



© 菊川市

認定看護師会では、当院の職員が地域の医療・介護に携わる皆様と共に学び、
支え合うことを目的とした活動に取り組んでいます。

9 月 13 日に開催した「地域のみなさまと学ぶ会」の様子をお知らせします。

“尿漏れ” あなただけじゃありません。
～安心して外出するために～

尿漏れ一人で悩んでいませんか？

ある調査では、30-40 代で初めての尿漏れを経験し、
40 代女性の 3 人に 1 人は尿漏れをしたことがあるという
結果がでています。今回は、尿失禁の種類や症状、女性の
尿漏れ原因に最も多い「骨盤底筋の緩み」についてお伝えし、
“いつでもどこでも” 気軽にできる「骨盤底筋体操」を
みんなで行いました。



ケアマネジャーや介護職の方など
14 名の方が参加してくれました。



骨盤底筋の場所を確認

骨盤底筋体操中



フリートークでは「排尿のことを話せる場がなかなかない
ため、みんなの体験談が聞けてとても良かった」「骨
盤底筋をはじめて聞いた。これから鍛えていこうと思
う」と明るく楽しい話しでとても盛り上がりました。

骨盤底筋体操は生活しながらできる体操です。すでに漏
れている方は尿漏れ対策のために、まだ漏れていない方
は尿漏れ予防のために、ぜひ実践しましょう。

担当：皮膚・排泄ケア認定看護師 横山明子

テーマ：CV ポート・内服抗がん剤

近年は、病院以外で抗がん剤を扱う機会が増えています。

できるだけ「今まで通り」「その人らしく」生活し、治療を受けることが大切ですが
自宅で抗がん剤を扱うことは、患者本人も支える家族や地域のサポーターの人にも、
きっと不安があると思います。

今回は様々な職種の方にも、実際に CV ポートに触れてもらおうと思っています。
引っ張ってみたり、針にテンションをかけてみたり、いつもやらないことを実演します。
院内のみなさまも 良ければご参加下さい。

がん化学療法看護認定看護師 岡本知子



© 菊川市

日頃より認定看護師の活動に、ご理解・ご協力ありがとうございます。
今後も、看護師皆様の身近で活動しながら、役立つ情報を発信していきたいと思っています。

認定看護師 一同

作成：皮膚・排泄ケア認定看護師 横山明子