推 薦 図 書

学　科：　健康生活学部　子ども学科	氏　名：　嵩山　映子
書　名：　看護覚え書き：本当の看護とそうでない看護	
著者・訳者：　フロレンス・ナイティンゲール著　小玉香津子, 尾田葉子訳	
出　版　：　日本看護協会出版会　2004	

〈推　薦　文〉

5月12日はフロレンス・ナイティンゲールの誕生日でありこの日を『看護の日』と定め、毎年看護協会が主催し全国各地で前後の土曜日にイベントが開かれています。英国で1820年に生まれ90歳まで生きた女性で、科学的根拠に基づいた看護を展開しその後著書「看護覚え書き」を1859年英国で出版しています（初版）。

医療は日進月歩と言われ看護もこの160年で大きく様変わりしていると思われます。そして看護について書かれている本は現在たくさん出版されていますが、ナイティンゲールの書いたものそれは看護のマニュアルについてではなく看護の本質についての内容になっています。

ナイティンゲールの看護の定義として、『看護がなすべきこと、それは自然が患者に働きかけるに、最も良い状態に患者を置くことである』とし、看護とは、『新鮮な空気、光、暖かさ、清潔さ、静かさの適切な活用、食物の適切な選択と供給―そのすべてを患者の生命力を少しも犠牲にすることなく行うことである』と述べています。

近年では人間一人ひとりの持つ自然が患者に働きかける力（自然治癒力）を高めることが治療に効果的であることが分かってきています。ナイティンゲールは160年前からそのことに注目し、子どもであれ病人であれ誰かの健康について責任を負う立場の人が看護を行う。そしてそれは医学の知識とは異なるものであるとも述べています。

新鮮な空気の章では、よく間違われやすい換気の仕方について述べてあります。昔は冬には暖炉を使っていました。現在ではエアコンで部屋を暖めるのが主流ですが、患者さんにとって最も良いことは暖めながら窓を開けておくことだと言います。窓を開けておいても患者さんの側を冷たい空気が吹き抜けないような工夫が必要なようです。とは言っても、現在では高層ビルで窓が開かなかったり、あるいは省エネの問題もあるので時代の移り変わりを考慮するべきところもあります。それでもナイティンゲールは実に細やかに看護をする上での様々な取り組みについて教えてくれています。

私は37年間看護師の仕事に従事して参りましたが、ナイティンゲールの教えは私にとっての出発点でもあり、また常に振り返った時に再確認できるものさしでもありました。本の内容は看護を志す人しか読めないものではなく誰もが共感できるものです。是非一度読んでみて下さい。