

特集

眠らなければ始まらない!

睡眠と看護師の健康について考える

交替制と長時間という過酷な勤務体制にある看護師は、以前より最も「睡眠」に悩まされてきた職業と言っても過言ではないでしょう。殊に、三交替から変則二交替へと勤務体制を変更する施設が増えるなか、以前よりさらに十分な睡眠の維持が困難になったという話もよく耳にします。

今回の特集は、患者さんと自らの睡眠の工夫について常に考えておかなければならない看護師が、より理解を深め、少しでも理想に近い「眠り」が得られるようにと組まれたものです。勤務体制の改革などは一看護師の力では困難ですが、「睡眠」についての理解と対処法は、変革の原動力となるでしょう。

「眠ること」の重要性 睡眠の正体とその効果 白川修一郎
よい睡眠を促す環境づくり 眠るためにできること 高須奈々
不眠の代償 看護師の睡眠不足がもたらす損失 竹上未紗
交代勤務下での睡眠 業務と健康維持の両立のために 若村智子
いびきで知る、よい眠りとまずい眠り 池松亮子・田中宏和

招待席

従軍看護婦をテーマにしたラジオドラマを書く 東多江子さん

特別記事

横浜 CNR における看護学生ネットワーク 栗原房江

連載

A-LSD! 病床からの誘惑・5 —— 甲谷匡賛・志賀玲子
世界の感受の只中で・5 —— 天田城介
看護師のためのセルフコーチング
自分の人生をコントロールするために・6 —— 鱸伸子・柳澤厚生
患者・看護師双方のためのアクティビティケア・6 —— 六角僚子
見えないものが見えてくる 「臨床感染症」とのつきあい方・6 —— 今村顕史
HIV/AIDS ケア 再考・6 —— 村上未知子他
Pipo さんの疾走ダイアリー・6 —— Pipo さん
アフリカが紡ぐ命の物語・9 —— 井上冬彦
悩めることも才能だ! 宮子あずさのお悩み外来・21 —— 宮子あずさ

看護学雑誌 第71巻第8号 2007年8月1日発行(毎月1回発行)

発行/株式会社医学書院 代表者 金原優

〒113-8719 東京都文京区本郷1-28-23

Published by IGAKU-SHOIN Ltd. 1-28-23 Hongo, Bunkyo-ku, Tokyo © 2007, Printed in Japan

1部定価 1,260円(本体1,200円+税5%) 年ごめ予約購読料 13,200円(税込、送料弊社負担)

・定期購読のお申し込み先/(株)医学書院販売部 TEL 03-3817-5659

・第69巻以前のバックナンバーのご注文先/(株)東亜ブック TEL 03-3985-4701

「看護学雑誌」編集室(担当/鳥居・大野・小田嶋) TEL 03-3817-5772

E-mail kangaku@igaku-shoin.co.jp 医学書院ホームページ <http://www.igaku-shoin.co.jp>

本誌に掲載する著作物の複製権・翻訳権・上映権・譲渡権・公衆送信権(送信可能性権を含む)は(株)医学書院が保有します。

JCLS <(株)日本著作出版権管理システム委託出版物>

本誌の無断複写は著作権法上での例外を除き禁じられています。複写される場合は、そのつど事前に(株)日本著作出版権管理システム(TEL 03-3817-5670, FAX 03-3815-8199)の許諾を得てください。本誌掲載論文・記事のタイトル頁最下段に記された「0386-9830/07/¥250/論文/JCLS」は、1論文1回複写につき250円要することを明示したものです。これは表示のない論文等にも適用されます。JCLSへのご連絡の際には、筆頭著者名・論文名と併せて本表示をご掲示くださるようお願いいたします。

編集後記

●今月号は理論的な特集でした。難しい話、ピンとこない話もあったかもしれませんが、趣味で楽器をやっている私は、昔からいろんな音楽理論書を買いました。10冊、20冊と読んで至った結論は「理論は役に立つけど、結局やらなきゃうまくならないよね」ということ。これは、多くの看護師さんの実感とも近いんじゃないかと思います。でも、そうはいっても理論がすぐ役に立つこともある。また、理論が役に立つかどうかは、その人がどういう立場・状況に置かれているかによって180度変わってしまうことでもある。結局、理論というのは「いいとこどり」をしていくしかないということなんだろうけれど、構造構成主義はその「いいとこどり」を基礎付ける理論とのこと。「わかりあえないからこそ、わかりあうために努力するんでしょ?」という養老先生の言葉どおり、我々は言葉(理論)から離れて生きることはできないのかも知れません。 【鳥居】

●私の叔母は従軍看護婦でした。南方戦線に赴く病院船に乗り組んでいたそうです。当時苦勞をともした「戦友」とは今も大変仲がいいようですが、当時の具体的な話はあまり聞いたことがありません。きっと私などには想像のできないような経験を多くしてきたでしょう。が、聞きにくい話であっても、今だからこそ聞き、それを伝えていく必要があると思います。そうしなければ、うさんくさい連中が自分の都合のいいように歴史を捻じ曲げることに加担することになってしまうと感じるからです。

特別寄稿で取り上げたラジオドラマ「天使の赤紙」は、8月11日放送です。この日を、歴史に向き合う機会としてみてください。 【大野】
●天気に関する感じ方が、「雨はうとうとして嫌だ」から「恵の雨」というように、最近は以前とは違って自分に気づきます。他愛ない話なのですが、これは家庭菜園を始めたからなのです。自分の意図が伝わらない、あるいは相手の意図について自分は違った解釈をしていた、といったことがよく諍いの原因になりますが、それを辿っていくと、人間はとく自分に都合のよいように考え勝ちだというところに行き着くように思います。しかし、個々の「感じ方」は厳然としてあるのですから、それを否定する必要はないようにも思います。むしろ、自分の感じ方を絶対と考えるのではなく、相対化する努力の中こそ、共同の可能性はあるはずです。「受容」という言葉が看護ではよく使われますが、自分をわかることを差し置いて、相手をわかろうとするとところに一足飛びに行ってしまうのは危ういようにみえます。 【林田】