



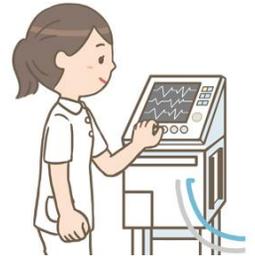
活動報告

今月は集中ケア
認定看護師

集中ケア認定看護師として5年目を迎えました。認定看護師は5年ごとに更新審査を受けなければなりません。先日、自分の5年間の活動を振り返り、書類の提出を行いました。当院においては、HCUの重症患者の**早期離床の推進のための提言やリハビリの実施**を行い、看護計画にも盛り込むことで継続して行えるよう活動してきました。また、HCUから**退室された患者を訪問することで、病態変化を早期に察知**できるよう活動を行ってきました。

近年、チーム医療を推進し、看護師がその役割をさらに発揮するため、2014年6月に「**特定行為に係る看護師の研修制度**」が創設されました。日本看護協会では、さまざまな領域で特定行為を活用して看護の専門性を高め実践する看護師の役割モデルを示し、その役割発揮に必要な特定行為区分を組み合わせた研修を企画実施しています。集中ケア分野では、研修を受ければ下記のような特定行為を実施することが出来るようになります。

- 1, 持続点滴中の高カロリー輸液の投与量の調整
- 2, 脱水症状に対する輸液による補正
- 3, 経口用気管チューブ又は経鼻用気管チューブの位置の調整
- 4, 侵襲的陽圧換気の設定の変更
- 5, 非侵襲的陽圧換気の設定の変更
- 6, 人工呼吸管理がなされている者に対する鎮静薬の投与量の調整
- 7, 人工呼吸器からの離脱
- 8, 直接動脈穿刺法による採血
- 9, 橈骨動脈ラインの確保



現行の認定看護師制度は2026年度で終了予定となっております、2020年度からは新しく、特定行為研修を含む認定看護師教育制度が始まる予定です。さらに5年後の更新時には、特定行為研修は必須となる可能性があるため、更新作業が終わったところですが、自分の今後の身の振り方を考えているところです。



～避けたい！避けよう！紫外線～

連日、猛暑が続いています。熱中症も心配ですが…今回は、紫外線と日焼けの話です。



紫外線には3種ありますが、私達に関係するのはUVAとUVB。

UVAは波長が長く、深く真皮レベルまで達して光老化とよばれる[しわ]の形成に関係し、UVBは波長が短く、表皮レベルに留まり、[シミ][皮膚がん]の発症に深く関係しています。いわゆる日焼け＝日光皮膚炎による赤くひりひりとする症状は、主にUVBによる紫外線障害でサンバーンといわれます。UVBによって表皮の細胞が一部壊死を起こすため、数日後には皮がめくれ、ひどいと水泡をきたします。また、真皮内の血管が拡張することによって、紅斑を生じます。これらの反応は、表皮へのダメージが強いため、繰り返せば発がん性があることとなります。さらに日焼けをした数日後に出現する色素沈着はサンタンといわれ、UVAによってしわやたるみの原因となります。なので、紫外線対策は子供のころから積極的にこなすべきですが、**もう遅いと思わず、今からでも行うことをおすすめします！！**

日焼け止めに書いているSPFとPAとは？

SPFは、UVBカットの指標で、日焼けが始まるまでの時間を延長します。PAは、UVAカットの指標で、屋外で短時間過ごすならSPFは概ね20～30程度、PAは++で十分とされています。炎天下で長時間過ごすならSPF50、PAは+++を選びましょう。



一番のポイントは、**汗で流れてしまうので、こまめに塗りなおすことです！**

皮膚・排泄ケア認定看護師 大西千代



各分野電話番号

救急看護:村上 8863
慢性心不全看護:原谷 8154
感染管理:藪内 8623
皮膚排泄:大西 8397
認知症看護:藤原 8667
集中ケア:堀内 8676または
HCU1301

祝

祝！合格！

7/13日に、今年度の認定看護師
審査の合格発表が行われました。
晴れて、当院に藤原認知症看護
認定看護師が誕生しました！
これからのますますの活躍を期待
しています。

