

# がんばれ

看護学生委員会ニュース

2025年1月 第288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 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4階  
TEL075-314-5011 E-mail: kangogakusei@kyoto-min-iren.org



## 新年あけましておめでとうございます。

新年、あけましておめでとうございます。京都民医連看護学生委員会の鴨川です。

新年を迎え、思い起こされるのは、昨年のお正月に起こった能登半島地震です。震度7の地震による揺れ、4mを超える津波により、甚大な被害が発生しました。さらに9月には豪雨災害にも見舞われ、避難生活を送る人々は、さらに困難な状況へと追い込まれました。能登半島の災害には、全国の民医連から被災地への支援が行われ、京都からも多くの職員が参加しています。

民医連の災害救援活動は、「困ったところに民医連あり」の綱領の精神に基づく取り組みです。設立翌年の1953年の大水害以降、阪神大震災や東日本大震災などをはじめとする数々の災害支援が行われてきました。日本のどこかで災害が発生し、民医連の病院や診療所、介護施設などが被災した時には、発災直後からMMAT(MINIREN Medical Assistance Team)という独自の災害対策チームを組織し、被災地を支援します。

災害時には、医療機関が正常に稼働していることが重要です。急性期医療はもちろん、地域の人々の健康を守るという地域医療の視点も大切です。みなさんが学んでいるカリキュラムにも災害看護があるように、看護師の果たす役割もさらに重要になります。

地震だけでなく、気候変動も相まって、台風や豪雨での被害が頻繁にあり、いつ・何処で災害が起きてもおかしくありません。こころの備えを忘れず、日々の学習や実習に臨んでください。

今年も皆様が多幸でありますようにお祈り申し上げます。

京都民医連看護学生委員長 鴨川聡子

### もくじ：

1 頁：新年のご挨拶

2 頁：国試アドバイス（京都協立病院）

3 頁：国試対策講座のご報告 &  
わたしのお勧め（あすかい病院）

4 頁：大切にしている看護（中央病院）

5 頁：職場紹介（中央病院手術室）

6 頁：私の職場の先輩が教えてくれたこと

（吉祥院病院）

7 頁：簡単レシピ～豆乳味噌バター鍋～

8 頁：休日の過ごし方（中央病院）

& おたよりお待ちしております

# 看護師国家試験に向けて

京都協立病院 回復期リハビリテーション病棟 山口 諒真

国試に向けての勉強はまず必修問題が確実に取れるように勉強がすること必要です。必修問題は基礎的なことを問われる問題で過去問から似たような問題が出る事が多いです。問われ方が違うことがあり、分からないということがあります。過去問を何年分かつ繰り返すことで傾向がわかり、解きやすくなると思います。必修・人体の構造と機能、基礎看護学、これらは基礎となる部分であり、理解することでほかの範囲の理解にもつながります。必修が解けるから領域別だけやろうとしていると必修が分からないことが出てくるかもしれないため、必修は継続して解くようにしておいたほうがいいと思います。



問題集を解くのもいいですが、集中力が続かないことがあると思います。そんな時はアプリで過去問を解いてみるのもいいです。1日10問でも解いてみるのもいいと思います。1日10問解くことを繰り返せば、半年で約1800問解くことができ、これだけでも国試の役7.5倍の問題数を解くことになります。これは自信にもつながると思います。アプリが便利でつい使いすぎてしまうかもしれませんが、アプリはあくまで保険程度に思っておいたほうがいいです。問題の答えはわかってもほかの選択肢がなぜ違うのかまでの勉強はしないことが多いです。問題集やアプリで間違えたものをノートなどにまとめて読み返せるようにすることで再度間違えたときに思い出しやすくなります。



領域別実習があるときに領域の国試問題を解いてみるのもいいと思います。実習記録等で大変だと思いますが、数問でもすることで日々領域の事の勉強と並行してできるため理解につながりやすくなると思います。

国試で暗記すれば確実に取れる問題があり、血液検査データ値の基準値、高・低値の時の疾患、社会保障(法律、統計)、母性の妊娠週数と胎児・母体の様子、小児の年齢と特徴、計算問題の公式は暗記しておけば点数アップにつながると思います。

国試の日が近づいてくると焦って何からしたらいいかのわからなくなり、さらに焦ってしまうこともあると思います。まずは自分の得意不得意を知るために模試や問題集を振り返り勉強を進めていくのもいいと思います。

あくまで個人の勉強方法なので参考になればいいなと思います。最終的には過去問を何度も解くことにはなりますが、自分なりに振り返り、まとめていけば知識として身につくと思いますし、自分の自信にもつながると思います。たまには息抜きをしてリラックスすることも必要だと思うので、焦りすぎないようにしてください。

最後まであきらめずに頑張ってください。



## オンライン 看護師国試対策講座を行いました!

2024年12月7日(土)、京都民医連看護学生委員会主催で看護学生を対象にした国試対策講座を開催しました。8月に引き続きオンラインで実施し、全体で約60名の看護学生が受講しました。

講師は、毎年熱心に講義をいただいています武田看護教育研究所から、條谷洋司(じょうたに・ひろつぐ)先生にお願いしました。国家試験まであと2ヶ月と少しということで、参加した学生達はみな真剣に講義を受けていました。解剖生理・社会保障制度など、出題傾向が高かつ中々理解するのが難しい問題を中心に、おしえて頂きました。また、オンラインでしたが、先生から例題が出され、それに学生が答えることで、適度な緊張感を保ったまま、休憩をはさんで朝9時半から午後3時半までの講義となりました。

講義を受けての学生達の感想文でも、「脳神経や内分泌など、理解が曖昧なところを解説してもらいわかりやすかった」「解剖や法律など苦手意識があったが、先生が楽しく教えてくださりがんばろうと思えました」「問題を当てられることで自分の知識が問われ、どこが覚えきれていないのか再確認することができました」「1年生なのでわからない問題も多々ありましたが、説明を聞いて理解できたこともたくさんあったのでこれからの勉強に活かしたいです」「一つの問題からたくさん派生して学習ができ、他の方が答えておられるのも聞きながら良い刺激になりました」「有意義な時間でした」といった感想が寄せられました。国試直前に開催した今回の講座が、国試勉強のラストスパートに向かう学生の皆さんにとって、少しでも力になればと思います。



## わたしのお勧め

私のおすすめは**推し活**で、**DXTEEN**の**大久保波留君**が私の推しです。

**大久保波留君**は、PRODUCE101 JAPAN シーズン2(日プ)というオーディション番組に出演し、惜しくも12位で脱落してしまいましたが、その後J01、INIの弟分である**DXTEEN**として**2023年にデビュー**しました。ちなみに、かわいい顔をしたえくぼの**天使**で、腹筋バキバキの**ギャップイケメン**です。グループ自休も、個性豊かなメンバーでステージ上ではかっこいいですが、普段は**和気藹々**としており可愛らしく母性本能がくすぐられます。

私は、勤務希望をうまく使いながら、リリースイベントやライブ等に行っています。嫌な事や落ち込んだ事があっても全て吹っ飛び一気に**元気**になれます。また、**推しに会うため**に毎日頑張ろうと仕事の**モチベ**も上がります。



2024年の12月に**推し**の**ドラマ初出演**が決まり、新しい**推し**の一面が見られるのかと思うと毎日がウキウキです。**DXTEEN**の曲もかわいいからかっこいいまで、どの曲を聞いても楽しめます。私のおすすめは、**「calendar」「DREAMLIKE」**です。12/4にリリースされた**「Level Up」**も心躍るのでぜひ聴いてみて下さい!!

あすかい病院急性期一般病棟看護師 南佳那



## 大切にしている看護

京都民医連中央病院 外科病棟(4C 病棟) 岡島みなみ

私の大切にしている看護は、恐怖や不安を抱えている患者に寄り添うことです。

看護学生の臨地実習では、1人の患者に対して必要としているケアやリスクについて考え、関わる時間を多く取ることができ、患者の不安や退院後の生活について考えることができていました。しかし看護師として、働き始めると1人で10人を受け持つだけでなく、手術をされた患者でも入院当日または翌日に手術を行ったり、5日程度で退院する場合もあり、1人の患者と関わる時間が少ないです。そのため勤務の中で患者の不安そうな顔や言葉を聞くと業務でのタイムスケジュールを確認し、患者と話を作る時間を作るようにしています。また、記録に記載して情報を共有しICFや他看護師と解決に向けて話し合いをしています。

入職して2年目のとき前立腺で入院された70歳代男性の受け持ちをしました。この患者は、自宅退院を望まれていましたが、退院するには膀胱留置カテーテルの管理が患者自身でできる必要がありました。しかし入院中は前立腺癌による臀部痛によりベッド上で過ごしていることが多く、離床が進んでいない状態で膀胱留置カテーテルの自己管理が難しい状態でした。疼痛に対して鎮痛薬をいくつか試してみましたが患者は「痛くてできないわ」「動くのが怖い」との発言がみられたため、1人では解決することが難しくカンファレンスで相談することにしました。すると麻薬の提案をもらい開始することで疼痛を軽減することができ、離床が進み、尿破棄ができるようになりました。さらに患者からも他スタッフに対して「自分で捨ててるんやで」と自信を持った発言がみられました。患者の恐怖や不安に対して必要なケアを考えることが患者の自信につながり、嬉しく思いました。

入院や手術を必要とする患者は、「まさか自分が病気になると思わなかった」とショックを受けて来られる方が多いです。患者1人1人にはそれぞれの不安や恐怖を持っておりそれは病気に対してだけでなく社会的な不安を持たれている方も少なくありません。さらに患者だけでなくその家族も不安を持っています。そのような患者、家族を身体的・精神的・社会的に見ていき、必要としているケアを実施していけるようにしたいと考えています。





## 京都民医連中央病院 手術室を紹介します

京都民医連中央病院 手術室 中尾陽斗(2年目)

私は手術室に勤務して2年目の看護師です。中央病院ではさまざまな科の手術があり、外科、整形、婦人科、泌尿器科、内科、眼科、耳鼻科、歯科、血管外科など様々な診療科があります。手術室は6部屋あり、清潔度が高い部屋やモニターが複数ある部屋など各部屋によって特徴があります。ここで日々様々な職種が働いています。病気を治す医者、麻酔をかける麻酔科医、器械を渡す看護師、医療機器のスペシャリスト臨床工学技士など皆で患者の病気を治すため日々働いています。これを読んでくださる皆さんは手術室とはどんな場所だと思いついて描いていますか？病棟の看護師と話す時にも手術室は大変そうとよく言われますが、確かに厳しい場面は多いと思います。患者さんの命を救うため皆ピリピリした雰囲気にもなります。でも皆一生懸命頑張って働いているのは患者さんを助けたいと思う気持ちがあるのではないかと思います。

手術室では病棟のように一日に何人もの患者さんを受け持つということはありません(短い手術であれば一日にたくさんの手術に入ることあります)。一人一人の患者さんにしつかりと向き合い術前訪問(手術前に患者の病室に訪れる)などで不安なこと、心配なことを解決しながら患者が安心して手術に入ってもらえるようにします。そうやって看護師も患者さんと一緒に手術を乗り越えていく。そこに生まれる看護とは何かをいつも考えながら働いて、やりがいのある仕事だと思います。私は患者さんの命を救う現場で患者のビッグイベントに参加できる手術室という職場にすごくやりがいを感じます。また手術が終わったあと患者さんに感謝され、ありがとうと言ってもらえる瞬間は働いてよかったと思う瞬間です。それに皆でビッグイベントを乗り越えていくため手術室は皆仲がいいです。もちろん、性格の違いはありますが、日々お互いのことを知り苦手なことを補いながら働いているた

め、自然と仲が良い職場になっていくのではないかと思います。

日々、大変なことはありますが、周りの支えがありここまで続けてこられました。ここまで読んでくださり少しでも手術室をイメージできた方が嬉しいです。このあたりで手術室紹介は終了したいと思います。



## 私の職場の先輩が教えてくれたこと



吉祥院病院 病棟看護課 藤井愛理

私は、吉祥院病院へ入職し1年が経ちました。看護師としては2年目になります。新卒からではなく1年目の途中からの入職なので、はじめは業務についていけるかとても不安が大きかったです。実際に働き始め、分からないことも多く失敗することもたくさんありました。しかし、分からないことがあり困っていると、先輩方はどんなに忙しくても丁寧に教えてくださいました。口頭で教えるだけでなく、実際に一緒に見てもらいながら実践するので安心してケアを行うことができ、また、聞くことができず悩んでいる時も先輩自ら声をかけてくださり、とても相談や質問のしやすい環境だと感じました。そんな先輩方と働いていくうちに、こんなふうに仕事がしたい、こんなふうに患者と関わりたいなど、看護に対し様々な思いを持つようになりました。

私が看護をするうえで大切にしたいことは、どんな時でも焦らず落ち着いて患者と接することです。仕事をするうえで日々多重課題が発生し、優先順位を決め実践していきますが、予想外のことが起こるとどうしても焦ってしまい患者さんとの丁寧な関わりができなくなり、私自身が焦ってしまうと患者さんにも伝わり不安な気持ちにさせてしまいます。入院している患者さんは不安なことや心配なことがたくさんあるかと思うので、入院中少しでも不安を軽減し安心感を与えられるように、私自身が焦らず落ち着いて丁寧な関わりをしていきたいです。また、先輩方がどんなに忙しくても笑顔で患者さんと関わっているところを見て、私もどんな時でも笑顔で患者さんと関わっていきたいと思いました。



入職してから一番学んだことは、看護はチームで行うということです。患者さんに対しどんな看護をすればよいか悩むことがたくさんありますが、先輩に相談することももちろん、多職種で情報を共有しながら患者さんがいかに自分らしく過ごしていけるか、苦痛なく過ごせるか考えながら看護を実践していきたいです。



## 簡単レシピ ～豆乳味噌バター鍋

# 豆乳味噌バター鍋

【材料】 2人前

●鶏もも肉・・・200g

●白菜・・・300g

●長ネギ・・・100g

●しめじ・・・100g

●バター(有塩)・・・10g

●合わせ味噌・・・大さじ1

<A>

●豆乳(調整豆乳)・・・300ml

●水・・・300ml

●鶏ガラ(顆粒)・・・大さじ1



### 【つくり方】

- ① 鶏肉はひと口大に切る。白菜は3～4cm幅に切り、長ネギは斜めにそぎ切りにする。しめじは石づきをとってほぐしておく。
- ② 鍋に<A>を入れ、合わせ味噌を溶かしながら弱火で温める。
- ③ 温まったスープに①を入れ、蓋をして弱～中火で15～20分ほど煮込む。  
※豆乳が分離するため、強火にしない。
- ④ 具材がしんなりしたら、最後にバターをのせる。

■栄養価(1人分)エネルギー395Kcal、たんぱく質25.9g、脂質24.0g、塩分3.1g

🥕ウインナー、コーン、ニンジン、玉ねぎなど入れても美味🥕

みなさんこんにちは!酷暑の長い夏と短い秋が終わったと思ったら、12月に入り、冬らしい寒さになってきましたね。冬と言えば「鍋料理」。鍋料理は煮込むことで野菜が柔らかくなってカサが減り、量を多くとることができます。また、タンパク質と野菜を同時に摂取することで、バランスの良い「栄養の宝庫」になります。盛り付ける手間も省けます。

今回は、「豆乳味噌バター鍋」をご紹介します。どうぞお試しあれ♪

# 休日の過ごし方

京都民医連中央病院 HCU 病棟  
鹿田こゆき

私は三交代制で働いており、何日か日勤をした後、準夜→休→深夜→休のシフトとなることが多いです。次の日が準夜の時の日勤終わりは、少し時間に余裕があるので友人や同期とご飯に行ったりすることもあります。深夜入りの日は基本的には外出せず、とにかくたくさん寝て、体力を温存します。

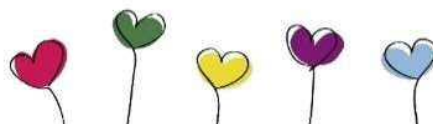
私は、日勤が続くと家事がおろそかになってしまうタイプなので、深夜入りの日に溜まった家事を片付けることが多いです。深夜明けの日は外出したい気分の時が多いので、少し仮眠を取った後に美容室に行ったり買い物に行ったりすることが多いです。連休が取れると、旅行に行ったり実家に帰ることもあります。最近では、三連休をもらいディズニーランドに行きました。ショーを見たりアトラクションに乗ったりして、仕事のことは一旦忘れて心身ともにリフレッシュすることができました。看護学生の皆さんも実習や勉強に忙しいとは思いますが、リフレッシュの時間も大切にして過ごしてくださいね。



おたより  
お待ちしております

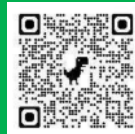


おたよりで寄せられた質問については、看護師さんに聞いたりしています♪



学校生活のこと、質問などを、ぜひお寄せください☆

右のQRコードから、ぜひ投稿してください。抽選で図書カード500円分をお送りいたします。



(編集担当：山路♪)