

看護 2014年1月 第66巻 第1号

2013年12月17日

認知症の人の家族介護者のためのリフレッシュ・プログラム

●認知症に関するWHOの動向

WHOによると、2012年の世界の認知症者数は3560万人と推定され、2030年までに2倍、2050年までに3倍に急増するといわれています。

多くの国々で認知症の理解や意識の不足により、認知症者本人や家族・介護者が苦しめられ、その結果として非難されたり、診断やケアへの障壁となり、家族・介護者や社会に身体的・精神的・経済的な影響が及んでいます。

●日本の認知症に関する動向

わが国では65歳以上の高齢者において、認知症有病率は約15%（約439万人）と推計され、このうち介護保険制度を利用している認知症高齢者は約64%（約280万人）であるとされています（厚生労働省、2010年）。

認知症の人の意思が尊重され、できる限り住み慣れた地域環境で暮らし続けることができるように、厚労省では、認知症の知識の普及・啓蒙活動を重点的に実施することや認知症者やその家族等に対する生活支援等を充実させることをめざしています。

●「認知症の人の家族介護者のためのリフレッシュ・プログラム」の概要

都市部の本学（聖路加看護大学）は周辺地区で認知症サポーター養成講座を開講し、修了者は年々増加していますが、修了者の具体的な活動に結び付かない現状があるといわれています。その理由として、認知症やケア方法の理解に講座内容が限定されており、認知症者の生活を支える家族のニーズへの理解が不足していることや、家族のニーズを満たす支援が乏しいことが考えられました。



2011年度から本センターでは、WHO指定研究協力センターの活動目標の1つとして挙げた「Elderly-centered Care Model for Home Careの開発」として、認知症高齢者を支援している家族の病気の理解や、介護方法の共有、日常の介護からの精神的解放・気分転換・癒やしを目的として、「認知症の人の家族介護者のためのリフレッシュ・プログラム」を年間計8回のコースとして開始しました。毎年10人前後の家族が参加しています。

1回2時間の内容は、ミニレクチャー（30分：認知症の理解、認知症者への接し方、認知症者にとってのライフレビュー [人生の振り返り]、在宅サービス・施設サービスの上手な活用の仕方等）、話し合い（30～40分：日ごろの介護で困っていること、介護の工夫、社会資源の活用情報等の交換）、およびリフレッシュアクティビティ（30～40分：アートセラピー、アロマセラピー、ハンドマッサージ、フットケア・マッサージ等）です。

●プログラムの評価

家族が気分転換をしたり、他者に介護の苦勞や悩みを聞いてもらう等の精神的なケアを受け、さらに医療専門家への相談を通じて具体的な解決方法を得ることで、日常の介護の中で生じたストレスへの対処行動を高める効果があると考えています。

看護 2013年11月 第65巻 第13号

2013年11月 4日

遺伝学的課題をもつ人々のためのコミュニティの創生

●21世紀は、分子生物学の時代

今日の医療において遺伝子検査は、がんの診断、感染症におけるウイルス診断をはじめ日々の診療には欠かせない検査となっています。

しかし、特定の状況下でその世代だけに変化する「体細胞」の変異を調べる種類の検査と、生涯変わらない遺伝子、親から子どもに引き継がれていく「生殖細胞」の遺伝子の変異を調べることでは、意味が大きく異なります。

昨年、大きく報道された「新型出生前診断」は、生まれる前に子どもの「生殖細胞」の遺伝子を調べています。また、発症していない状態で、乳がん・卵巣がんの遺伝子変異を持つかどうかを調べる「発症前診断」も、生殖細胞を調べる検査に該当します。生涯変わらない遺伝子を明らかにして、その先にはどのような選択肢があるのか、また検査の結果がどの範囲の血縁者にどのような影響をもたらすのか、十分に熟慮した上で検査を行う必要があります。

WHOは、このような「新しい医療技術」の導入によって必要となる専門的な実践や教育を構築するためのシステムづくりや研究を推奨しています。当センターでは、遺伝看護の領域においてこの活動に取り組んでいますので紹介します。

●当事者・保健医療専門職・看護学生の協力体制

本学のある東京都中央区のコミュニティにおいて、ダウン症候群の主に学童期にある子どもとその家族が「暮らしやすい」コミュニティをめざして、保健医療専門職、看護学生と互いの専門性を持ち寄って知恵を出し合い、年間の催し物を決め、月1回集まっています。「ダウン症候群のよりよい養育環境検討会（通称：ポルカの会*）」のメンバーは、活動を共にして3年目になります。子どもたちもこの場に慣れて、自ら催し物への希望も出してきました。看護学生は、ダウン症候群の子どもたちの潜在能力から自分の持っていた先入観を修正する機会にもなり、学生の教育の場にもなっています。

また、聖路加看護大学大学院では、3年前より「遺伝看護学」が開設され、院生もこの活動に参加しています。さらに昨年、「遺伝看護」の専門看護分野が特定され、今後、遺伝看護の専門職として活動することが期待されます。

●障がい者にも優しいコミュニティは、

すべての人にとって快適なコミュニティ

ポルカの会は、「就学後の公的なサポートが不足している」という親の声から活動が始まりました。その他、ダウン症候群は21番目の染色体が3本あることにより、身体的にさまざまな症状が見られるため、親からは「ダウン症候群専門外来」の開設や、保育園・幼稚園関係者、小学校の担任に「ダウン症候群への理解を深めてほしい」といった希望が寄せられています。これらの希望は、特別に大きなお金をかけなくても、コミュニティのネットワークの中で実現できることかもしれません。

遺伝学の発展は、人の多様性や個別性を理解することを助けるものであり、決して「正常」と「異常」を区別したり、差別したりするためのものではありません。すべての人々は、調べれば何らかの遺伝子変異が見つかる

とされています。このような遺伝学を子どものころから段階的に「ライフスキル」として学ぶことも必要です。ポルカの会の活動が、1つのモデルとして、さまざまなコミュニティでも応用していただけるように、情報発信も充実させていく予定です。

文責：有森 直子（ありもり なおこ）

* ポルカの会 <http://narimori2.jpn.org/polka/>

看護 2013年9月 第65巻 第11号

2013年11月 4日

WHO看護・助産開発協力センター

「グローバルネットワーク」総会報告：

事務局選挙規定の審議

●総会の開催

WHO看護・助産開発協力センターで構成する「グローバルネットワーク」（The Global Network：以下、GN）の総会が5月20日、オーストラリア・メルボルンでの第25回ICN4年毎大会の会場内で開催された。

今回はオーストラリアでの開催ということで、西太平洋地域の責任を持つシドニー工科大学がホストを務め、総会の議長をGN事務局のサンパウロ大学のイザベル・アメリア・コスタ・メンデス事務局長が務めた。

今回の総会は、2年ごとに開催しているGN総会の中間年に当たり、44センター中14センターが出席した。日本からは兵庫県立大学地域ケア開発研究所・WHO看護協力センターおよび本学PHC看護開発協力センターが出席した。

●総会での主要議題：事務局選挙

GN事務局は2008年からサンパウロ大学が務めており、すでに4年の任期は終了したが、次の事務局を2012年の総会で決めることができなかった。そのため、現事務局が2年間の延長を申し出て今日に至っていた。今回の総会では、2014年までに事務局を選出し、GNの活動を引き継ぐことが大きな課題であった。総会では、出席した各センターからの活動報告の後、サンパウロ大学のGN事務局からこれまでの活動報告があった。

理事会では、今回の総会に先立って事務局選挙の規定やGNの規則に沿った事務局の所掌範囲と業務、事務局として備えるべき条件等を整え、本選挙規定の議題を提示した。

●事務局の役割

GNは1988年、WHOの看護・助産に関する働きのテクニカルな支援をするために、各看護・助産開発協力センターのネットワークとして発足した。地域代表（地域理事）と運営の拠点となる代表理事を事務局として組織化し、各センターの支払う年会費で活動・運営している。

発足から25年の間に、GNはウェブサイトオープンし、GNに関する広報や各センターの活動を紹介するウェブニュースを掲載してきた。事務局はこれらのGNの運営に責任を持ち、加えて、GNを代表してWHO本部との交渉やその他団体の窓口的役割も果たし、活動を充実させてきた。

したがって活動費の支出は増加し、会費収入以上となっている。この赤字の支出は事務局を引き受けている大学の経費で賄われている。事務局となるセンターについては、所属する大学組織の理解と、「経済的支援が可能かどうか」が立候補の条件となっている。

●事務局選挙の手順・経緯

今回の総会においても、次期GN事務局の選挙の進め方に関して議論されたが、事務局の立候補を表明するセンターはなかった。総会では、立候補を検討するセンターは立候補受付用紙に記述し、事務局に送付するという選挙手順が提案された。この提案は事務局からすべてのセンターに告示され、7月にウェブ選挙をすることが承認された。

その後、シドニー工科大学（西太平洋地域）とマイアミ大学（アメリカ地域）が立候補し、ウェブで7月26日までに各センターが投票することになった。8月には、2014年から活動する事務局が決定する。

文責：田代順子（たしろじゅんこ）

看護 2013年7月 第65巻 第9号

2013年6月19日

都市部在住高齢者と子どもの世代間交流プログラム：世代間継承からソーシャルキャピタルへ

●Elderly-centered Care

65歳以上人口割合が24.1%（2012年10月時点）となったわが国では、特に都心部において75歳以上の後期高齢者の急増や、それに伴う認知症高齢者、独居世帯、うつや閉じこもり高齢者の増加など、「超高齢社会」の課題が浮き彫りとなっている。

要支援や要介護高齢者への介護・介護予防サービスは整備が進んだが、「健康」と「要支援」「特定」高齢者の間のいわゆる「虚弱」な高齢者に向けた保健サービスは少ない。

一方、核家族化により、特に都心部で子どもが高齢者世代と接し、知恵や文化を受け継ぐ機会は少なくなっており、世代継承性や互惠的ニーズを充足する上では、意図的な世代間交流プログラムが求められている。そこで本センターではWHO指定研究協力センターの活動目標の1つとして挙げた「ヘルスプロモーションのための世代間交流ケアモデルの開発」として、本世代間交流プログラムを創設した。

●多世代交流型デイプログラム「聖路加和みの会（以下：本会）」の発会経過と概要

本会の設立は、2003年度に本学が採択を受けた21世紀COEプログラム「市民主導型の健康生成をめざす看護形成拠点」に端を発する。高齢者ケアプロジェクトでは、高齢者市民と研究者とのパートナーシップに基づき、地区診断によって地域高齢者のニーズをくみ、また市民全体への啓発として「『認知症になっても安心して暮らせるまちづくり』シンポジウム」の開催など、多様な看護実践活動を通じて、高齢者への適切な情報提供と意思決定を支えるプログラムの開発を行ってきた。本会は「いつでも、誰でもが集い、語り、和むことができる場」へのニーズにより2007年4月に発会し、会の命名は市民が行った。

本会は毎週金曜日の午後3時間、本学の教室を利用して開催。参加対象者は①65歳以上、②独居など他者との交流が少ない者、③軽度認知症の者、④うつ傾向の者、⑤世代間交流に関心がある者、そして⑥小中学生である。

高齢者10人、子ども7～8人が毎週参加している。小中学生は、下校後に来所するため、参加時間は15時半ごろからとなる。前半は高齢者のみのプログラム、子どもの参加後は世代間交流プログラムとし、夏休み期間などは冒頭から両世代が集う。運営は、大学近隣で公募したボランティアと老年看護学の教員が行い、健康管理や安全管理を含め、プログラムを進行している。

プログラムの内容は、キルトや小物、ちぎり絵などの共同製作、世代間交流書道、交流ゲーム、おやつづくり、昔遊び、散策などで、共同活動を通じて両者の交流を促進し、双方の意向やペースに合致するよう、工夫している。

●「聖路加和みの会」の評価

本会に継続的に参加した高齢者では、QOL（生活の質）の向上が、また、参加当初うつ傾向が強かった高齢者では、子どもと交流する中で笑顔が見られるようになり、6カ月後、12カ月後のいずれにおいても、うつの改善を認めている。子どもは高齢者への肯定的イメージを強めている。これらの背景には、異世代とのコミュニケーションとプログラムを通じた仲間意識による連帯を中心とした相互交流が生じ、本会が「意味ある居場所」となり、孤立を防いで心の健康により効果を上げていると考えている。今後、世代間交流を広げ、都心部のソーシャルキャピタルへとつなげる仕組みをつくりたい。

文責：亀井 智子（かめい ともこ）

看護 2013年5月 第65巻 第6号

2013年4月16日

乳がん医療を受ける女性が主人公となるために

● Women-Centered Care

乳がん罹患患者数は世界的に増加傾向にある。WHOによれば、女性のがんの16%を占める乳がんの死亡者数は2004年に世界で約519人、そのうち69%が新興国で生じていると報告されている¹⁾。そのためWHOではCancer Controlを重要課題の1つとし、乳がんにおいても予防と早期発見による死亡率減少のための取り組みの強化を強調している²⁾。

一方、先進国では検診技術の進歩と治療の発展の恩恵で乳がんは生存率の高いがんと捉えられるようになり、がん罹患後も自分らしく生活することを意味するキャンサーサバイバーシップに焦点を当てた支援の充実が強調されるようになってきている。

乳がん罹患患者数とサバイバー数双方が増加しているわが国においても、乳がん医療を受ける女性が主人公となるがん医療システムの開発が急務と捉え、本学21世紀COEプログラム「市民主導の健康生成をめざす看護形成拠点People-Centered Careの創生」³⁾の取り組みの1つとして「乳がん女性のためのサポートプログラム」（以下：SP）が開始された。

● 「乳がん女性のためのサポートプログラム」の概要

SPは2004年11月より年間約9回のペースで開催している。本格的に運営を開始した2005年4月より2013年3月現在までに計74回開催し、延べ3016人が参加した。プログラムの開催のほか、月に1回語り合いの会を、年に2回は医師や専門看護師・認定看護師による学習会を開催している。SP開始当初より参加者からは「開催の場を治療施設へ拡大し、通院中の乳がん体験者を支援していきたい」との要望が出されていた。これに応え、2008年10月からは乳がん専門治療クリニック・聖路加国際病院プレストセンターにおいて出張相談所「聖路加スマイルコミュニティ」を開催している。

この活動では、本プログラムコアメンバーによる構成員が病院スタッフと大学との協働的パートナーシップを組み、外来の場で出張相談所を不定期に設けて、通院治療中の方を対象に語り合いを実施している。通院治療の場にも体験者同士が触れ合う場が設けられ、本活動が通院患者のより身近なピアサポート活動へと発展している。

● 乳がん医療を受ける女性が主人公となる

システムづくりのための保健医療専門職者とのパートナーシップ

SPの充実をはかるため、参加者の中からコアメンバーを募集して定期的に運営会議を行ってきた。コアメンバーは徐々によりよいプログラムをつくり上げるパートナーとしての役割を発揮するようになった。さらに「自分たちの乳がん体験をほかの体験者に役立てたい」という声上がり、本SPのランチ計画としてピアサポート活動が持ち上がった。

構想から約5年が経過した現在、ピアサポート活動は保健医療専門職者のリードによる立ち上げから、体験者

がボランティアとして主体的に活動する組織へと発展を遂げた。SPの参加に始まり、よりよいプログラムのために意見を提供するパートナー、そして他の仲間のために自ら活き活きと活動を行うピアサポーターと乳がん女性のエンパワーメントこそSP、そしてパートナーシップの形成による大きな成果であろう。

SPは、研究の蓄積と実践活動の継続が評価され、2012年度に日本がん看護学会学術奨励賞「教育・実践部門」をいただいている。今後も、本学WHOプライマリーヘルスケア看護開発協力センターでの「乳がん医療を受ける女性が主人公となる」ケアへの取り組みに関する研究と実践を重ね、乳がん罹患者数が増加している中、低所得国に応用できる可能性へとつなげたい。

文責：大畑 美里（おおはた みさと）

●引用文献

- 1) WHO : The Global burden of disease : 2004update.
(http://www.who.int/healthinfo/global_burden_disease/2004_report_update/en/index.html)
- 2) WHO : Breast cancer:prevention and control.
(<http://www.who.int/cancer/detection/breastcancer/en/index1.html>)
- 3) 聖路加看護大学21世紀COEプログラム「市民主導の健康生成をめざす看護形成拠点」研究成果最終報告書
(<http://arch.slcn.ac.jp/dspace/bitstream/10285/2446/2/0808-final.pdf>)

看護 2013年3月 第65巻 第3号

2013年3月13日

●Community Centered Care

WHOでは、新たな課題として"Aging and Health"が挙げられ、世界的な高齢社会に向けて、専門職も一般市民もなく、コミュニティで暮らす人々が互いに支援し合いながら、よりよく生きていくことを模索していく時代が来ています。聖路加看護大学WHOプライマリーヘルスケア看護開発協力センターでは、コミュニティで暮らす人々と医療職がともに、今の時代に必要とされるケアを考え、アクションを起こしていくCommunity Centered Careの考え方を基盤に、健康をナビゲートする「聖路加健康ナビスポット：るかなび（以下、るかなび）」を運営しています。これらの実践と知見は、グローバルヘルスの向上に貢献すると考え、本号では、この「るかなび」の取り組みを紹介します。

●「るかなび」の取り組み



「るかなび」での健康相談の様子

「るかなび」は、都心のオフィスビルと住宅が混在した通りに面した本センターの1階に、2004年5月に開設されました。ここでは、専門職が必要だと考える健康情報を発信するのではなく、市民と協働し、市民が知りたいことに応える市民主体の健康づくりにつながることを大切にしています。「るかなび」では、医療専門職である「看護職」と、図書館情報科学の専門性を有する「司書」がコーディネートをしています。その下で、看護職、栄養士、歯科衛生士等の資格を有する専門職ボランティアが、コミュニティで暮らす市民ボランティアとともに運営しています。

「るかなび」は、一般市民の誰もが利用でき、8月と年末年始、年度末を除く月曜日から金曜日の10時から16時にオープンしています。サービス内容は、看護職を始めとする専門職が、市民の抱える健康問題に対する気がかりに耳を傾け、市民目線でサポートする「健康相談サービス」、また、骨密度、血圧、体脂肪等の健康状態を知ることができる「健康チェックサービス」、さらに、約1,500冊の闘病記文庫と約400冊の健康に関する医学図書を読覧できる「健康情報閲覧サービス」があります。その他、月1回昼休みの時間帯に提供する「ランチタイムミニ講座&ミニコンサート」、お茶を飲みながらつろいで健康について振り返る「ティーサロン」を開催しています。サービスは、骨密度測定を除き、全て無料で提供しています。

活動のメインである健康相談の利用者数は、開設から2012年3月までに延べ6,931名で、コミュニティから受け入れられた健康支援の場へと成長しました。今後も、コミュニティのニーズに沿った活動を提供し続けられるよう、市民とともに、その時代が求めるケア形態を模索し続けていきたいと考えています。

文責：高橋恵子（たかはし けいこ）

看護 2013年1月 第65巻 第1号

2013年1月13日

Child & Family Centered Care

●Child & Family Centered Care (FCC)

子どものケア領域における家族中心のケアの基本的考えは、「家族こそ子どもの力と支えの本質的な源」で、「子どものケアのエキスパート」であり、「ヘルスケアの重要な情報を有する」という前提に基づいています。その中心となる概念は、・尊厳と尊重、・情報の共有、・参加、・協働、の4つであり、家族は子どものヘルスケアのパートナーとしてケアに参加し、専門職は家族の多様性や価値観を尊重して良好な相互関係を築き、それによって、子どもへの最高のケアと家族のエンパワメントが促進される、と考えられています。

●地域での取り組み

私たちは、2004年から東京都T区在住の子どもとその家族や、T区の保育園、学校、病院などで子どもと関わる人たちとの交流・学習会「ナースクリニック：子どもの健康、知ろう、考えよう」を開催しています。

ナースクリニックの目的は、近年の核家族化、親の育児不安などを背景に、地域において、・ナースクリニックという場が健康資源として活用される、・子どもや家族、専門職との交流を通して連携・協働の手がかりを得る、・子どもの健康支援ネットワークをつくる、ということです。

開催時間は、平日の18時～20時とし、T区に関連する人であれば誰でも参加可能で、乳幼児の保育も行っています。

テーマは、T区の資料やニーズ調査を基に決め、知識の提供を1時間、質問や話し合いを1時間持つようにしています。

現在は年5回～6回、テーマとしては「良い歯をめざそう！子どもの歯の健康（歯磨き指導も一緒に）」「子どもの事故と応急処置・救急蘇生（蘇生練習も一緒に）」「子どものアレルギー疾患」「子どもがかかりやすい病気と予防接種」「発達につまずきのある子どもへの関わり方のコツ」などです。1回の参加者は30名～50名前後で、「内容がわかりやすい」「講師と参加者が身近に話せて堅苦しくない」「運営や全体の雰囲気がい」などの評価を得ています。

ナースクリニックは、ともに集い、考え、話す場として機能します。そこには、垣根を越えた（専門職・非専門職の別なく、保健所や学校の縦割りでなく）交流があります。参加者がテーマによって異なるので、十分な交流までには発展していませんが、関心のあるテーマから、参加者は、知識を得たり、個別の問題を解決したり、お互いの話を聞いて理解したり、同じような問題に共感したりし、そして、新たに解決すべき問題や課題を見いだしています。それは、判断する力や自らやっとうとするエンパワメントにつながりますし、理解・共感し合うことで信頼や協働の意識が生まれます。さらには、悩みを分かち合い、知恵を分かち合うことが、新たなパートナーへのステップにつながっていきます。

参加者一人ひとりが、子どもや家族のためにできることを広げていく機会になるよう、これからも続けていきたいと考えています。

