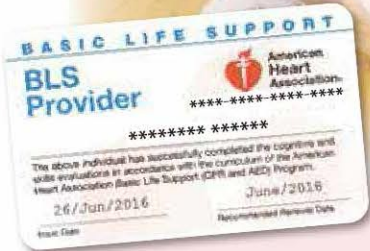
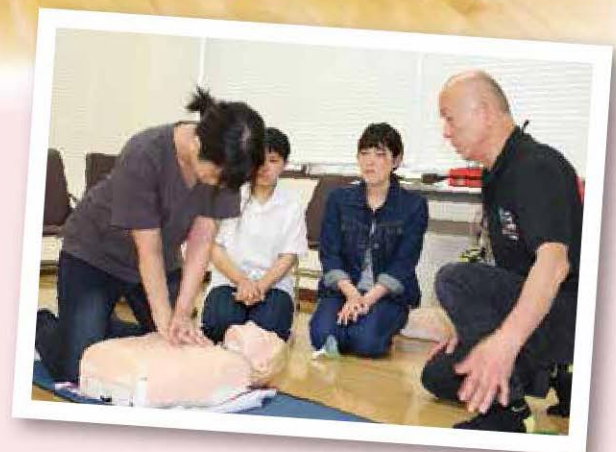


# あそびかけ



## アメリカ心臓協会の 国際ライセンスを 3年生40名が取得!



AHA (American Heart Association) BLS (Basic Life Support) Healthcare Provider Course (AHA BLS ヘルスケアプロバイダーコース) は、アメリカ心臓協会が認定する救急の講習会です。3年生40名がこの講習会を受講し、筆記および実技テストに合格し、国際的に認められるライセンスを取得しました。このライセンス取得により、病院内外での緊急対応や災害時における地域医療活動で活躍することができます。

具体的には、心肺停止状態にある乳児・小児・成人の心肺蘇生、AED (自動体外式除細動器) の使用、異物を詰まらせたときの対処などが適切に実施でき、頼もしい役割を果たせるようになりました。AHA BLS ヘルスケアプロバイダーコースを4年生大学の教育の中に取り入れるのは国内で初めてです。高度で質の高い救命技術を多くの学生が一度に得るということは前例が無く、全国的にも注目を集めています。



# カナダ語学留学

(平成28年9月7日～9月27日)

## 学事

今年度も、平成28年9月7日から9月27日の3週間、カナダ国ブリティッシュ・コロンビア州南部の町ケローナにあるオカナガン大学において本学2年生22名の海外語学研修を実施しました。午前中は英語の授業、午後は町探索や福祉・医療施設等の見学をしました。学生は英語での会話がスムーズにいかず大変だったこともありましたが、ホストファミリーやオカナガン大学の方々のご協力のもと刺激的で充実した時間を過ごすことができました。今回の研修にご協力いただきました皆様に心から感謝申し上げます。



オカナガン大学の前にて



修了証を授与されニッコリ



徹底した発音の個人レッスン

### 🇨🇦 カナダ留学を終えて

カナダでの生活は、すべてが日本と異なり、まるで別世界のような感じでした。毎日何かを発見し、新鮮で楽しかったです。また、自分の拙い英語でもたくさんの人と会話できました。カナダの人々は初対面の私でも快く受け入れてくれ、日本にはないような、見知らぬ人でも積極的に関わり、助け合っていくという人の優しさや温かさが感じられました。これからも、もっといろんな国を訪れて、自分を大きくしていきたいです。(上田誠)



## カナダ留学を終えて

私はカナダでの3週間を通してさまざまなことを学ぶことができました。ホームステイの家族とコミュニケーションをとる時、言いたいことがあるのに上手く伝えられないもどかしさを感じ、より多くの人と関わるには英語が必要だと思いました。そして海外での生活で、世界にはいろいろな人がいてさまざまな生活習慣や生き方があることを学びました。日本ではできない経験をして、自分の視野を広げることができ、もっと外国の文化や人に触れたいと感じました。 (藤長夏生)



先住民の方の指導のもとに劇を

## カナダ留学を終えて

カナダでの約3週間の語学留学を終え、私が身をもって感じたことは、日本と外国とのさまざまな“違い”です。国民性、社交性、文化、価値観など日々の生活の中で感じるその違いに戸惑うこともありましたが、日本人にはない心の広さやその温かい人柄に触れ、異文化を知る素晴らしさや世界の大きさを知りました。カナダでの生活は決して楽しいだけのものではなく、思いを伝える難しさを感じた場面も多くありましたが、逆境の中を生き抜く力、日本人に足りない積極性など、本当に貴重な経験ができたかけがえのない3週間でした。 (西田紗季)



患者さん移動用リフトの体験(肥満の患者さんが多いのです)

## カナダ語学 留学報告会

10月21日、カナダ語学留学参加者全員参加のもとに、学内報告会を実施しました。カナダでのホームステイ体験、授業の様子、カナダ人の食生活、生活習慣などについて学んだことや感じたことを英語で報告しました。



報告会の様子



# 領域別の実習が始まりました

2014年開学時に入学した学生達も3年生となり、この秋からは本格的に実習が始まっております。学生にとりまして、実習での体験や、受け持ちの方と過ごした思い出、その中で得られた学びは生涯の宝となります。まだ始まったばかりですが、貴重な体験を通して日々成長する学生の様子です。



市立教賀病院

## 実習の感想

3年生後期に精神看護学と在宅看護学Iの実習を終えました。在宅の実習では看取りを経験することができました。ここでの経験は、看護師として取るべき行動と療養者・家族が看護師に望む行動は何かを考えるきっかけになりました。今回の経験を忘れず、今後もその方や家族にとって最善な療養生活の送り方を常に考えながら実習を頑張りたいと思いました。

(3年 清水美有)

## 実習の感想

急性期看護学実習では、特に術後において、患者さんの状態は日々変化します。痛みを緩和するケアを行いながら、必要なデータを集め、アセスメントし、どうADL(日常生活動作)を元の状態に近づけていくか考える大切さを学びました。また、慢性期看護学実習では、慢性的に疾患を持った患者さんに触れ、病気だけでなく、その患者さん自身を見る大切さを学び取ることができました。

(3年 成瀬文望)



教賀医療センター

## 実習の感想

領域別実習が始まって早くも1か月経ち、母性看護学と小児看護学の実習を終えました。実習では、日々悩みながらも、講義だけでは会得できない多くの学びを得ることができました。今後の実習でも、グループメンバーと支え合いながら、一つ一つの学びを大切に、多くのことを吸収していきたいと考えています。

(3年 岩井千裕)



瀧澤助産院

実習施設にて学生の受け持ちを引き受けて下さった皆様に、厚く御礼を申し上げますとともに今後も何卒よろしくお願ひ申し上げます。



# 2016 聖祭×海凜祭

(平成28年11月4日・5日)



第3回目となりました大学祭は晴天にも恵まれ、多くの方にお越しいただきました。大学祭は平成26年の本学開学以来、敦賀市立看護専門学校と協力して開催してきましたが、今年度で専門学校が閉校となるため、今回が最後の合同開催となりました。今回のテーマ「燦々」には、学生生活において多くの方から与えていただいている光（ご協力）に対する感謝の気持ちと、このイベントを通して学生自らが光輝き、地域の活気に貢献したいという思いが込められています。



演じきってニッコリ満足



息の合った和太鼓実演

## 成人看護学

## 教育紹介

本学では1年生の基礎看護学に続いて、2年生からは領域別の看護学を学びます。その一つである成人看護学では、15歳から65歳までの幅広い年齢層の人々を対象にした看護を学びます。青年期・壮年期は社会的にも家庭的にも重要な役割をもっている年代です。その中で健康が損なわれることがどれだけ重大な影響を及ぼすのかを考え、看護の役割の大きさを学んでいきます。

成人急性看護学では、手術治療を受ける人や突然の疾病や事故等で救急治療を受ける人を対象にした看護を学びます。一方、成人慢性看護学では、生活習慣病や心臓病などの生涯にわたり療養が必要な慢性の病を持った人々を対象にした看護を学びます。

### 成人看護学概論

成人急性看護学  
成人急性看護学実習

成人慢性看護学  
成人慢性看護学実習Ⅰ  
成人慢性看護学実習Ⅱ

## 高浜町 和田de路地祭

(平成28年9月18日・19日)

## 交流



学生企画ブースの運営

本学学生2名が、県内5大学で行っている地方創生推進事業(COC+)の中の「まちづくり分野」の活動の一環として9月18日・19日に高浜町和田地区で行われた「和田de路地祭」に参加しました。開催前の数か月間、5大学の学生で「まちづくり」を考え、地元住民との対話を重ねました。その中で「健康チェック」の企画を担当し、祭を盛り上げました。2日間で3,800人の来場者が訪れる盛況となりました。今回は高浜町での活動でしたが、本学では地域交流の機会として敦賀市をはじめ嶺南地区全体でも取り組んでいきたいと考えています。

※地方創生推進事業(coc+)とは…県内全ての4年制大学(本学を含む5大学)が、福井県および産業界・医療界等と一体になって、地域の持続的な発展とイノベーションを推進する担い手を育てようとする事業です。(詳細は <http://www.allfukui-cocp.jp/> をご覧ください)



## ふくい学生祭 「企業コンテスト」で見事優勝!

2016年度より新たに「ふくい学生祭」が6月25日(土)・26日(日)の両日、芝政ワールドにて催されました。これは「ふくい」の学生の一員として大学を越えた交流を行い、学生と企業・地域・行政などが出会うことを願った行事です。多様な催しで盛り上がりましたが、特に「企業紹介コンテスト」に本学2年生の熱田佳永さん、西田紗季さんが参加し、見事優勝を果たしました。



観客の心をゲット

航空券をゲットしてニコリ

## 大学連携センター「Fスクエア」オープニングフェスティバル

# 交流

4月9日(土)、県内全ての高等教育機関の学生が集い、学べるサテライトキャンパス「Fスクエア」が福井市のAOSSA(アオッサ)にオープンしました。本学からは、1年生~3年生約160名と教職員が開所記念式や特別授業に参加し、イベントでは本学の名前を強く印象づけてまいりました。ボランティアサークルによる「キャップアート」を来場者とともに完成させたり、ステージでは太鼓クラブによる「気比太鼓~登城~」とコップダンスをダイナミックに披露しました。そのパフォーマンスに観衆から惜しみない拍手をいただきました。



オープニングセレモニー



息の合ったコップダンス

## 看護大学喫茶

「地域・在宅ケア研究センター」は、研究と教育を通して地域貢献することを目的に大学に設置された施設です。その一環として「看護大学喫茶」を開催しており、今年度は3回計画しています。ここでは、ささやかではありますがお茶とお菓子を準備して地域の方々のお越しを学生と教職員がお待ちしています。楽しく語り、学生によるコンサートや教員による健康に関する講演を聞いていただき、併せて健康チェックや健康相談も行っています。7月に行いました看護大学喫茶には地域から20の方が来ていただきました。学生23人と教職員14人の合計57人が楽しく集い、有意義な時間を過ごしました。「健康で長生きの鍵は筋肉」のテーマの講演では実技も行いました。「楽しかった。安心して話げできた」「学生さんがさわやかで気持ちよかった。また来たい」などの感想と「食事や運動の仕方」「自分で出来る健康法」などについても知りたいという要望もいただきました。第3回目は平成29年3月18日に予定しています。地域の皆様とともに、有意義な看護大学喫茶にしていきたいと思っています。

健康相談



健康チェックの様子



学生のミニコンサート

## 環境

### 中庭芝植え

本学では災害対応の拠点として、また地域に開かれた教育施設として十分対応できるようにキャンパス整備を進めております。開学当時、学生・教職員で行った芝植えは2年経ち、見事に育ちました。今年度も特定非営利法人「クラブグリーン」さんのご指導の基に、海よりの空き地に芝植えを行いました。その結果、中庭は右端写真のように、見事な緑の絨毯が完成しました。

【芝植え前】ここに植えます!



手前の芝は平成26年に学生・教職員で植えたもの



等間隔で穴を掘り、苗を植えます



終了後の記念撮影!

そして11月の様子 見事な芝に!



【3か月後】この間もクラブグリーンさんが頻繁にメンテナンスをしてくださいました



# 災害・救急

原子力  
施設  
視察研修

9月26日から2日間の日程で、放射線医学総合研究所（千葉市）と原子炉安全性研究炉（東海村）を視察し、原子力に関する学びを深めてまいりました。3年生40名と教員2名が参加し、放射線災害時の対応や、さまざまな工業や医療分野への活用研究がなされていることが、よく理解できました。



放射線医学研究所内の放射線汚染患者処置エリア  
(常時、対応できます)



原子力研究所内にある原子炉  
(研究用)の紹介パネルに  
見入る学生



大強度陽子加速器施設 (J-PARC)  
実験ホールの見学の様子

# 学生の活動

バドミントン  
サークル

初心者・経験者に関係なく、バドミントンが真に好きなメンバーが集まり活動しています。基礎打ちやシングルス、ダブルスの試合などをして楽しんでいます。人によっては履修科目が異なるため、また覚えることの多い専門科目の小テストがあると参加人数も少なくなり、週によっては活動するのが難しい時もありますが、週に1回は活動することを目標に頑張っています。さらにこれからは、バドミントンの大会出場を目標に、練習に励んでいきたいと思っています。



スマッシュいくわよ!



そう、拾って!

# ホンマでっか!! 生活に役立つ科学

## 睡眠不足は肥満のもと!?

基礎看護学 林 愛乃

みなさん、寝不足気味になっていませんか?日本人の平均睡眠時間は、総務省の2011年社会生活基本調査によると、1日平均7時間42分で、過去20年間にわたり減少し続けていることが示されています<sup>1)</sup>。年齢別にみると、45歳~49歳が7時間3分と最も短くなっています。睡眠による十分な休息がとれていない日本人が増加していると言えますね。そんな中、睡眠不足と肥満に関するこんな**ホンマでっか!!**な情報が報告されています。「**睡眠時間が短くなると肥満になりやすく、心臓や血管の病気、糖尿病などになりやすい**」というのです!これには、摂食行動に関連するホルモンが深く関係しており、同じ人の睡眠時間を9時間、7時間、4時間にして調べてみると、**睡眠時間が短いほどグレリン(食欲を増すホルモンの分泌が増えると同時に、レプチン(食欲を抑えるホルモン)も低下する**という研究報告がなされています<sup>2)</sup>。つまり、睡眠不足により、レプチンの量を減らし、グレリンの量を上げることにより、摂食行動を増大させ、肥満に結



びつくと考えられています。さらに、**血糖値を下げるインスリンがうまく働かなかったり、副腎皮質から出て血糖値を上げるコルチゾールが増えたりすることで血糖値が高い状態が続き、糖尿病になりやすい状態を引き起こします**。この他にも、血圧を上げる方向に働く交感神経の働きが強くなり、高血圧を招くこともあります。一方で、寝すぎの人も肥満の指標であるBMIが高いことがわかっているのですが、詳しいことはまだ解明されていません<sup>3)</sup>。食事や運動に気をつけているにも関わらず、なかなか痩せない場合は、睡眠時間が足りているかどうかをチェックしてみてください。ヒトは寝だめはできませんので、毎日数時間ずつ寝不足を解消していくと、肥満防止につながるかもしれませんね。これからやってくる北陸の冬、みなさんに上質な睡眠時間が訪れますように。

本当かな?と驚く情報を  
敦賀市立看護大学の教員により  
紹介するコーナーです!



引用文献 1) 総務省 平成23年社会生活基本調査 <http://www.stat.go.jp/data/shakai/2011/pdf/houdou2.pdf>  
2) St-Onge MP: The role of sleep duration in the regulation of energy balance: effects on energy intakes and expenditure. J Clin Sleep Med 9, 73-80.2013  
3) Taheri S, et al.: Short sleep duration is associated with reduced leptin, elevated ghrelin, and increased body mass index. PLoS Med 1(3): e62. Epub 2004 Dec 7.



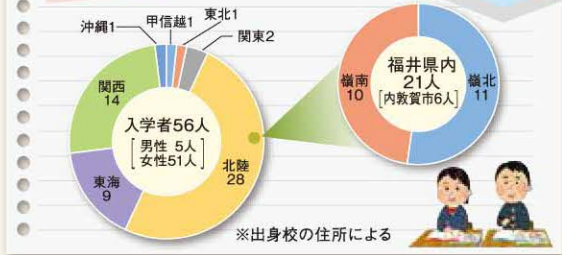
## 敦賀市立看護大学ジャーナル 第2号

敦賀市立看護大学は敦賀市、嶺南地域における「知」の拠点としてその機能を果たすべくジャーナルを公表しています。第2号として「認知症の徴候があらわれた時の家族の対応」および「退院から在宅療養初期においてがん患者および家族が直面する問題」というタイトルの論文をホームページ上に掲載いたしました。

◎本ジャーナルが幅広く医療に関心ある方々のお役にたてればと考えています。

## 入試関連情報

平成28年度入学生の地域別内訳



お知らせ

## 地域・在宅ケア研究センターから

無料で健康チェックや健康相談を行っています。予約不要ですのでお気軽にお越しください！

開室日時：毎週金曜日11:30～13:30 ※変更となる場合がございます。

- ◎健康チェック/身長・体重・血圧・血管年齢・体脂肪・肌水分などの測定
- ◎健康相談コーナー/健康に関する相談、自宅での看護・介護についての相談など

【お問い合わせ先】

電話：0770-20-5500 Email：zaitaku@tsuruga-nu.ac.jp

## 平成28年度 市民公開講座等実施状況 (抜粋)

本学では、さまざまな団体からご依頼をいただき公開講座等を実施しております。今年度の実績を抜粋して掲載します。

講師派遣を含め 計57件【県内42件(市内28件)、県外15件】 ※11月現在

講座テーマ名	講師	実施団体	場所
くすりのしくみ	山崎弘美	KT21ニギニギの会	敦賀市健康管理センター
急なやまい、けが 気をつけなさいといけない訴えや症状	高原美樹子	新和町2丁目	新和町会館
知っていますか?くすりの常識・非常識	山崎弘美	つるが男女共同参画ネットワーク	敦賀市立看護大学
認知症について	中堀伸枝	美浜町福祉課高齢者支援センター	美浜町佐田公民館
笑い与健康	畑野相子	西地区老人クラブ連合会	西公民館
高齢者の心とからだ	木谷尚美	敦賀市(いきいき生涯大学院)	あいあいプラザ
夏場の健康	中堀伸枝	敦賀市(いきいき生涯大学院)	あいあいプラザ
笑い与健康	畑野相子	敦賀市(いきいき生涯大学院)	あいあいプラザ
知っていますか?くすりの常識・非常識	山崎弘美	敦賀市(いきいき生涯大学1年生)	あいあいプラザ
免疫力を高めよう	高原美樹子	敦賀市(いきいき生涯大学2年生)	あいあいプラザ
認知症に向きあってみたら	鈴木隆史	敦賀市(いきいき生涯大学1年生)	あいあいプラザ
体温のふしぎ	林 愛乃	敦賀市(いきいき生涯大学2年生)	あいあいプラザ

上記の他に、自治体などからの委員等のご依頼も多数いただいております。

## 科目等履修生・聴講生の募集について

敦賀市立看護大学では、学生たちと一緒に学ぶことができる科目等履修生・聴講生を募集しています。詳細は本学ホームページの「地域・一般の方へ」のページをご覧ください。

## 図書館だより

敦賀市立看護大学附属図書館は学外の方もご利用いただけます。

**利用できる方** ◎敦賀市に在住又は勤務する18歳以上の方  
◎その他附属図書館長が適当と認める方

**開館日時** ◎通常時 9:00～19:00  
◎休館日 土曜日及び日曜日 国民の祝日  
※詳細は本学のホームページを参照してください。

**貸出** ◎図書は館外貸出が可能です。ただし、雑誌・新聞・視聴覚資料・禁帯出資料を除きます。  
◎館外貸出には、「学外利用者証」が必要です。  
※「学外利用者証」の発行を希望される方は、現住所の分かる身分証明書(運転免許証・保険証・職員証)をご持参の上、カウンターへ申し出てください。

◎貸出冊数：5冊以内  
◎貸出期限：2週間以内

**返却** ◎図書は、必ず返却期限内にカウンターへご返却ください。  
◎1冊でも返却期限を過ぎた図書があると、新たに図書を借りることができません。

## 学生食堂のご案内

敦賀市立看護大学の学生食堂は一般の方もご利用いただけます。リーズナブルなメニューが揃っていますので、近くにお立ち寄りの際は、ぜひご利用ください。

**営業時間** 平日11:30～14:00(13:30ラストオーダー)

**メニュー** ○日替り定食500円(学内者400円)  
○日替わり麺350円(学内者250円)  
○カレー500円(学内者400円) など



※営業時間、メニューは平成28年度のもので、  
※夏季、年末は長期休業する場合があります。

## 編集後記

開学して3年、学内に170人弱の学生が集うようになり、活気を感じるようになりました。広く冷たく感じていた学舎にも多くの学生の温もりが伝わり、暖かさが漲ってきたように感じられます。大学としてのアクティビティも高まり、表紙でも紹介しましたように、救急時の対応ができるスキルをもった人材が敦

賀の地に育ちつつあります。これは非常に頼もしいことであり、着実に地域貢献にも繋がると考えます。この人の暖かさが学外へ滲み出て、皆様から実感された声が聞こえるようになりますことを願っております。

(編集委員長 住本 和博)