

2018 日本聖路加國際大學交換心得

護理三 洪瑜君

一、產科護理之家實習

1月9日一早前往產科護理之家，護理長簡單的介紹環境後，開始與我們討論台灣、日本的產科文化以及生產過程，日本目前約有一半的產婦會選擇在醫院生產，另一半則是在診療所，剩下少部分的人會在助產所生產；日本人大部分選擇自然產，若有特殊情形才會剖腹生產；日本男性的育嬰假只有一天，通常男性也不太會幫忙照顧新生兒，因此護理長告訴我們，如何讓父親參與照顧新生兒是目前日本重要的議題；日本病房通常不會有陪客椅，家屬通常只會待一段時間，平常只有媽媽單獨住在病房；產後媽媽並不向台灣有眾多的食物禁忌，產後飲食主要以清淡為主，並且避免太甜與太油的食物；日本人相當注重足部的保暖，因此會提供泡泡襪給產婦保暖足部，另外也有提供束腹褲，固定保護子宮。

在護理之家每天早上護理師都會做乳房護理，用熱毛巾圍在乳房周圍後，按摩乳房，並疏通乳腺。新生兒沐浴會讓母親參與，特別的是臍帶消毒的方式，先用酒精棉片擠出酒精在肚臍上，再用棉片消毒，這是與台灣護理不同的地方。聖路加產後之家的病房分成洋式與日式，房間內皆有一張雙人床鋪，可以讓新生兒一起睡在床上，也可以讓新生兒睡在自己的嬰兒床。聖路加醫院因為是基督教醫院，所以每個禮拜二、四會有神父到祈禱室，與媽媽以及新生兒唱聖歌，並且進行禱告，藉此安慰媽媽們焦慮緊張的心情，讓他們得到心靈上的慰藉。



二、東京臨海廣域防災中心

1月10日到達地震防災中心參訪，平時該中心作為展示及教育使用，遇到重大災難的時候，可做為避難及指揮中心。防災中心有模擬情境體驗活動，體驗中每個人有一台平板電腦，讓我們掃描二維碼，進入虛擬實境。體驗中有許多題目提供作答，場景主要分為室內及室外，答題結束後顯示分數，每個分數代表體驗者是否能在災難中存活。

其中防災中心設置有模擬震度體驗機，提供體驗者感受日本幾次重大地震的震度，我體驗到的是311日本大地震的震度，能夠在機器中感受到劇烈的搖晃，由於時間限制，機器縮短一半的時間，想必在地震當下，強烈的震度及一大段時間，必定使人驚慌。防災指揮中心，目前為止尚未正式使用過，但每個座位皆已安排好特定職位人員就坐，讓災難真正發生時，能夠更有秩序有效率進入指揮。



三、聖路加醫院實習-Brest surgery

1月17日早上我們個別到不通的單位實習，我選擇的單位是乳房外科，該單位除了乳房外科以外，另外合併照護整形外科與腫瘤外科的病人。單位設置為三角形，中間有護理站以及備物室，若是病人有需要，護理師能夠迅速移動至病人單位，病房皆為單人房，內有廁所及浴室，每間病房門外有各種尺寸的手套以及有護目鏡的口罩，未來或許聖路加醫院將改建，屆時病房可能不再是單人房，而是像台灣的多入健保房，更加能夠注意病人安全及讓病人能夠有互動。日本病人住院時家人較少陪伴，若是家人想要在病房過夜，單位備有家屬床可供租借。單位內有一機器，可以利用充氣以及消氣按摩病人足部，避免下肢靜脈栓塞及壓瘡。情況較危急的病房人身上裝置有監測器，單位護理站中有一螢幕，可監測血氧、心搏、心電圖，但沒有血壓。單位的護理車較高醫的護理車輕便，僅有一筆記型電腦及幾層抽屜個子，且單位內的護理車數大於班內工作人數。學姊在解釋手術注意事項時，十分的細心及項細說明，將手術後進食、麻藥等等詳細說明，在與病人做技術時，都能夠有耐心及細心仔細，有禮貌地進行，或許也與日本人的民族個性有關，總結來說是個非常特別與印象深刻的經驗。



四、OGANO Town 老人村參訪

1月18日一大清早起床，搭乘火車到OGANO TOWN，這是個以農業為主的小鎮，近年來年輕人口外流到都市，剩下老年人待在村裡。小鎮面廣大，村民又居住的分散，因此鎮上有多處聚集場所供老人集會、運動或是進行其他活動。村裡的老人每個禮拜一次，由專門的巴士接送老人到聚會場所運動，並且每年有三到四次的戶外教學以及共用午餐。這次我們參與老人們的早操及肌力訓練，其中印象深刻的是最後收操時，教練讓所有老人抬頭大笑三聲；另外還有融合生活中動作的肌力訓練，例如：彎腰撿東西，可以強化老人的肌力及增加身體協調性以預防跌倒。吃完午餐後，我們前往參加失智症老人的音樂治療課程，課程中老師帶領失智症老人們，用簡單的手勢搭配日本民謠進行課程，課程的最後老師發給學員們日記紙，記錄昨天發生的事，鼓勵學員回想昨日記憶，以訓練學員短期記憶、延緩失智惡化。



五、總結心得

這次很高興也很榮幸能夠參與 2018 聖路加大學的交換計劃，行前在課程上的報告、遊玩體驗的行程做了許多討論與準備，特別的是這次只有我一位大三生，原本擔心在溝通或是行程中會有困難，但是各位學長姐也對我照顧許多。在這次旅程中發現日本許多與台灣不同的文化，像是日本人不會穿著過於顯眼亮麗顏色的外衣，以及他們對於靠左嚴格的執行，在各大商店購物時，他們的禮貌以及對商品的包裝都絲毫的不馬虎。漫步在東京的道路上，並沒有電線及電線杆，路面也十分乾淨整潔，不像是台灣有許多的摩托車，東京路上幾乎難見到一部摩托車行駛，他們的捷運方便程度與台北相似，大眾運輸系統十分的發達。在這十多天的行程中，我們體驗到 Home stay，雖然只有短短一天，但是體驗到傳統日本家庭生活、飲食等，是非常特別以及珍貴的回憶。