

12・11月の休診日：毎週日曜・月曜、12/29日(水)、30日(木)、31日(金)  
1/1日(土)、2日(日)、3日(月)

公立久米島病院 内科  
並木 宏文 (ナミキ ヒロフミ)

## 「久米島の訪問看護」

2021年10月時点での久米島での訪問看護についてご報告いたします。

訪問看護とは、「疾病または負傷により居宅において継続して療養を受ける状態にある者に対し、その者の居宅において看護師等が行う療養上の世話または必要な診療の補助をいう」(厚生労働省、2020)、ですが、簡略すると、「看護師が専門的に居宅(自宅)で看護を提供する」ことです。

看護とは、「人々は、人間としての尊厳を維持し、健康で幸福であることを願っている。看護は、このような人間の普遍的なニーズに応え、健康な生活実現に貢献することを使命としている。看護は、あらゆる年代の個人、家族、集団、地域社会を対象とし、健康の保持増進、疾病の予防、健康の回復、苦痛の緩和等を行い、生涯を通してその最期まで、その人らしく生を全うできるように援助を行うことを目的としている」とされます(日本看護協会、2021)。医療の視点だけではなく、生活の視点も持ち、「目の前の人」をみることの専門職です。

久米島では2013年度より主に外来看護師が提供する訪問看護が始まりました。当時の利用者は2-3名ほどでした。その後、2019年10月に訪問看護事務所「つむぎ」が開設されました。現在、看護師長を含め5名の看護師が24時間365日の訪問看護を行い、利用者は34-35名になりました。

これまで、久米島で人生の最期を迎えたい方のほとんどが、病院を選ばざるをえない環境でした。この環境は、島民の皆様、県町村の行政関係者の方々の病院へのご理解とご協力があり、また、様々な事業・団体の支援と熱意により、“自宅で最期を迎えることができる環境”に変化しました。2020年度に訪問看護を利用した方のうち自宅で最期を迎えた方は全体の25%でした(病院は18%)。

2012年4月から久米島病院を運営委託されています我々地域医療振興協会は、需給に合わせた医療・医療者の質・量の確保だけではなく、新生児、小児、医療的ケア児、発達障害、全年齢の各種疾病を持つ方、孤立・孤独を感じる方、支援の声に出せない方、等、訪問看護の拡大と共に、島民のみなさまの実情と問題を生活現場でお聞きすることが増えてきました。その中、訪問看護に代表される“目の前の人をみる”専門職は、その生活の複雑さと個別化された生活にある問題に対して、地域、制度、そして家族も万能ではないことを経験してきました。この実情に、医療職の専門性で乗り越えられる問題に対応するだけではなく、その中に課題を見出し、個人を大切に、孤独を一人で背負わせることがない久米島を共に作っていきけるよう、力を尽くす所存です。今後とも、訪問看護「つむぎ」をよろしく願います。

(以上の掲載内容は個人の見解が含まれています)

## 「ゆったり気分で姿勢づくり」

公立久米島病院 小児科 渡邊 幸

今回は「子供の体づくり」についての後編です。この40年で子どもの体力低下とともに、子どもの「姿勢」も悪化しています。島内小学校の内科検診では、前屈した時に、左右の肩甲骨や腰骨の位置がずれている「側湾(そくわん)症」と診断される子が年々増えており、整形外科を受診すると「姿勢」によるものと言われることが多いです。立位での姿勢が悪いと当然座位でも姿勢が崩れやすく、授業中の集中力が低下したり、頭痛や疲れやすさの原因にもなります。

さて、姿勢を良くしようと思ったら、何を意識しますか? 多くの場合、「お腹に力を入れて」「背筋をピンと伸ばして!」と「力を入れ」がちです。ですが、本当の良い姿勢は「筋肉の力を抜いて骨で支える」ので、体が「ふわっ」と楽になります。今回は「魔法のフレーズを唱えるだけで姿勢が良くなる本(大橋しん著)」から3つのイメージを紹介したいと思います。

### ①頭を首に乗っけるイメージ

頭は体の10%の重さがあります。これを筋肉で支えようとすると無理が生じます。頭を背骨の上に「乗っける」イメージにすると、体の力が自然と抜けていきます。ポイントは右図★の「姿勢の急所(頬ボネ部分)」を首の骨「真上に」乗っけるイメージです。

### ②背骨が鎖のように揺れるイメージ

背骨は硬く固定されたものではなく、姿勢の急所から下に垂れ下がって、揺れているものです。頭の揺れに合わせて鎖もゆらゆら揺れるイメージです。

### ③骨盤のグラスでジュースが揺れているイメージ

座っている時は骨盤をグラスに見立てて、腰を立てます。大事なのはこの位置で「固定」するのではなく、揺れてもいいけど「中のジュースがこぼれない」というイメージが大事です。姿勢が崩れそうな時に「ジュースがこぼれるよ!」という声かけは子供も喜びそうです。

この本には他にも姿勢と体に関する情報が盛り沢山なので、気になる方はぜひ本を読んでみてくださいね!

