

#29

## 看護師

# 安心して年をとっていける社会に



MC・リポーター  
井本彩花



今回のゲストは、看護師の中村<sup>なかむら</sup> 恵<sup>めぐみ</sup>さんです。中村さんは、大きな総合病院で看護師としてのキャリアをスタート、その後がん専門の病院に移り、心と体の痛みを和らげるための緩和ケアに携わります。そのとき、住み慣れた家で最期の日々を過ごしたいと患者が願っても、地域の受け入れ体制が不十分だという現実と直面。「じゃあ私がなればいい」と、訪問看護師になることを決めたそうです。看護師としてさまざまな現場を経験し、今は地域の医療を支えている中村さんに、この仕事のやりがいや大切さについて伺います。

### 看護師の仕事とは

病院や診療所で働くイメージが一般的かもしれませんが、最近は介護施設や福祉施設、企業や教育機関や研究所など、活躍の場は広がっています。中村さんのように、自宅で暮らしながら治療する患者を地域で支える訪問看護師も増えています。高齢化が急速に進むなか、病気になる前に予防や健康管理を呼びかけたり、病気になってもその人らしい生活ができるように支援するなど、看護師に求められる役割も多様化しています。

### 看護師になるには

高校を卒業してから、3年制の専門学校か短期大学、もしくは4年制の看護大学で学び、国家試験を受けて合格する必要があります。さらに専門的な教育を受け、保健師や助産師の資格を得る道もあります。

このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。



### 看護師・中村 恵さんに聞きました！

**井本**：私の看護師さんのイメージは、病院で緊張をほぐしてくれるような存在で、すごく優しいイメージが私の中ではあるんですけど……。

**中村**：そうですね。看護師の仕事……いわゆる点滴とか注射、お医者さんの診療の補助という以外に患者さんの気持ち、心をお支えしたり。あとは病気を抱えながら生活をする、生きるというところを、看護師の専門性を生かして支えさせていただくというところにやりがいを感じています。

**井本**：中村さんは今看護師としてどんなお仕事をされているんですか？

**中村**：最初は都心にある大きな病院で勤務をしていました。で、そのあとはがんの専門病院のほうに移りまして、がんを患ってる方のケアを専門に勤務をしていました。で、今は8年ほど前から訪問看護といって看護師がお家に訪問して看護師としてケアをさせていただくという仕事をしています。

**井本**：私も最近、訪問看護という言葉をよくニュースで聞くので、すごく気になります。

#### 祖父の死を通して考えたこと

**井本**：中村さんが看護師を目指すことになったきっかけは、どのようなことだったんですか？

**中村**：最初から看護師と決めたわけではなかったんですけども、子どものころから大人になるにつれて、何度か人の死に向き合う場面がありました。で、決定的だったのは、高校1年のときに祖父が肺炎で入院をして、だいぶ厳しい状況でちょっともう回復は見込めないと言われ、ある日面会に行ったら気管切開といって気管に穴が開けられていたんですね。たんを取りやすくするためだと思うんですけども、それが本当に祖父の同意があってされた処置かどうかわからなかったんですが……気管に穴が開くと、しゃべれなくなるんですけども、そんな祖父が私の手に指で書いた字をたどっていったら、「アンパン食べたい」と書いたんです。もちろんその食べたいという希望はかなえられないまま次の日に亡くなったんですね。で、このときにやっぱり「人が死ぬってどういうことだろう？」とか。すごくいろいろ考えました。「その人の尊厳、死ぬ間際の尊厳って何だろう？」ということをなんかすごく高校生のときに考え続け、すぐ看護師とは決めなかったんですけども、「何か人の命にかかわる仕事をしたいな」とそのときに感じました。

**井本**：それで高校卒業後は看護学校に進学されたんですか？

**中村**：はい。

**井本**：やっぱり勉強は大変でしたか？

**中村**：勉強は、正直に言えば大変でした。やっぱり看護学校の勉強って人の命に直結するんですよ。「知りませんでした」では済まない。自分が判断を間違えたら人の命にかかわってしまうっていう、その気持ちは強かったので、勉強はやっぱり大変でした。

**井本**：そうなんですね。

**中村**：看護師の仕事って治療とか医学的な、あと注射とか実技的なところもあるんですけども、やっぱり「人間と向き合う」っていうところがあるので。一方で自分もそのころ19、20歳で、まだまだ自分を今まだ形成してる真ただ中で、そういう時期に人の死と向き合いながら勉強していくっていう、そのしんどさがありました。

**井本**：なるほど。

**中村**：私、そのとき、寮生活だったんですけど、3人とか4人で1部屋だったんですけど、夜中になってもそういう話を友達同士でしたりとか。常にそういう話をしていたような学生時代でした。

#### 言葉を失い立ち尽くした新人時代

**井本**：最初の職場はどんなところだったんですか？

**中村**：私、自分が学んでいた看護学校が附属している、都内にある、ベッド数でいうと1000床くらいある、かなり大きな総合病院です。いわゆる救急車が毎日ひっきりなしに来る大きな総合病院で勤務を始めました。もちろん夜勤もあるので、当時私は3交代勤務で開始をしました。

**井本**：その中で新人時代の思い出というのがありますか？

**中村**：そうですね、やっぱり新人時代って今でも結構忘れられないことがいっぱいあるんですけども……覚えなくてはいけないことが山ほどあって、本当に頭がパニックだったりしました。まあ、乗り切れたのは、一緒に入った同期でそれぞれのメモ見せあって、「これはこうやってやるんだよ」って教えあったり。あとやっぱり新人なので、全部が初めてなんですよね。患者さんとのコミュニケーションもやっぱりベテランの人のようにうまくいかないんですよね。今でも忘れられないのが患者さんに、「僕って治らないんでしょ？」って、一対一で聞かれたときに、「私はこの人になんてお答えするのがいいんだろうか」って、言葉が出てこなくなって、立ち尽くしたことも何度もありました。

**井本**：大変だったんですね。そんな状況をどのように乗り越えてきたんですか？

**中村**：私には幸い、そういうことを聞いてくれる同期の仲間とか先輩がいたんですね。なので特にその夜勤の、例えばちょっと落ち着いた時間帯に先輩と2人でコーヒー飲みながら、「私〇〇さんのお部屋でこんなこと聞かれて、何も言えなくて帰ってきたんです」ってお話をすると、先輩が「あの人中村さんにはそんな話を聞くんだ〜」「私にはそんなこと聞かないんだよ」とか、「きっとあなただから聞いたのよ」とか、先輩からアドバイスをもらったりとか、そういうことをしながらやってきました。

**井本**：そうなんです。今その当時の中村さんに声をかけるならなんて言ってあげたいですか？

**中村**：そうですね、あのとき私、「僕って治らないんでしょ？」って聞かれて、今になって思えばあの方が聞きたかったのはそれではなかったのかもしれないって思っていて。なんか「自分の話を聞いてほしい」っていうサインだったり、「たとえ治らない病気だったとしたらその先自分がどうやって暮らしていくのがいいのかな」っていう相談をしたかったのかとか、もっと哲学的なことを私とちょっと話してみたかったのかとか、今だったら“そ

の問いの向こうにあるもの”が見えるんですけども、あのころは分からなかったんですよ。ただ、その逃げなかった、その場を立ち去らなかった自分へは「よく頑張った」って言ってあげたいのと、でもああいうときこそやっぱり「分からない自分を正直に受け止めていいんだよ」ってことを言ってあげたいですね。あのころは分からない自分を責めたんですけども。

そして、訪問看護師に……

**井本**：その後訪問看護を始めたのは、なぜですか？

**中村**：私、がんの専門病院で緩和ケア病棟という、もう治療が出来なくなった（患者の）体や心のつらさを集中的にケアする病棟にいたんですけども、ある方に「もう治らないんだったら家に帰りたいんだ」ってすごく相談をされたんですけど。彼には痛み止めを24時間持続で入れる注射が必要だったんですけども、ただその管理のためにお家に来る訪問看護師さんが必要だったんですけど。で、私その方の住む地域の訪問看護ステーションっていうところにちょっとお電話をしてご相談をしたんですが、当時ですね、「ちょっと私たちはできません」とか断られることが多くって。お家に帰りたいって方を帰して差し上げられなかったんですね。そのときに「じゃ私が訪問看護師になればいいんだ」って思って、それだけの気持ちで訪問看護師になりました。

**井本**：そうなんですか。訪問看護をやってみてよかったですか？

**中村**：とってもよかったです。私、病院での仕事もとても好きだったんです。ですけども、訪問看護ってやっぱりまた見えるものが違って、その人の暮らしているのがすごく見えるんですね。なにぶんお家にお邪魔するので、そのご家族とのかかわりの中で生活しているってのが、もろに見えるんですよ。で、どちらかという患者さんだけでなく、やっぱりそれをお支えするご家族の困りごと、すごくいろいろ悩んだり困ったりすることっていっぱいあるので、そのご家族を支えるのが大事な私たちの訪問看護の仕事なんですよ。なので患者さんご本人と同じくらいご家族のお話も聞いたり相談に乗ったりしています。

好きな音は、緊急コールでかけつけたときの……

**井本**：中村さんが仕事をされていて好きな音ってありますか？

**中村**：やっぱり私たちいわゆる訪問看護していて、例えば夜中の緊急コールがあってかけつくと大体「苦しい」とか、「痛くて困ってる」という緊急コールが多いんですけども。そこに駆けつけているんな対応をするんですね。お薬で対処したり、その苦しさに対して体の向きを整えてみるとか、精神的なケアをしてとか、いろんなアプローチをするんですけども、その結果患者さんや、それを見て一緒に不安になっていたご家族が、何となく安心を取り戻して。特に夜中とかは苦しくて眠れなかった、痛くて眠れなかった患者さんが、お薬とかケアによってだんだん落ち着いて、ふと眠りに入ったりするんで



すね。一応それを見守っていて、スウっていう寝息が聞こえたときに、ご家族もほっとする空気とかがあるんですね。言葉にならない。私、音というかその空気を感じたときに、私も一番ほっと、ご家族と一緒に……。

**井本**：安心できる。

**中村**：します。はい。なんかスウっという寝息がとても安心します。

### 看護師が活躍する場は広がっている

**井本**：看護師さんというお仕事はおすすめですか？

**中村**：今までお話してきて、「なんかすごく大変そう」とか、もしかして感じた方もいらっしゃるかもしれないですけども、確かに大変なことも多いんですけども、私はこの仕事を続けてきてそれ以上にやっぱり、「よかったな」って思うことがたくさんありました。だんだん経験値を積んで以前よりも少しできることが増えてきたり、相手の話以前よりも耳を傾けられるようになったり。やっぱりすごく自分自身が問われる中で、自分も成長できるんですね。逆に患者さんから教えてもらえることもたくさんあるんですね。なのでまだまだ終わりがなくて、成長をし続けられるかなと思っています。

**井本**：では、今後看護師の仕事はどう変化していくと思われませんか？

**中村**：看護師って今もまあ病院とか診療所、クリニックで働いてるっていう方がほとんどなんですけれども、一方で今看護師が働く場、活躍する場が以前よりも広がってきています。例えば大学院に行って研究者になる方もいらっしゃるし、いわゆる大学の教員になる方もいますし。あとはですね、私が働く訪問看護ステーションのように、家で療養する方を支えるという場もあります。施設に勤務する看護師も、施設に暮らす方たちの体とか心を支える仕事ですし、あと“まちの保健室”とって地域に地域の住民さんがいろんなことを相談する場所を作ってる看護師もいます。そういう意味では働く、看護師が活躍する場所っていろいろ増えてきていると思います。

### 高齢者や病気の人が安心して暮らせる家をつくりたい

**井本**：中村さんは地域の医療がどうなっていくといいなと思っていますか？

**中村**：今すごく高齢の方が増えていて病気と長いお付き合いになる方が増えてきています。あと、どうしても治すことを目標にできない方も増えてます。そういう長い年月、たぶん亡くなるまで病気と付き合いながら生活をしていくような社会を、支えるような医療になることが必要だと思っています。例えば「もう俺の病気は一生これ治らないんだってよ。でも病院じゃ治せない



このページ掲載の文章・画像の無断転載を固く禁じます。

けど、治せないなりに家に看護師が来たり、支えてくれる人がいるから何とかなるんだよ] みたいに、今よりもちょっとだけ安心して年をとっていきけるようなそんな社会になるといいなと思っています。

**井本**：ありがとうございます。では最後に、中村さんの夢を教えてください。

**中村**：私は（以前は）病院、今は訪問看護ステーションで勤務をしていますが、これはやっぱりあくまでも保険制度にのっとった仕事でしています。もちろんそれは公的な制度なので、税金からお金も支払われてすごく安心な部分もあるんですけども、その制度で逆に助けてあげられないところもあるんですね。で、私の夢は、そういう制度からこぼれた人も救われるような生活の場を作りたいと思っています。具体的にいうと、緩和ケア病棟って、今の決まりだとがんとエイズの方しか対象にならないんですね。けれども、そんな病気の種類にはこだわらずに、安心して暮らせる場所。で、施設でもない、家のような温かい場所で、できれば高齢の方が「前こういところで暮らしてたな」みたいに安心できるお家を借りたいです。そして、一方的に私たちがケアするのではなくて、そこに住んでる人も自分の役割とか能力をそのまま（発揮する）。例えばおいしいごはん作ってもらうとか、ちょっとできること、「野菜作るのはできるわよ」とか。例えばちょっと認知症があっても、もともとやってきたことってすごく残るんですね。なので私たちより上手に煮物作ったりするんですよ、そういう方たちって。なので皆さんそれぞれの持っている力をそのまま持ち寄りながら、制度に縛られない、安心して暮らせる家を作るのが夢です。

★あなたは、看護師さんに対してどんなイメージを持っていますか？

.....  
.....  
.....

★あなたが落ち込んだとき、友達や先輩に助けられたことはありますか？

.....  
.....  
.....

★長期間治療が必要な病気になったら、あなたはどこで、どんなケアを受けたいですか？

.....  
.....  
.....