

日本看護協会は、国民への質の高い医療の提供を目的に資格認定制度を創設し、24年目となります。特定の専門看護分野の知識・技術を深め、保健医療福祉の発展に貢献し併せて看護学の向上をはかることを目的として13分野・2,479名の専門看護師と、看護現場における看護ケアの広がりや質の向上をはかることを目的に21分野・20,721名の認定看護師を社会に送りだしています（令和2年2月現在）。宮崎県内では、専門看護師11名（3分野）と認定看護師146名（18分野）が活動しています。

宮崎県看護協会は、県民の皆様へ県内で活動する専門看護師・認定看護師の活動を広く知っていただき、皆様のお役に立てるような情報を発信する活動を行っています。
今回のテーマは、「手術における体温管理」です。

術前から術後まで暖かく過ごすことがとても大切」って、ご存じですか？

手術看護認定看護師 山菅 詠子（都城医療センター）

人間は恒温動物であり、外界の温度が変化しても体内の温度は変化しません。寒い時には鳥肌が立ったり（立毛筋の収縮）震えが起きたりする（骨格筋の運動）ことで、体温を産生します。また、暑い時には汗をかいたり、うちわであおいだりして体温を逃します。そのようにして、人間は脳にある視床下部などで体温を $37.0 \pm 0.2^\circ\text{C}$ に体温調節しています。

しかし、手術や麻酔によって体温調節がしにくい状態になると、体温は低下してしまいます。過度の体温低下は生体に悪影響を及ぼし、それは予後を悪化させることにもつながります。そこで、手術室では、**患者さんがまるでひなたぼっこしているみたいに、暖かい空気で包んで体温を管理**しています。

さて、体温が $37.0 \pm 0.2^\circ\text{C}$ ってどこの温度でしょうか？

☞ それは、中枢温という身体の核心(真ん中)の温度です。
 $37.0 \pm 0.2^\circ\text{C}$ という温度は、体内の酵素が最も活性し、新陳代謝が活発になる至適温度です。



低体温は避けましょう！

～低体温で起こる～

- ▶ 悪寒出現による不快感
- ▶ 痛みの増強
- ▶ 心筋虚血
- ▶ 縫合不全 など



手術室や病室での体温低下を防ぐために
私たちは めくもりのある看護を心がけています

- ★ 着るものは露出を少ないものを選び、体温が逃げるのを防いでいます
- ★ 手術室への移動時は上着や毛布を羽織り、暖かくしています
- ★ 不安や緊張で手足が冷たくなるのでマッサージをしましょう
手袋や靴下をはくのも効果的です
- ★ 不安な気持ちはため込まず身近な方や看護師などに話して下さいね
- ★ 使用する布団やバスタオルを電気毛布などで温めています
- ★ 手術中に使用する輸液などを温めています
- ★ 術後は汗が出たり熱く感じるまでは電気毛布を使用しています
- ★ 室温を適度に保っています

(室温の目安；夏場 $18 \sim 22^\circ\text{C}$ 、冬場 $22 \sim 26^\circ\text{C}$)

