

第3回 特定看護師について

特定看護師とは、医師の指示に基づき、特定の医療行為（特定行為）を自らの判断で実施できる、高度な専門知識と技術を持つ看護師です。

Q1 特定看護師になるには？

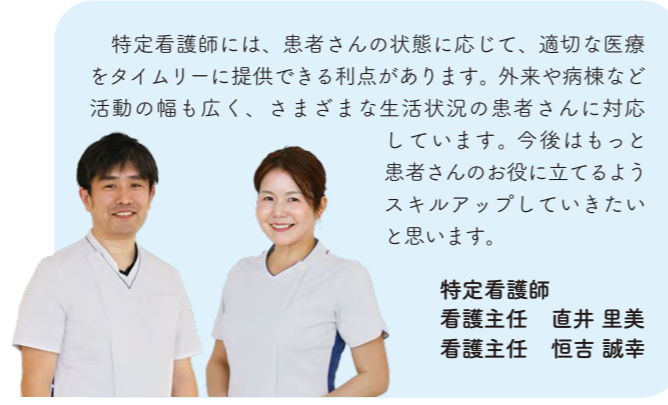
A. まず看護師としての経験年数と、臨床でその行為に携わった経験が必要になります。特定看護師として実際に活動するためには、「看護師特定行為研修」を修了し、研修の終了試験に合格した後に、院内の専門の医師の指導の下で、さらに特定行為の実地研修を行います。知識や技術など総合的に評価されたのちに、特定看護師として現場で実践できるようになります。



「気切カニューレの交換」は患者さんの生命にかかわるため、全身や特に呼吸の状態に注意して処置を行います。

Q2 特定看護師はどんなことをしているの？

A. 特定看護師ができる医療行為は39項目で、そのうち現場で実践可能な行為を選び、その研修を受けます。私が修得した特定行為は、「気切カニューレの交換」「胃瘻交換」「膀胱瘻交換」です。今までは医師が行う処置でしたが、現在はこれらの定期交換を医師に代わって行っています。定期交換時以外に、カテーテルやチューブに閉塞などのトラブルがあった際にも急遽交換の対応をしています。



特定看護師には、患者さんの状態に応じて、適切な医療をタイムリーに提供できる利点があります。外来や病棟など活動の幅も広く、さまざまな生活状況の患者さんに対応しています。今後はもっと患者さんのお役に立てるようスキルアップしていきたいと思えます。

特定看護師
看護主任 直井 里美
看護主任 恒吉 誠幸

HOT LINE 病院全体の意識を高める「手指衛生キャンペーン」

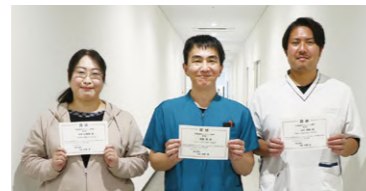
「WHO（世界保健機関）が提唱する「WHO手指衛生多角的戦略」に基づき、徳洲会グループでは9～11月に手指衛生の遵守促進キャンペーンを展開しました。当院の独自の取り組みとして手指衛生研修を実施したほか、手指衛生標語の投票をはじめとした手指衛生イベントを開催し、多くの職員が手指衛生について理解を深めました。活動を支えたのは感染制御チームと各部署をつなぐリンクスタッフで、現場のリーダーを目指し感染対策の推進に日々取り組んでいます。

職員から募集した標語コンテストでは、24の優秀作品から上位3作品を朝礼で表彰しました。これらの作品は、2026年度のグループ全体キャンペーンに当院の代表としてエントリーされます。

第1位 忙しい その一言が感染源 [10票]

第2位 手指衛生 綺麗な手から届く愛 [7票]

第3位 感染を 止めるその手が命を守る [5票]



今後も手指衛生に励み、地域の皆さんの健康を守り続けていきたいと思えます。

館山病院の理念

「生命だけは平等だ、
「生命を安心して預けられる病院」
「健康と生活を守る病院」
「患者さんの権利と尊厳を大切にする病院」

基本方針

- ①24時間診療体制の維持向上に努めます
- ②適切な情報の提供、十分な説明と同意を心がけ、患者さまの意志と人権を尊重します
- ③患者さまの安全と安心を第一に考え、満足と信頼をいただけるような医療サービスをご提供します
- ④近隣の医療機関や施設と連携し、地域に密着した医療を行います
- ⑤医療知識、技術、接遇の向上に絶えず努力します

病院機能評価 (3rdG: Ver.3.0)、主たる機能「一般病院 1」、追加の副機能として「リハビリテーション病院」認定証の交付を受けました。



交通案内 富津館山道「富浦IC」より車で約8分
JR館山駅よりバス・タクシーで約10分

Take Free
ご自由にお持ちください

医療法人徳洲会 館山病院 広報誌

TOPICS

看護部長に聞く！
今日からできる「免疫力UP」8つの習慣
～「体温」と「腸」が健康の鍵を握る～

発健体操／医療技術のモノ・ヒト・コト
HOT LINE

Interview

看護部長
光野 清美



顔が見える関係が育む
心通い合う看護を目指して



顔が見える関係が育む 心通い合う看護を目指して

Interview

看護部長
光野 清美
Kiyomi Mitsuno

顔の見える関係が育む 「自分たちの病院」の一体感

子育てをしながら保育士として働く母の影響を受け、自分も社会のために生涯働きたいと看護師を選びました。現在、館山病院の看護部を統括しています。管理業務が中心ですが、それでも日々外来や病棟で患者さんにお声を掛け、現場の空気を自分の目で確かめるようにしています。

都市部の病院と比べて強く感じるのは、地域の方々と「顔の見える関係」があることです。親の代から当院に通ってくださる方も多く、職員にとっても地域の皆さんにとっても「自分たちの病院」だという実感がああります。印象的だったのは、インフルエンザなどで人手が足りない部署が出たとき、部署同士で自然に応援が動いていたことです。院内では患者さんとはもちろん、職員同士でも挨拶を交わし、温かい雰囲気が出ています。

また、男性職員が多く、看護管理者でも師長6人のうち4人が男性という体制は、頼りがいと機動力につながっていると感じています。

医療と介護をつなぐ ケアミックスの強み

当院は、安房地区医療圏の二次救急を担い、年間1,000件以上の救急患者を受け入れています。また、地域のかかりつけ医や高齢者施設の先生方と協力して入院が必要な患者さんを受け入れ、より高度な治療が必要な場合は亀田総合病院や安房医療センターと連携し、地域医療を支えています。

さらに、一人ひとりの患者さんに対し、医師や看護師、理学療法士、薬剤師、栄養士など多職種による専門家チームで、入院早期から1日でも早く住み慣れた

PROFILE

1984年東京医科歯科大学医学部附属看護学校卒業後、同大学院に勤務。2009年に徳洲会グループに入職し、2014年に看護部長に就任。2025年2月より館山病院に赴任。日本看護協会認定看護管理者。



元の環境に戻れるように調整しています。

また、当院では老健・通所リハビリ・訪問看護・訪問リハビリ・ケアプランセンターなど複数事業を行っているため、退院後も在宅でのリハビリや生活をトータルで支えることができます。治療から在宅復帰までを一貫してつなげられることは、患者さん・ご家族にとっての安心であり、私たち看護職にとっても「暮らしを見据えた看護」を磨ける土台です。

次の担い手を育て 地域に寄り添う看護を

高齢化と人口減少は全国共通の課題です。高齢の患者さんが多い病院では、医療を優先するあまり、知らず知らず「病院の都合」を当たり前にしてしまうことがあります。例えばおむつ交換も、必要があって行う一方で、ご本人は本当は望んでいないかもしれません。その感覚を忘れず、「もし自分の家族だったら」「もし自分がそうだったら」と想像できる関わり方を大切にしたいと思っています。

看護の質を高める取り組みとしては、特定看護師の育成を進め、患者さんによりタイムリーで迅速なケアを提供したいと考えています。さらに、病棟や手術室、訪問看護などの部署を超えた連携を強化し、看護を提供できるように、ジェネラリストの育成にも取り組みたいですね。

これからは、病気になった方を受け入れるだけでなく、健康予防など病院としての付加価値も高めていきたいところです。私自身は週末に地元へ戻ってテニスで体を動かし、館山では新鮮な魚を味わう二拠点生活です。海風で夏は涼しく冬は暖かい館山の気候と、当院の4階から富士山を望む景色にも癒やされています。ここで暮らし、働く仲間と共に、地域に寄り添う看護をこれからも育てていきたいです。

看護部長に聞く！

今日からできる「免疫力UP」8つの習慣 ～「体温」と「腸」が健康の鍵を握る～

免疫力UP
実践編

なぜ今、免疫力なのか？

これから寒くなる季節、私たちの体を守る「免疫力」を高めることが大切です。ポイントは「**体温**」と「**腸内環境**」の2つです。

POINT 1 体温を上げる

- 体温が1℃下がると、免疫力は30%低下すると言われています。
- 逆に1℃上がると、一時的に最大5～6倍アップ！
- 免疫細胞が最も働くのは36.5℃～37.0℃。冷えを防ぎ、血流を良くすることが重要です。

POINT 2 腸を整える

- 免疫細胞の約7割は「腸」に集中しています。
- 腸は栄養を吸収するだけでなく、ウイルスなどの侵入を防ぐ最前線。
- 腸内環境を良くすることは、全身の防御力を高めることに直結します。

朝の習慣



- 起床** ●朝一番に「白湯」を飲む 50℃前後が目安
寝ている間に失った水分を補給し、内臓を温めて胃腸の働きを目覚めさせます。血流が良くなり、代謝のスイッチが入ります。
- 朝食** ●「たんぱく質」を20g摂る 手のひら1枚分(約20g)
たんぱく質は摂取時に熱を生み出す力が高く、体温を上げるのに最適です。卵、納豆、焼き魚などがおすすめです。

昼の習慣



- 運動** ●スキマ時間に「かかと上げ」 1セット20～30回
ふくらはぎは「第2の心臓」。筋肉のポンプ作用で下半身に溜まった血液を心臓に戻し、全身の血行を促進します。
- 服装** ●「3つの首」を温める 首・手首・足首
太い血管が通っているため、ここを冷やすと冷たい血液が全身を巡ってしまいます。マフラーやレッグウォーマーを活用しましょう。
- 食事** ●「水溶性」食物繊維を意識する 海藻、果物、オクラなど
善玉菌のエサとなり、腸内環境を整えます。

夜の習慣



- 入浴** ●40℃のお湯に15分間 ぬるめのお湯でリラックス
ぬるめのお湯に10～15分浸かることで、副交感神経が優位になり、血管が拡張してリラックス効果と血流改善が得られます。
- リラックス** ●1日1回「腹式呼吸」 4秒吸って8秒吐く
自律神経のバランスを整え、リンパの流れを良くし、免疫細胞の働きをサポートします。
- 就寝前** ●ホット麦茶を飲む ノンカフェインで安心
麦茶の香ばしい香り成分（アルキルピラジン）には血液をサラサラにする効果があります。



特別なことではなく、毎日のちょっとした積み重ねが、病気に負けない体を作ります。できることから一つずつ始めてみてくださいね。

発健 療法士直伝の トレーニング 体操

【第8回】

今回の
テーマ

ロコトレ+αでロコモ予防をしよう！

前回号ではロコトレを紹介させていただきました。今回はロコトレにプラスして行うとより効果がある運動を紹介します。自身の体力に合わせて行ってみましょう。

ロコトレ 1 ヒールレイズ

【目的】
ふくらはぎの筋力をつける運動

【1回の目安】
10～20回(できる範囲で)×
2～3セット



療法科
Instagramも
ぜひご覧ください

▼ゆっくり踵を上げて、
ゆっくり下ろします。



▲壁や椅子などに掴まり
まっすぐ立ちます。

POINT
上から引っ張られるイメージで体を上に持ち上げましょう。自分でバランスが取れる範囲で行い、踵を上げすぎないようにしましょう。

ロコトレ 2 フロントランジ

【目的】
下肢の柔軟性、バランス能力、筋力をつける運動

【1回の目安】
5～10回(できる範囲で)×2～3セット



POINT
胸を張って良い姿勢で行いバランスを崩さないように注意しましょう。足を踏み出す時は膝が真っすぐになるように注意しましょう。

▶足を大きく前に踏み出します。その後、踏み出した足を元に戻しましょう。

▶両足でまっすぐ立ちます。

参考：ロコモチャレンジ！推進協議会