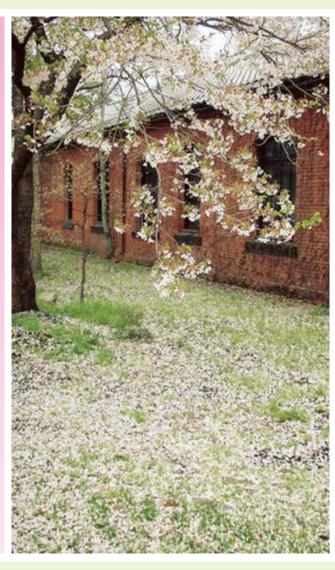
# アルプスだより

# 同窓会アルプス会会報 信州大学医学部保健学科看護学専攻 第18号









校舎西側のレンガ倉庫の四季(撮影: 医短5回生 早川雅子)

会長あいさつ2
第18回アルプス会総会報告 (会計報告) 3
講演の報告
新任教員のご挨拶 7
退職教員のご挨拶8
看護の専門性を活かして働く同窓生 9
同級会報告11
同窓会事務局よりお知らせ12
同窓会会則13
想い出の写真★信大病院編16
編集後記16



# ₩ 会長あいさつ ₩



冬の始まりとともにノロウイルスが猛威を振るい、全国的にも大きなニュースとなりました。私の身近にも胃腸炎症状に困られた方が多くいましたが、会員の皆さんはいかがでしたでしょうか。

さて昨年の9月で医療技術短期大学部から医学部 保健学科に改組して10年の節目を迎えました。月 日がたつのは本当に早いものだと感じています。12 月に「信州大学医学部保健学科開設10周年記念式 典」が開催され、私も出席させていただきました。 式典の中で保健学科の寺田学科長から、保健学科の 沿革や現在の教育の状況・取り組み、また著書・論 文・学会発表等の業績についてお話があり、学生や 先生方の努力の様子を伺ってすばらしいと思いまし た。またその際、今後ますます保健学科が発展する ための「地域保健推進センター(仮称)の設置 | に 向けての計画が発表されました。これは今年度のア ルプス会同窓会総会においても寺田学科長から会員 の皆さんに説明された構想ですが、総会に出られな かった方もいらっしゃるので少し説明させていただ きます。

この構想は、もともと保健学科中校舎、北校舎の 耐震改修と増築を国に申請するにあたり、併せて何 かしらのプロジェクトの立ち上げが必要であろうと いうことで計画の構築が始まりました。まず、大学 が今の社会から求められていることとして、「超高 齢化社会を迎えるにあたり健康増進のための啓発活 動の推進」「介護を予防していくための保健指導者 の育成と体制の確立」「医療費の抑制」等が挙げら

# 5回生(医短) **亀谷 博美** (信州大学医学部附属病院看護師長)

れました。また、これまで保健学科の先生方の地域 貢献に関する業績が大変多くあり、地域に向けての 研究が多数されていました。そこで、先生方の研究 と今の社会情勢とを考え合わせ、学内・学外や地域 と連携して地域住民の保健行動を推進するための拠 点となる、「地域保健推進センター(仮称)」の設置 を計画することとなりました。地域貢献としてこの プロジェクトは、長野県に住む人々の生活を支える ためにとても大切な活動であると考えられます。そ してこれらを通して学生の教育や学習がより充実し ていくものと思われます。同窓会のみなさんにはこ れらの主旨を知っていただき、これからの保健学科 の活動にご協力をお願いしたいと思います。H25年 度には北校舎耐震改修ならびに一部増築として「地 域保健推進センター (仮称) | の建設が着工される 予定と聞いています。

私が卒業した頃と変わらない校舎を懐かしく思いつつも、信州大学の保健学科で学び将来の医療を支えてくれる若い力のためにも、狭くて学びにくい環境は変えていく必要があると感じています。私達の先輩方も後輩の将来を想い支えてくれ、また私達も若い後輩を支援していくことにより信州大学の看護の学びを次の世代に引き継いでいくのだと思います。今後も皆さんのご支援をよろしくお願いいたします。

# ₩ 第18回 アルプス会総会報告 ₩

以下の事項が審議され、承認されました。

# 平成23年度事業報告

#### 1) 第17回総会

日 時/平成23年7月9日 (土) 13:00~15:30

場 所/信州大学医学部保健学科北校舎1階311講義室

講演会/『アンチエイジングとスキンケアについて』

講 師/田中 洋平先生 (クリニカタナカ 院長)

## 2) 会報の編集・発行

平成24年3月「アルプスだより」第17号発行

#### 3) 在校生への貢献

平成23年度卒業生に対して学習支援グッズ(名入りはさみ)の寄贈 平成24年度入学生に対して学習支援グッズ(名入りシャープペンシル)の寄贈

## 4) 理事会

第1回…平成24年3月(出席34名)、第2回…7月

#### 5)役員会

第1回…平成23年12月(出席5名)、第2回…平成24年1月(出席5名)、第3回…7月(出席5名)

#### 6) 会報編集委員会

第1回…平成23年12月(出席2名)、第2回…平成24年1月(出席3名)

7) 社会貢献:平成23年度はなし

# 平成23年度会計報告

自;H23.4.1 至;H24.4.4

#### <運営資金収支>

(単位:円)

科目	金 額	備考
歳入額	2,937,238	
歳出額	1,301,863	
差引残高(A)	1,635,375	普通預金: 1,622,904円、手持ち金: 12,471円

#### ≪運営資金収入の部≫

(単位:円)

科 目	予算額	決算額	増減	備考
前年度繰越金	1,405,707	1,405,707	0	普通預金額:1,389,153円+手持ち金16,554円
新規会員入会費	1,640,000	1,500,000	-140,000	新規会員75名分
第17回総会会費				
講演会費	0	0	0	
<b>懇親会費</b>	0	0	0	
預金利子	0	331	331	
その他	0	31,200	31,200	国債利金
計	3,045,707	2,937,238	- 108,469	



《運営資金支出の部》 (単位:円)

《连告貝亚人山(70)//				(去17.11)
科目	予算額	決算額	増 減	備  考
第17回総会開催費				
講師謝礼	50,000	50,000	0	
花代	3,000	3,000	0	
茶菓子代	3,000	4,333	1,333	茶菓子代,講師水代・コーヒー代
<b>懇親会費</b>	0	0	0	
維費	8,000	926	-7,074	出席者への飲み物代
会報費				
会報製作費	550,000	480,509	- 69,491	会報版下作製費、会報印刷費、封筒印刷費、封入作業費、住所変 更依頼書印刷費、送料、消費稅
雑費	105,000	104,570	-430	16号增刷印刷代·振込手数料、会報作成USB代、会報作成費振込 手数料
第17回総会準備費				
封筒·葉書印刷代	150,000	129,693	- 20,307	第17回総会案内はがき印刷代・振込手数料、送料(1901通)
総会案内郵送代				
雑費	0	0	0	
会議費				
役員会	21,000	15,000	-6,000	
理事会	130,000	101,000	- 29,000	
編集会議	22,000	5,000	-17,000	
通信費	5,000	12,860	7,860	理事会案内・歴代理事名簿・各回生名簿の郵送
雑費	35,000	33,314	- 1,686	理事会お茶代、役員会弁当代
新入生への記念品費	0	0	0	
卒業生への記念品費	0	0	0	
桐の木会への同窓会費支払	190,000	190,000	0	1万円×助産選択学生19人
事務局運営費	30,000	30,000	0	
その他	250,000	141,658	- 108,342	切手なし郵便物郵送料、同窓会専用封筒代・振込手数料、PCほ か電子機器代、弔電代、逝去者家族依頼郵便代
計	1,552,000	1.301.863	-250,137	

**<特別会計>** (単位:円)

科 目	金 額	備考
定期預金	7,539,687	100万円×6口+150万円×1口+利息
国債	0	利付国債(平成23年12月20日満期→定期預金へ)
計(B)	7,539,687	

## 【平成24年3月31日現在の総資金】

(単位:円)

(A) + (B) 9,175,062

# 会計監査報告書

会計全般について監査した結果、証拠書類および帳簿が適正に管理され、 収支にあやまりのないことを確認いたしました。

平成24年4月7日 会計監査 小林 由

# 平成24年度事業計画

1) 第18回総会:平成24年7月14日(土)14:00~

場 所/保健学科北校舎311講義室

講演会/『信州の作って楽しむ長寿ごはん』

講 師/料理研究家 横山タカ子先生

- 2) 会報の編集・発行:平成25年1月ごろ「アルプスだより」第18号発行
- 3) 在校生への貢献

平成24年度卒業生に対して学習支援グッズの寄贈(名入りはさみ) 平成25年度入学生に対して学習支援グッズの寄贈(名入りシャープペンシル)

4) 理事会:第1回…平成24年10月、第2回…平成25年2月、第3回…5月

5) 役員会:第1回…平成24年9月、第2回…平成25年1月、第3回…4月

6) 社会貢献:会則に則り実施予定です。

7)会則改正:アルプス会会計申し合わせ事項5の総会当日に開催される同級会支援費について \*会則は13ページから15ページに掲載しましたのでご確認ください。

8) 各回生の名簿管理について

名簿の管理について会報が配達されなかった会員について各理事が追跡を行います。

9) 地域保健推進センター設置基金について

寺田保健学科長より保健学科の校舎についての耐震改修及び増築について経緯が説明され、同窓会からの支援が必要であること、保健学科同窓会総会で基金の設置と同窓会及び各個人からの寄付が提案され承認されていることが説明されました。今後、アルプス会からも寄付を行います。

10) 総会時の託児について:来年度より実施予定です。

# 平成24年度予算

自;H24.4.5 至;H25.3.31 (単位:円)

## <収入の部>

平成23年度決算 平成24年度予算 増 減 備 考 前年度繰越金 1,635,375 1,635,375 普通預金:1,622,904円、手持ち金:12,471円 新規会員入会費 1,700,000 200,000 新規会員85名見込(新入生74名、編入生10名、大学院生1名) 1,500,000 第17回総会会費 講演会費 懇親会費 0 0 0 預金利子 331 300 31 その他 31,200 - 31,200 0 計 3,166,906 3,335,675 168,769

<支出の部> (単位:円)

科目	平成23年度決算	平成24年度予算	増減	備	考
第18回総会開催費	1 /9420   1200)1	1 /9421 1 /2 (7 )/1	H VA	前々年度決算	前々々年度
講師謝礼	50.000	50.000	0	5,000	0
花代	3.000	3.000	0	3,000	0
茶菓子代	4.333	3.000	- 1,333	3,167	1,036
懇親会費	0	0	0	0	42,000
雑費	926	2,500	1,574	出席者への飲み物代等	
会報費		,	,	H22年度より印刷会社に依頼。	
会報製作費 (封筒代、宛名印字代、 (封入作業代、送料含)	480,509	550,000	69,491	16ページ、2500部見込み	
雑費	104,570	20,000	- 84,570	前年度会報発送代(退職教員分) 写真、CD-R化)	)、17号写真代(スライドから
第18回総会準備費				H23年度より印刷会社に依頼。	
総会案内印刷·郵送代	129,963	140,000	10,037		
雑費		0	0		
会議費					
役員会	15,000	21,000	6,000	7人×3回×1,000円	
理事会	101,000	150,000	49,000	50人×3回×1,000円	
編集会議	5,000	8,000	3,000	4人×2回×1,000円	
通信費	12,800	20,000	7,200	理事会案内郵送、欠席理事に名	簿郵送
維費	33,314	35,000	1,686	理事会お茶代、会議時弁当代等	
在学生支援費					
入学·卒業記念品	0	150,000	150,000	入学記念品(シャープペンシル)	) 200本
在学生支援	0	450,000	450,000	在学生への教材費	
桐の木同窓会へ同窓会費支払	190,000	190,000	0	1万円×助産選択学生人数	<u> </u>
事務局運営費	30,000	30,000	0		
同級会支援費	0	100,000	100,000		
その他	141,658	20,000	-121,658	オープンキャンパス活動	支援
計	1,302,073	1,942,500	640,427		

**<特別会計>** (単位:円)

科目	平成23年度決算	平成24年度予算	増	減	備考
定期預金(元本金額)	7,539,687	7,539,687		0	100万円×6口+150万円×1口

# ₩ 講演の報告 ₩

# 「信州の作って楽しむ長寿ごはん」

講師:料理研究家 横山 タカ子さん

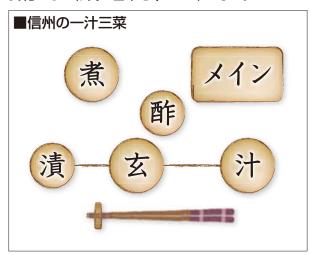
今年度の講演会は、信州の身近な素材と郷土食を大切にした料理で定評がある、料理研究家の横山タカ子さんをお招きしました。『作って楽しむ信州の漬物』『食べて元気になる漢方ごはん』『作って楽しむ さ・し・す料理』など多くの著書がある横山さんです。今回は「信州の作って楽しむ長寿ごはん」と題して、地域の食材や料理のヒントをいただきました。最初から最後まで、息もつかさぬパワフルさで、とても楽しかったご講演を紹介します。



## 「信州の一汁三菜、和食の文化」

私は講演でいつも図を書きます。それは、玄米のごはん、具だくさんの味噌汁、酢の物、メインの料理、煮もの。これが和食の一汁三菜の図です。信州はこれだけではなく、漬物が入ります。これが信州の一汁三菜で、信州の長寿をつくりだした基本だと言われています。

それから私はこの図の中に、必ず箸を描いています。魯山人は「和食というのは床に活けてある花から、仲居さんの立ち居振る舞いまで全部食べるのが和食」とおっしゃっています。食卓に季節を盛り込むため、食卓のお盆、夏なら竹のマットを敷き、そこに箸置きを置くことが大切。季節によって箸置きを変え、夏にはガラスで涼しげに、冬には唐辛子のように赤く温かみのあるものを使うのです。食育を教えに行った際、子どもが「先生、箸の太いほうを載せるんですか、細い方を載せるんですか」なんて言います、家で使ったことがないのですね。ぜひ、文化として和食の基本を学んでください。



# 「酢の物と野菜」

1番に酢の物を食べてください。生野菜だと市販のドレッシングやマヨネーズが必要になり、カロリーの少ないものに、カロリーの高いものをかけることになります。だけど、酢の物はマヨネーズがいらない。土佐酢を多めに作り冷蔵庫に入れておき、キュウリやキャベツの切ったものにかけるだけで美味しいですよ。

また、伝統野菜というのが、長野県には60種類程あります。信州の伝統野菜は、地元の限られたそこにしか育たない野菜というのがあります。松本一本ねぎなど、地元で育つ旬の伝統野菜が信州の長寿につながっています。

#### 「メインの料理し

メインの肉や魚は1回60g、1日なら180gと言っています。60gは、生姜焼きの豚肉なら2枚だけ。これしか食べられないの?と思うかもしれない。でもこの60gの肉を、どう料理したら家族に喜んでもらえるか、これしかないの?と言わせない料理になるよう、暇をみつけたら本などで学んでください。

#### 「ごはんと汁」

汁は、具だくさんの汁。箸が立つほどの汁と言っています。地元の旬の野菜をいっぱい入れた汁です。

そして、この図には玄米とありますが、みなさんは白米を食べていると思います。白米に精米すると胚芽が抜けてしまいます。卵に例えると、卵黄をすてて卵白だけ食べているようなものです。その点、玄米は栄養価が高い食品です。また、みなさんは、不規則なお仕事で便秘になりやすいと思います。ごはんを炊く際に寒天(棒寒天を水で浸したあと、

ジッパー付き袋に入れ冷蔵保存すると便利)を小さく切って入れると食物繊維が増えるのでよいです。

#### 「漬物」

漬物は、塩分の塊だからいけないと思っているかもしれないですが、これは発酵食品です。パンや加工食品に含まれる塩分は多く、その塩分を換算せずに、信州の漬物を悪者にするのはやめてもらいたい。長寿を育んでくれた大事な食べ方なのです。でも、売っている漬物は、発酵させないように調味液の中に入っているので、本物の漬物ではありません。キャベツやキュウリを切ってから2%の塩で揉んで、3~4日おいて発酵させるだけで立派な漬物になります。なにも大げさに大きな樽で作らなくても、揉み漬けでいい。こうすれば野菜を食べるのに、油もマヨネーズもいらず、食物繊維も生でとれ、野菜のビタミンもミネラルも生より高まるのだから驚きますよね。

忙しいみなさんにお勧めの「さしす梅干し」を紹介します。失敗しろと言っても、失敗できないくらい簡単に梅干しを作れます。残った汁もクエン酸と砂糖と塩の混ざった美味しいもので、「さしす」と名付け、大変重宝しています。

# 「さしす梅干し」

# ◆材料◆

完熟梅 … 2kg

杏か梅か分からないくらい黄色に熟した梅

塩 ······· 200g 砂糖 ····· 600g

氷砂糖、ざらめ糖など好みの砂糖で可

酢 ······· 600~800m ℓ

# ◆ 作り方 ◆

瓶に、洗った梅を入れ、塩、砂糖、酢を注ぎ、梅が浮き上がらない程度の重石をします。土用(7月20日~8月7日)まで置き、梅は土用に3日3晩天日で干し、涼しい所で保存します。忙しく干せなかった場合は、瓶に入れたままにして食べても大丈夫ですが、1年程経つと溶けてくるので、1年で食べきることがお勧めです。

また、つけていた酢は「さしす」として、調味料として大活躍します。寿司酢、炊き込みご飯、ドレッシングなどに利用できます。

(出典:横山タカ子「作って楽しむさ・し・す料理」信濃毎日新聞社出版部)

# ₩ 新任教員のご挨拶 ₩

平成24年4月に3名の教員をお迎えしました。 成人看護学領域の進藤真由美先生と山邉えり先生、 母性看護学領域の渡邊淳子先生です。



左から山邉えり先生、渡邊淳子先生、進藤真由美先生

# 新任教員のご挨拶

成人看護学領域 進藤 真由美

4月より成人看護学領域の助教として着任し、早くも1年が過ぎようとしています。ご縁あって教員生活の第一歩を信州大学で踏み出せて光栄です。至らぬことも多々ありますが、どうぞよろしくお願いいたします。

# 新任教員のご挨拶

成人看護学領域 山邉 えり

信州で初めての冬を迎えました。寒さは厳しくとも、壮大な山々や澄んだ星空を見ると心も解ける気がします。2度目の春も近付きつつありますが、精一杯努めて参りたいと思います。今後ともよろしくお願いいたします。

# ₩ 退職教員のご挨拶 ₩

# [アルプス会] に寄せて — 同窓生の絆を大切に —

保健学科 阪口 しげ子



私と [アルプス会] の出会いは、19年前、信大医療技術短期大学部に着任した年です。

校舎からアルプスの山脈を一望しながら、卒業生ではないの に何度か総会に出席して、講演

会など楽しく聴かせて頂きました。同窓生の集う 『同窓会』の響きに心を動かされていたのかもしれ ません。

昨年、ふと昔の先輩、後輩に会ってみたいと思う 気持ちが強まって、私の母校:看護学校の同窓会に 久しぶりに参加しました。参加してはじめて気づい たのですが、『同窓会』を今後も継続させるかどう かを決議する会でした。短大への移行時に継続をし なかった為に、年々参加者も減り、世話役の方達 も大変ということで閉会案が出たのです。私は懐か しい面々を見ては、看護界で活躍した、また今も活 躍中の同窓生って頼もしい!と思っていた矢先なので、この展開に驚き、閉会反対に挙手したのですが、賛成多数で閉会となりました。"同窓生"という絆が切れたわけではないのですが、多くの先輩、後輩と顔を合わせる機会が無くなったことを思うと残念です。

"同窓生"って、日頃はあまり気にせずにいるのですが、初めて顔を合わせた人でも「同校の卒業です」の一言で、親近感を持つことができ、全国で活躍している人達から情報を得ることもできます。目に見えない大きな力を持つ、とても頼りになる存在だと思っています。

[アルプス会] は短大から保健学科に繋がり、"同窓生"の絆を大切にしてきています。

私もこの3月で信大の教員生活を卒業しますが、 信大で出会った学生や卒業生の方達との繋がりを大 切にして、「私も信大にいたのですよ」と声を掛け 合うことが出来るように願っています。いつまで も、"同窓生"という絆を大切にして、いろいろな 情報を共有しながら信大発の看護の発展に繋げてい かれますことを心よりお祈りしています。

# 退職教員のご挨拶

小児·母性看護学講座 助教 近藤 里栄 (医短 27回生) 近藤 里栄



私は医療短大の看護学科、専 攻科を卒業後、信大附属病院 にて臨床経験を経たのち、4年 間、保健学科の教員としてお世 話になりました。

学生さん達とはやや(?)歳

が近い分、学生さんの視点にたって看護の魅力を伝えることができたら、と思い始まった教員生活。慣れないことも多く、迷い戸惑うこともありましたが、学生時代からの恩師をはじめ保健学科の先生方、病院スタッフの皆様、そして学生さん達の支えによって過ごすことができました。多くの気づきと学びを得ることとなり、改めて母校に育てて頂いたと感じています。

また、教員生活のなかで、アルプス会事務局の一員としてもお世話になりました。総会準備や会報作成を通じて、会長さんはじめ役員・理事の皆様との回生を超えた関わりは本当に貴重であり、同窓生の「つながり」を感じました。ある時、アルプス会某会議のなかでふとガラス製注射器の無菌操作の話に……。注射器はディスポ製品しか知らない私にとって目からウロコの話題でした(笑)。そんな和やかな雰囲気のなか、先輩ナースの皆様と楽しいお話を交わしつつ同窓会業務をさせていただきました。

臨床の助産師から教員となって、今改めて本当に 良い職に就けた、看護師、助産師になって良かった と感じています。これも支えていただいた皆様のお かげです。本当にありがとうございました。

末尾となりましたが、皆様のご多幸とご一層の活 躍をお祈りいたします。

# ▓ 看護の専門性を活かして働く同窓生

最近の日本の看護協会のニュースでは、認定看護師登録者数が1万人を超えたそうです。また、各分野で学会認定の専門資格を取得した看護師も増えています。患者さんへよりよい看護ケアを提供していくためには、このようなスペシャリストの力が欠かせなくなってきました。

しかし、ともに講義、実習、厳しい試験と高額な学費がかかることを含め、その大変さは変わりありません。我が同窓生の中からも専門性の高い知識・技術を身につけた方々が活躍しています。

今回は、その中でも信大病院で働く同窓生に、現在の活動の報告と看護の現場で感じていることを伝えていただきます。

# ▶ 不妊症看護認定看護師の仕事について

小林 由美(医短 26回生)



私が助産師として信州大学医学部附属病院に就職し、10年目を迎えようとしています。その間、産婦人科やNICUに

所属し、多くの女性患者さんと関わってきました。

患者さんの中には不妊で悩んでいる間に、女性としての自己のアイデンティティーを喪失していたり、家族や周囲からの強い期待に応えられない自分を否定的に捉えている方がいます。また、長い間不妊と向き合った結果、不妊治療のゴールが妊娠や出産になってしまい、出産後に赤ちゃんの母親になるという母性を育むことが難しい方もいます。私は以前から助産師として、どの女性にも自信を持って赤ちゃんと向き合えるようサポートをしたいと思っていました。そこで、不妊治療中から妊娠、出産、育児まで継続したケアが提供できる不妊症看護認定看護師を目指しました。

現在、私は認定看護師2年目で病棟勤務をしながら、 認定看護師の活動として週1日外来で患者さんの相談 を受けています。患者さんのニーズの多様化や医療技 術の向上に伴い、相談に訪れる患者さんの相談内容も 様々です。たとえば、高年齢での妊娠や出産に対する 不安の相談、悪性腫瘍治療前後の妊孕性温存に対す



▲生殖チームの医師や技師と

る相談、男性不妊のため第三者の配偶子を用いて行われる非配偶者間人工授精に関する相談があります。あるいは、ご夫婦の血のつながりのあるお子さんを諦め、 里親や養子縁組を検討される方の相談も寄せられてきます。このような相談の中で、私は単に治療の相談を受けるだけでなく、心のケアも行っています。

また、当院はチーム医療を提供していますので、週1 回医師や胚培養士とともにカンファレンスを開催し、患者 さんの相談に適切かつ一貫した姿勢で対応できるように しています。 さらに、最新の知識を身につけるために院 外の研修や学会への参加、認定看護師のネットワークを 利用した情報交換など自己研鑽にも努めています。

看護師の間でも、不妊症看護はまだ認知度が低い分野です。しかし、不妊治療を受けている患者さんは年々増加傾向にありますので、私は認定看護師として、今後も不妊症看護の普及に努めて行きたいと思っています。

# ▶リンパ浮腫との出会い

瀬戸 恵美(医短 17回生)

私が初めてリンパ浮腫と関わったのは、今から8年前、 東4階病棟にいるときでした。東4階病棟は産婦人科と 小児科の混合病棟で、長期入院の小児科の患者さん に比べ、手術をして元気に退院 していくことの多い産婦人科の 患者さんのケアは、どちらかとい うとそれほど病棟の中では注目 されていなかったと思います。 時々、術後のリンパ嚢胞炎など





▲リンパ浮腫外来の瀬戸さん

で入院し、下肢が浮腫んでいる患者さんがいても、その 当時はリンパ浮腫という言葉すら知りませんでしたから、 適切なケアを提供できていませんでした。 今考えると恥 ずかしい限りです。

そんな中、当時の同僚に「こんな研修があるよ。一緒に行きませんか。」と声を掛けられたのが理学療法士である吉原広和先生の「がん術後後遺症としての二次性

リンパ浮腫のケア-看護師ができる複合的理学療法の基本と実際」の研修でした。多少の興味から参加した研修でしたが、リンパ浮腫とは何か、から始まり、分類や病態、治療に至るまで、看護師が実際何をすればいいのかを教えてくれた、まさに目から鱗!!の研修でした。それがきっかけでリンパ浮腫外来の立ち上げになるわけですが、そこに至るまでに数年かかってしまいました。今でこそ、信大で手術した患者さんはリンパ浮腫外来で相談に乗ることができますが、それまでに手術をしてリンパ浮腫になった患者さんには、適切なケアができず申し訳なく思います。

現在、リンパ浮腫外来では年間約80名近い患者さんを診察します。何年も前に手術した方もいれば、術後早期にリンパ浮腫になってしまった方もいます。関わった全ての患者さんが満足できる生活が送れるように、自らの学びを深め、ケアの質を向上していきたいと思っています。

# ▶感染管理認定看護師のお仕事

城井 三奈(医短 15回生)



現在、日本の認定看護師は10 数年の歩みの中で21分野1万人 を超えました。また、認定看護師 だけでなく、専門看護師制度や、 他の様々な学会認定などの資格 制度で認定されたスペシャリスト

が増えています。

私は、平成24年の第20回認定審査にて感染管理認定看護師の資格を得、専門分野の活動を始めたばかりの、まだまだひよこICN(Infection control nurse)です。集中治療部での看護師業務(夜勤もあり)をしながら、できる範囲での感染管理的活動にも参加しています。昨年の夏から私が関わった活動について少しお話しします。

集中治療部看護師への感染対策レクチャー:集中治療部は感染ハイリスク部署の一つです。常日頃からの感染予防対策の重要性や具体策についてのミニレクチャーを行っています。またアウトブレイクが起こってしまった時の対応や微生物学的情報もわかり易く伝えることが大切です。

病院職員への研修会:診療報酬の感染管理加算で

は、年2回の職員研修会が必須です。昨年冬の研修会では、ICD・先輩ICNにフォローしていただき講師を務めました。(写真) 今季は感染性胃腸炎(代表的にノロウイルス)が例年より早い流行で猛威をふるっており、関心が高かったようです。

院内ラウンド:ICTで行う院内の感染管理に関する観察ラウンドの一つに参加し、感染予防策が適切に行われているか現場で確認・指導をしています。 文献上の理想論と実際の医療現場での実行しにくさなどのギャップを感じています。

他施設訪問(サイトビジット):県内の病院との連携会議や、依頼のあった病院の感染対策評価のために訪問しました。他施設のICT活動や職員の取り組みを見学させていただくことで、当院に足りない感染管理に気付



▲講義中の城井さん

かされます。

近隣介護施設で感染対策講義:長野県看護協会の 依頼で老人介護施設を訪問し、感染対策について講 義・指導をしました。

認定看護師教育アシスタント:私が認定看護師教育を 受けた長野県看護大学看護実践国際研究センターの2 期生の教育課程で非常勤講師をしました。 感染管理の対象は患者様のみならず、医療・介護に携わる人々であり、広く地域に眼を向ける必要があります。また、感染が起こってから力を注ぐのではなく、起こらない状態を維持するための活動が重要です。まだまだ力不足ではありますが、自己研鑚を重ね、多くの先輩・仲間と協力しあいより良い感染管理を目指していこうと思います。

# ▶皮膚排泄ケア認定看護師の仕事

丸山 公子(医短 3回生)



私は、医短卒業後、信州大学医 学部附属病院でずっと働いていま す。その間、消化器外科や泌尿 器科病棟などでストーマケアに携 わることが多く、上司の勧めもあり、 皮膚排泄ケア認定看護師を目ざ

す事にしました。約6ヶ月間の研修後、試験に合格する 事ができ、資格取得後5年目になります。

皮膚排泄ケア認定看護師は、ストーマ造設や褥瘡などの創傷および失禁に伴って生じる問題を持つ患者様に対し、実践、教育・指導、相談の役割を果たすことにより、適切な皮膚ケアや排泄管理を提供していきます。現在は、感染制御室に属し、専任の褥瘡管理者として、主に褥瘡の発生予防や褥瘡発生時のケアに携わっています。ほぼ毎日病棟ラウンドを行い、褥瘡発生リスクのあ

る患者様のケアに対するスタッフ指導や、褥瘡処置の相談などに対処しています。また、褥瘡対策チーム会を月1回開催し、褥瘡発生状況や管理状況を報告し、褥瘡ケアの質向上のため、研修会の計画や褥瘡予防用具の整備などに取り組んでいます。今年度は、中堅以降の看護師対象の褥瘡ケア専門コース(5回)を開催しました。病棟ラウンドでは、褥瘡以外の創傷やストーマなどの相談もあるため、個々で対応しています。また、消化器外科および泌尿器科外来で、週1回程度退院後のストーマ患者様のケアを行っています。

当院には、皮膚排泄ケア認定看護師が2名おり、患者様のケアや研修会の開催など協力して行っています。 院内全体の看護ケアを高めるためには、医師や看護師及び他の関連職種と連携が大切であり、コミュニケーションを十分にとるように心がけています。また、常に患者様に寄り添い、適切なケアが実践できるようしていきたいと思っています。

# ₩ 同級会報告 ₩

今年度より、アルプス会総会日に合わせて同級会を行った学年に、同級会支援費が支給されることになりました。同級会に参加できなかった方のためにも、その様子を伝えるために、同級会報告の会誌掲載を支給条件としています。今年度は3学年が行いました。その報告と写真をご覧ください。

#### **+** 医短 5回生

5回生です!! 久しぶりの再会から3年 連続で同級会を開催しています。

やっと自分の時間が作れるようになって、 みんなと会えるようになりました。 話すことで同級生からパワーをもらってい

話すことで同級生からパワーをもらっています。



# アルプスだより

# + 医短 9回生

当日は29人の同窓生と担任の山田先 生、副担任の小林先生が参加してくだ さいました。

遠方からお子様連れで参加の方も数人 おられ、大変盛り上がりました。

しばらくぶりの会で皆様の近況報告 に2時間以上!かかりそれぞれの地で がんばる同窓生にお互いに大いに刺激 を受け、又、楽しい時間を過ごしまし た。



# + 医短 27回生

医短27回生10年目の初同級会 副担任の畔上先生にもお越し頂き、懐 かしい話に花が咲きました。 来年も総会に合わせて是非! 会報をご覧になった皆様、連絡を取り 合って、奮ってご参加ください。住所 捜索も継続中です!

# ₩ 同窓会事務局よりお知らせ ₩

# 会員の住所変更等の連絡について

連絡先の変更のある方は、

- ①同封の住所変更届を下記の宛先に送付あるいはFAXしていただくか、
- ②アルプス会会員であること、卒業年度あるいは回生・学籍番号・氏名(旧姓)・新しい住所等を下記のメー ルアドレスまで送信してくださいますようお願いいたします。

### ■ 信州大学医学部保健学科同窓会室

〒390-8621 長野県松本市旭3丁目1番1号

[電話&FAX] 0263-37-3510

[E-mail] mtnsopt@shinshu-u.ac.jp

# 同窓会会則

# 信州大学医療技術短期大学部・信州大学医学部保健学科看護学専攻同窓会 アルプス会 会則

#### 第1章 総則

- 第1条 本会は、信州大学医療技術短期大学部・信州 大学医学部保健学科看護学専攻同窓会「アル プス会」(以下「本会」という)と称する。
- 第2条 本会は信州大学医学部保健学科同窓会の看護 学専攻分科会として位置づけられる。
- 第3条 本会は、事務局を松本市旭3丁目1番1号 信州大学医学部保健学科看護学専攻内に置 く。
- 第4条 本会は、会員相互の親睦を図るとともに、母校との連携を保ち、その発展に寄与することを目的とする。
- 第5条 本会は、前条の目的を達成するために、次の 事業を行なう。
  - 一 会員の親睦および研修に必要な事項
  - 二 母校の発展に関する事項
  - 三 その他必要と認められる事項

## 第2章 会員

第6条 本会の会員は次のとおりとする。

- 一 正会員
  - イ 信州大学医療技術短期大学部看護 学科の卒業生
  - ロ 信州大学医学部保健学科看護学専 攻(以下「本専攻」という)の在学生 および卒業生
  - ハ 信州大学大学院医学系研究科保健 学専攻博士前期課程(看護学分野) および後期課程(看護領域)(以下 「本大学院」という)の在学生および 修了生

#### 二 特別会員

- イ 本専攻教員
- 口 本専攻元教員
- ハ 信州大学医療技術短期大学部看護 学科元教員
- ニ 前項以外の者で理事会の承認を得 た者
- 第7条 会員が死亡または会員たる資格を喪失したと きは、退会したものとみなす。

- 第8条 会員が、本会の名誉を傷つけ、または本会の 趣旨に反する行為をしたときは、総会におい て出席会員の4分の3以上の議決により、こ れを除名することができる。
- 第9条 正会員のうち信州大学医療技術短期大学部卒業生は会費として5,000円、信州大学医学部保健学科看護学専攻の在学生および卒業生、信州大学大学院医学系研究科博士前期課程(看護学分野)の在学生および修了生、後期課程(看護領域)の在学生および修了生は会費として2万円を納入するものとする。すでに会費を納入している本会の会員が3年次編入および大学院に進学した場合は、2万円の納入は免除される。ただし、退会または除名された会員が既に納入した会費その他の拠出金は返還しないものとする。

#### 第3章 役員等

第10条 本会に次の役員を置く。

- 一 会 長 1名
- 二 副会長 1名
- 三 幹 事 若干名
- 四 会 計 1名
- 五 書 記 1名
- 六 理 事
  - イ 医療技術短期大学部および医学部 保健学科看護学専攻卒業生;各回 生2名
  - ロ 医学系研究科博士前期課程(看護学 分野)および後期課程(看護領域)修 了生;各回生1名
  - ハ 保健学科看護学専攻在学生;8名 (各学年2名)
  - 二 医学系研究科博士前期課程(看護学 分野)在学生;1名
  - ホ 医学系研究科博士後期課程(看護領域)在学生;1名
- 七 会計監査 1名

- 第11条 役員は、次の職務を行なう。
  - 一 会長は、本会を代表し、会務を総括す る。
  - 二 副会長は、会長を補佐し、会長に事故 あるときはその職務を代行する。
  - 三 幹事は事務局において本会の実務にあ たる。
  - 四 会計は本会の会計を司り、総会において会計報告を行う。
  - 五 書記は庶務記録を司る。
  - 六 理事は、会員の代表として本会の運営 に当たる。
  - 七 会計監査は会計監査を行う。
- 第12条 役員は、次により選出又は委嘱する。
  - 一 会長は、総会において正会員の中から 選出する。
  - 二 副会長は、会長が正会員の中から推薦 し委嘱する。
  - 三 幹事は、会長が委嘱する。
  - 四 理事は、正会員の中から選出し委嘱する。
  - 五 会計は、総会において正会員の中から 選出し委嘱する。
  - 六 会計監査は、総会において正会員の中 から選出し委嘱する。
  - 七 書記は正会員の中から選出し委嘱する。
- 第13条 役員の任期は、2年とする。ただし、在学生 理事の任期は1年とする。再任は妨げない。
  - 2 補欠による役員の任期は、前任者の残任期間 とする。
  - 3 役員は、任期が満了しても後任者が就任する まではその職務を行なうものとする。

#### 第4章 顧問

- 第14条 本会に顧問を置くことができる。顧問は、総 会の議を経て会長が委嘱する。
  - 2 顧問は、重要事項について会長の相談に応ずる。

#### 第5章 会議

- 第15条 総会は、原則として毎年1回開催し次の事項 を審議決定する。
  - 一 事業および決算報告
  - 二 事業計画および予算
  - 三 会則の制定および改廃

- 四 役員の選出
- 五 顧問の推挙
- 六 その他の必要事項
- 2 会長は、総会を召集し、理事会の議を経て前 項に定める事項を提案する。
- 第16条 会長は必要と認めたとき、臨時総会を開催することができる。
- 第17条 総会の議長は、出席会員の中から選出する。
- 第18条 総会は、日時、場所、付議すべき事項等を示して召集する。
- 第19条 総会に出席できない会員は、あらかじめ文書 をもって意見を表示することができる。
- 第20条 総会の議事は出席会員の過半数で決し、可否 同数のときは議長がこれを決する。
- 第21条 総会は、議事録を作成しこれを保存する。
- 第22条 理事会は、会長、副会長、幹事、会計、書 記、理事、会計監査によって組織する。
- 第23条 理事会は、会長が必要と認めたとき、又は理 事の5分の2以上の要求があったときに開催 する。
- 第24条 理事会は、会長が召集し、議長となる。
- 第25条 理事会の議事は、出席者の過半数で決する。
- 第26条 理事会は必要に応じて委員会を置くことがで きる。
- 第27条 役員会は、会長、副会長、幹事、会計、書記 によって組織する。
- 第28条 会長は役員会を招集し、必要事項について話 し合うことができる。

#### 第6章 会 計

- 第29条 本会の経理は、会費および寄付金その他の収 入をもって充てる。
- 第30条 本会の会計年度は、毎年4月1日から始まり 翌年3月31日に終わる。

#### 附 則

- この会則は、平成7年5月13日から施行する。
- この会則は、平成18年7月29日から施行する。
- この会則は、平成19年7月14日から施行する。
- この会則は、平成21年7月11日から施行する。
- この会則は、平成22年7月10日から施行する。

# アルプス会会計細則

#### 1 同窓会費

- (1) 信州大学医療技術短期大学部卒業生は終身会 費として5.000円
- (2) 信州大学医学部保健学科看護学専攻在校生および卒業生は終身会費として2万円。保健学科在学中あるいは卒業後に保健学科同窓会に納入した保健学科同窓会費6万円より看護学専攻分科会費として2万円が納入される。
- (3) 信州大学大学院医学系研究科保健学専攻博士 前期課程(看護学分野)の在学生および修了 生,後期課程(看護領域)の在学生および修了 生は終身会費として2万円。前期課程および 後期課程に在学中あるいは修了後に保健学科 同窓会に納入した保健学科同窓会費4万円よ り看護学専攻分科会費として2万円が納入さ れる。すでに会費を納入している本会の会員 は2万円の納入は免除される。

- (4) 信州大学医学部保健学科看護学専攻生が助産 学を専攻した場合は、同窓会費2万円のうち 1万円を桐の木会の会費として納入する。
- (5) 特別会員は会費の徴収をしない。
- 2 代表者名で金融機関に同窓会の口座を設け、会計 が通帳・印鑑を管理する。
- 3 会計は、会計年度終了後に速やかに決算報告書を 作成し、監査を受ける。
- 4 本細則の改正は、同窓会総会で行なう。

#### 附則

- この細則は、平成18年7月29日から施行する。
- この細則は、平成19年7月14日から施行する。
- この細則は、平成21年7月11日から施行する。

# アルプス会会計申し合わせ事項

- 1 理事会、役員会を開催した際には、役員に対して日当1,000円を支給する。
- 2 事務局の運営費として年3万円を支給する。
- 3 会則第5条三 に基づき、災害義援金等の社会貢献を行う。義援金等の寄付を行う基準は日本看護協会が呼びかけたものとし、役員会の審議を経て寄付を行うものとする。
- 4 正会員ならびに特別会員に関わる弔事の対応については役員会で検討し、香典あるいは弔電をもって5,000円を超えない範囲で対応する。
- 5 総会当日に各回生において同級会を開催する場合は、その支援費として、10名以上の参加につき、20,000円を支給する。この申請については事前に事務局宛てに連絡する。なお、支給については同窓会当日の総会会場とし、同級会を開催したことを事務局に報告する。

この申し合わせは、平成18年7月29日から施行する。

この申し合わせは、平成22年7月10日から施行する。

この申し合わせは、平成24年7月14日から施行する。



# 平成21年5月に新外来棟が完成し、信大病院は生まれ変わりました。



コンサートもできる 外来ホールです

屋上はドクターへリのヘリポート



長野県の医療を担ってます。

▼東西病棟





▲外来棟正面

かつての地下食堂は 展望レストランへ…



院内に タリーズコーヒー ができました

# みなさん、昔の病院の建物をおぼえていますか?













▲外来棟建て替え中

今回は、同級会の報告と活躍している同窓生の様子をお伝えしました。今後もこの2つについては、続けて取り上げていく 予定です。今回の3学年以外の皆さんも先生方をお誘いして級友と楽しい時間を過ごしませんか? ぜひ、報告をお願いい たします。また、お近くで活躍している同窓生の方がいらしたら、お知らせ下さい。自薦、他薦は問いません。写真も引き 続き、募集しています。今回、表紙を飾った早川さんのように、懐かしい写真がありましたら、事務局または、kiyokoi@ shinshu-u.ac.jp までご連絡下さい。ご意見・ご感想もお待ちしています。

編集委員:伊藤喜世子(医短7回生)、赤羽公子(同13回生)、尾上りえ(同17回生)、草間恵里(同25回生)、東田依子(同25回生)