

# チャレンジしてみよう！ 看護スケルトンパズル



看護の分野では、様々な専門用語が使われます。また、一般の言葉でも、看護特有の意味や使われ方があったりします。ここでは、看護で使われる専門用語や業界用語を集めて、パズルにしてみました。

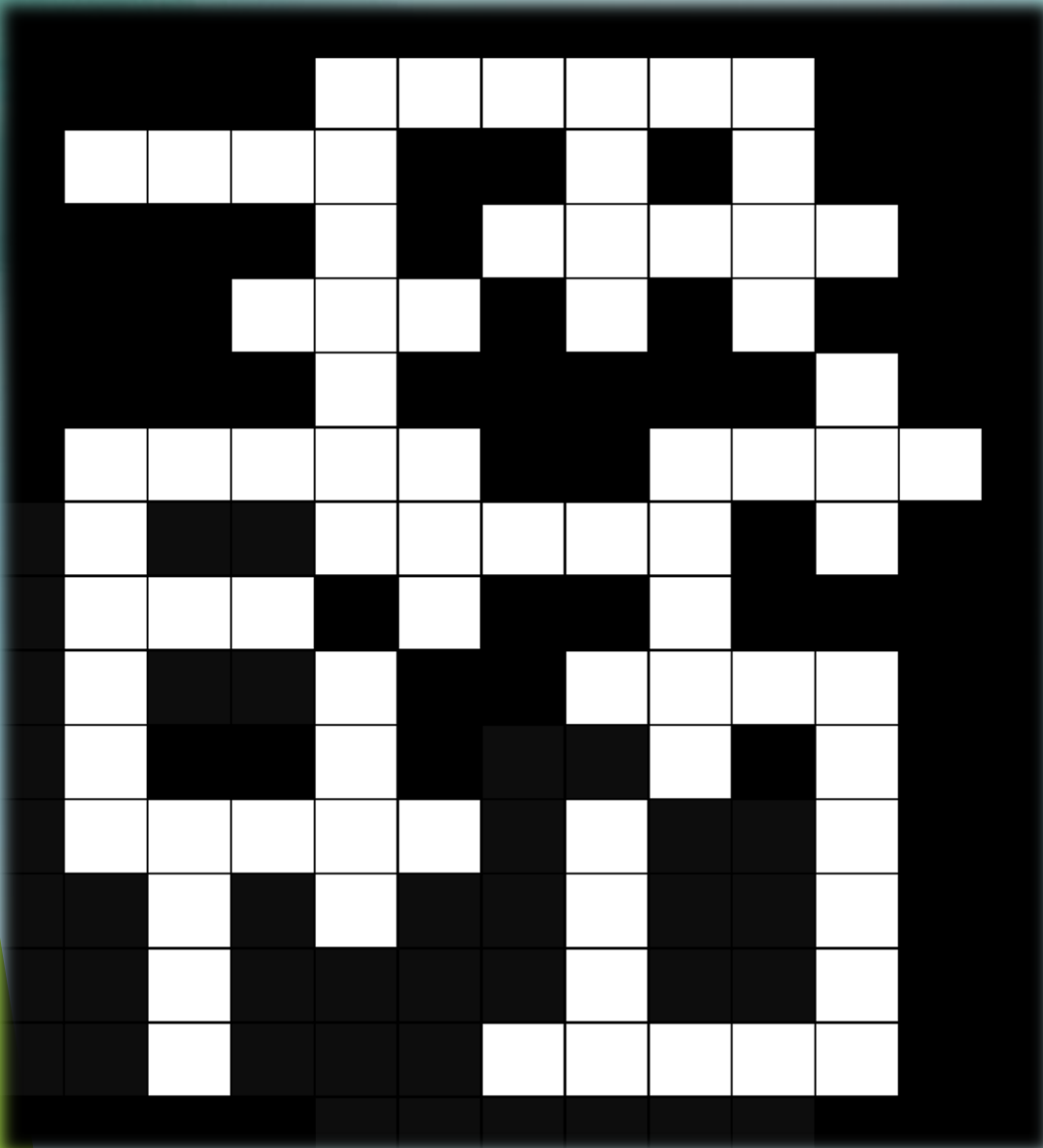
新型コロナウイルス蔓延で、ストレスフルな毎日を過ごされている方も多いと思います。脳トレに、リモートワークの気分転換に、まずはこのパズルを解いてみてください。後半に、それぞれの言葉の意味や使われ方の解説があります。

常葉大学健康科学部看護学科 野村健太、原澤純子、岡本典子

イラスト：野村健太

## パズルの解き方

1. 白いマスの中に下のリストにある言葉を入れてください。リストの言葉はどれも1回しか使えません。
2. 1マス1字のみで、入る方向は、上→下、左→右のどちらかです。



## ワードリスト

### 3文字

なんだ (NANDA)  
るんげ (ルンゲ : Lunge)  
ちーむ (チーム)  
まるく (マルク)

### 4文字

くべーす (クベース)  
せいしき (清拭)  
こきゅう (呼吸)  
るいそう (るい瘦)  
あんらく (安楽)  
らぽーる (ラポール)  
ようすい (羊水)  
えんぱい (円背)

### 5文字

くるまいす (車椅子)  
つるごーる (ツルゴール)  
るんばーる (ルンバール)  
きゅうそく (休息)  
けいちょう (傾聴)

### 6文字

きんむひょう (勤務表)  
なーすこーる (ナースコール)  
つかまりだち (つかまり立ち)  
ちあのーぜ (チアノーゼ)

### 7文字

ないちんげーる (ナイチンゲール)

# それではワードの説明です。

難しそうなカタカナ語や、「それって別に看護に特有の言葉じゃないんじゃないの？」という言葉など、いろいろありましたね。

一つ一つのことばを看護の視点から解説します。

## なんだ(NANDA)

- 「何だ？」ではありません。北米看護診断協会 (North American Nursing Diagnosis Association) の略です。看護師は人々の「健康」に関する問題が何かと  
いうことを診断した上で看護援助を行っています。そのために必要な看護診断の  
基準を標準化したものがNANDA看護診断です(現在はNANDA-I看護診断とい  
います)。

## るんげ(Lunge)

- 肺のこと。lungは英語の肺ですが、ドイツ語ではlungeと書きます。最近少なくなっ  
てはきましたが、ドイツ語読みする業界用語はまだまだ多いのです。他にもマー  
ゲン(胃)、ヘルツ(心臓)、カルテ、ゼク(解剖)などなど。

## ちーむ(チーム)

- 患者さんによりよい医療を提供するために、複数の専門職が連携し治療やケアを行うこと。病院内には感染対策、栄養サポート、緩和ケアなど目的に応じた専門的なチームが活動しています。感染対策チームが病棟に巡回に来ると、自分の手洗いがちゃんとできているか落ち着かなくなったりします。

## まるく(マルク)

- 日本語では「骨髄穿刺」といいます。骨髄に針を刺して血液を採取し、血を造る能力や異常な細胞がないかを調べる検査方法です。主に白血病の診断や治療の効果を調べるために行われます。検査を行う医師によって使う器具に違いがある場合もあり、看護師は細心の注意をはかって検査の介助を行います。

## くべーす(クベース)



- 予定日より早く、小さく生まれた赤ちゃんが子宮の外でも生活できるように、内部の温度・湿度・酸素濃度を調整することができる透明な箱状の保育器のこと。赤ちゃんが裸でいても中が温めてあれば寒くなることはありません。

## せいしき(清拭)

- 身体を拭くこと。一人一人の病状や身体機能に合わせて。できるところはやってもらうのも大切な看護です。

## こきゅう(呼吸)

- 生命活動を証明する一つで、体温や血圧、脈拍などとともに「バイタルサイン(生命の兆候)」と呼ばれるものの一つです。看護師は、患者さんの1分間の呼吸回数を数えたり、どんな呼吸をしているのかを観察します。

## るいそう(羸瘦)

- やせていることを意味します。看護で使われる用語は難しい漢字が多いのです。褥瘡(じょくそう:床ずれのこと)、胼胝(べんち:タコのこと)、吃逆(きつぎやく:しゃっくりのこと)などなど。

## あんらく(安楽)

- 「人の身体・心理・社会面における苦痛・強い不快などのない状態」を指します。  
看護における最大の目標であり、看護師は患者さんの安全と安楽を日夜考えています。

## らぽーる(ラポール)

- 主に心理学、カウンセリングにおいて使われる言葉で、お互いの信頼関係を意味します。対象者との関係性を基盤にしてケアを提供する看護において、信頼関係、ラポールを築くことは重要です。



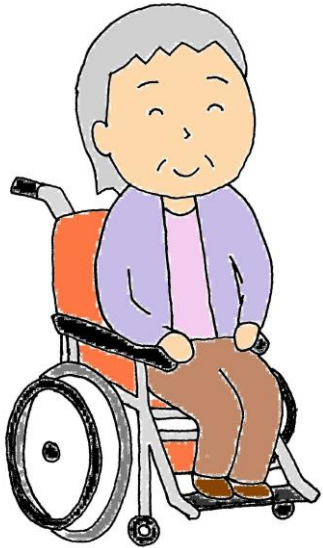
## ようすい(羊水)

- お母さんのお腹の中で赤ちゃんを取り囲んでいる液体。妊娠初期は透明で、妊娠末期には乳白色になります。これがクッションになってお腹の赤ちゃんを守っています。赤ちゃんのおしっこや赤ちゃんを包んでいる膜から作られます。

## えんぱい(円背)

- 筋力の低下や骨の摩耗・変形などにより、体が前傾姿勢(猫背)になる症状。一般的に高齢者にみられるイメージが強いですが、病気が隠れていることもあります。長時間のデスクワークでも生じることがあるため、立ち上がって背中を伸ばすなど、適度なリフレッシュを心がけて。

## くるまいす(車椅子)



- 人の移動を補助するために椅子などの座面に車輪を取り付けたもの。正確な起源は不明ですが、紀元前6～4世紀には存在しました。そのころの日本はまだ弥生時代。17世紀にはヨーロッパで使用された記録があります。

## つるごーる(ツルゴール)

- 脱水の評価をするための指標で、手の甲の皮膚をつまみ、皮膚が元の状態に戻るまでに2秒以上かかる場合は、脱水の可能性がります。脱水のおよそ半数が住居を含む屋内で発生しています。マスクも脱水や熱中症の原因になることがあるため、これからの季節は要注意。

## るんばーる(ルンバール)

- 腰椎穿刺という検査のこと。背骨と背骨の間から針を刺して脳脊髄液を採取します。患者さんは身体をエビのように丸めた姿勢で検査を受けるので大変です。背中から針を刺すので、看護師は不安の軽減に努めます。合併症が出ないように観察するのも看護師の大切な役割です。

## きゅうそく(休息)

- 回復には休息が重要です。でも、ただ寝ていることや何もしないことが休息になるかという、そうとも言えません。看護師は、何がその人にとって休息になるのか、ということも一緒に考えて、回復を支援します。

## けいちょう(傾聴)

- 読んで字のごとし、相手の話に耳を傾けて聴くことです。ただ聞くのではなく、相手が何を考えているのか、自分自身の先入観にとらわれずに聴くのは、実は難しいことなのです。

## きんむひょう(勤務表)

- 毎月の勤務形態が一覧となった表。看護師は日勤だけでなく夜勤や早番・遅番など様々な勤務形態があり、毎月自分のシフトが分かるこの表が出るのを待ち望んでいます。一方、勤務表を作成する看護師長は、スタッフに自由に休み希望を出され、頭を悩ませていたりもします…。

## なーすこーる(ナースコール)

- 患者さんと看護師をつなぐライフラインです。ベッドを離れる時には手元にあるかどうかきちんと確認します。

## つかまりだち(つかまり立ち)

- 赤ちゃんがヒトの手を借りず物につかまって立ち上がること。1歳になる頃には多くの子ができるようになりますが、個人差があります。赤ちゃんの目線が高くなり、周囲への関心が一層高くなります。

## ちあのーぜ(チアノーゼ)

- 血液中の酸素が少なくなると、口唇や爪が青紫になる状態のことを、チアノーゼと言います。看護師は、検査結果を読むことも大事ですが、目の前にいる患者さんの状態を観察して、体の中で何が起きているのかを推測していきます。

## ないちんげーる(ナイチンゲール)

- 看護のことを知らない人でも名前は知っているこの方、近代看護の母と呼ばれています。裕福な家庭で育ちますが、なんと16歳の時に神のお告げを受けて看護の道を目指します。「看護覚え書き」という著書では、「病気は回復過程である」とし、自己治癒力を高めるために環境の調整や食事、休息の大切さについて述べています。今でも看護の基本はナイチンゲールなのです。



答えは「ちんぽ」！

			な	ー	す	こ	ー	る		
え	ん	ぱ	い			き		い		
			ち		き	ゆ	う	そ	く	
		な	ん	だ		う		う		
			げ						ち	
つ	る	ご	ー	る			く	べ	ー	す
か			る	ん	ば	ー	る		む	
ま	る	く		げ			ま			
り			ら			せ	い	し	き	
だ			ぽ				す		ん	
ち	あ	の	ー	ぜ		よ			む	
	ん		る			う			ひ	
	ら					す			よ	
	く					け	い	ち	よ	う

パズル、お楽しみいただけましたか？

施設や地域で活躍する看護師が、人々の健康な生活を支えるために、どんなことを大切にしているのか、どんな視点を持って活動しているのか、興味を持つきっかけになってもらえればいいな、と思っています。