

健康スポーツナースを目指した理由、これからの展望

高橋 奈央

1. はじめに

大学卒業後は、介護福祉士として高齢者施設で働きながら学生時代から続けてきた格闘技のプロを目指していましたが、同僚の看護師と働くなかで同時に看護師に対する憧れも募りました。プロ格闘家になるか若しくは看護師になるのかの選択をする時期がありましたが、人を支える立場として医療に携わりたいという思いが強くなり、看護師の道を選択しました。医師会の看護学校に入学したので最初の2年間は、病院で助手業務をしながら准看護師取得しました。その後、准看護師として病院（消化器内科外科病棟）で働きながら3年間学校に通い看護師取得しました。その後は、集中治療領域で超重症患者の看護を学びながら、スキルアップのために呼吸認定療法士、心電図検定、急性期ケア専門士、ICLS インストラクターを4年間で取得しました。現在は、スポーツ医療に力を入れている病院でこれまでの経験を活かしつつ業務に取り組み、日々トレーニングにも励んでおります。アスリートの患者も多く、私自身もこれまで骨折や靱帯損傷、筋損傷などを経験し、怪我による悩みや競技復帰までの苦労を経験してきました。それをどう乗り越えてきたのか、食事やトレーニング方法の情報共有を患者様とすることで成長にも繋がっています。自身の競技経験と怪我からの復帰経験、さらに福祉・医療で培った技術・知識を活かし、スポーツを行う人々の障害予防や競技復帰支援に関わりたいと考えたことが目指したきっかけです。

2. これからの展望

今年度は、6月に行われたスペシャルオリンピックスのボランティアに参加し、8月にはサッカーの救護活動を行う予定になっております。健康スポーツナースとして、選手と医療者の2つの視点を活かし、運動療法を必要とする患者、健康づくりのために運動を行う方、競技スポーツ実践者に対してより良い支援を提供したいと考えています。そのためにも現状に満足せず、スポーツ医療についてさらに学びを深めていきたいです。また現在、病院では、教育にも携わっているため健康スポーツナースの存在・魅力を発信していきたいです。

自分の考える「健康スポーツナース」とは何なのか日々模索を続けていますが、今後の展望として知識と機会を得るためにも「スポーツ救命ライセンス講習会」の受講や「認定運動器看護師」の取得を目指したいです。あらゆる世代の方が健康かつ安全に、そして楽しみながらスポーツに取り組めるよう支援できる健康スポーツナースとして成長していきたいです。



スペシャルオリンピックス2026東京のボランティア活動に参加



3月に行われたテコンドー昇級認定審査