

注：ページは小林章夫・竹内喜訳「対訳看護覚え書」うぶすな書院、1998 のものです。

COVID-19（新型コロナウイルス感染症）のパンデミックを受けて、換気と清潔を保つことに関して、近代看護学の祖ナイチンゲールの「看護覚え書（1860）」に記されていることを抜き出しました。川嶋先生からのご指摘があったように、看護覚え書全編が関わりますが、換気と清潔に限ってみました。手を洗え、顔を洗えと書いてあったと記憶していても、どこに書いてあったかわからず、きっちり引用できることが必要と思いました。

うぶすな書院版は、余り出回っていないのですが、原文がついていて、いい本です。お持ちでない場合は、悪しからず。

## 1) 換気

ナイチンゲールは看護覚え書の第 1 章換気と保温で、看護の第一原則として「患者が呼吸する空気を、患者に寒い思いをさせることなく、外の空気と同じだけ清潔に保つ (p.11)」ことと述べています。

換気に気を配るとき、「その空気がどこから来ているのかを考える人はほとんどいません (p.11).」と述べ、空気がどこから流れてきて、それは汚れていないかを考えよと述べています。当時のロンドンでは、家の中の空気の流れ方、外気の汚染、汚物（汚水）による空気の汚染が大きな課題になっており、今日のような空調設備はなく、窓を開ける方法しかなかった訳です。今日、病院は空調システムが導入されています。このシステムがどうなっているのかを、看護職は知らないといけませんね。空調設備に 100%の信頼を寄せられるかどうか、また窓が開かない建物の場合、どのように換気をするのか、自宅や人々が集まるところも含め、換気の確認が必要です。

ナイチンゲールは「新鮮な空気が不可欠だとしても、その際に患者をぞくっとさせることのない温度というのは当然確保しておかなければならないです (p.13)」と、部屋の空気は新鮮さと温度を保つことの両方が必要と述べ、また「じっとしている時に顔にかすかな空気の流れを感じられるくらいでなかったら、その部屋の空気は満足すべき新鮮さではない (p.23)」と述べています。

「少しでもむっとするものを感じたら、換気は不十分 (p.17)」であり、「病人に熱と湿気と腐敗臭のこもった空気の中で繰り返し呼吸させるという犠牲を払わせて病棟を保温する方法は、間違いなく回復を遅らせるし、時には生命を奪うことにもなりかねません(p.15).」と述べています。

ナイチンゲールの時代、窓を開けて換気をすると、外気温が低く、部屋の温度が下がることへの批判があり、これに対しての説明が繰り返されています。何よりも換気ができて

いるかどうかの、今風に言えばアセスメントと判断基準を示していることが、すごいと思います。窓を開けての換気であろうと、空調による換気であろうと、部屋の空気のアセスメント項目は、むっとしないか、においがいいか、かすかな空気の流れがあるか、と読みとれます。

## 2) 清潔

ナイチンゲールは、第2章住居の衛生で、「真の看護は感染を恐れませんが、むしろ防護措置は講じます。清潔さと窓からの新鮮な空気と、患者への不断の心遣いが防護措置 (p.53)」と述べています。ご承知のように、ナイチンゲールの時代、天然痘や結核などのうつる病気があることは知られており、感染という言葉はありましたが、まだ細菌は見つかっていませんでした（微生物が病原菌になることをパスツールが明らかにしていましたが、病原菌の発見は1876年コッホによる炭疽菌が初めて。パスツールもコッホもナイチンゲールと同世代です）。消毒もまだ確立していない時代です。

ナイチンゲールは、感染症で人々が病む、あるいは死亡することを見て、その環境（空気、水、排水、清潔、日光）の重要性(p.35)と、栄養と生活習慣について、意見しています。清潔さを保つ方法についてです。

第9章日光の中で、「光、それも特に直射の日光が、室内の空気を浄化する効果がある (p.137)」と述べ、日光を良く取り入れ、明るく快適な部屋の重要性を指摘しています。

第10章部屋と壁の清潔では、「看護という仕事の大部分は、清潔を保つことから成り立つ (p.143)」と述べ、壁、床、テーブルや椅子等の掃除の仕方を丁寧に述べています。今日の病院とは建築素材が違うので、方法は異なるでしょうが、全てに掃除が行き届いていることが大事だというのは同じだと思います。

そして第11章身体の清潔の中で、「看護婦は一日中こまめに自分の手をきれいに洗うことを心掛けねばなりません。顔もそうできれば、なお良いのです (p.155)」と、述べています。

今回 COVID-19 で、予防策としての石鹸と流水での手洗い、あるいはアルコール消毒が強調されています。食事の前に手を洗わない学生が35.8%いる中で（10年以上も前の看護系大学1年生への調査結果です、菱沼他:聖路加看護学会誌,15 (1) 27-34,2011）、手洗いが戻ってきたのは、歓迎だと思っています。

医療において予防のための消毒は、ゼンメルワイス（産褥熱）、リスター（外科手術）によって導入されましたが、彼らもナイチンゲールと同世代です。が、手洗いの重要性をすでにナイチンゲールは言っています。今流に言えば、感染源にならない、感染しないの両面から、手洗いと洗顔を提唱しているのです。生誕200年でも、ナイチンゲール以上のものはないですね、脱帽。

近代看護の創始者ナイチンゲールが、換気、清潔を指摘していたという史実を確認した

上で、今これから何をするのか、何ができるのかが問われると思っています。