

# ●はなせ診療所そよ風だより No43

2014年4月

内科 吉澤泰介

◎あの看護の神様さまで知られる、ナイチンゲールが約150年前に書かれた『看護覚え書き』という本があることを、私の敬愛する理学療法士兼鍼灸師の平山隆喜先生から知りました。病気の方だけでなく一般の元気な方の病気の予防にも十分参考になると思われ、今回、平山先生の文章を引用させていただきました。

ナイチンゲールは以下のように述べています。日々の健康上の知識や看護の知識（病気にかからないような、あるいは、病気から回復できるような状態に身体を整える知識）は、もっと重視されてよいし、こうした知識は専門家のみが身に着ける医学知識とは、はっきり区別されるべきである。病気を看護の視点からとらえることが重要であり、すべての病気は回復過程にあって看護は、その回復過程を支援すべきである。（吉澤が思うに、この言葉は、不治の病にはなかなかあてはまらないかもしれない）看護がなすべきことは、自然が働きかけるに最も良い状態に患者を置くことで、看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさ、などを適切に整え、食事内容を適切に選択し、適切に与える、—こういったことの全てを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えることが大事だと。

具体的に言えば ①換気と暖房；看護の第一原則であり空気を清潔に暖かく保つ ②住居の健康；きれいな空気と水、下水溝の整備や室内に採光を ③小管理；患者さんの傍に看護者が居なくても安全で安心なこと ④物音；騒音や内緒話で患者さんを不快にさせない ⑤変化；よい環境の変化が気分転換となり体調回復へ向かう ⑥食事；体調にあわせ食べられるときに食べられるものを食べたいようになるように ⑦食べ物；食べやすく栄養バランスがよいもの ⑧ベッドと寝具；シーツの肌触りやベッドの高さなど患者さんにあった寝具を ⑨陽光（太陽）；陽光は健康維持にも回復にも大切 ⑩部屋と壁の掃除；掃除、風通し、採光（窓の位置を考える） ⑪身体の清潔；身体を拭くと患者さんに解放感や安らぎ、元気を与えられる ⑫おせっかいな励ましと忠告；余計な話をして逆に不安を与えてはならない ⑬病人の観察；表情や顔色、排泄物などを観察して体調を知る。このように、看護する者は、患者さんに対し注意深い観察をする習慣を身に着けることが大切である。キリスト教が考え方の基礎にあり、神が自然の法則をつくられたのだからこれに従うように生きることが大事と述べています。

医学ではホメオスターシス（大まか言えば身体には自然治癒力が備わっているという意味）という言葉がありますが、すでに同じ概念を、医学で言い出した時期よりも約70年も前に考えていた彼女の先見の明に私、吉澤は驚きました。

◎漢方生薬、糖尿病に効く田三七（でんさんしち）。さんしち人参の根を使う。止血や動脈硬化に、腫れ、痛み止めとして用いられてきたが、アメリカの最近の医学研究で再評価されている。私の患者でも明らかに糖尿病が改善した方がおられ本人が一番驚いていた。ただ、その人以外にも使っているが、どうなのか、十分に確かめられていない。保険外のため一か月約2500円位別途にかかる。