**■科目：日常生活援助技術Ⅲ（清潔）　第１回**

**■テーマ**

清潔援助の基本的理解と看護における意義

**■目的**

清潔の概念と看護における清潔援助の意義を理解し、基本的な援助の種類や看護師としての態度を学ぶことを目的とする。

**■目標**

1. 「清潔」の定義を説明できる。
2. 清潔保持が健康に及ぼす影響を理解できる。
3. 清潔援助における看護師の基本的態度と倫理的配慮を述べることができる。
4. 清潔援助の種類と分類を理解できる。
5. 援助に必要な基本的物品について説明できる。

**■授業構成**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **時間配分** | **内容** | **指導方法** |
| 10分 | 授業の進め方と評価方法を説明し、本科目で学ぶ清潔援助の全体像を提示する。 | 講義 |
| 15分 | 「清潔」の定義を紹介し、医療・看護における清潔の役割や意味を解説する。 | 講義 |
| 15分 | 身体の清潔保持と健康との関連を示し、感染予防、皮膚トラブルの回避など具体例を挙げて説明する。 | 講義 |
| 20分 | 援助時の看護師の態度（プライバシー配慮、羞恥心への配慮、声かけの重要性）と倫理的視点について事例を用いて考察する。 | 講義・ディスカッション |
| 20分 | 清潔援助の種類（全身清拭、部分清拭、洗髪、足浴など）を分類し、それぞれの目的や適応場面を具体的に説明する。 | 講義 |
| 10分 | 援助に必要な代表的物品（タオル、バスタオル、洗面器、手袋など）を紹介し、使用上の注意点を説明する。 | 講義 |
| 合計90分 |  |  |

**第1回：清潔援助の基礎理解**

**1．清潔とは何か**

**◆「清潔」の定義**

清潔とは、**身体や環境を汚れや病原体から保ち、清らかな状態を維持すること**を指す。
医療・看護の現場では、単なる見た目のきれいさだけでなく、**衛生的で安全な状態を保つこと**が求められる。

**◆看護における清潔の意義**

|  |  |
| --- | --- |
| **目的** | **内容の具体例** |
| ① 感染予防 | ・皮膚・粘膜の清潔を保ち、細菌やウイルスの繁殖を防ぐ ・免疫力が低下した対象者を感染から守る |
| ② 快適な療養環境の提供 | ・ベタつきやにおいの除去により不快感を軽減 ・リラックスや睡眠の質向上につながる |
| ③ 対象者の尊厳の保持 | ・髪型や顔を整えることで「人としての尊厳」を支える ・身だしなみを整えることによる自己肯定感の向上 |
| ④ 信頼関係の構築 | ・丁寧な援助ややさしい声かけを通じて安心感を提供 ・清潔援助の時間が、看護師との大切な関わりの場となる |

**◆ポイント**

* 清潔援助は、単なる「身体ケア」ではなく、**看護の根幹に関わる重要な行為**である。
* 対象者の身体的・精神的な健康、生活の質（QOL）を支える看護実践の一環として位置づけられる。

**2．身体の清潔と健康との関係**

清潔保持は身体的健康を支えるだけでなく、精神的な安定にも重要な役割を果たす。以下に、清潔保持の目的とそれに関連する健康効果を整理した。

**◆ 清潔保持の目的と健康効果**

|  |  |
| --- | --- |
| **清潔保持の目的** | **関連する健康効果** |
| **汚れ・皮脂・汗の除去** | ・皮膚炎や褥瘡（床ずれ）の予防 ・皮膚の健康維持、清潔感の向上 |
| **微生物の繁殖を防ぐ** | ・細菌やウイルスの感染を防ぎ、感染症の予防 ・免疫力の低下を防ぐ |
| **清拭・洗髪などによる刺激** | ・血行促進により新陳代謝が活性化し、疲労回復 ・リラクゼーション効果、筋肉の緊張緩和 |
| **外見を整える（整容）** | ・整容を通じて自己肯定感が高まり、自尊心の向上 ・精神的安定、気分の改善 |
| **援助を通じた関わり** | ・看護師との信頼関係が構築され、安心感を提供 ・心身の健康を支えるための心理的サポート |

**◆ ポイント**

* 清潔保持は身体の健康だけでなく、**心理的な安定や精神的な健康にも影響を与える**。
* 特に、整容や清拭などの援助を通じて**自尊心や自己肯定感を高めることが、回復過程において重要**となる。

**3．清潔援助における看護師の基本的態度と倫理的配慮**

清潔援助を行う際、看護師は**対象者の尊厳を守り、安心感を提供する**ために、以下の基本的態度や倫理的配慮を持つことが重要である。

**◆ 看護師の基本的態度と倫理的配慮**

|  |  |
| --- | --- |
| **態度・配慮** | **具体的な配慮内容** |
| **プライバシーへの配慮** | ・援助中はカーテンやスクリーンを使用し、対象者が**安心して援助を受けられる環境**を整える。・援助する部位は**必要最小限の露出**に留め、他の部位は隠す。 |
| **羞恥心の尊重** | ・**同性による援助**を心掛ける。・援助時には**やさしい声かけ**を行い、安心感を与える。・「恥ずかしい」と感じないよう配慮し、リラックスできる環境を作る。 |
| **説明と同意** | ・援助を行う前に、援助の**内容や手順**を明確に説明する。・対象者が納得し、同意した後に援助を開始する。 |
| **無理のないペース** | ・対象者の**体調や気分**に合わせて援助を調整し、無理なく進める。・**痛みや不快感**がないように注意を払い、適宜ペースを調整する。 |
| **自立支援の視点** | ・できる部分は**本人に任せ**、残存機能を活かした支援を行う。・自立を促すため、対象者ができる範囲で自分で行動できるよう支援する。 |

**◆ ポイント**

* 清潔援助は、単なる身体的なケアだけでなく、**対象者の心理的なケア**も含まれる。
* 援助を通じて対象者の**尊厳を守り、信頼関係を築くこと**が、回復を支える重要な要素である。
* **個別の配慮**と**共感的な態度**が、看護師としての信頼を高め、効果的な援助につながる。

**4．清潔援助の種類と特徴**

清潔援助には、身体の状態や目的に応じたさまざまな方法がある。各方法の対象部位や特徴、効果を以下にまとめる。

**◆ 清潔援助の種類と特徴**

|  |  |  |
| --- | --- | --- |
| **種類** | **主な対象部位・方法** | **目的・効果** |
| **全身清拭** | 臥床のまま身体全体を拭く | ・身体全体の清潔保持・血行促進、筋肉のリラックス |
| **部分清拭** | 顔、手、陰部などの一部を拭く | ・汚染部位の清潔・快適性の確保、リフレッシュ |
| **洗髪** | ベッド上または洗髪台で髪を洗う | ・頭皮の清潔保持・爽快感、リラックス効果 |
| **足浴・手浴** | 温水に手足を浸して洗う | ・清潔保持・循環促進、リラクゼーション |
| **洗面** | 顔、目、口まわりの洗浄 | ・皮膚や粘膜の清潔・感染予防、リフレッシュ |
| **整容** | 髪型を整えたり、髭を剃る | ・外見の整え、自己肯定感の向上・尊厳の保持 |
| **入浴** | 浴槽またはシャワーを使用 | ・全身の清潔保持・筋緊張の緩和、精神的安定 |

**◆ ポイント**

* **全身清拭**や**入浴**は、身体全体をリフレッシュさせる効果があり、特に長期間臥床している場合や入浴が難しい場合に有効である。
* **部分清拭**や**洗髪**は、部分的なケアで、**対象者の快適さや清潔感**を素早く改善する手段として重要である。
* **整容**や**洗面**は、身体の清潔だけでなく、**心理的な安定や自己肯定感**の向上にも寄与する。

**5．清潔援助に必要な物品とその扱い方**

清潔援助に必要な物品は、用途に応じて適切に使用し、感染予防や対象者の安全を確保するために正しい扱いが求められる。

**◆ 清潔援助に必要な物品とその扱い方**

|  |  |
| --- | --- |
| **物品** | **用途・扱いのポイント** |
| **タオル・バスタオル** | ・水分の拭き取りに使用。・摩擦が強すぎないように、優しく拭く。・使用後は清潔に保ち、乾燥させる。 |
| **洗面器・湯桶** | ・温水や清拭剤を準備するために使用。・使用後は**必ず洗浄**し、乾燥させること。 |
| **手袋・エプロン** | ・感染予防のために使用。・**交換と廃棄**のタイミングを守り、使用後は正しい手順で処分する。 |
| **清拭用クロス** | ・使い捨てか洗濯可能なものを使用。・**部位ごとに使い分け**、清潔を保つ。 |
| **清拭剤・石けん** | ・刺激の少ないものを選び、皮膚への負担を軽減する。・洗浄後は残留物が残らないように拭き取る。 |
| **防水シーツ** | ・寝具を濡らさないように敷く。・ズレないように**しっかり固定**し、使う際に注意を払う。 |

**◆ ポイント**

* **清潔を保つためには**、使用する物品の**正しい使い方**が重要であり、使用後の管理にも注意を払うべきである。
* 特に、**手袋やエプロン**は、感染症予防の観点から交換タイミングを守り、清潔を保つことが不可欠である。
* 物品を**部位ごとに使い分ける**ことで、交差感染のリスクを最小限に抑えることができる。

**6．まとめ**

清潔援助は、単に身体をきれいにするための行為ではなく、**対象者の身体的・心理的健康、尊厳、生活の質（QOL）を支える重要な看護技術**である。
今後の講義では、各援助方法を一つひとつ取り上げ、根拠に基づいた技術を身につけていく。

**清潔援助：復習ワーク（全９問）**

**1．「清潔」とは何か**

* **設問**: 以下のうち、「清潔」の定義として正しいものを選びなさい。
	1. 体調を良好に保つための全ての行動
	2. 身体や環境を病原体や汚れから保つこと
	3. 日常的な運動や食事管理を含むもの
	4. 心理的なストレスを減らすための取り組み
* **解答**: 2. 身体や環境を病原体や汚れから保つこと

**2．清潔保持の目的と健康効果**

* **設問**: 以下の目的に関連する健康効果を選びなさい。
	+ 汚れ・皮脂・汗の除去
	+ 微生物の繁殖を防ぐ
	+ 清拭・洗髪による刺激
	+ 外見を整える（整容）
	+ 援助を通じた関わり

皮膚炎や褥瘡の予防

感染症の予防

血行促進、代謝の活性化

精神的安定、自尊感情の維持

信頼関係の構築、安心感の提供

* **解答**:
	+ 汚れ・皮脂・汗の除去 → 皮膚炎や褥瘡の予防
	+ 微生物の繁殖を防ぐ → 感染症の予防
	+ 清拭・洗髪による刺激 → 血行促進、代謝の活性化
	+ 外見を整える（整容） → 精神的安定、自尊感情の維持
	+ 援助を通じた関わり → 信頼関係の構築、安心感の提供

**3．清潔援助における看護師の基本的態度**

* **設問**: 以下の看護師の基本的態度のうち、適切でないものを選びなさい。
	1. 援助内容を事前に説明し、同意を得る
	2. 対象者のプライバシーを尊重し、必要最小限の露出で援助を行う
	3. 援助を迅速に進め、対象者の負担を最小限にする
	4. 対象者の羞恥心を考慮せず、支援を行う
* **解答**: 4. 対象者の羞恥心を考慮せず、支援を行う

**4．清潔援助の種類と特徴**

* **設問**: 以下の清潔援助の方法とその目的を対応させなさい。
	1. 全身清拭
	2. 部分清拭
	3. 洗髪
	4. 足浴・手浴
	5. 洗面
	6. 整容
	7. 入浴

A. 皮膚や粘膜の清潔を保つ
B. 血行促進や筋緊張の緩和
C. 頭皮や髪の清潔を保つ
D. 身体全体の清潔保持
E. 精神的安定や自尊感情の維持
F. 足や手の清潔保持とリラクゼーション
G. 顔や口まわりの清潔保持

* **解答**:
	1. 全身清拭 → D. 身体全体の清潔保持
	2. 部分清拭 → G. 顔や口まわりの清潔保持
	3. 洗髪 → C. 頭皮や髪の清潔を保つ
	4. 足浴・手浴 → F. 足や手の清潔保持とリラクゼーション
	5. 洗面 → A. 皮膚や粘膜の清潔を保つ
	6. 整容 → E. 精神的安定や自尊感情の維持
	7. 入浴 → B. 血行促進や筋緊張の緩和

**5．清潔援助に必要な物品とその扱い方**

* **設問**: 以下の物品の用途に関する説明として正しいものを選びなさい。
	1. 手袋・エプロンは感染予防のため使用し、使用後にすぐ廃棄する
	2. 防水シーツは寝具を清潔に保つために使用し、使い終わったら捨てる
	3. タオル・バスタオルは洗浄後に乾燥させず、そのまま保管してよい
	4. 清拭用クロスは何度でも再使用可能である
* **解答**: 1. 手袋・エプロンは感染予防のため使用し、使用後にすぐ廃棄する

**6．清潔援助の場面での基本的な配慮**

* **設問**: 以下のうち、清潔援助における配慮として正しいものを選びなさい。
	1. 対象者が羞恥を感じないように、無言で援助を行う
	2. 援助の際に、対象者の体調や状態に合わせて無理なく進める
	3. 援助前に説明することなく、いきなり実施する
	4. 援助中、カーテンを使用せず、対象者のプライバシーを無視する
* **解答**: 2. 援助の際に、対象者の体調や状態に合わせて無理なく進める

**7．適切な援助を行うための準備**

* **設問**: 以下の援助の準備に関して、適切なものを選びなさい。
	1. 援助前に、援助に必要な物品がすべて整っていることを確認する
	2. 援助中、物品は必要に応じて手渡しで補充する
	3. 援助後は、使用した物品をきれいにしないでそのまま保管する
	4. 援助前に、対象者の同意を得ずに援助を始める
* **解答**: 1. 援助前に、援助に必要な物品がすべて整っていることを確認する

**8．入浴の援助に関する注意点**

* **設問**: 入浴援助を行う際の注意点として適切なものを選びなさい。
	1. 入浴後に対象者をすぐに寝かせる
	2. 温度管理に注意し、温水で入浴を行う
	3. 対象者が寒がっている場合でも、冷たい水を使用して入浴を進める
	4. 入浴中に対象者のプライバシーを無視し、援助を行う
* **解答**: 2. 温度管理に注意し、温水で入浴を行う

**9．次のうち、清潔援助において最も重要なことは何か。**

* **設問**: 清潔援助の実施において、最も重要なことを選びなさい。
	1. 援助を迅速に進めること
	2. 対象者の安全と快適さを最優先すること
	3. 援助に必要な物品が足りていれば何でもよい
	4. 援助者の都合で進めること
* **解答**: 2. 対象者の安全と快適さを最優先すること

**事例演習：清潔援助の基礎理解（全８問）**

Aさん（78歳・女性）は脳梗塞後の左片麻痺があり、現在は療養型病棟で療養中である。ADLは一部介助で、日常的にベッド上で過ごしている。最近「頭がかゆい」「背中がベタつく」と訴えており、看護師が全身清拭を提案したが、Aさんは「恥ずかしいし、誰かに身体を拭かれるのは嫌」と渋っている。看護師は、Aさんの訴えに丁寧に対応しながら、プライバシーに配慮して清拭援助を行うことになった。

**設問1【記述】**

Aさんが清拭を「恥ずかしい」と感じていることに対して、援助者としてどのような**配慮や声かけ**が必要か。2点挙げよ。

**解答例**

1. 「必要な部分だけ拭きますので、身体はタオルでしっかり隠しながら行いますね」と伝え、羞恥心に配慮する。
2. 「無理にではなく、体調や気持ちを見ながら進めますので、つらければ途中で教えてください」と安心感を与える。

**設問2【記述】**

Aさんのように長期間ベッド上で生活する高齢者に、清拭を定期的に実施することで得られる**身体的効果**を2つ具体的に述べよ。

**解答例**

1. 皮膚の汚れや汗を除去し、**褥瘡や皮膚トラブルの予防**につながる。
2. 温かいタオルでの清拭により**血行が促進**され、代謝の維持や筋緊張の緩和につながる。

**設問3【記述】**

Aさんの援助に際し、「自立支援」の観点から配慮すべき点を2つ挙げ、それぞれ具体的に説明せよ。

**解答例**

1. **できる動作は本人に行ってもらう**：右手が動くため、顔や右上肢の清拭はAさんに任せる。
2. **援助のペースを調整する**：疲れやすいため、休憩を挟みながら清拭を進める。

**設問4【選択】**

清潔援助を行う際の**基本的態度として適切なもの**を1つ選べ。

A. 清拭中はなるべく会話をせず、手早く終わらせる
B. 援助内容は事前に説明せず、終わってから結果を伝える
C. プライバシー保護のため、部屋のカーテンを閉める
D. 時間がかかっても自立を促すより、援助者がすべて行う

**解答**：C
**解説**：Cはプライバシーへの配慮として適切。他は説明の不足や自立支援の観点に欠ける。

**設問5【選択】**

次のうち、清潔援助における物品の扱い方として**不適切なもの**を1つ選べ。

A. 清拭クロスは使い捨て、もしくは部位ごとに使い分ける
B. 洗面器は使用後もそのまま保管し、次回も再利用する
C. 防水シーツはずれないようにしっかり敷く
D. 手袋やエプロンは援助の前後で適切に交換・廃棄する

**解答**：B
**解説**：Bは感染予防の観点から不適切。洗面器は都度洗浄・乾燥する必要がある。

**設問6【記述】**

Aさんの訴える「頭のかゆみ」に対し、看護師が行うべき清潔援助の方法と、その目的を簡潔に答えよ。

**解答例**
・方法：**ベッド上洗髪**を行う（専用器具やビニールシートを用いて）
・目的：頭皮の皮脂や汚れを除去し、**清潔保持とかゆみの軽減、爽快感の提供**を図る

**設問7【選択】**

次のうち、整容に関する援助として**正しいもの**を1つ選べ。

A. 髭剃りは対象者ができる場合も援助者が行う
B. 寝癖などは気にせず、整容援助の対象外とする
C. 鏡を使って本人が整えられるように支援する
D. 爪切りはいつでも自由に切ってよい

**解答**：C
**解説**：整容援助では、可能な限り本人が自身の外見を整えられるよう支援する。

**設問8【記述】**

清潔援助を行う上で、看護師の倫理的配慮の視点から大切なことを**2点挙げ、具体例とともに**説明せよ。

**解答例**

1. **説明と同意**：清拭の流れを事前に説明し、「納得されたら始めますね」と声をかける。
2. **羞恥心への配慮**：陰部清拭時はタオルで他部位を覆い、手早く丁寧に対応する。