看護学生委員会ニュース
２０２１年5月　第２５１号

がんばれ看学生

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

集まれ看護学生!!

くわしくは
7ページに

ＥＮＳスピンオフ企画

2021年8月21日(土)

オンラインで開催決定★

もくじ：

2頁：　京都民医連各病院採用試験のご案内
3頁：　私の部署紹介(中央病院循環器科)
4頁：　わたしのおすすめ(あすかい病院)
　　＆新奨学生オリエンテーション報告
5頁：　<シリーズ>他職種からみた看護師(第１回目)
6頁：　京都民医連看護学生委員紹介
7頁：　EggNurseStep⇒B(ENS)企画の案内
8頁：　簡単レシピ＆おたよりコーナー

2021 年度 京都民医連 病院採用試験のご案内

京都民医連あすかい病院 採用試験

試験日時：2021 年 8 月 7 日
9 時 30 分開始

場所：京都民医連あすかい病院
応募資格：2022 年 3 月卒業、
2022 年 4 月入職予定者

○必要書類
①自筆履歴書（写真貼付）②卒業見込み証書
③成績証明書　④健康診断書

2022 年卒業
予定者のみ
インターンシップ
も随時受付中❣

インターンシップ

京都民医連あすかい病院では、2022 年度入職の看護師を募集しています。採用試験は夏に行います。また、当法人に就職を希望される学生を対象に奨学金制度もあります。まだ就職先を決めていない、迷っている方はご検討ください。

申込はこちらから

採用試験

【連絡先】京都民医連信和会法人看護部　看護学生担当：山際・寺尾
★電話 075-712-9082　★メール eggnurse@shinwakai-min.jp

民医連

公益社団法人京都保健会　合同採用試験
京都民医連中央病院
(京都協立病院・吉祥院病院)

2022 年 3 月卒業　新卒看護師就職説明会・採用試験日

＜2021 年度 ZOOM 就職説明会＞
5 月～　平日 18 時～19 時　随時
土曜日午前中　随時

＜採用試験＞専願若干名
日時：6 月 28 日（土）10 時～
7 月 31 日（土）10 時～
場所：京都保健会事務局
試験：面接(個人)
事前に履歴書、成績証明書、小論文
採用試験の 10 日前迄に提出ください

＜申し込み・お問い合わせ＞

★公益社団法人京都保健会（看護部）
住　所：〒616-8141　京都市右京区太秦棚森町 18-13
京医協ビル 2 階
電　話：075-862-1155
メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

就職説明会・採用試験のお問合せは、京都保健会看護部メールフォームからお申込みください。

私の働く部署を紹介します～循環器科より～

京都民医連中央病院　3B 病棟　佐藤亮大

-循環器科でみる疾患-

循環器科はおもに心臓病や血管の病気の専門科です。おもな対象疾患は、「虚血性心疾患（狭心症や心筋梗塞など）」、「心臓弁膜症」、「不整脈」、「拡張型心筋症や肥大型心筋症」、「感染性心内膜炎」、「心筋炎」、「心膜炎」、「いろいろな基礎疾患による心不全」などの心臓疾患や、「高血圧症」、「大動脈瘤」、「静脈血栓症」、「心臓由来の動脈塞栓（脳塞栓症）」、「肺梗塞」などです。これらを診断し、他の疾患と鑑別し、治療や再発予防を行います。

動脈硬化の合併症としておこる病気が多いので、動脈硬化を促進する「糖尿病」、「高脂血症」や心臓内にできた血の塊（血栓）が流れて、脳動脈がつまり起こる「脳梗塞（脳塞栓）」なども関連疾患として、同時に診察・治療する機会が多いです。また、内科病棟でもあるため肺炎や尿路感染症といった内科治療も行っています。

-循環器科の看護で大切なこと-

循環器疾患は、喫煙、食事、運動、飲酒、肥満などの生活習慣との関連が深いので、薬物による治療だけでなく、生活習慣改善の指導がとても大事です。心臓リハビリテーションを心不全や心筋梗塞、狭心症患者をメインに実施しています。心臓リハビリテーションは、運動がメインのリハビリだけではなく、心不全の病態の理解や栄養士による食生活などの教育も行っていきます。循環器の疾患は、生活習慣に大きく左右されるので、看護師は生活指導がメインとなってきます。

たとえば、心不全は生活習慣の改善で再発のリスクが低くなります。飲水制限や食事制限をしている患者さんもいます。そのため、患者さんに根気強く説明しないといけません。また、心不全患者に対しては週に１回、心不全カンファレンスというのを開きます。カンファレンスでは、患者が心不全と向き合いながら生活できるように、リハビリスタッフや主治医など他の職種と話し合いながら、院内でのケアや退院後の社会的資源や家族へのケアを考えて実践します。

循環器内科は、患者だけではなく家族への指導・ケアも視野に入れ、患者・家族と一緒に疾患と向き合う病棟になっています。

私はこの循環器病棟で忙しい中でも患者のためにできることを常に考えながら最善の策を病棟メンバーと共に、考えながら日々患者と真摯に向き合っています。

わたしのおすすめ

わたしのおすすめのストレス発散方法はパラグライダーで空を飛ぶことです。

以前、友達と空飛んでみたい、パラグライダー行こう、という話しになり滋賀県までパラグライダーを求めていきました。1度目は強風のため飛ぶことができませんでしたが諦めきれず2回目挑戦し、飛ぶことができました。飛ぶまでは風の向きにあわせて走ったりタイミングを合わせたりで難しいように感じました。しかし飛んでみると、家や車が小さく見え、上空500mを原付バイクのスピードで飛んでいると風もじかに感じるので飛行機に乗っているときとはまた違った体験でした。

また、高さに慣れてくると操縦体験もさせてもらいました。インストラクターの方は簡単そうに操縦されているので、私にもできると思いましたが風の強さにあわせて考えて操縦しなくてはいけなかったため難しかったです。

空を飛んでいる間も飛び終わった後も、楽しかったという気持ちでいっぱいで日頃のストレスが一気に飛んでいきました。

ストレス発散方法としておすすめしていますがわたしもまだ1回しか飛んだことはなく、またコロナが落ち着けばやってみたいと思っています。

あすかい病院　南2病棟（一般急性期）看護師　洞林那桜

4月24日新奨学生のオリエンテーションを開催しました

4月24日(土)に、看護学生の新奨学生向けのオリエンテーション＆歓迎会をオンラインで行いました。4月に入学した新奨学生23名の他、先輩奨学生4名、職員6名の全体で33名が参加しました。

オリエンテーションとして、県連看護学生委員から「民医連の紹介」・「奨学生の役割・活動紹介」を説明し、近畿高等看護専門学校の江藤先生からは「学校生活の過ごし方」についての話をしてもらいました。

後半はブレイクアウトルームを使って、先輩学生も入って3グループに分かれて交流会を行いました。先輩学生さんからは、勉強の仕方や実習のポイント、普段の生活のことなど、看護学生としてのリアルな話が聞けて、学生生活が始まったばかりの新入生の皆さんにとって非常に参考になったのではないでしょうか。

直接会うことは叶いませんでしたが、オンラインでも法人・学校・学年を超えての交流ができたのではないかと思います。これから一緒にがんばっていきましょう！！

シリーズ　他職種からみた看護師

多職種連携、チーム医療の重要性がますますうたわれる今日このごろ。
2021 年度の「がんばれ看学生」では、他職種の皆さんの思う看護師の役割や魅力をシリーズで特集していきます。
第 1 回目は、京都民医連中央病院で内科専門研修中の植田医師にお話を聞いてみました。

<第 1 回目> 医師からみた看護師

あらためて考えてみると看護師と医師の違いってなんだろう。ネットで調べてみると、看護は「けが人・病人を介抱し、世話すること」とあり、医は「病気を治療する」と書いてある。看護師は「人」を看て、医師は「病気」を診るということかな。確かに役割は違う。医学生の時から「病気」について学び、医師になって「病気」の診断・治療を実践する。

しかし、「病気」だけを診ていても上手くいかないことが多い。「80 歳の男性が発熱、咳で病院を受診し、動脈血酸素飽和度が低下しているので酸素投与を開始した。レントゲンで肺に影を認め肺炎の診断で入院とした。抗菌薬はコレを選んで、酸素投与は終了し、熱も下がって、血液検査の値も良くなった。さあ、退院に向けて本人と家族に説明しよう。」と面談日を決める段階で、看護師さんに「●●さん、入院前は自分でトイレ行けてましたけど、今はポータブルトイレに行くのもやっとですよ。」と指摘される。毎日ベッドサイドに足を運び、「病気」が良くなっていくことは把握できていても、患者さんの日常生活動作の低下を把握できていなかった。

看護師は「けが人・病人を介抱し、世話すること」を通して、起居・食事・排泄動作等を把握しています。また、身体機能だけではなく、医師に伝えることができない不安を一番身近な看護師さんには心を開き打ち明けることも多い。“social distance” が叫ばれるウィズコロナ時代には “close the distance”、看護師の役割がより重要になってきている。

猫も人も distance が大事

京都民医連中央病院　内科専攻医 植田寛生

2021 年度看護学生委員紹介

看護学生委員とは：看護学生さんや奨学生、高校生さんなど、未来の看護師さん向けの企画を考えたり、サポートする仕事をしています。今年は以下のメンバーが担当します。

京都民医連の看護学生委員会の委員長で、京都民医連中央病院で勤務をしております若林美香代です。4 月にバレ看紙面でご挨拶をさせていただきました。
昨年からのコロナウイルス感染症の拡大の中で、今年度は学習会、交流会などいろいろな企画を WEB で行っていきますので、どんどん参加していただき新しい仲間の輪を広げ、楽しい学生生活を送っていきましょう。

京都民医連あすかい病院で副看護部長をしている山際正樹です。昨年度から、看護学生さんの担当をさせていただいています。実は私も 24 年前はあすかい病院（その当時の病院名は安井病院）の奨学生でした。昨年度は、その頃を思い出しながら、学生さんと一緒に、楽しく学び合えるような企画を計画して実行してきました。今年もさらにバージョンアップした企画を検討しています。また、機会がありましたらご参加下さいね。趣味は、家族と過ごすことです。どうぞよろしくお願いします。

京都保健会の松浦ときえです。
チャップリンは人生に必要なものは、想像力と勇気、そして少しのお金と言っていました。
看護師に必要なものは、その３つとともに、「あそび」＝「ゆとり」が大事。ぜひ、自分の心地よい空間と時間をつくって、「慌てず、焦らず、あきらめず」看護を楽しんでくださ～い。40 年の先輩より。

あすかい病院で看護学生担当事務をしている寺尾桂子です。去年の今頃は 1 年後にはコロナ禍もある程度落ち着いていて欲しいと思っていましたが、残念ながら緊急事態宣言とその延長まで発令される状況です。看護学生さんにとっては引き続き実習等が厳しい 1 年になりそうです。私たちでできることがあればどんどんサポートしますので、生活や勉強について、悩みや困っていることがあればいつでも気軽にご連絡ください。

近畿高等看護専門学校で教員をしてます江藤美佐子です。近畿高等看護専門学校で教員 3 年目になります。これまでは、訪問看護や包括センター、居宅支援事業所で 20 年近く働いていました。在宅で生活されている
場所にお邪魔し、勉強になった経験を学生の皆さんに伝えられたらと思っています。この度、初めて看学生委員になりました。歳は離れていますが、気持ちだけは若いつもりです♪声をかけてもらえたら嬉しいです。宜しくお願いします。

県連事務局で看護部を担当している西村淳子です。看護師経験年数は看護学生委員の中では一番長いです。
”そこそこのまじめさと
そこそこの正義感
手を抜くことの矛盾をひきうけられるいい加減
を自分ではかりながらバランスをとる力
でも裁量がないと手を抜くことは難しい“
長久　啓太
毎年手帳に書き留めている、好きな言葉のひとつです。看護師として元気で働き続けるために、時々読んで戒めています。

京都民医連事務局で看護学生担当事務をしている永山恵弥です。まだまだ厳しい状況は続きますが、みなさんと一緒に楽しくこの 1 年を乗り切っていきたいと思っています。どうぞよろしくお願いします。

どうぞよろしくお願いいたします★

全日本民医連 近畿地協看護学生ゼミナール

Egg Nurse Step ⇒B
スピンオフ企画

～開催テーマ～

いのちに寄り添う看護

☆ いのちに寄り添うコロナ禍の1年（DVD視聴）

☆ 現場からのリレートーク

☆ 近畿のなかまと交流しよう!!

集まれ看護学生！！

オンラインで♪

【日程】 2021年 **8月21日（土）**

【時間】 14:00～16:30

＝ zoomによるWEB開催 ＝

（13:00から入室できます）

昨年はコロナで中止となりましたが、今年はオンラインで開催予定です。

申込みや参加方法については詳細が決まってからお知らせします♪

いつでも元気2021.6月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～献立編～

健康のためには食事が大事！そう思っていても毎日のこととなると結構大変です。全て「完璧」を目指すのではなく、主菜をお惣菜にしても、副菜を１品手作りにするだけでも栄養バランスは各段に良くなります。自炊初心者の方は、毎日炒め物でも大丈夫。まずは炒め物を作ることに慣れて、少しずつ違う食材・調理法にも挑戦してみてください。めんつゆやポン酢など既存の調味料も便利ですよ★

豚バラ肉となすのポン酢炒め

【材料】 ２人前

- ●豚バラ肉・・・・120g
- ●細ネギ・・・・・・4本
- ●なす・・・・・・・・2個
- ●サラダ油・・・・・小さじ1
- ●ポン酢・・・・・・大さじ2
- ●いりごま(白)・・・少々

【つくり方】

①豚バラ肉と細ネギはキッチンばさみで食べやすい大きさに切る。
②なすはヘタを切り落とし、短冊型に切る。
③フライパンにサラダ油を中火で熱し、豚バラ肉を焼く。肉から油が出てきたら、なすを加え炒める。
④肉となすに火が通ったらポン酢を加え、細ねぎを入れてさっと混ぜたら出来上がり。器に盛り、いりごま(白)をふって出来上がり!!

おたよりコーナー

おたよりで質問をもらったので、近畿高等看護専門学校の江藤先生に回答してもらいました！

Q. 質問

コロナの影響で授業がオンラインになりました。看護学生におすすめの参考書や勉強方法を教えてほしいです♪

京都府立医科大１年生
ペンネーム　toshi

＊オススメ参考書は「病気がみえるシリーズ メディクメディア」です

上記の、病気がみえるシリーズがわかりやすいと思います。図解で示されており、看護技術もあります。学校図書にもあるかと思いますので、一度見てみて下さい。

おたよりありがとうございます！！

「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキもしくは右の二次元コードから、自由に書いて投稿してください。抽選で図書カード500円分を送りいたします。
（編集担当：永山♪）

こちらからも投稿できます。←