

» 物理的ストレス

騒音・振動、天候、花粉、悪臭など

» 化学的ストレス

酸素欠乏・過剰、公害物質、薬物など

» 心理・社会的ストレス

人間関係や仕事上の問題
家庭の問題など



■ 様々なストレス反応 長く続くストレス反応に要注意！ 過剰なストレス状態に陥っているサインかも！

ストレス反応は、心理面、行動面、身体面の3つに分けることができます。ストレス反応が長く続く場合は、過剰なストレス状態に陥っているサインかもしれません。これらの症状に気づいたら、普段の生活を振り返り、ストレスと上手に付き合うための方法（コーピング）を工夫してみましょう。

心理面でのストレス反応

- ・抑うつ（気分の落ち込み、興味や関心の低下）
- ・不安感、緊張感、イライラ感
- ・活気の低下、やる気が出ないなど



行動面でのストレス反応

- ・飲酒量や喫煙量が増える
- ・消極的になる、周囲との交流をさけるようになる
- ・仕事のミスや事故、ヒヤリハットの増加など



身体面でのストレス反応

- ・動悸がする、血圧が上がる、手や足の裏に汗をかく
- ・朝早く目が覚める、寝つきが悪い
- ・食欲がなくなる、やせてきたなど



■ ストレスコーピングとは ストレスがたまってきたときには、それを自覚し、ストレスを発散しましょう！

ストレスによる心身への影響軽減のために、ストレスの基（ストレス）にうまく対処しようとすることを**ストレスコーピング**と言います。ストレス自体を変化させて解決を図ろうとすることを**問題焦点コーピング**、考え方や感じ方を変えようとすることを**情動焦点コーピング**と言います。



企画 7

呼吸音・心音の聴診方法

呼吸音や心音の聴診方法についてご紹介!

呼吸音とは基本的に気道や肺胞に空気が入ることによって起こる気流が音として聞こえてくるものです。この音は、聴診器の真下の音だけではなく共鳴する音も拾うため、音の特徴からどこの音が聞こえているのか、判断しなければなりません。

心音とは、心臓の弁が閉じた時に血液がぶつかることで生じる音や弁が閉鎖することで生じる音のことです。正常時であれば、弁の開放時には音は聞こえません。

呼吸音と心音の聴診部位、正常な音、異常な音などについて、分かりやすく説明させていただきます。



科目紹介

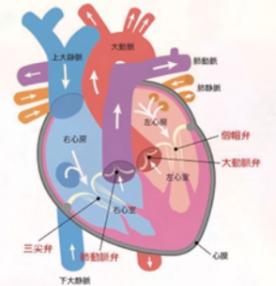
成人看護学分野とは



成人看護学とは、18歳から65歳くらいまでの幅広い対象の看護学分野です。この年齢層にある人々は、様々な内因性疾患や外因性疾患に罹患します。病期に応じて急性期・慢性期・回復期・周術期などがあり、各種疾患や治療に応じた看護の知識と技術を習得します。

» 心臓の構造

心臓は右心房・左心房・右心室・左心室の4つの部屋に分かれています。右心房と左心房の間に心房中隔、右心室と左心室の間に心室隔という壁が、心房と心室の間には弁があります。弁はポンプの動きに応じて開閉し、血液の逆流を防いでいます。



» 心音の聴診

心音の聴取は仰臥位か座位で行います。僧帽弁狭窄症 (MS) の場合は、左側臥位になると心雑音が聴取しやすくなります。また、大動脈弁閉鎖不全症 (AR) の場合は、座位になると聴取がしやすくなります。



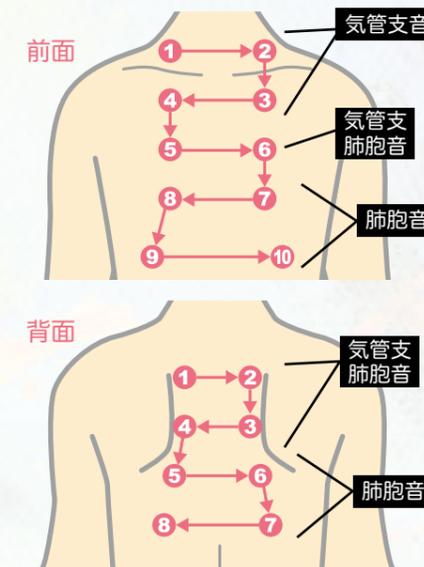
» 聴診器の種類

参考文献：ナース専科「呼吸音の聴診5つのポイント」 <https://knowledge.nurse-senka.jp/202025/>

	■ ベル型 低音域の聴取に優れています。		■ 膜型 高音域の聴取に優れています。		■ シングルピース 強く当てれば低音域、普通に当てれば高音域が聴取可能。
--	--------------------------------	--	-------------------------------	--	--

※あまり強く押し付けると皮膚が進展し、膜効果を生じ低音が聞きにくくなります。

» 聴診の順番



» 正常な呼吸の音

- 気管呼吸音**
吸気・呼気ともに聴こえる高い音のことです。
- 気管支呼吸音**
吸気・呼気ともに聴こえる中程度の音のことです。
- 肺胞呼吸音**
吸気のとてと呼気の最初の瞬間に聴こえる低い音のことです。

