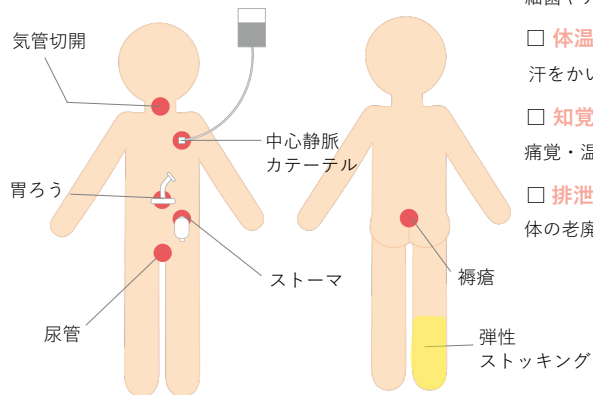


## 皮膚と看護を簡単に お話しさせていただきます。

### 【主な看護ケアの一覧】



私たちのからだを覆う

### 皮膚の主な働き

#### □ 保護作用 = 「バリア機能」

皮膚の水分喪失を防止し、皮膚からの細菌やアレルギーの侵入を防ぎます。

#### □ 体温調整

汗をかいたりして体温を一定に保ちます。

#### □ 知覚作用

痛覚・温覚・冷覚などの感覚機能です。

#### □ 排泄作用

体の老廃物を汗として外に出します。

予防的なスキンケアが大切です。

## “皮膚は人体で一番大きな臓器です。”

年齢とともに皮膚の生理機能・水分量が低下します。特に高齢の方は、保護作用が低下して、傷がでやすくなります。また糖尿病や心臓疾患などを患っていると、さらに皮膚のトラブルが起きやすくなります。

上の絵を見てください。これらのトラブル以外にも多くの問題が生じます。

皮膚って、実はスキンケアを怠るとトラブルが起きやすいですが、

丁寧なスキンケアを行えば、それらのトラブルを未然に防ぐことができるのです。

### 気になる冬のお肌

肌にやさしいスキンケアは、洗い方と保湿ケアがポイントです！

- 熱すぎない37～39℃程度が理想的です。
- 弱酸性の石けん類を泡立ててなでるように洗い押さえるように拭きましょう。
- 入浴後は、しっかり保湿。1日2回以上（朝もしくは昼頃と入浴後）
- 入浴後10分以内に塗りましょう。
- 適量は、ローションタイプは100円玉大、クリームタイプは第1関節分



## いま時代は

看護師は、いまや病院を飛び出し  
病院の枠を越え、さまざまな場所で  
活躍する時代。

今月号は、皮膚・排泄ケア認定看護  
師・特定行為研修修了・医療リンパ  
ドレナージセラピストの顔を持つ、  
新しい看護師のスタンダードを作る  
看護師 | 黒木さつきを特集します。

# Border Lessへ

看護師  
黒木 さつき  
Kuroki Satsuki





— スキンケア外来の患者さん —

“黒木さんとは長い付き合いよ話がわかりやすいから助かる”

## 黒木 さつき 看護師 -PROFILE-

- 皮膚・排泄ケア認定看護師
- 特定行為研修修了 | 創傷管理関連、創部ドレーン関連、栄養及び水分管理に係る薬剤投与関連
- 医療リンパドレナージセラピスト
- 名古屋市立大学大学院看護学研究科 | 前期博士課程修了（高齢者看護学）

### 【主な著書など】

『褥瘡・創傷・スキンケア WOCナースの知恵袋（編著）』：照林社

『Woc Nursing 5月号2021Vol.9No.5 | 特集 終末期に求められる褥瘡ケア・ストーマケアの知識とスキル』：医学出版

『月刊ナーシング 10月号増刊2021Vol.41No.12 | 時期・状況・状況別 ストーマ造設患者のケアと指導・教育のポイント』：学研メディカル秀潤社

『エキスパートナース 6月号2018Vol.34No.7 | 特集 これでわかった！褥瘡・創傷ケア』：照林社 他多数。

“ケアにおいて大切なことは、想像力を育むことです。”

## 医療現場でのジレンマがいまの黒木さんを生んだ。

私が、新人看護師のころ、褥瘡<sup>\*1</sup>のある患者さんを担当していました。医師に「〇〇軟膏を塗って。」と指示されたら、その通りにケアを行い、何の疑いも持たずにいました。

そんなある日、受け身の自分に対して「これでいいのか？」とジレンマが生まれました。もっと知識があれば、もっとアセスメント力があれば、「患者さんの褥瘡が良くなるかもしれない。」という思いが強くなりました。

その思いが原動力となり、知識を習得するきっかけとなりました。しかし、知識を身につけるだけでは不十分で、ケアを提供する先に「患者さんにとってのどんな未来が待っているのか？」と想像力を働かせることで、アセスメントする力が上がり、結果的にその患者さんにとってのベストなケアが見つかるかと信じています。「患者さんが10人いたら、10通りのケアがあるのです。」

※1 褥瘡（じよくそう）ケアとは、寝たきりなどで同じ姿勢により、皮膚を圧迫することによりできる「床ずれ」のことです。

“自らに挑戦し続ける。自分の枠を越えていく。”

## 黒木さんが認定看護師になる前に影響をうけた人。

「影響を受けた人は2人います。1人目は、病棟の先輩です。ストーマのある患者さんのケアをテキパキ行っていました。ケアの正確さとスピードの速さは、タイムリーなアセスメント能力が必要です。これにより、患者さんの精神的・身体的負担や苦痛を軽減させます。

2人目は、看護技術の勉強会で講師をしていた『皮膚・排泄ケア認定看護師』です。白衣ではなくスーツを着た看護師が、褥瘡・ストーマのケアをわかりやすく教えている姿を見て、「かっこいい！」と思いました。同職の私たちに新しい知識をわかりやすく、かつ正確に伝える。言わば「伝達者」の役割もあることを知りました。看護師はベッドサイドを飛び出し、病院の枠を越え、様々な場所で活躍することができる職業だと感じました。」

“患者さんのチカラになりたい。この思いが私を前に突き進めます。”



## 黒木さんの持つ様々な資格取得のプロセスは、全てつながりがある。

「私は、当院の外科などで6年間、勤務したあと、日本看護協会看護研修学校で1年間学び、2008年に皮膚・排泄ケア認定看護師の資格を取得しました。その後、院内のストーマケア、褥瘡ケア、胃ろう 周囲のケア、スタッフへの教育・指導だけでなく看護外来（スキンケア外来）を立ち上げ、退院後の患者さんのケアも継続しています。2017年には、特定行為研修を修了。医師の代わりにナースが壊死（死んだ組織）した組織を医療用ハサミなどで取り除くデブリードマンという医療行為が行えるようになりました。これにより、感染のリスクがさがり、傷の治りが早くなります。他には、医療リンパドレナージセラピストの研修を修了。リンパドレナージは、リンパの流れをよくすることにより、創傷の治りを早くします。

2023年には、超高齢化社会をきっかけに、名古屋市立大学大学院看護学研究科前期博士課程で高齢者看護学を修了しました。専門的な知識を学び、確かな技術と経験から患者さんにケアを提供する。そのために私は学び続けます。

いまの看護師のスタンダードの垣根を越え、新しい看護師のスタンダードを作っていける。そんな時代に来ていると思います。私の活動は、周辺地域の医療者への講義、全国版の看護雑誌の執筆・監修、自らも看護書籍を出版するなど多岐に渡っています。しかし、私だけが特別であるとは全く思っていません。看護師を目指す学生さんも、いま看護師として働いている方も、「あなたの持っている力を多方面で活かせる。」看護師の仕事は、そんな可能性を秘めた仕事だと思っています。

※2 胃ろうとは、口から食べれなくなった時に腹部に小さな穴を開けてチューブから直接胃に栄養を注入すること