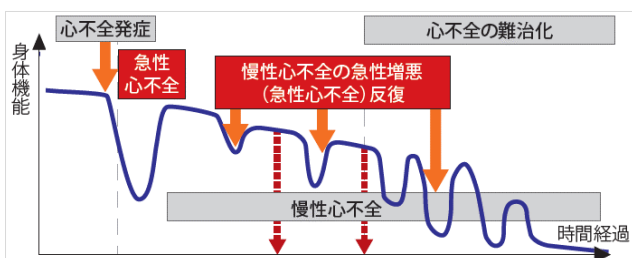


CNS・CNから学ぶエビデンス

心不全患者のセルフケアの有効性

慢性心不全看護認定看護師 池淵 由佳

心不全は急性増悪による入退院を繰り返しながら徐々に悪化します(図)。心不全増悪による再入院率は、退院6か月以内で27%、1年後では35%と高く、心不全の進行、再発予防が重要となります。多職種チームによる疾病管理プログラムは生命予後やQOLの改善に有効性が示されています。この疾病管理プログラムには、患者の適切なセルフケアや治療アドヒアランスを維持するための患者教育があります。心不全増悪時は、呼吸困難、易疲労感、急激な体重増加などの症状が出現します。私達はそれらが心不全の症状であることを説明していきます。それは、患者、家族が心不全増悪時の徴候・症状を発見し、受診行動を起こし早期に治療開始ができるようにするためです。



短期間で入退院を繰り返す患者に対しては、生活状況とセルフケアの情報収集を行います。これは増悪原因を明らかにして、改善可能なセルフケアをアセスメントしていくためです。

超高齢化が進行する中で、セルフケアが難しい患者の心不全管理を考えていくことも重要な役割だと考えています。

【参考文献・図】急性・慢性心不全診療ガイドライン(2017年改訂版)
(図は一部改変)

腹圧性尿失禁に骨盤底筋群訓練

皮膚・排泄ケア認定看護師 青井 美由紀

女性の方で、くしゃみや咳で尿が少し漏れるようなことはありませんか？それは、腹圧性尿失禁の可能性が高いです。膀胱、膣、肛門を引き締め、内臓を下から支える筋肉を骨盤底筋群と言いますがこの筋肉が弱くなり、加えてくしゃみ等の腹圧がかかると、自分の意志に関係なく尿が漏れます。これを腹圧性尿失禁と言います。

成人60歳以上の女性25人に1名は、この骨盤底筋群の弱さから、腹圧性尿失禁がおきると言われています。

その予防、治療には、骨盤底筋群の収縮と弛緩を繰り返す骨盤底筋群訓練が有効であり、筋力が回復すると、尿漏れも改善します。

この訓練は、決して特殊な訓練ではなく、日常生活の中で行なう訓練です。体をリラックスし、息を吸う動作に合わせて肛門、膣を締め体内に引き込む方向に収縮させます。腹部の力が入っていないか手を当てて確認します。予防では1日30回、治療では1日100回程度を目標に行い、正しく訓練が出来ているかの評価は、外側からは難しく、触診、経膣的収縮圧測定等があります。

【参考文献】排泄ケアガイドブック コンチセンスの充実をめざして 骨盤底筋訓練p95-100
照林社 2017



大学から学ぶエビデンス

睡眠負債は健康を損なう！？

保健学研究科 コミュニティヘルス看護学領域 芳我ちより

睡眠不足が体重増加および肥満と関連するという疫学研究が数多くあります。機序の一つとして注目されているのはレプチンとグレリンという食欲をコントロールするホルモンです。睡眠不足になるとこれらの作用により食欲が増進する上に満腹を感じにくくなるのです。では、何時間眠ればよいのでしょうか？それは人それぞれなのですが、その人にあつた至適睡眠時間より実際の睡眠時間が少ない状態を「睡眠負債(Sleep debt)」と呼びます。これが糖代謝と内分泌機能に悪影響を及ぼすことを明らかにした研究が1999年に5大医学雑誌Lancetに掲載されました¹⁾。研究対象は若い男性11名で、夜4時間睡眠の6日間と、12時間睡眠の6日間における耐糖能、甲状腺刺激ホルモン、コルチゾールの値を比較し、その結果、有意に有害な事象をもたらすことが明らかになりました。睡眠負債は睡眠時間で返済するしかありませんが、残念ながら、これをお読みの皆様には簡単なことではないでしょう。‘寝だめ’によって概日リズムを狂わせてしまうことも有害な影響があるという説によるなら起床時刻を変更できない私たちにとって、少しでも早めに寝るといことが対処法になるでしょうか。

1) K. Spiegel, et al., Impact of sleep debt on metabolic and endocrine function, Lancet 1999 354: 1435-39



抄読会

毎月第4金曜日(一部例外あり)に英語論文の抄読会をしています
★ご参加をお待ちしています★

メンバー: 看護師・保健学研究科教員・薬剤師・医師・歯科医師・学生
場所: 総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム



【タイトル】 The effect of probiotics on functional constipation in adults: a systematic review and meta-analysis of randomized controlled trials.
Authors : Eirini Dimidi, Stephanos Christodoulides, Konstantinos C Fragkos, S Mark Scott, and Kevin Whelan.
Am J Clin Nutr 2014;100:1075-84.



【論文の紹介者】 岡山大学医学部医学科5年 曾田 祐民

【論文概要】

機能性便秘は成人の約14%に見られる症状であり、患者のQOLだけでなく医療経済にも大きな影響を及ぼしている。本論文は成人の機能性便秘に対するプロバイオティクスの効果を調査したRCTのSystematic review and meta-analysisである。結果として、菌株により効果にばらつきは見られるが、排便回数、消化管通過時間などを改善することが明らかとなった。

【検討内容】

まず機能性便秘の定義を確認、機能性便秘に対する治療について説明し、本論文についての議論を行った。論文のPICO、研究手法などから論文の質を検討し、実際の医療現場に適用可能かどうかについては経済面も含めた議論に発展した。論文の結果だけでなく医療経済についても深い議論ができ有意義であった。

【7月以降のご案内】 **ご参加お待ちしております**

第45回 7月20日(金) 第46回 8月31日(金) 19時～ 総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム

平成30年度 岡山大学病院 看護研究・教育センター主催
「研究のプロセスを学ぶ」研修

研修回	研修日	研修時間	研修場所	研修内容
第1回	9月20日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 業務改善と研究
第2回	9月27日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 文献検索方法
第3回	10月4日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 業務改善と研究
第4回	10月11日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 研究結果の『正しい』見せ方
第5回	10月18日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 研究結果の『正しい』見せ方
第6回	10月25日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 業務改善と研究
第7回	11月1日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 研究結果の『正しい』見せ方
第8回	11月8日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 業務改善と研究
第9回	11月15日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 研究結果の『正しい』見せ方
第10回	11月22日(金)	17:30~18:30	総合診療棟東棟5階 第4カンファレンスルーム	基礎的看護実践 業務改善と研究

【ご案内】 研究のプロセスを学ぶ研修

これって研究？業務改善？、研究にとりかかろう！でも、どう始める？など、研究に取り組む基礎が学べます。

今年度は、あと10月と2月に4回ずつを予定しています。

内容は

- 「文献検索方法」
- 「業務改善と研究」
- 「研究結果の『正しい』見せ方」
- 「初めて取り組む臨床研究



～研究計画書作成時の注意点～



興味のある内容1回のみ参加、続けて参加、いずれもOKです。

今年もやります！
EBPワークショップ

エビデンスをもっと身近に!!
目の前の患者さんのために論文の読み方を学びませんか
英語論文を読み解くコツを知り、エビデンスに基づいたケアを提供していくことにつなげませんか。

課題解決のための課題設定・情報検索・情報吟味・現場での適用を意識しながら、こういったポイントに絞るかをワークショップで一緒に考えていきましょう。
講師は、昨年同様、倉敷中央病院 総合診療科 主任部長の福岡敏雄先生です。看護師や薬剤師がファシリテーターとして皆さんをバックアップします。

日時: 9月15日(土) 13時～17時 場所: 医歯薬融合型教育研究棟4階 実習室1・2
対象: 看護職、医療スタッフ、学生 人数: 先着30名 受講料: 無料

【申し込み】
申込先: ebncango@cc.okayama-u.ac.jp
申込期間: 9月10日(土)～9月13日(火) 18時迄
申込方法: 申込書(別添)を添付し、Eメールにて送信してください。
E-mail: ebncango@cc.okayama-u.ac.jp
TEL: 086-235-7300

上記研修のお申込みは、研修名・氏名・所属・連絡先を記入し、ebncango@cc.okayama-u.ac.jpまで送信ください。

【編集後記】いつの頃から忘れてましたが、仕事帰りに大学病院脇の用水路にカメを見つけ、それ以来、勝手にカメ吉？カメ子？(オスカメスカわからないので)と名付け、会えることをひそかに楽しみにしている私です。皆さんにも通期中の楽しみがありますか。今号では、睡眠負債というワードがとても気になりました。早寝早起きを心掛けたいものです。研修へのご参加もお待ちしています。(馬場)