

## 一人一人の朝を創るモーニングケアとは？

私は、看護師が早朝の身の回りのお世話として行っているモーニングケアは患者の回復を促すために重要であると考えています。しかし看護師業務の忙しさから、モーニングケアは、おしぼりとコップ一杯の水でうがいのみになることが多いです。そこで私は、患者の活動性を高めるために新しい「快適起床ケア」を開発しました。

本研究では、その新しい「快適起床ケア」の効果を検証しました。研究の対象は、術後3日間程度経った、歩行に介助が必要な整形外科の患者とし、通常モーニングケアを受けた患者（以下、通常ケアグループ）と快適起床ケアを受けた患者（以下、快適起床ケアグループ）を比較しました。病棟の看護師が術後翌朝から3日間、各ケアを実施し、患者の気分と行動について調べました。

その結果、通常ケアグループでは、看護師がおしぼりとうがい道具を配る援助を行いました。患者は朝食直前まで横になっていることが多く、朝食配膳時に看護師が体を起こし、患者は起きぬけに食事をとっていました。一方で、快適起床ケアグループでは、看護師が痛みや気遣いながら体を起こし、患者の意向や生活習慣を確認しながら、暖かいタオルで顔を拭き、お湯の入った洗面器で手を洗い、鏡を見ながら歯磨きやひげそりなどを行っていました。それに加えて、その日のスケジュールや離床方法についてもアドバイスを受けていました。朝食が運ばれてくるころには、患者は看護師の援助がなくとも自分から体を起して食事に取り掛かっていました。こうした患者の反応を数値で見ると、快適起床ケアグループの方が、快適感や活力などの気分が高く、生活行動・朝食行動は増え、なかでも朝食摂取率が高いという結果になりました。

快適起床ケアのように患者のニーズに合わせて患者一人一人の朝を創り出すモーニングケアは、活動性を向上させ回復を促進する治療的な看護援助です。このようなケアの意義を理解し、看護師が日常的に行なうケアとなるようにしていきたいです。