



質の高い内視鏡看護を目指して

アルシェクリニック 看護科
消化器内視鏡技師 浅見 芦埜 田島 横山

当院では上部消化管内視鏡検査を、検査室4室で1日52件、年間12,000件以上を実施し、消化器病専門医13名、看護師12名（内4名消化器内視鏡技師）、助手7名（洗浄業務）が担当しています。

○上部消化管検査の必要性

健康診断での内視鏡検査は、がん予防（ピロリ菌除菌）、早期発見、早期治療に大変有効です。病気をいち早く発見し、早期治療を行うためにも定期的な検査を実施することが重要です。食道・胃・十二指腸の炎症・潰瘍・ポリープ・腫瘍などの有無を調べ、医師が必要と認めた場合には粘膜の一部を採取する生検を行い、良性か悪性かなどを病理診断します。



○内視鏡技師を取得した私たち

入職当初は、検診における内視鏡看護師の役割について具体的な想像ができませんでした。検査の補助業務と、看護として背中をさすったり声かけを行ながらの観察をする検査介助と考えていました。実際に内視鏡に携わって感じたことは、「ただ介助に入るだけではない」ということです。その業務内容はとても広く、検査の補助をはじめ、検診者のケア、使用する薬剤や処置の準備、洗浄・消毒、機器管理、感染対策も行います。更に検査を円滑に行えるよう、医師・スタッフ間の申し送りと、検診者に対しては検査前後の丁寧な説明に努めています。また、検診者が安心して検査を受けられるように不安や緊張を取り除き、気になっていることを聞けるような環境づくりも心がけています。

○最後に

今回資格取得を通じて得た専門的な知識・スキルから、自信をもって内視鏡業務に取り組むことができるようになりました。安全で精度の高い内視鏡検査の提供と看護の質の向上に努め、検診者が安心して検査を受けられるように今後も積極的に取り組んで参ります。

○内視鏡技師とは

日本内視鏡学会が認定する資格を有した技師のことです。国家資格ではなく、日本内視鏡学会の認定資格であり、内視鏡検査に従事した勤務年数が2年以上で、学会や研修、講習に参加し、院長と専門医からの推薦によって受験資格が得られます。資格試験を受けて合格しても、資質の向上及び自己啓発を目指すため、学会や研究会、講習会への出席は必須となり、5年毎に資格の更新手続きが必要になります。この資格がないと内視鏡業務ができないわけではありませんが、当院では、より専門性を高めるべく内視鏡技師がスタッフ間で意見を出し合いながら、安心安全な検査を提供できるように、多岐に渡り働きかけています。





ご存じですか？ヘルスリテラシー Part 10

「ヘルスリテラシー」とは、健康のための意思決定に必要な情報を入手、理解、評価、活用する力といわれています。

睡眠休養感を高めて、心も身体も健康に!!

起床時のリフレッシュ感・回復感を睡眠休養感と呼びます。睡眠休養感が十分に得られていると、心疾患・生活習慣病・うつ病などのリスクを減らすことができるといわれています。ご自身の睡眠状況について振り返ってみましょう。

●理想的な睡眠時間

個人差はありますが、若年～成人は6～8時間といわれています。休日に寝だめをしなくても済む睡眠時間が理想的です。高齢の方は寝床にいる時間を8時間未満に抑えましょう。

●「不安」が強くて眠れないとき

「不安」がある場合、右記を試しても眠れないかもしれません。その際は「54321法」を試してみましょう。今、身の回りにあるものに集中し、意識的に「不安」を考えにくくする方法です。

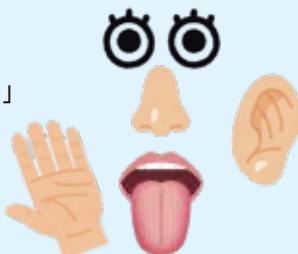
良質な睡眠のためにできること

- ・日中はできるだけ日光を浴びて、体内時計を調節する
- ・寝室にはデジタル機器を持ち込まず、なるべく暗くする
- ・寝室は適度な温度で、就寝1～2時間前に入浴し、身体を温める
- ・静かな環境で、リラックスできる寝衣・寝具を用いる
- ・夕方以降のカフェインの摂取は避け、1日400mg（コーヒー 700cc程度）の摂取にする
- ・喫煙、晩酌での深酒や寝酒をやめる



～54321法～

- ① 見えるものを5つ声に出します。
例「天井が見えます、ライトが見えます…」
- ② 聞こえるものを4つ声に出します。
- ③ 触れているものを3つ声に出します。
- ④ 香るものを2つ声に出します。
- ⑤ 味のするものを1つ声に出します。

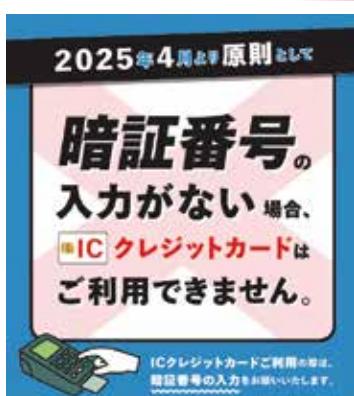


このように、見えるものから順番に5、4、3、2、1つずつ声に出し、また5つから繰り返します。次第にどこまで言ったのかわからなくなりますが、それはリラックスしている証拠ですので、眠くなるまで続けてみましょう。

それでも眠れない場合は、睡眠に関係する病気が隠れている恐れがあります。お近くの睡眠外来・心療内科などへの受診をおすすめします。睡眠休養感を意識して、健やかな毎日を過ごしましょう。

ご存じでしたか？

～クレジットカードでの決済方法について～



クレジットカードでの決済は2025年3月末をもってPINバイパス（暗証番号入力スキップ）が廃止となりました。端末機の指示に従ったICクレジットカードの取り扱いにご協力をお願いいたします。

胃X線（バリウム）検査同意書についてのお知らせ

当院では胃X線検査の際、専用の問診票をご記入頂いたうえでの検査を行って参りました。

今年度よりそれに加えて検査についての説明書、及び検査同意書の導入をさせて頂くこととなりました。これは受診者の皆様に胃X線検査の目的・方法・検査のリスクを事前にご理解いただくことで、安全に検査を行うことを目的としています。

お手数をお掛けしますが、ご協力の程、よろしくお願ひいたします。



編集後記

当院は令和7年1月16日、スタッフの健康づくりに積極的に取り組んでいる事業所が対象の健康優良企業認定(STEP1)を全国健康保険協会より受けました。スタッフの健康をサポートすることにより、病気や欠勤の頻度を抑えられ、結果的に仕事のパフォーマンスや生産性の向上にもつながる可能性があります。今後も受診者の皆様だけでなくスタッフの健康もサポートできるよう取り組んで参ります。

医療法人社団哺育会 アルシェクリニック

〒330-0854 さいたま市大宮区桜木町 2-1-1

ドック・健診予約 048-640-6561

(電話対応時間 月～金曜 8:30～17:00 / 土曜 8:30～12:00)

外来診察予約 048-788-2489

(電話対応時間 金曜日 8:30～17:00)