

病院だより

清潔ケアのあれこれ

町立和寒病院 看護科長 林 千枝子



清潔を保つと言うことは、病気療養中大切なことであり、私たち看護師にとって重要な仕事の一部でもあります。皮膚を清潔にすることは心理面でも安定し、感染から身を守ることにもつながります。病気や怪我をして入院を余儀なくされたとき、普段ふつうにできていた「お風呂に入る」「髪を洗う」「手を洗う」という行為が出来ないことに、かなりのストレスを感じることを思います。



清潔を保つために一般的なものは入浴ですが、それが出来ないとき、様々なケアがおこなわれます。お湯で体を拭く清拭（せいしき）、髪を洗う洗髪、手や足など体の一部を洗う部分浴等があります。

清拭にはあらかじめ温めておいた濡れタオルを使用したり、ベッドサイドで直接お湯を使って体を拭いたりしますが、いずれの場合にも注意するのは、体の熱を奪わないことです。せっかく体を拭いて気分が良くなってもその後で寒くなるようでは清拭をした意味がありません。そのために部屋の温度に注意し、なるべく露出部分を少なくしておこないます。また清拭用のタオルも小さくまるめるなど、冷めるのを防ぎます。

洗髪は車椅子等で洗面所に行きおこなう場合もありますが、ケリーパッド（洗髪クッション）という専用の用具を使ってベッド上で洗うこともできます。シャンプーを使いお湯で洗い流す事が出来るため、普通に洗髪するのと同様の清涼感が得られます。またお湯を使わず泡状の洗髪剤で汚れを落とし拭き取るタイプの物もあります。

部分浴は洗面器等にお湯を入れ、手や足を浸して洗います。温泉の足湯等でもわかる様に一部分でも温めることにより血行が良くなり、身体が暖かくなって満足感が得られます。



なかでも足浴等を含めたフットケアが、最近の医療看護の分野で注目されています。フットケアというと美容的な意味合いやリラクゼーションといった印象を持たれる方が多いと思いますが、病気のために足に障害が出てしまったときや、また予防のためにも観察、処



置、治療など、重要な役割を持っています。「爪切り」が一番身近で簡単なフットケアと言えるでしょう。

清拭、足浴などのケアは単に清潔を保つということだけではなく、皮膚の観察をすることで乾燥や湿疹などのトラブルを発見したり、血行状態を見ることで褥瘡しよくそうを予防したりと、療養中には病気の治療だけではなく、こういう看護ケアも大切な一部を担っているのです。

(イラストは月刊ナーシングより)

教育アドバイザーを配置



教育アドバイザー
稲垣 克男 氏

教育委員会では、次世代を担う児童生徒の良さや可能性を伸ばすとともに「生きる力」をはぐくむため、稲垣克男いながき かつおさんを教育アドバイザーとして配置しました。

教育アドバイザーは、小学校全学年算数科TT（チーム・ティーチング）で学業に対する支援をはじめ、児童生徒及び保護者が抱える諸問題に対する教育相談など幅広く教育に携わり活動していきます。

前職は、旭川市立新富小学校校長