

自然治癒力と看護の本質

金井 一薫

季刊「総合看護」別刷

2010年2号

(第45巻第2号)

自然治癒力と看護の本質

金井 一 薫*

ナイチンゲールが説く病気や看護の概念がさらに受け入れられるように、金井氏は「自然治癒力とナイチンゲールの思想」を論考し、加えて「看護の視点で病気を見つめ、看護独自の働きを実現するための思考過程」を提示し、ナイチンゲール思想を基盤とする具体的看護実践の方向性を示す。(編集部)

はじめに

「病気とは、自然が創りだした回復過程の現われである」と明言したナイチンゲールの発想は、21世紀の医療界にあっては、かなり受け入れられる状況にある。

しかし、19世紀の半ば、看護の本質もその道筋も定かでない時代には、この内容を理解できた人はほとんどいなかったであろう。否、20世紀の看護界にあっては、ほとんどの看護師はこの発想を受け入れてはいなかった。この指摘が看護の本質と深く関わっているということ、臨床の看護師たちの多くは、彼らの思考から外していたからである。

ナイチンゲールが指摘した「回復過程」という言葉は、「人体の回復のシステム」とか「自然治癒力の発動の現われ方」または「人体の恒常性の

発動形態」と置き換えても差し支えないもので、それは人間の生物としての歴史の中で育まれて形成されたシステムで、現在でも内部環境と外部環境とのせめぎ合いの中で、生命物質の質と量における変化に応じて、日々刻々と変動し、進化し続けているシステムとしてあり、これ自体が人間の健康維持には欠かせない身体内部の営みである。

本稿は、自然治癒力と看護の関係を、ナイチンゲール思想をベースに、看護の本質レベルで解き明かそうと試みたものである。

1. ナイチンゲールが指摘する“自然の回復過程”という発想

ナイチンゲールはその著『看護覚え書』[序章]の冒頭部分で、「すべての病気は、その経過のどの時期をとっても、程度の差こそあれ、その性質は回復過程 (reparative process) であって、必ずしも苦痛をとまなうものではないのである」¹⁾と述べて、病気というものの本性をズバリ「回復過程」であると指摘した。

「回復過程」の原語は「reparative process」である。訳語は必ずしも「回復過程」という表現のみが的確とは断定できず、例えば「修復過程」「癒しの過程」と表現したほうがわかりやすい面もある。つまり、「回復過程」という表現では、“すべての病気は回復する、または治る”ととらえられがちで、気軽に使えば誤解される恐れがあ

* かない ひとえ 東京有明医療大学 看護学部長

る。したがって、極めて鮮烈な表現である「すべての病気は、回復過程である」というナイチンゲールの病気のとらえ方を説明する時には、その深い思想を読み取った上で、言葉を選んで解説する必要が生じる。

しかしながら、この発想自体が看護の本質を表現するためには必要不可欠な視点となっており、看護師にとっては、自らの看護観を形成するにあたって、無視することのできないものである。つまり、「看護とは何か」という問いへの答えは、「病気とは何か」を知ることによって得ることができるというのが、ナイチンゲール思想の構造であり、真髓なのである。

そこでまずは、ナイチンゲールの病気のとらえ方の特徴を解くことから始めたい。それは近代西洋医学が追究した一般的視点とは明らかに異なる特徴を持っており、それゆえに近代看護以降の看護界に、専門職としての看護師を誕生させ、学問的にも革命的進歩を約束する基盤となるものであった。

ところで、近代医学と近代看護の方向軸における大きな相違点とは何か。概括すれば以下のとおりである。

19世紀半ば、生物学、生理学、病理学などの学問にあつては、その著しい分化・発展が見られたが、その結果として医学は細分化され、医師たちの仕事は現象化された病気の側面を分析的にとらえるという方向に進み、診断と治療という側面において、人間を全体として診るという方向性を失いつつ成長していった。また医学は、病気を細胞や組織に生じた異変や病変ととらえており、ミクロの世界との闘いを余儀なくさせられながら、病変の除去や症状の緩和をその活動目標において進歩・発展しようとしていた。

その中で、ナイチンゲールの病気のとらえ方は、医学の視点とは対置したところにあり、その視点は包括的で、かつ全体的であった。ナイチンゲールは、病気は不健康で歪んだ生活の結果として、体内において健康の法則(生命の法則)が働いて生じる現象であると考え、病者を生活している人間

存在として、包括的に見る視点を拓いたのである。

それゆえに、近代医学と近代看護は、それぞれに“病む人に寄り添い、その苦痛を緩和する”という目的を共有しながらも、各々アプローチの仕方を違えて進むことになった。

ナイチンゲールは『看護覚え書』の「はじめに」の文章で次のように述べている。

「日々の健康上の知識や看護の知識は、〔中略〕誰もが身につけておくべきものであつて、それは専門家のみが身につける医学知識とははっきり区別されるものである。」²⁾

一見、看護は誰にでもできる素人の仕事と思われがちだが、それは看護という営みが、人間の生活全般にわたって繰り広げられる性質を持っているからで、その営みの中に、学問的構造や視点を見出さない限り、どこまでも素人の域を出ることはできないという性質を持っている。ナイチンゲールは結果的にこの壁を突破し、看護に学問的な基盤を提供したのである。

ナイチンゲールの病気を見つめる眼は、彼女の膨大な著作の根底に横たわっており、それは「自然の法則」「生命の法則」「健康の法則」という言葉とともに説明されている。その意味では、ナイチンゲールは19世紀当時の新しい科学的知識を十分に学んだ上で主張しており、その論理はしっかりと科学的根拠に裏づけられていることがうかがえる。

またナイチンゲールは、クリミア戦争に従軍して、戦地での看護に粉骨砕身して事にあたった人であるが、彼女は巨大な病院組織の管理に関わり、また数多くの無惨な看護事例との出会いを体験したことで、より明確な看護思想を培うことができたようである。

したがって、ナイチンゲールの看護論、とりわけ彼女の病気への見方は、最新の科学的知識と第一線における看護実践とに裏づけられたものであり、その意味で、後世の看護師たちは、ナイチンゲール思想に深い信頼を寄せることができるのである。

ここで、「病気とは回復過程である」と提起したナイチンゲールの病気のとらえ方について、いくつかの記述に触れておこう。

「病気や疾病とは、健康を阻害してきたいろいろな条件からくる結果や影響をとり除こうとする自然の〔働きの〕過程である。」³⁾

「病気とは何か？ 病気は健康を妨げている条件を除去しようとする自然の働きである。それは癒そうとする自然の試みである。」⁴⁾

「病気というものを、不潔な状態とか清潔な状態と同じように、私たち自身の手でコントロールできる状態と見なせないものであろうか。言い換えれば、病気とは、私たちが自ら招いてしまったある状態に対する、自然の思いやりのこもったはたらきであると考えられないであろうか。」⁵⁾

以上のようにナイチンゲールは、病気とは、健康な営みを妨げている条件を除去しようとして働いている、自然の努力の過程であり、自然は病気という現象を引き起こすことによって癒そうとしている……、と述べている。

この発想は、古来わが国に伝えられてきた東洋医学的な視点を包含するもので、日本人には比較的馴染みのある考え方である。しかし当時の西洋文化の中にあっては、ほとんど理解されることはなかったであろう。

病気とは、体内で発動している自然治癒力の働きの結果であり、それは自ら招いてしまった不健康で歪んだ生活状態の結果に対する、体内における回復のプロセスであると明言したナイチンゲールの見識は、そのまま「看護のあり方」につながっていくのであるが、もう少しナイチンゲールの考え方に耳を傾けてみよう。

以下は、再び『看護覚え書』[序章]の文章である。

「つまり病気とは、毒されたり〔poisoning〕^{おとろ}衰えたり〔decay〕する過程を癒そうとする自然の努力の現われであり、それは何週間も何ヵ月も、ときには何年も以前から気づかれずに始まっていて、このように進んできた以前からの過程の、そ

のときどきの結果として現われたのが病気という現象なのである。」⁶⁾

文中の「自然の努力の現われ」という表現は、「自然治癒力の発動の現われ」と置き換えることができるであろう。ここでナイチンゲールは、病気という現象を見つめた時、体内で起こる毒され現象——外界から体内に侵入した異物や毒物によって、生体の反応が起こり、それによる症状が出ている状態——や、衰え現象——細胞の老化や衰弱によって起こる病理現象——に対して、生体は常時何らかの対応をしているのであり、この何らかの対応を「自然の努力の現われ」と呼んでいるのである。

このようにナイチンゲールは、一貫して病気というものを「自然がつくり出した回復過程」とみなしている。

さらに本文中では、ある事態に対して働きかけている自然の回復過程という反応は、時には数日単位で、または数ヵ月単位で、さらには数年単位に及んで続けられており、その結果として諸症状が現われると述べている。この現象は、現代では「潜伏期」あるいは「自覚のない病態期」という言葉で理解できる。「潜伏期」とは一般的に言って、感染症に罹患して発症するまでの期間を指すが、今では癌という疾患においても、体内で癌細胞が発生しそれが増殖して発症するまでの期間を数年とみなしており、この期間を「潜伏期」ととらえれば、ナイチンゲールの言う「何年も前から気づかれずに……」という表現に納得がいく。そして私たちは、感染症であれ癌であれ、発症に至る過程において、免疫機構が発動している（回復過程にある）状態を経過しているということを知っているが、『看護覚え書』が書かれた1860年当時は、まだ病原菌も発見されていない時期であり、ナイチンゲールに「潜伏期」という発想と、「回復過程」という発想があることに驚愕するのである。

さらに驚くのは、病気とは内部環境と外部環境とのせめぎ合いの結果生じる現象であると表現していることである。病気は生活の結果として現わ

れる現象であるという事実は、現代の私たちには「生活習慣病」の概念があるので、実体験を通して理解しているが、19世紀半ばのイギリスにおいて、いち早くこの点を指摘したナイチンゲールの先見性は、見事なものである。

ここからナイチンゲールの看護論がスタートする。

2. 看護の本質は「疾病論」に導かれて表出される

ナイチンゲールは徹底して「自然の法則」「生命の法則」「健康の法則」を重視した。彼女が当時の最先端の学問知識を学んだ上で病気をとらえていたことは、先に指摘したとおりであるが、その視点は、看護のあり方や看護の法則を見出していく時に不可欠な思考の土台となる視点であり、ナイチンゲールは、看護はこの視点の上に成立する科学であるとみなしていた。しかし当時のまだ教養の低い看護師たちや家庭で看護をしている一般女性たちは、この生命の法則と看護とのつながりについて、全く教育されてはいなかったので、ナイチンゲールは看護にとっていかに「生命の法則」を学ぶことが重要であるかを、『看護覚え書』をはじめとする数々の著作を通して説くことにしたようである。

看護のあり方や病気の見方との関係についてのナイチンゲールの言及は、その著書の中で散見されるが、以下はその例である。

「病気というものを注意して見つめているとき、それが個人の家であっても公共の病院であっても、経験豊かな観察者を強くひきつけることがある。それは、その病気につきもので避けられないと一般に考えられている症状や苦痛などが、実はその病気の症状などではけっしてなくて、まったく別のことからくる症状——すなわち、新鮮な空気とか陽光、暖かさ、静かさ、清潔さ、食事の規則正しさと食事の世話などのうちのどれか、または全部が欠けていることから生じる症状であることが非常に多いということなのである。〔中略〕自然

がつくり出し、われわれが病気と呼んでいるこの回復過程は、こういったことのひとつまたは全部に対する知識の不足か、あるいは注意が足りないために妨害されてきて、その結果、痛みや苦しみや、あるいは過程そのものの中断が起こるのである。』⁷⁾

ナイチンゲールはここで、「自然がつくり出し、われわれが病気と呼んでいるこの回復過程」という表現をしているが、その回復過程は、看護という援助行為が適切に為されないがために中断される、つまり不適切な看護または看護不足によって回復過程は妨害または遮断され、その結果、病気本来の苦痛以外の痛みや苦しみを味わうことになる」と指摘した。したがって、看護は“自然の回復過程を助ける”ように、その援助の方向性を決定しなければならないのである。その場合の看護ケアの方向は、空気の質に気を配り、食事を適切に提供するなど、日常の生活のあり方を通して実現されるものであると示唆した。

これは看護師にとって大変重要な指摘であり、「看護の本質」を鋭くついたものである。別な表現を見てみよう。

「癒そうとしているのは自然であり、私たちは自然の働きを助けなければならないのである。自然は病気というあらわれによって癒そうと試みているが、それが成功するか否かは、部分的には、いやおそらく全面的に、どうしても看護いかにかかってこざるをえない。」⁸⁾

「看護とは何か？ この2つの看護〔病人の看護と健康人への看護〕はいずれも自然が健康を回復させたり健康を維持したりする、つまり自然が病気や傷害を予防したり癒したりするのに最も望ましい条件に生命をおくことである。」⁹⁾

回復過程という病気の性質を頭に入れたならば、その回復過程を妨げないように、また積極的に回復過程を進ませるように、看護の働きを工夫しなければならないのであるが、そのために看護師に必要なことは、個々人の病人の生活過程を自然の

法則を妨げないように整えることなのである。この点についてナイチンゲールは次のように述べている。

「看護とは、新鮮な空気、陽光、暖かさ、清潔さ、静かさなどを適切に整え、これらを活かして用いること、また食事内容を適切に選択し適切に与えること——こういったことのすべてを、患者の生命力の消耗を最小にするように整えること、を意味すべきである。」¹⁰⁾

結論として、ナイチンゲールは『看護覚え書』の「おわりに」の文中で、「看護の定義」を以下のように表現した。

「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。」¹¹⁾

看護の定義は、こうして措定された。

つまり看護とは、体内で自然治癒力(=回復のシステム)が発動しやすいように、最良の条件・状況を創ることなのである。そして、最良の条件創りを行なう時には、患者の生命力の消耗を最小にするように配慮すること、またその時々持てる力を最大に引き出すように工夫すること、となるのである。

3. 医学と異なる思考の流れを創る

さて、問題はここからである。

ナイチンゲールが措定した看護の定義は、いかなる実践場面でも活用しうるはずであり、またいかなる実践場面でも、この定義のとおり実践すれば、文字どおり“看護であるもの”を実現できるはずである。しかし、ここからが難しい。

いったい、体内では自然治癒力はどのように発動するのだろうか？

その自然治癒力に寄り添い、その力を発動しやすくするための最良の条件は、どのようにして創ればよいのだろうか？

誰もが一定の道筋をふまえて看護展開ができるように、実践の手引きを創れないものだろうか？

本来のそうした看護から遠く隔たってしまった現代の医療現場で、あるべき看護を実現することは可能なのだろうか？ 様々な疑問が浮かび上がる。しかしこの難問を解かなければ、看護は前には進めない。これから解く回答は、それへの1つのアプローチである。

まず再確認しなければならない事柄がある。それは、ナイチンゲールが指摘したように、看護の視点は、医学の視点とは異なるということである。

“病気を持った人々”を対象とするのは、医師も看護師も同様である。しかし、病気をどうとらえるか、そしてその病気や病人に対してどのようにアプローチしていくかというテーマは、医師と看護師とは異なるのである。これは看護ケアの方向性を決定する上において、はじめに明らかにしておかなければならない不可欠な思考である。

この点について、「医学原論」の提唱者である瀬江千史氏は、ナイチンゲールの指摘と重なる重要な指摘をしているので、ここでは瀬江氏による医学の見方に耳を傾けてみよう。彼女は、現代医学の歪んだ発展の仕方に対して、鋭い指摘をする過程の中で、病気の見方について、さらには医学と看護学のあり方について、次のように述べている。

「そもそも病気とは一般的にいうならば、人間の正常な生理構造が、外界との相互浸透の過程において、徐々にあるいは急激に量質転換して歪んだ状態になったものである。したがって、歪んだ状態である病気がわかるためには、まずは人間の正常な生理機能の常態がわからなければならず、また外界との相互浸透の過程的構造である生活の構造がその過程性においてわからなければならない。」¹²⁾

この指摘は、人間の病気は人間の生活の構造と関連づけて見ていかなければならないとしたナイチンゲールの発想と同一である。続けて瀬江氏は本来の医学診断のあり方について次のように提言している。

「現在行なわれている医師の診断は、患者の、

病気として現象している結果のみをみて、病名をつけることになっているが、本来の診断とは、患者の生理構造がどのように歪んでいるのか、そしてそれはどうして歪んだのかの過程をも含めて明らかにすることである。】¹³⁾

さらに続けて、看護学と医学との違いについては、次のように指摘している。

「看護学と医学は、科学的学問体系としての一般性を共通性として有してはいるが、また専門性としての特殊性をそれぞれ有しているということである。専門性としての特殊性とは、看護学と医学は現象的には「病んでいる人間」という同一の対象をもちながらも、その対象である患者へのかかわりかたが大きく異なるために、すなわち結果としてそれをとらえる視点が大きく異なるために、違った学問体系として創出されるべきものである。】¹⁴⁾

つまり、医学と看護学は共通の目標を共有しながら、学問的にも実践的にも異なるアプローチをしていくことが求められているというのである。この指摘は、筆者の思考と同様の内容を持つ。それゆえに、この指摘はそのまま医師と看護師の仕事の仕方の違いとして表出されるようではなければならないのである。

しかし残念ながら、看護界で教育されてきている病気のとらえ方や診断法は、現代医学の方向軸と完全に一致しており、症状の有無、検査結果、病理現象を土台とした視点で一貫している。つまり看護師は、病気のとらえ方や症状・病状へのアプローチの仕方について、医学・医師以外のものの見方を獲得しておらず、看護独自の視点には立てないというのが現状である。看護学にとってもまた看護師にとっても、医学の知識は必要不可欠なものであるが、同時に看護の視点をすえたものの見方を確立させない限り、看護独自の活動は生まれてこない。結果として、臨床で行なわれる看護活動内容は、医師の指示にしたがって行なわれる診療介助業務が中心となり、医師の助手のよう

な立場で医療処置技術の向上に力を注ぐことになる。それゆえに、看護師が現状をふまえて自らの領域を拡大しようとすれば、どうしても医学と同一円内に入らざるをえない。ナース・プラクティショナー（仮称・診療看護師）という立場は、まさにそれである。

上記の状況が進行する現実があるがゆえに、ナイチンゲール看護論を学ぶことによって、本来の看護の働きを形にする必要があることに気づかされる。しかしながら、現在それが全く行なわれていないのかと問えば、日本の看護界では法律上に、「療養上の世話」を看護の独自の機能として挙げているので、看護師の多くは「ベッドサイドケアこそ、看護！」という信念を強く抱いており、生活のケアを大事にした思想は、一般論としては受け継がれている。ただ、時代の経緯の中で、その視点が薄らいでいるのが現状であり、療養上の世話は生活のケアを仕事の主体とする介護福祉士に譲ればよいという流れもある。さらに医師と同様に、患者に向き合うことを忘れ、精密な機械の操作や膨大な記録類との格闘の中で、しだいに本来の看護の姿を忘れつつあるのが現実ではないだろうか。

しかし、看護の本質を見失ってはならない。「看護とは、体内で自然治癒力（＝回復のシステム）が発動しやすいように、常に最良の条件・状況を生活過程の中に創ることなのである。」

4. 「自然治癒力」を引き出し、その発動を高める看護とは？

では、本来の看護を形にしていくには、どのような思考過程をたどればよいのだろうか。また、それは可能なのだろうか。ここからは、再びナイチンゲールの思考の原点に立ち戻って考えてみたい。

ナイチンゲールは、病気とは回復過程という性質を持つと言い、看護はその自然の働きを助けなければならないと説いた。したがって、現代の私たちは「自然の回復過程」＝「人体が用意している回復のメカニズム」＝「人体の恒常性の発動形態」が、具体的にどのような状態にあるのかを見

極めることから始めなければならないだろう。

「自然治癒力」に焦点を当てたのは、ナイチンゲールが初めての人ではない。かのヒポクラテス(紀元前460~377)は、病気は身体に備わる自然の力があるから治るという考え方を持っていたし、この「生物は自分の身体を常に一定の状態に保つ力をもつ」という視点は、近代になって、クロード・ベルナルの「内部環境」説で解かれ、それを継承したウォルター・キャノンの「人体の恒常性(ホメオスタシス)」の考え方によって、広く知れ渡りようになった。さらに生命維持の基本的仕組みについての研究は、現代科学の最先端に位置している。

ナイチンゲールが『看護覚え書』を著わしたのは、クロード・ベルナルが『実験医学序説』(1865年)を出版する以前のことであり、彼女がベルナルの考え方を基にして覚え書を書いたとは考えられないので、看護のあり方への示唆は、ナイチンゲール独自のものと見てよいが、逆説的に見れば、ナイチンゲールの若き頃には、まだ生理学はこの点を解き明かしてはおらず、その意味でナイチンゲール自身は、具体的な方法論を描ききれなかったと言えるだろう。したがって、現代の私たちの、これは仕事である。

現在、筆者は「看護の視点で病気を見つめ、看護独自の働きを実現するための思考過程」を考案中である。以下にその「思考過程」を提示する。

1. 「生命の法則」「自然の法則」「健康の法則」を知るために、まずは「生命の歴史」を繙くことから開始する。
 - 地球という惑星に生まれた生命の歴史を通して、生命の性質を知り、生命の本質を理解する。また「生命の発生過程」を学ぶことで、生命の環境への適応過程について理解を深める。
2. 正常な人体の構造と機能を知る。その中で、「生命の恒常性維持の原形」について学び、理解する。
 - 本テーマと「自然治癒力」「自然の回復過程」=「人体が用意している回復のメカニズム」とを、結びつけてイメージできるように

する。

以下に「人体が用意している回復のメカニズム」の具体的な例を列挙する。

- (1) からだを満たしている液質(内部環境)の恒常性と安定性
 - (2) 体温の恒常性
 - (3) 細胞の造りかえ
 - (4) 反射(一時的防御機能)
 - (5) 免疫機構の発動
 - (6) 代償機能の発動
 - (7) からだの構造と機能における安全性の保証¹⁵⁾
 - (8) その他
3. 上記2のテーマとつなげて、人体を構成する生命の最小単位である細胞の性質や特徴や形状を把握する。
 - 人体に備わる200~300種類の細胞の個性を知ることで、人体への理解を深め、人体全体のイメージを鮮明に描けるようにする。
 4. 生命維持の恒常性が乱れた時の状態、あるいは人体が異常な生理構造へと変化していく過程を知る。
 - 症状や病状の人体全体における現象像(病像)を知ることで、「病むからだ」と「病むところ」を理解する。
 5. 人体が異常な生理構造に変化していく時、その悪影響から人体を守ろうとして働く(人体が用意している)回復のシステム=自然の回復過程の姿を、上記2のテーマと重ねて理解する。
 6. 人間の正常な生理構造を維持していくために必要な、人間にとっての健康的な生活のあり方(=生活の構造)を学ぶ。
 - このテーマこそ、看護実践の基盤であり、出発点である。つまり、看護はその時々に必要な生活のあり方を整え、体内で自然の回復過程が進行していくのを支え、促すのである。
 - 看護にとっての「対象論」や「生活過程の要素分析」などについては、筆者が作成した『KOMI理論』(現代社)に詳しく述べてお

たので参照してほしい。

↓

以上の思考過程を通して、その時々々の症状・病状に適した看護のあるべき姿が見えてくるので、それを看護のゴールとして定め、各々の症状や病状に対応する具体的な生活の処方箋を描く。

↓

最後に、患者一人ひとりの個別の生活過程のあり方にそって、固有の生活の処方箋を創り、生活過程を整える実践を展開する。

以上が、筆者が説く「看護の視点で病気を見つめ、看護独自の働きを実現するための思考過程」である。

さて、ナイチンゲールが解いた「自然の法則」「自然の働き」「自然の努力の現われ」という概念は、キャンオンが説く人体が持つ機能としての「安定な状態をつくり出す仕組み」「自然の機構」「恒常的な状態を維持するために用いられる一連の整然とした仕組み」と一致しており、さらにこの発想は、最近のアメリカ医学界を中心に研究されている「内なる治癒力」⁶⁾とか「癒しの医学」という内容とも共通するものがある。

さらに自然の治癒力に働きかける取り組みは、現代においては“代替補完医療”とか“ホリスティック医学”などと呼ばれ、病気の成り立ちをこころの状態と結びつけて科学的に解明する動きを伴って、広範囲に繰り広げられている。

看護実践は、そうした動きと無縁ではないし、むしろ深い関連性がある領域として追究していくことが求められているが、看護はそうした「療法」の範疇でとらえられる営みではない。看護は繰り返しになるが、「体内で自然治癒力（＝回復のシステム）が発動しやすいうように、常に最良の条件・状況を生活過程の中に創ることなのである」。

したがって、体内の治癒力を高めることにつながる事項ならば、代替補完医療やホリスティック医学の方法を、部分的に看護活動に取り込むことは推奨されて然るべきである。しかしあくまでも

看護は、生活過程を整える実践のあり方を追求すべき職業として認識しなければならない。

ここで、「脳疾患患者の看護のあり方」を例にとって、具体的実践の方向性を提示してみたい。

脳疾患の主役細胞は脳神経細胞である。脳神経細胞は体内外からの刺激や情報を受け取ることで、自らの伝達システムを活用して情報を処理するという性質を持っている。この脳神経細胞を養う血液の経路が何らかの障害によって断たれた場合、酸素と栄養素の供給を断たれた脳神経細胞は死滅する。脳神経細胞は不可逆的細胞なので再生することは望めないが、残された健康な脳神経細胞が、死滅した細胞の働きの肩代わりをして、機能の再生を図るという回復過程を生み出すことが知られている。このような回復過程が脳に備わっているということ、看護師が頭の中に描くことができれば、医師たちが行なう治療と並行して、その患者の生活過程を人体の回復システムが発動しやすいうように整えるという看護の役割が見えてくる。

具体的には、脳の代償機能が働き、脳機能の再生が図られやすいうように、健康な残された細胞たちに向けて活動を開始するのである。同時に脳障害によって引き起こされる生活機能の欠落部分（意識が混濁していて判断できない、食事を摂ることができない、清潔が保てないなど）に対して、それを補う手助けをすることになる。結果として、その時々々の“持てる力”を見極めつつ、その力を活用した「ケア計画」を立案することで、ナイチンゲールが言う“最良の条件を生活過程の中に創り上げる”看護を実現するのである。

ここに、一般的な“脳疾患患者のための生活の処方箋”を書いてみよう。生活の処方箋の中には、治療へのケアは含まれていない。治療へのケアも看護の一部ではあるが、本来の看護は以下のテーマの中に存在する。

【急性期の看護：日々の生活の中で五感を通して脳細胞に刺激を与え、新たな神経ネットワーク創りを通して、脳が活性化されることを支援する】

看護目標：その人にとっての“快の刺激”を、五感を通してふんだんに提供する。

具体策：

- ①優しい声で話しかける。
- ②足浴や手浴など、気持ちがいいと感じる刺激を取り入れる。
- ③好きな音楽を耳元で流す（激しい音は生命力の消耗になるので禁忌）。
- ④良い匂い、好きな匂いを提供する。
- ⑤ボディタッチ、スキンシップを提供する。
- ⑥太陽の光、風の音、緑の匂いなど、自然との触れ合いを大切にす。
- ⑦ユーモアの精神を大事にする。

このような働きかけは、必ず体内の自然治癒力を高め、回復過程を促進するものとなるだろう。回復過程が進めば、次の段階の生活の処方箋を描くことになる。

【回復期の看護：生活動作を通して脳細胞の活性化を図る】

看護目標（1）：生活動作をリハビリとして取り入れ、規則正しい生活のリズムを創る。

具体策：

- ①朝の洗面・歯磨きを自らの力でできるところは行なう。
- ②口から食べることで、脳細胞の活性化を図る。
- ③オムツやベッド上での排泄は極力減らし、自然な排泄を促す。
- ④過度な安静を避け、座る、立つ、歩くことを目標とする。
- ⑤着替えやおしゃれに気を使うこと。
- ⑥質の高い睡眠が確保できるように気配りする。

看護目標（2）：脳細胞が活発に活動するために、脳細胞に必要な栄養を摂る。

具体策：

- ①ブドウ糖の原料（ご飯・パン・麺類・砂糖など）を摂る。
- ②細胞の原料（大豆製品・卵・肉類など）を摂る。
- ③神経伝達物質の原料（鯖、鰯などの青魚・鰻

など）を摂る。

- ④神経の働きを活性化させるために、アーモンド・ライ麦などを摂る。

【慢性期の看護：失われた機能を追いかけないで、その時々のもてる力を活用し、自分らしさを取り戻す】

看護目標：今できることとできないことを見極め、徐々に日常性を取り戻す。

具体策：

- ①自分らしさを表現できるような工夫をする。
- ②寝たきり、閉じこもりを防止する。
- ③薬に頼る生活は解消する。
- ④家族や友人の存在を大事にする。
- ⑤積極的に社会との接点を持つ。
- ⑥得意なこと、趣味や嗜好を活かせる場を設定する。

以上のような具体策を“スタンダードケアプラン”として描けば、個々の患者の個別性に合わせて、また回復の段階に合わせて、さらなる実行可能な具体的プランを提供できるはずである。上記のプランは完璧なものではないが、看護師の仕事がいかに医師や他の職種と異なるかを考える上では、参考になるだろう。

この「看護の視点で病気を見つめ、看護独自の働きを実現するための思考過程」は、あらゆる症状や病気に対して有効である。したがって看護師は実践にあたって、看護独自の機能に眼を向け、看護そのものを提供できるように訓練されなければならない。これは基本的には「基礎看護教育」の課題であり、広くは臨床看護師すべてが修得していなければならない看護の本質である。

おわりに

本稿では、ナイチンゲール思想の中核をなす概念「病気とは、自然が創りだした回復過程の現われである」という表現について考察したのち、看護の定義を指定するに至ったナイチンゲールの思考過程をたどって、「看護とは、体内で自然治癒力（＝回復のシステム）が発動しやすいように、

常に最良の条件・状況を生活過程の中に創ることである」という結論を導き出した。

ナイチンゲール看護思想と看護学との関係については、1970年代に薄井坦子氏の「科学的看護論」によって、すでにその構造は明らかにされている。本論文は、「科学的看護論」が提示した学術的構造を超える内容を記述したものではないが、「自然治癒力とナイチンゲール思想」について、より詳細に論考した。加えて、筆者のオリジナリティとして「看護の視点で病気を見つめ、看護独自の働きを実現するための思考過程」を提示し、今後の看護界において、ナイチンゲール思想を基盤とする実践モデルとして活用していただくための道筋を示した。これらは、19世紀半ばの科学の水準では果たしえなかった、ナイチンゲールの仕事を引き継いだ内容になったと自負している。

さて、現在の「代替補完医療」や「ホリスティック医療」の現場では、あるいは民間療法を含む多くの「癒し療法」の現場では、各々の実践の裏づけとなる科学的根拠を明らかにするためにエネルギーを傾注し始めている。そうした現場では、からだが持つ“癒しの力”や“自然治癒力”の実態に迫ろうという動きも見られる。そして現代の科学は、これまでは経験と勘を基盤としてきた様々な療法の、内部に潜む疑問を解き明かす実力を備えてきているのである。その意味で、ナイチンゲールが解いた「病気とは、回復過程である」という概念が、ごく当たり前に受け入れられる日は、そう遠くない将来に到来するように思われる。

看護は、病気や健康を紡ぐ人間の生活構造全体を解明しアプローチする視座と、人間のからだのしくみや健康保持のしくみといった生理学的視座とを、しっかりと把持して進むべき職業である。ナイチンゲールはこのことを、よりプリミティブな表現ではあるが、しかし確然と、21世紀の私たちに向けて発信してくれたのである。■

(完)

【引用文献】

- 1) F・ナイチンゲール著、湯槇ます、薄井坦子、小玉香津子、田村真、小南吉彦訳：看護覚え書、

p13、現代社、2000。

- 2) 前掲書1), p 1-2。

- 3) F・ナイチンゲール著、湯槇ます監修、薄井坦子、小玉香津子ほか訳：ナイチンゲール著作集第2巻、p97、現代社、1974。

- 4) 前掲書3), p128。

- 5) 前掲書1), p61。

- 6) 前掲書1), p13。

- 7) 前掲書1), p14。

- 8) 前掲書3), p97。

- 9) 前掲書3), p128。

- 10) 前掲書1), p14-15。

- 11) 前掲書1), p222。

- 12) 瀬江千史著：看護学と医学（下巻）医学原論入門、p69、現代社、2009。

- 13) 前掲書12), p403。

- 14) 前掲書12), p283。

- 15) W・B・キャノン著、館鄰、館澄江訳：からだの知恵——この不思議なはたらき、p246-260、講談社学術文庫、1981。

- 16) スティーブン・ロック、ダグラス・コリガン著、田中彰、堀雅明、井上哲彰、浦尾弥須子、上野圭一訳：内なる治癒力——こころと免疫をめぐる新しい医学、創元社、1990。

【参考文献】

1. F・ナイチンゲール著、湯槇ます、薄井坦子、小玉香津子ほか訳：看護覚え書、現代社、2000。

2. F・ナイチンゲール著、湯槇ます監修、薄井坦子、小玉香津子ほか訳：ナイチンゲール著作集第2巻、現代社、1974。

3. 瀬江千史著：看護学と医学（上下巻）、現代社、2009。

4. スティーブン・ロック、ダグラス・コリガン著、田中彰ほか訳：内なる治癒力——こころと免疫をめぐる新しい医学、創元社、1990。

5. W・B・キャノン著、館鄰、館澄江訳：からだの知恵——この不思議なはたらき、講談社学術文庫、1981。

6. 薄井坦子著：科学的看護論第3版、日本看護協会出版会、1997。

7. 金井一薫著：KOMI理論、現代社、2004。

8. 金井一薫、小南吉彦著：平成21年度・KOMIケア研修会要録と資料集、KOMI理論研究会、2009。