



## 活動報告



3年ぶりにカフェセミナーが帰ってきました(とはいえお茶とお菓子は出ません)。9/20に「実践で使えるバイタルサインの見方～急変の前に気づこう～」というテーマで開催しました。院内の急変事例を**早期警戒スコアNational Early Warning Score(NEWS)**を用いて振り返るというものでした。NEWSというのは、「呼吸数」「酸素飽和度:SPO2」「酸素投与の有無」「体温」「血圧」「脈拍」「意識状態」の7項目のそれぞれの数値をスコア化し、合計点が高いほど急変するリスクが高いとされているスコアです。客観的データに基づいて評価できるので、看護師の経験年数に左右されないとされています。

### NEWSスコアリング表

	3	2	1	0	1	2	3
呼吸数	<8		9~11	12~20		21~24	>25
SPO2	<91	92~93	94~95	>96			
酸素投与		あり		なし			
体温	<35.0		35.1~36.0	36.1~38.0	38.1~39.0	>39.1	
血圧(SBP)	<90	91~100	101~110	111~219			>220
脈拍	<40		41~50	51~90	91~110	111~130	>131
意識状態			A				V,P,U

A:覚醒 V:声掛けに反応 P:刺激で反応 U:反応なし

実際に事例で振り返ってみると、特に呼吸数に関する情報が全体的に少ないと感じました。呼吸数は測定する機会が減ってきてしまっていますが、大事な指標であるので、重要な観察点であると改めて気づきました。

集中ケア認定看護師 水本あゆみ

# 認定看護師の豆知識

認知症に関係する「認知予備能」を知っていますか？

認知症の原因の約7割を占めるアルツハイマー型認知症ですが、アルツハイマー病が存在すると、必ず認知症を発症するというわけではないと言われています。生前で認知機能が正常であった高齢者の約30%において、剖検でアルツハイマー病の病理所見が認められたことが報告されており、このことは、病理学的にアルツハイマー病と診断されても、認知機能が正常に保たれる集団が存在することを意味していると言われています。このように、アルツハイマー病の病理が存在しても認知症を発症しにくい状態、能力、あるいは個人の特性を、「認知予備能(cognitive reserve)」と呼びます。この認知予備能はそれまでの教育、仕事、余暇活動経験や病前知能などが関連していると言われており、認知症の危険因子から認知機能を守る、盾のような存在とみなすことができます。

では、認知予備能を鍛えるためにはどうすればいいのでしょうか？テレビ、新聞、読書といった日常的な知的活動をコツコツと続けることで認知機能に差がついてきます。そのなかでも、「手紙を書く」ことは認知予備能アップにつながると言われています。手紙は季節の挨拶、相手への気遣い、伝えたい内容をまとめるなど、高度に頭を使います。

近年、日常的に使用されているメールは、やり取りが早く、会話に近いものなので、似ているようで異なります。認知予備能アップのために、ときには手紙を書くことをしてみましょう。

認知予備能  
アップ！



認知症看護認定看護師教育課程修了 佐藤 香

## 各分野電話番号

クリティカルケア:村上 8863

慢性心不全看護:原谷 8394

感染管理:篠原 8623

集中ケア:水本 8383

皮膚・排泄ケア:大西 8397

認知症看護:藤原 8667

認知症看護:佐藤 8116

嚥下・摂食障害看護:日向 8113

がん薬物療法看護:多賀 8845



## 病棟ごとの勉強会 依頼受付中！

認定看護師会では今年度より  
Cafeセミナーを復活させました。  
参加お待ちしております。

