東京女子医科大学看護学会第８回学術集会　シンポジウム 「達人から教わる看護のわざ」

基礎看護学実習における「手」を使った「安楽」なケア

山元　由美子（東京女子医科大学看護学部）

看護者にとって「手」は看護の対象に触る、さする、支える・動かす、擦る、握る、揉む、押すなどを通してコミュニケーションの道具としてなくてはならない。また、「手」は第２の目であると言われている。そして、この「手」の感覚はどのように洗練され、道具として使われるようになるのであろうか。熟練した看護師は、例えば、こともなげに脈を計り看護の対象の全身の状態を判断する。判断にはもちろん知識と体験は不可欠である。初めてバイタルサインの測定を体験する１年次の学生の演習では、脈が触れない、血圧の正確な測定ができないと訴える学生が多い。学生は、何人もの友人や家族などの脈拍や血圧などの測定の練習を重ねることで、年度末の基礎看護学実習Ⅱの病院実習までには何とか測定はできるようにはなるがまだおぼつかない。

看護者は看護の対象に直接触れることができる特権を持っている。しかしながら、最近は「手」を使ったケアが減少してきている。脈や血圧計は自動血圧計やモニターなどで数値を読み取ることはできる。しかし、「手」で触れることで、脈拍の強弱や間隔などの不整脈を観察できる。また「手」で触れることで温かい、気持ちがよくなる、安心する、相手の気持ちも察することができるなど、体に触れることで心身が楽になる体験は病人に限らず日常的にも体験することである。看護技術について一通りの講義の後で、例えば、教員が清拭の演習の前に暖かく程よく絞ったタオルで学生一人ひとりの上腕の清拭を行い、暖かさ、湿度、手の当て方、拭くときの力の入れ方など「快」の体験ができるようにしている。また、体位変換のときにどこに手を置くか、どこに手を差し込むと患者の体が安定し安全で安楽に交換ができるか。まず、演習では学生に気持ちよい体験をしてもらうことが第一と考えている。これらの演習を通して「手」を使うことに慣れていない学生が手で触れることの重要性に気づくようにすること、そして、学生は体験した「快」をもとに繰り返し練習し身につけるようになる。私は、初めて看護実習に行く学生には、患者の体に触れることを通して相手のこころに届く看護ができることを説明し体験してもらっている。実習ではお年寄りを受け持つケースが多く、実習に行く前に肩こりなどのツボとその部位のマッサージ、手浴・足浴の練習をする。初めて患者を受け持つ学生は、緊張しなかなか患者とコミュニケーションがとれない。心をこめて患者に触れる体験をする。それは、長期に仰臥位の患者の足や手、肩をさすること、痛みやリハビリテーションのあとの疲労感にたいする手浴や足浴とその後のマッサージである。これらのケアを通して患者と気持ちが通ずる体験をする。そこから、看護の第一歩が始まるのである。

本日は、１年次の看護技術の演習や実習を通して学生が「手」を使った看護の心に気づいた例を紹介し、看護における「手」の有用性についてご一緒に考えたい。