

2. 看護の対象の理解 (教科書メディカ p70~94、医学書院 p76~106)

(1) 人間の「こころ」と「からだ」を知ることの意味

1) 対象理解の基盤となる人体と病気の知識 (教科書：医学書院 p76~、授業プリント p2 (1))

Q3. 18歳のAさんが右腕を骨折しました。

A3.

2) 看護の使命と結びつくホメオスタシス (教科書：医学書院 p79~、メディカ p80~)

①ホメオスタシス (恒常性) とは

- ・生体 \_\_\_\_\_ の諸器官が、 \_\_\_\_\_ (気温・湿度など) の変化や主体的条件 (姿勢・運動など) の \_\_\_\_\_ に対応して、体内環境 (体温・血流量・血液成分など) をある \_\_\_\_\_ の範囲に保つ状態あるいは機能をいう。
- ・医学的にいうと、ホメオスタシスは \_\_\_\_\_ であり、常に安定した状態を保とうとして心身は反応する。
- ・現在では、生理的機能にとどまらず、 \_\_\_\_\_ バランスや生態的バランスの説明にも用いられている。

②ホメオスタシスのメカニズム

- ・自律神経系 … 交感神経、副交感神経
- ・内分泌系 … ホルモンによる調整機能
- ・免疫系 … 感染防御のシステム

③ホメオスタシスが維持できないと

- ・自律神経系 → 例) 胃潰瘍などの消化器障害
- ・内分泌系 → 例) 高血圧の循環器障害
- ・免疫系 → 例) 感染症

④ホメオスタシスの概念と看護

- ・ナイチンゲール：「患者の \_\_\_\_\_ の \_\_\_\_\_ を \_\_\_\_\_ に整えること」を看護の使命とした。



(2) 「こころ」と「からだ」にかかるストレスの影響 (教科書：医学書院 p80～、メディカ p81～)

1) ストレスとは何か

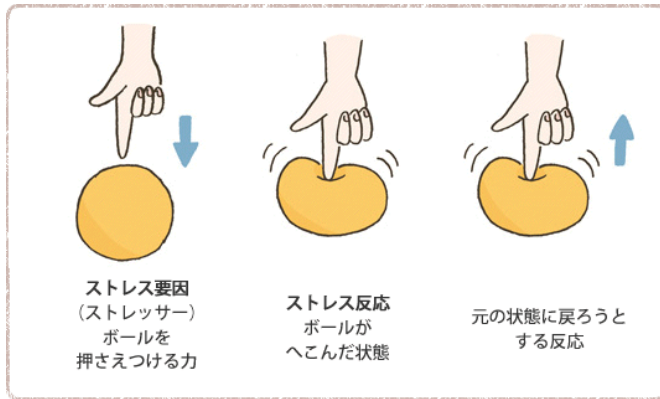
Q 4. あなたにとっての「ストレス」とは？

A 4.

Q 5. あなたにとってのストレス対処方法は？

A 5.

- ・工学領域：ばねに加わる両側からの張力が「ストレッサー」、それによって引き伸ばされたばねが元に戻ろうとする状態を「ストレス状態」と考えると理解しやすい。



- ・ストレスとは、種々の \_\_\_\_\_ が \_\_\_\_\_ として働くとき、\_\_\_\_\_ に生ずる機能変化である。
- ・ストレッサーは、寒暑・騒音・化学物質などの物理化学的なもの、飢餓・感染・過労・睡眠不足などの \_\_\_\_\_ なもの、精神緊張・不安・恐怖・興奮など \_\_\_\_\_ なものなど多数である。
- ・ハンス・セリエ：「1つのありさま、1つの状態であり、それ自身ははかることはできないが \_\_\_\_\_ があらわれてその存在がわかる」「警告反応をおこすものは \_\_\_\_\_ であり、\_\_\_\_\_ 自体が反応をおこすのではない」。  
「ストレスは必ずしも身体によくないものとは限らない、それはあなたがストレスをいかに扱うかによる。(略) ストレス反応は \_\_\_\_\_ 効果と \_\_\_\_\_ 効果の両面を持っている」

## 2) セリエの発見

- ・物理的作用因子 (体外異物や寒冷・暑熱、外傷など)、出血や心身の苦痛、過激な運動などのさまざまな因子によって、
  - ①副腎皮質の肥大
  - ②胸腺などリンパ組織の萎縮
  - ③胃・十二指腸内壁の出血・潰瘍

} 三大徴候

及び体重減少、体温調節の異常、血液濃度の変化（白血球の消失）などがみられることを発見した。

・反応のあらわれ方

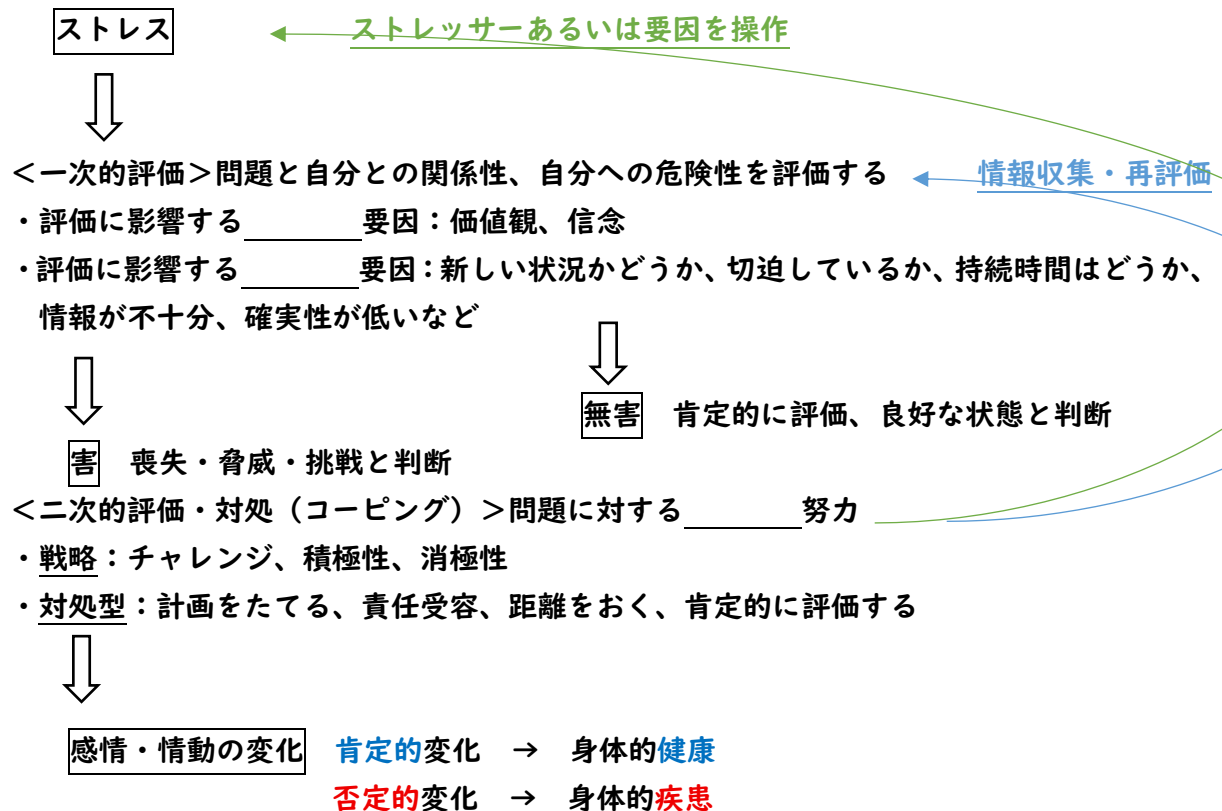
- ①警告反応期：\_\_\_\_\_に変化が出はじめる時期
  - ②抵抗期：有害因子を作用し続けると元に戻る（適応する）時期
  - ③疲憊(ひはい)期：有害因子を長時間作用させると適応が失われる時期
- この三期があることを発見した。

3) 対象者の「こころ」の理解に役立つさまざまな理論

①コーピング理論 (教科書：医学書院 p84～、メディカ p83～)

○ラザルスの理論

「評価（認知的評価）」と「対処（コーピング）」



🌸 近くの人から情報収集

②人間のニード（欲求）に関する理論：マズローの欲求段階説（国家試験によく出ます。大事です!）

（教科書：医学書院 p88～、メディカ p73～）

○人間の基本的なニード（欲求）を5つに分類した。

・人間は\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_、\_\_\_\_\_ニードを持ち、そのニードに\_\_\_\_\_られて、ニードを\_\_\_\_\_させるための行動をする。

・人間は生まれながらに、より\_\_\_\_\_しよう、\_\_\_\_\_を發揮しようとする\_\_\_\_\_の動機付けを持っている。

⇒人間が\_\_\_\_\_に向かおうとする\_\_\_\_\_に着目

○ \_\_\_\_\_ニード（欲求）

・ 食事、排泄、睡眠、水、空気、体温調節、性

○ \_\_\_\_\_のニード（欲求）

・ 安全・安定・依存・保護

・ 恐怖・不安・混乱からの自由

・ 保護の強固さ、秩序・法などを求める欲求

○ \_\_\_\_\_のニード（欲求）

・ 集団や家族への所属

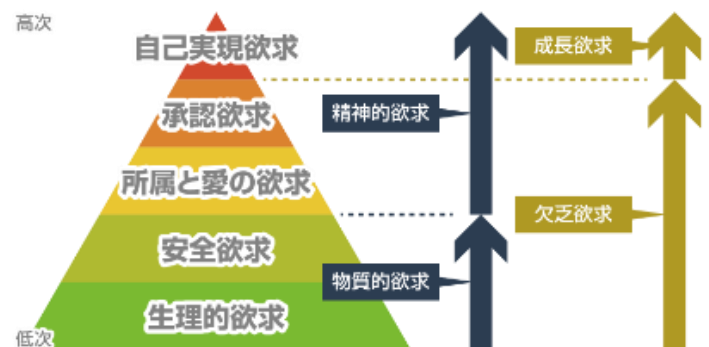
・ 人々との愛情に満ちた関係への切望

○ \_\_\_\_\_のニード（欲求）

・ 「自己に対する高い評価」と「自己尊敬・自尊心」、「他者からの評価」に対する欲求・願望

○ \_\_\_\_\_のニード（欲求）

・ 自分に最もふさわしく自分の力を最大限に發揮できることをやろうとするニード



◎最も\_\_\_\_\_の第\_\_\_\_\_階層は生理的ニードであり、それが比較的よく満たされると、第2階層の安全のニードがあらわれる。この2つのニードがある程度満たされると、第3階層の所属と愛のニードが、続いて第4階層の承認のニードがあらわれる。

**国家試験過去問題**

○マズロー・A・H.の基本的欲求階層論で最高次の欲求はどれか。第107回PM25問

1. 安全の欲求
2. 承認の欲求
3. 生理的の欲求
4. 自己実現の欲求
5. 所属と愛の欲求

解答 「\_\_\_\_\_」

○安全の欲求を充足するための行動はどれか。第96回AM6問

1. 名誉の獲得
2. 危険の回避
3. 社会への貢献
4. 生きがいの追求

解答 「 \_\_\_\_ 」

③危機理論（教科書：医学書院 p89～、メディカ p90～）

○危機とは

大変なことになるかもしれない危うい時や場合、危険な状態（広辞苑）。

○キューブラー＝ロスの死にゆく人の心理過程（※成人老年看護学で詳細を学習）

- ・第1段階（ \_\_\_\_ と隔離）：死を認めようとしなない。
- ・第2段階（ \_\_\_\_ ）：「なぜ自分だけ」というやり場のない怒り。
- ・第3段階（ \_\_\_\_ ）：何かにすがろうとする。
- ・第4段階（ \_\_\_\_ ）：以上の段階を経て、取り引きがむだであることを知り、抑うつ状態になる。
- ・第5段階（ \_\_\_\_ ）：自分が死にゆくことを受け入れることができる段階。

○フィンクの危機モデル（障害受容のプロセス）（※成人老年看護学で詳細を学習）

・衝撃 → 防御的退行 → 承認 → 適応

表2-9●危機介入の方法

段 階	基本姿勢	方 法
衝 撃	安全を守る	あらゆる危険からその人を守る。 温かい態度でそばにつき添い、静かに見守る。 鎮静・安楽を図る。
防御的退行	安全を守る	防御を妨げない。 無理に現実への直面化を促さない。 否定的な感情を遮らず、ありのままを認める。
承 認	安全を守る 成長を促す	安全を保障しながら積極的な働きかけを始める。 自ら問題解決に取り組めるように支え、安全を保障していく。
適 応	成長を促す	努力や成果をフィードバックする。 達成感をもたせ、動機づけ、強化を行っていく。

国家試験過去問題

○キューブラー・ロス, E.による死にゆく人の心理過程で第5段階はどれか。第110回AM13問

1. 怒り
2. 否認
3. 死の受容
4. 取り引き

解答 「 \_\_\_\_ 」

○フィンク, S. L.が提唱した危機モデルの最終段階はどれか。第114回PM31問

1. 受容
2. 適応
3. 問題解決
4. ラポール

解答 「 \_\_\_\_ 」

(3) 人間の「暮らし」の理解 (教科書: 医学書院 p98~)

Q 6. あなたが思い浮かべる「暮らし」「生活」とは?

A 6.

Q 7. 私らしい暮らしとは?

A 7.

(1) 生活者としての人間

- ① \_\_\_\_\_ 的側面
- ② \_\_\_\_\_ 的側面
- ③ \_\_\_\_\_ 的側面
- ④ \_\_\_\_\_ 的側面

1) 看護師の使命

・「その人らしい生活行動」の \_\_\_\_\_ を調整、不十分な部分を \_\_\_\_\_、 \_\_\_\_\_ が増すように援助する。

・ 飲食の \_\_\_\_\_ や排泄の \_\_\_\_\_、活動の仕方や睡眠のパターンなど、その人の方法や好みを \_\_\_\_\_ を取ったり、その方法に \_\_\_\_\_ かたちで援助し、できるだけ \_\_\_\_\_ なときに近い \_\_\_\_\_ ができるように支援すること。

2) 家族や社会においてどのような役割を果たしているのか：社会背景 ←看護の対象

○看護の対象者が持つ \_\_\_\_\_ や考えは、家族における役割（例；母親、娘、姉…）や社会的役割（例；学生、会社の部長、自治会の役員…）に影響を受けていることも多く、 \_\_\_\_\_ を知ることが、その人の全体像を把握するうえで不可欠である。

Q 8. 皆の1日の生活は？ 時間軸で記載してください。

A 8.

9時

12時

17時

---

2) 生活をとらえる視点

○生活時間

- ・ 起床、朝食・昼食・夕食の時間、登校・下校、就寝時間などを言う。
- ・ 年齢や性別、仕事の種類の影響を大きく受ける。

<参考データ>

- ・ 茨城県HP 「令和3年社会生活基本調査から分かる茨城県のランキング」  
睡眠時間、早起き、夜更かし、通勤・通学時間、食事時間、ウォーキング、サイクリング他
- ・ 睡眠研究所 「【2024年版】睡眠に関する調査データまとめ 日本人の睡眠時間」  
世界との比較