看護師・保健師・助産師になるには？

看護を学ぶ学校は、大学・短期大学・養成所などの種類によって修業年限が違い、カリキュラムなどもそれぞれの学校で特色があります。たくさんの選択肢から進学先を決めるときに大切なのは、未来の自分を思い描くこと。あなたは将来、看護職として、どこで、どんな活躍をしたいですか？ その活躍の土台となるのが、看護職になるための基礎となる学びなのです。あなたの目標に向け最適な学校を探して、看護職への第一歩を踏み出しましょう！

保健師・助産師になるには、**看護師国家試験に合格**している必要があります

看護師 になるための進路コース

高等学校を卒業 → 看護大学 4年（※1）／ 看護短期大学 3年／ 看護師養成所（看護専門学校など）3年または4年

中学校を卒業 → 5年一貫看護師養成課程校

↓

看護師国家試験

↓

看護師

保健師 になるための進路コース

看護系大学院 2年／ 看護大学 4年（※1）／ 看護短期大学専攻科 1年／ 保健師養成所 1年

↓

保健師国家試験

↓

保健師

助産師 になるための進路コース

看護系大学院 2年／ 看護大学専攻科・別科 1年（※2）／ 看護大学 4年（※1）／ 看護短期大学専攻科 1年／ 助産師養成所 1年

↓

助産師国家試験

↓

助産師

ここがポイント！

看護・医療の基本的な技術を学ぶだけでなく、思考力や洞察力、コミュニケーション能力などを身につけることが大切です。

このほか、都道府県知事免許の「准看護師」があります。准看護師は看護師学校養成所（2年課程）を修業することにより、看護師国家試験受験資格を得ることができます。

※1：保健師・助産師の教育プログラムがある大学では、看護師に加えて保健師・助産師の国家試験受験資格を得ることができます。

※2：大学専攻科の入学資格は、大学卒業者です。

滋賀県民の皆様へ

公益社団法人滋賀県看護協会は、滋賀県内の看護職（保健師・助産師・看護師・准看護師）の資格を持つ個人が自主的に加入し活動する看護の専門職団体です。

公益社団法人日本看護協会との連携のもと、看護の質の向上を図り、安心して働き続けられる環境づくりを推進するとともに、人々のニーズに応える看護活動を展開することにより、県民の皆様の健康な生活の実現に寄与することを目的に様々な取り組みを行っています。

「かいつぶりのわ」の由来

カイツブリは「県鳥」であり、また、滋賀県看護協会のロゴマークにも使用されています。今回県民向けの広報誌を発刊するにあたり、県民のみなさまと看護職の「輪」が広がればよいと考え「かいつぶりのわ」と名づけさせて頂きました。

公益社団法人 滋賀県看護協会

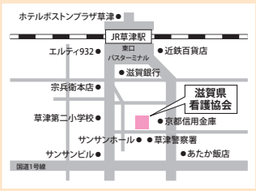
〒525-0032 滋賀県草津市大路二丁目11番51号

TEL.077-564-6468（代表）／ FAX.077-562-8998

E-mail：sigakan@gold.ocn.ne.jp

ホームページ：http://shiga-kango.jp/

●詳細は、ホームページから閲覧して下さい。



滋賀県民と看護職をつなぐ広報紙

かいつぶりのわ

2019.04 創刊号

あなたの近くにいます看護職

さまざまな場所で輝いています

生き活きライフの知恵袋

看護師・保健師・助産師になるには？

（公社）びわこビジターズビューロー

あなたの近くにいます看護職

滋賀県内には、16,500人を超える看護職（保健師・助産師・看護師・准看護師）が、保健・医療・福祉の幅広い分野で、県民の皆さまに寄り添い、健康を守っています。人々の生涯にわたり、住み慣れた地域で元気にいきいきと暮らせるように、保健・医療・福祉をつなぎ、健やかに生まれ育つこと・健康に暮らすこと・緊急・重症な状態から回復すること・住み慣れた地域に戻ること・病気や障がいとともに暮らすこと・穏やかに死を迎えることの支援を行っています。あなたの近くのさまざまな場所や場面で、いのち・暮らし・尊厳をまもり支え、地域とのつながりを大切にぬくもりのある看護を届けます。

県民の皆さまへ

笑顔とぬくもりのある看護を届けます

公益社団法人 滋賀県看護協会 会長　廣原 惠子

滋賀県内の保健・医療・福祉のさまざまな分野で、16,500人を超える看護職が「三方良し精神で、看護の力で滋賀を元気に!」を合言葉に、県民の皆さまお一人おひとりが輝ける健やかな滋賀の実現を目指して日々活躍しています。

滋賀県看護協会は、それらの看護職を支援する職能団体です。

「看護の質向上」「人々のニーズに応える看護活動の展開」「安心して働き続けられる環境づくり」の使命のもと、さまざまな活動をしています。

滋賀県は、健康長寿県となり男性の平均寿命は日本一位（81.78歳）、女性は四位（87.57歳）、日常生活が自立している期間の平均である健康寿命は、男性が二位（79.47歳）、女性は三位（84.03歳）となりました。更に、健康寿命日本一をめざして、「健康づくり滋賀」のさまざまな取り組みが進められていることは、よくご存知のことと思います。

滋賀県看護協会も、「人々の生涯を通じて更なる健康づくり」と「どのような健康状態でもその人らしく暮らしていける社会をめざして、生涯にわたり生活と保健･医療･福祉をつなぎ、子どもを産み育てる人々、子どもたち、障がいのある人々、療養する高齢者など全ての人々の生活を地域で支える地域包括ケアシステムへの取り組みを強化しています。

身近な看護職が、皆さまの「こころとからだとくらし」を、笑顔とぬくもりのある看護で支えます。

いつでも、どこでも、誰にでも、最後まで寄り添い、皆さまの力になりたいと思います。

さまざまな場所で輝いています！

保健師

滋賀県県内には約650人の保健師が働いています。そのうち約550人（8割以上）は、県や市町の行政保健師で、他に企業の健康管理を行う産業保健師などとして働いています。

保健師の仕事は様々です。例えば、お子さんの乳幼児健診や子育て相談、成人を対象とした生活習慣病健診やがん検診とその後の保健指導、高齢者の介護予防や介護についての相談、難病の方や障害がある方やそのご家族への支援など、みなさんの身近な場所で、相談や健康教育、健診や家庭訪問を通じて病気の予防や病気の悪化防止、さらにその人らしくこころも身体も健康に生活していただくためのお手伝いをさせていただいています。

助産師

思春期をはじめ若い世代の方たちへは、いのちの大切さや妊娠・出産・性感染症の正しい知識の普及啓発に努めています。ダイナミックに変化する妊娠中は、ママになる心とからだの準備や順調に経過するために適切なアドバイスを行っています。人生の大イベント出産時は、安全で安心できるお産環境を整え、助産師本来の力を発揮しています。

出産後は心身ともに大変疲れますので、産後ケアを通して母子に寄り添っていきます。その後も地域での子育てや女性の健康教育、更年期相談など関係諸機関と連携しながら包括的な支援活動を実施しています。

《現場から…》

滋賀県は全国でも出生率が上位に推移しており、私たち助産師に求められる役割と期待は大きいと言えます。妊娠・分娩・子育てに関することはもちろん、さまざまな女性のお悩みは是非お近くの助産師にご相談ください。

看護師

フライトナース

ドクターヘリに搭乗しフライトドクターの指示に基づき、現場・搬送中の診療に従事するフライトナース。患者・家族とのかかわり、短時間の中で心身ケアに介入しています。

ドクターヘリは、出動場所によっては騒音や砂ほこりなどの問題もありますが、滋賀県の救急医療を支えています。見学会に県民の方も参加していただいて理解を深めていただけたらと思います。

《現場から…》

幼いころからドラマやドキュメンタリーで救急医療に興味があり、医師の診療介助だけでなく、看護師が患者に声かけし、精神的ケアをする一場面に強く感動し、フライトナースになりました。患者さんやそのご家族への声かけを心がけチームの一員となって命を救うために関われるように活動しています。

看護師

看護小規模多機能型居宅介護

「可能な限り、住み慣れた地域で、自宅で、最後まで暮らし続けたい」同時に「家族に介護の負担はかけたくない」多くの方がそう思っておられると思います。今まで、「訪問介護」「訪問看護」「デイサービス・ショートステイ」など“点”で支えてきたことを“線”に変えた『看護小規模多機能型居宅介護』通称『看多機』。みんな顔なじみであることで安心して「通い」「泊まり」「訪問」を受けられること。利用者さんやご家族に合わせて時間や内容など臨機応変に対応できます。さらに看護師がいることで主治医と連携し、看護師が日々の体調や病状の管理を行います。

《現場から…》

看多機は、みんな同じように過ごしているようでそうではなく、それぞれの時間に合わせて対応していきます。利用者さん、その家族がずっと在宅で暮らせるように、寄り添う看護師がいます。

平均寿命・健康寿命が上位の滋賀県!

生き活きライフの知恵袋

県民のみなさまがより長くより自分らしく過ごせるために情報をお届けします

運動を始める

滋賀県健康づくり支援計画では、健康増進のための1回30分以上の運動を週2回以上、1年以上継続している人を、増やすことなどを目標として取り組んでいます。健康づくりにおける運動の効果はさまざまな効果がありますが、運動習慣を全く持たない方が運動を始める、また継続することは容易なことではありません。

運動習慣を含めた生活習慣は個人的な背景と置かれている環境に、個人の考え方や価値観、生活態度などが合わさって構築されてきたものであり、簡単に変化をもたらすことは難しいといえます。

普段運動をしていない方が、いきなり高い目標を掲げて目標を達成することができなければモチベーションは下がります。モチベーションを維持するためには、すぐに達成できそうな小さな目標から実行し、段階的に目標を上げて継続していくことが大切です。例えば、「週2回、1回30分ランニングをする」という目標にいきなり取り組むのではなく、まずは、「週1回、10分間、家の周りをウォーキングする」というすぐに実行できる目標から取り組み、達成することができれば週2回に増やす、1回20分間に増やすなど少しずつ目標に近づくように取り組んでいきましょう。

目標を達成するごとに、自分を褒める・自分に褒美をあげることや、運動する日程を決めて運動を行うこと、家族や友人などに協力してもらい、運動に取り組みやすい環境をつくることも有用です。一人で運動に取り組むことが難しい場合は、スポーツセンターなどの施設や地域の運動教室などを利用して、同じ目的を持った仲間と一緒に運動に取り組むこともよいでしょう。

最近では県内市町が連携して開発した運動支援ツールもあります。長続きのための道具を活用することも有効です。なお、誰にも、共通することですが、運動をする前に気を付けたいこととして、治療中の病気があれば、主治医に相談し、また運動中の変化をも見逃さず、終わった後は水分を補給する。ゆっくり体を休める、などの注意をすることを怠ることはないよう、安全に楽しく続けていきましょう。

（参考：滋賀県健康づくり支援計画/健康長寿ネット/市町ホームページ）

お口の体操をはじめよう

美味しいご飯を食べたり家族や友人とおしゃべりする時に、お口の役割はとても大切です。また、お口の中の環境は肺炎などの病気の発症とも密接に関連しています。日本人の死因の第3位は肺炎で高齢者の多くは唾液や食物を誤嚥することで起こる誤嚥性肺炎が原因と言われています。住み慣れた場所でいつまでも健やかで豊かな人生を送るためにお口のケアをしっかりすることが重要です。

お口のケアのことを口腔ケアといいます。口腔ケアにはお口の清掃を目的としたケア（器質的ケア）と、お口の機能を良くしたり低下させないことを目的としたケア（機能的ケア）の2種類があります。

毎日行っている歯磨きは器質的ケアです。歯や舌・頬、入れ歯の清掃を行うことで食べかすや歯垢（細菌のかたまり）を除去し、お口の中の細菌量を減らすことを目的にしています。

一方、機能的ケアはお口のリハビリテーションを目的にしています。なぜお口のリハビリテーションが必要かというと、お口を構成する唇・頬・舌は筋肉でできているからです。足や腕の筋肉は使わないでいると自然に衰えていきます。そして寝たきりとなり、自分で寝返りをしたり起き上がりができずに介助が必要な状態になります。足や腕の筋肉と同じようにお口の筋肉もしっかり動かさないでいると機能が低下していきます。加齢によってもお口の機能は衰えていくため、知らないうちにお口の中の動きが悪くなります。そうなると、お口の中が汚れやすくなるだけでなく、水や食べ物が飲み込みにくくなる嚥下障害を引き起こします。

そのため、口腔ケアはお口をきれいにする歯磨きだけでなく、お口の筋肉をしっかり動かしていくことが大切です。いつまでも生き生きと健康寿命を延ばすために普段からお口を動かす習慣を身につけて、お口の機能を維持していきましょう。

お口の体操（食事の前や歯磨きの後）

1. 深呼吸：おなかに手をあてて、おなかが膨らむように鼻から吸って、おなかがへこむようにゆっくり口から吐く深呼吸をくり返す。
2. 頬をふくらませたり、すぼめたりを2～3回繰り返す。
3. 舌で左右の口角に触れる（2～3回繰り返す）
4. 「パパパパ、ララララ、カカカカ」とゆっくり言う。

（文：済生会守山市民病院 摂食・嚥下障害看護認定看護師　松永 哲人 氏）

受動喫煙防止対策が強化されます!

健康増進法の一部改正により、今年の7月1日から行政機関、医療機関等は、受動喫煙による健康影響が大きい子ども、患者等に配慮すべき施設である第一種施設として原則“敷地内禁煙”となります。また、2020年4月1日には多数の人が利用する施設、飲食店、事務所等が第二種施設として原則“屋内禁煙”になり、20歳未満の者(従業員を含む)は喫煙できる飲食店、事務所等に立ち入りできなくなります。（喫煙専用室も含む）

つまり、全施設で受動喫煙防止対策に取り組むことが、必要となります。（喫煙可能な店、喫煙専用室設置については、標識の掲示が必要です。）

日本全体で年間15,000人が、受動喫煙を受けなければ死亡せずに済んだと推計されています。受動喫煙が、健康に与える影響を正しく理解し、健康寿命の延伸をめざし、“たばこの煙のない社会づくり”に取り組みましょう。

詳しくは、厚生労働省ホームページ「受動喫煙防止対策」を、ご覧ください。

毎日野菜をプラス一皿

平成27年11月実施「滋賀の健康・栄養マップ」調査結果のひとつとして、野菜摂取量の平均は、男女とも1日目標量の350グラムに足りていません。みなさん、後一皿、野菜を摂取しましょう!!

副菜 彩り野菜炒め

材料（4人分）

- セロリ……160g
- 赤ピーマン……60g
- ピーマン……60g
- ごま油小さじ……1（4g）
- こいくちしょうゆ…小さじ2（12g）
- いりごま……小さじ2（4g）

栄養成分	
エネルギー	31kcal
たんぱく質	0.9g
脂質	1.6g
カルシウム	31mg
塩分	0.4g

作り方

①セロリの茎は軽く筋をとり、斜め切りで一口大に、葉は3cm程度のざく切り、赤ピーマン、ピーマンは千切りにする。

②フライパンにごま油をひいて火にかけ、セロリの茎、赤ピーマン、ピーマンを炒める。

③全体に火が通ったらセロリの葉を入れ、葉に軽く火が通ったら、こいくちしょうゆをふりかけ、全体になじんだら、いりごまを混ぜ合わせ、皿に盛り付ける。

減塩ポイント
- 香り高いセロリで、使う調味料が減らせます。
- ごま油とごまの香りを利用する。

《資料提供：甲賀市》

副菜 里芋のグラタン風味噌マヨ焼き

材料（4人分）

- 里芋……300g
- ブロッコリー……100g
- とろけるチーズ……72g
- 小ねぎ……20g
- A 味噌……大さじ2
- A マヨネーズ……大さじ2
- A みりん……大さじ2

栄養成分	
エネルギー	187kcal
塩分	1.8g
野菜の量	30g

作り方

①里芋は洗って茹で皮をむいておく。ブロッコリーは小房に分け、硬めに茹でておく。

②Aの調味料を合わせておく。

③①の里芋とブロッコリーをグラタン皿に並べ、合わせた味噌をかける。上に、チーズと小ねぎをのせる。

④230度のオーブンで、15～20分程度焼く。

ひとこと
いつもは和風の料理が多い里芋ですが、たまにはちょっと洋風な里芋はいかがですか。味噌とマヨネーズの相性もいいですよ。

《資料提供：滋賀県健康推進員団体連絡協議会》