

がんばれ

看護学生委員会ニュース

2024年8月 第279号

看護学生

発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会
〒615-0004 京都市右京区西陣下花田町 21-3 春日ビル 4 階
TEL075-314-5011 E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



WEB 学習会「解剖生理を学ぶ～呼吸器編～」を行いました。

京都民医連では6月28日（金）に呼吸器解剖生理の学習会をオンラインで開催し、18名の看護学生が参加しました。講師は中央病院・救急看護認定看護師の柳田睦美看護師さんです。

解剖生理は毎年難しいと看護学生が悩む分野なので、参加した学生さんたちはモチベーションも高く真剣にきいてくれていました。

♪参加した看護学生さんの感想（一部抜粋）♪

- ・学校で勉強したことの復習になってよかった。国試出題も教えてもらったのが嬉しかった。
- ・3年生で看護実践が増え、解剖に戻って復習する時間がとれていなかったなので、すごく良い勉強の機会だった。

10月16日（金）には、今度は「実習に役立つ検査データ観察のポイント」という学習企画を予定しています。随時案内をしていきます。看護学生さんであれば誰でも参加できますので、どうぞお気軽にお申込みください！



もくじ：

1 頁：6月28日 WEB 学習会の報告

2 頁：大切にしている看護（協立病院）

3 頁：実習アドバイス（中央病院）

4 頁：わたしのおすすめ(あすかい病院)

& 休日の過ごし方（中央病院）



私の大切にしている看護

～患者さんから学んだ“個別性”のある看護～

京都協立病院 回復期リハビリテーション病棟
4年目 上野 有輝

私の大切にしている看護は、個別性のある看護です。

今年で看護師になり4年目になりますが、看護師として働く中で、私の看護観でもある個別性のある看護とは何かを考える場面が何度もありました。

その中でも印象に残っている事例は、入社1年目の時、脳梗塞で入院された80歳代の男性を受け持った時のことです。自分の事は自分でできる。やらないといけない、という思いがあり、当初は転倒を繰り返されていました。スタッフカンファレンスで、「ADL向上と転倒リスクを下げるといふことの両立は難しい。」という助言をもらいました。安全に配慮しすぎたり、業務優先のため、自分でできることを手伝ったりすることでA氏のできる力を奪ってしまうことになっているとそこで気づきました。

転倒せず入院生活を送ることは大事なことです。いつまでも看護師がA氏の生活の中にいるわけではなく、退院後は違う環境になり、介助する人が変わり自分でしないといけない事も増えるということを考える機会になりました。自分の勤務している回復期リハビリテーション病棟ならではの特徴や、患者の生活背景を考えた看護をしていかないと学ばないといけないと学びました。事例の患者さんは多趣味であり、リハビリへの意欲も高いという強みをいかそうと考え、退院後、余暇活動を楽しまれることを想定し、離床時間を増やし座位耐久性を高めていく関わりを考えることができました。

「個別性のある看護」とは、様々な場所で聞かれる言葉ですが、「思いを傾聴し、確かな知識を持ってより良い方法を提案し、患者・家族と一緒に歩むこと」だと考えます。同じ処置や、検温をおこなうにしても、患者一人一人の個性や健康状態があり、方法や接し方を変える必要があります。日々の関わりや経験から、それらを自分の中で判断し、患者の思いに寄り添った看護を提供することが、個別性のある看護につながると考えています。

看護の難しいところであり、面白いと思うところは、絶対に正しいという正解がないところです。どういうケアが望ましかったのか、振り返っていくことが必要だと思います。そのため、日々の患者との関わり大切に、チームでのカンファレンスや他職種との意見交換を積極的にしていくことが大切であり、その結果、心に寄り添った看護をチームですていくことに繋がると思います。

今後も想像力、患者・家族の思いを汲みとる力、確かな看護知識・技術、これらを総合的に磨き、信頼される看護師になっていきたいなと思います。



看護実習アドバイス

京都民医連中央病院 2B 病棟 池田千穂

回復期リハビリテーション病棟の看護師をしています。実習は緊張や不安が付いてまわるものかと思います。私のアドバイスが少しでも皆さんの助けになれば幸いです。

実習で必要なことはまず患者さんに興味を持つことです。実習前に受け持ち患者さんの疾患について調べ、学習してから実習に臨むことと思います。実習前は患者さんのことは疾患を通してでしか知ることができません。実際に実習に臨むと患者さんにはそれまでの生活や思いがあり、抱えている問題も様々です。疾患はもちろんのこと、病気になる以前の生活や今後の展望など色々な角度から興味を持ち、話を聞いてみてください。そうすることでその方の強みや改善すべきことが見えてくるかと思います。

また、患者さんの中にはコミュニケーションを取るなかで「看護師さんには言いにくいけれど学生さんになら伝えてみよう」と普段は口にしていない不安や悩みを話されたり、「学生さんにこんなことしてもらってうれしかった」と話されたりする方もいます。ひとつひとつの関わりで患者さんとの関係が変わっていきます。短い間ではありますが、一人の患者さんとじっくりと関われる機会は実習中しかありません。たくさんコミュニケーションをとり、より良い関係を築けるよう頑張ってください。

また、実習を進めていくなかで、わからないことや不安なことがあることもあると思います。自分だけで抱え込まず、グループメンバーや友人、家族でも指導者でもだれでもいいので相談するようにしましょう。自分だけでは解決できないことも、相談することで良い案が出てくることもあります。根本的な解決にならなくとも思いを口にすることで自分の中で気持ちを整理することで楽になることもあると思います。わからないまま、不安なまま患者さんと関わるとそういった気持ちは伝わってしまいます。まわりの人を頼り、早めに解決すればより良い実習が行えると思います。

実習や課題に追われて忙しくしていることかと思います。体調管理がおろそかになってしまうこともあるかもしれませんが、実習を進めていく中でも心身ともに健康を保つことが一番大切です。食事や睡眠をしっかりととり、患者さんを労わるように自分のことも大切に頑張ってください。看護師としてともに働けることを楽しみにしています。



わたしのお勧め

あすかい病院 回復リハ病棟

成瀬瑞穂

私は抹茶を使ったスイーツや飲み物が好きなので、今回は私のオススメの抹茶ラテのお店を紹介し
ます!宇治の平等院鳳凰堂のすぐ近くにある増田茶舗というお茶屋さんが経営しているカフェの抹茶
ラテがおすすめです!

カウンターで注文してから目の前で宇治抹茶を立ててカップに注いでくれるので、動画を撮ったりし
ても映えると思います!丁寧に入れてくれるのできれいにミルクと抹茶が二層に分かれていて飲む前
に目でも楽しめます!抹茶が立てたてなので香りも良くて、味も苦すぎず甘すぎないのでごく飲みや
すいものになっています。

抹茶ラテだけでなくほうじ茶ラテもあるので抹茶が苦手な人でも飲むことができます!飲み比べを
してみてもいいかもしれません!

他にも抹茶・ほうじ茶ソーダといった他ではあまり見ないような物も
メニューにあるので挑戦してみるのもおすすめです!また、王道の抹茶
がかかった抹茶ソフトも売っているのでこれからの時期にいいかもしれ
ないですね。

平等院鳳凰堂周辺から宇治駅の近くには他にも色んな抹茶を使った
スイーツなど売っているお店があるので、自分の好きなお店を探しに
気分転換がてら行ってみて下さい。



休日の すごし方



京都民医連中央病院 2A 病棟 松本 葵

休日は、まずはたっぷりと睡眠時間をとります。

時間はあまり気にせず好きなだけ寝ると、疲れていた身体も軽
くなったように感じます。やはり、仕事が続くと疲労が溜まりがちなので、しっかり睡眠時間をと
って身体を休め、健康を維持しています。

仕事で忙しい中、疑問に感じたこと・気になったこと、調べられなかったこと等をゆっくり調べ
たりもします。仕事の後は疲れてすぐ寝てしまったり、なかなか勉強に手をつけられないことも
多いので、仕事にわからなかったことや気になったことをメモしておいて、時間がたっぷりと
れる休日に調べておくことが多いです。

休日は、趣味を楽しむ時間をたっぷりとります。私の趣味はゲームです。Switch でスプラトゥ
ーンというゲームにはまっていて、ゲームで知り合ったフレンドと一緒にゲームをしたりします。
他にも、音楽を聞いたり、漫画を読んだり、色々と趣味を楽しんでいます。

このように、私は基本的に家でのだんびり・ゆっくりとすごしています。仕事中は気が張ることも
あるので、休みの日はあまり仕事のことは考えず好きなことをしてまったりすごし、疲れを癒やし
ています