

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2021年6月 第252号



看護学生

発行：京都民主医療機関連合会（京都市民医連）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



オンライン Egg Nurse Step⇒B

♪ 開催テーマ ♪

いのちに寄り添う看護

近畿の看護学生のみなさんと一緒に学び、交流するオンライン企画です。この1年で起きたコロナ禍での「いのちに寄り添う看護」の現場や社会で起きていることなど、一緒に考え交流しましょう♪

【日程】 2021年 8月21日（土）

【時間】 14:00～16:30

= zoom による WEB 開催 =

- ◆ 参加費： 無料
- ◆ 参加対象： 看護学生なら誰でも大歓迎！
- ◆ 申込先： 右記二次元コードを読み取り、
申込フォームに必要事項を記載し送信してください。

※お申し込みいただいた方には、zoom ミーティング ID・パスワードを個別に配信します。

申込専用フォーム

これを読み込んで
ください♪♪



<内容>★ 現場からのリレートーク ★ 近畿のなかまと交流しよう!! などなど

もくじ：

- 1 頁：ENS 企画・参加者募集
- 2 頁：国試対策講座のご案内
- 3 頁：実習アドバイス(中央)
- 4 頁：私の大切にしている看護
(京都協立)

- 5 頁：私の職場の先輩看護師さん(京都協立)
- 6 頁：私のおすすめ(あすかい)
& 休日の過ごし方(中央)
- 7 頁：専門・認定看護師さんのお仕事
(摂食嚥下障害看護&脳卒中リハビリテーション看護)
- 8 頁：簡単レシピ&おたよりコーナー





◎講師:

武田看護教育研究所生

赤木 優也 先生

当日はオンラインで各会場をつなぎます。

◎会場:

●信和会奨学生・内定者:
あすかい病院会議室

●京都保健会奨学生・内定者:
京都保健会事務局
もしくは中央病院会議室

●その他学生
京都民医連事務局 3 階会議室
(京都府京都市右京区西院下花田町
21-3 春日ビル 3 階)

◎お申込は各担当者を通じて

→メールの場合は、本文に学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

<担当者連絡先>

◎京都保健会は担当・松浦
kangaku@kyoto-hokenkaio.r.jp

◎信和会は担当・寺尾
eggnurse@shinwaka-i-m.jp

◎それ以外の方は京都民医連・永山
kangogakusei@kyoto-min-iren.org

京都民医連

オンライン国試対策講座



8 月 14 日 (土)

受付 9:00~

講座 9:30~12:30

参加費 500 円

(当日にいただきます)

対象:

「がんばれ看学生」読者で、
2022 年 3 月看護学
校卒業予定者

申込×切 8/2



こちらの QR コードで
下記のアドレスを表示できます。

◆お問い合わせ先: 京都民医連事務局・永山

電話: 075- 314- 5011 kangogakusei@kyoto-min-iren.org

〒615- 0004 京都市右京区西院下花田町 21- 3 春日ビル 4 階

実習アドバイス

京都民医連中央病院
2B 病棟 原美鈴

今年もそろそろ実習が始まった頃でしょうか。実習は記録や実践で多くのことを悩み、考えることがたくさんあると思います。今年も、コロナ禍での実習となるため患者さんに直接関わることができない部分もあり、もどかしい思いがあると思います。とても大変な実習ですが、国家試験や現場に繋がっているとその時になると強く感じます。いい学びができるよう知っておいてほしいことがあります。

① 患者さんのことを知ること

実習前には、受け持ち患者さんの主疾患や大まかな性格などの情報があり、勉強をしてから実習へ行くとします。そして、実際に電子カルテに記載されている情報を見て、解剖生理や疾患学習、生活歴などの情報を頂き実習を進めていくのですが、カルテの情報だけではその方の人となりわかりません。なるべく患者さんのもとへ足を運びコミュニケーションを取ることが1番大切です。発言や表情、仕草などから患者さんの思いを感じ寄り添ってほしいです。「看護師さんには言いづらいけど学生さんに話したい」と毎日関わっている学生に対し、自分の持っている思いを話して下さる方は多いです。中には拒否されることもあります。何故拒否されるのか患者さんの立場に立って考えることで日々の関わりが変化していくと思います。短い時間の中で信頼関係を築いて下さいね。また、国家試験の勉強中に、実習中に学習した疾患が出てくるとそのときの出来事が鮮明に思い出せるので、実習中に本気で勉強することが大切だと感じます。

② 自身の体調管理を忘れずに

実習中は受け持ち患者さんのことで頭がいっぱいになり、食事指導の看護計画を立案しているのに自分が食べているのはカップラーメンやファーストフードで済ませてしまっている、ということありませんか。実習で大切なことは休まず病棟に行くことです。体調を崩さないために毎日食事、睡眠を取り体調管理をしていきましょう。分からないことがあっても指導者の方や先生、チームのメンバーに相談したりして解決することが大切です。毎日患者さんと向き合えばきっと良い看護ができるはず。実習は始まれば終わります。不安だと思いますが大丈夫です。今はコロナ禍であり息抜きも難しいかと思いますが休みの日は美味しいものを食べる、好きな映画を見るなど休息をとりながらストレスを溜めないようにして下さいね。

笑顔で実習を終えることができるよう願っています。



わたしの大切にしている看護

患者さんのこころに寄り添う看護を

京都協立病院 4階病棟 蘓畑 優花莉

私が大切にしている看護は、患者さんの気持ちに寄り添うことです。

私がこの看護観を抱くようになったきっかけは、看護学生時代の実習で受け持ったA氏との関わりからでした。普段は穏やかに過ごされている認知症のA氏は、夜間はオムツを外そうとされたりベッドから下りようとしており、転倒のリスクがあったため看護師の人数が少なくなる夜間帯は抑制着を着用し抑制帯をされておられました。日中は穏やかに過ごされているため抑制帯なしで対応されていましたが、ある日A氏の元に訪室すると抑制帯によって行動を制限されたまま不穏状態になっておられました。看護師に確認すると抑制帯のとり忘れということで、抑制帯をとってA氏の話をつゆくり聞きながら状態を観察しました。しばらくすると表情が徐々に和らぎ、いつものA氏に戻られました。この事例を通して私は患者さんの気持ちに寄り添うことが大事だと感じました。

さらに入職してからも、気持ちに寄り添うことの大切さを感じたエピソードがあります。それは呼吸器疾患を抱え、家では在宅酸素療法実施されており、病院でも酸素吸入されているB氏との関わりです。B氏は時折精神的な不安から呼吸状態が悪化することがありました。ある日ナースコールがなり訪室すると、B氏は努力呼吸されており経皮的酸素飽和度は60%台で顔面蒼白でした。今までは悪くても60%台になることはなく、深呼吸を促せば徐々に呼吸状態が安定してくる方でしたが、その日は深呼吸を促しても呼吸状態は安定しませんでした。自分1人では対処できず、先輩看護師の支援をすぐに関頼しました。先輩看護師はB氏に対して落ち着いた様子で深呼吸を促し、上手く酸素が取り込めているときは「今の深呼吸良かったよ」など声掛けをされると、呼吸状態は徐々に安定しました。自分とB氏のやり取りを振り返ると、経皮的酸素飽和度が60%台を示した時に焦ってしまい、それがB氏に伝わり不安を増強させてしまったのではないかと考えます。この事例を経て、呼吸は精神状態と密接に関係しているのだと改めて実感しました。

他の疾患でも、精神面は疾患を悪化させることがあるため患者さんの抱える不安や思いを傾聴することは大切だと思います。様々な業務をこなしていく中で患者さんの思いをつゆくりと聞くという時間を十分に確保することが難しいこともありますが、限られた時間のなかでも患者さんの思いに寄り添うことができるようあらかじめ患者さんの性格や生活状況、社会的背景など患者さんの全体像を捉え、患者さんが思いを表出できる場を作っていきたいと思っています。



突撃インタビュー！ 私の職場の先輩看護師さん

★インタビュアー★
京都協立病院
源 剛志



私の職場の先輩看護師である古高多聞(こたか たもん)さんにインタビューしました。

古高多聞さん：看護師歴 10 年目・回復期リハビリテーション病棟 3 年目、
現在、副主任、実習指導、新人教育補助を担っておられます。



源：どうして看護師になろうと思ったのですか？

古高 NS：「人と関わる仕事がしたい」「毎日に変化を感じられる仕事がしたい」という思いがきっかけで、そこから「自分の人生において人の役に立てるような仕事がしたい」と考え選んだのが「看護師」という仕事です。

源：ご自身が学生や新人だったときに影響を受けた看護師さんはおられますか？またどんな影響を受けましたか？

古高 NS：新人時代、仕事や看護技術を覚えることに必死で、バタバタと余裕のない日々を送っていたんですが、そんな中、ひとつ上の先輩看護師が患者さんと関わっている場面を目にしました。先輩看護師も同じように忙しく働いていましたが、どんなに忙しくても患者さんと接するときには笑顔でゆっくりと話していたんです。その姿を見て「患者さんに不安を与えない落ち着いた話し方・表情・聴く姿勢」の大切さに改めて気づくことができました。余裕をもって働くためにはそれなりの知識と経験が必要です。毎日が勉強で、今も日々知識と経験を積み上げていっているところです。

源：今、副主任であり実習指導・新人教育の補助をされていますが、どんな思いをもって指導されていますか？

古高 NS：学生や新人看護師の長所を見つけ、その長所を最大限引き出せるように関わるようにしています。患者さんと関わっていく中で「うまくいかなかったな・・・」ということは多々あります。看護の関わりとは試行錯誤の連続で、「失敗」と捉えて終わるのではなく「次にどう活かしていくか」と考えることが大きなポイントだと思います。「次はどうやって関わろうか」と一緒に悩み考えながら、次の実践に活かしていくことが大切です。不安や緊張の連続で辛い事もあると思いますが、それを乗り越えられるような楽しい実習や仕事になるよう心がけています。

源：ここまでを踏まえて、京都協立病院の魅力を教えてください。

古高 NS：田園風景の広がる土地ゆったりとした時間を過ごせることです。良い意味での不便さが人としての魅力を高める要素になっていると個人的には思っています。また、病院としての規模は大きくないですが、教育面ではその分たくさんのスタッフが新人教育(実習での助言等)に関わるので、ステキな看護観を聞くことや感じるができます。病院全体のスローガンとして『楽しく働く』ということ掲げて推進していますので、これからの京都協立病院には大注目です！

源：今後の目標を教えてください。

古高 NS：まずは痩せること、ですわ(笑)。経験年数が 10 年目になったので誰かに憧れられるような看護師になりたいです。実習では制限も多い時代になってしまったので、こんな時だからこそ学生との対話を大切に、一つ一つの学びをより深めていけるような実習にすることを目標にこれからも頑張ります。

源：ありがとうございました。

わたしのおすすめ

あすかい病院一般急性期病棟 荻谷友希



私のオススメは、休みの日に自分へのご褒美としてお肌のケアをすることです。日々、仕事では業務に追われているためストレスがかかっていると感じます。そのため、休みの日には普段の仕事からは離れ、気分転換し疲れを癒すようにしています。学生の頃はまだコロナ禍ではなかったため、実習が一段落する度に同級生と旅行に行き気分転換をしていましたが、このご時世のため旅行に行くことは難しい状況が続いています。

私は今年で入職し2年目になりました。入職当初は業務になれるまで仕事のことで頭がいっぱいになり、休みの日でも仕事のことを考えてしまい気分転換が出来ずにいました。しかし、少し業務にも慣れた頃から休みの日にお肌のケアとしてボディスクラブやパックをするようになりました。

看護師の仕事では夜勤があるためどうしても生活リズムが崩れ肌トラブルが起こりやすくなります。また、コロナ禍でもありマスクを付けている時間が長いため肌が荒れていました。



それでもボディスクラブやパックをするようになってからは肌トラブルが減りました。コロナ禍でなかなか外で何かをするということが難しい今、自宅で少し自分にご褒美をあげてまた頑張ろうとモチベーションを上げるようにしています。

ちょっとひといき...

私の休日の過ごし方

私の休日の過ごし方は、家でゆっくり過ごすことが多いです。現在は新型コロナウイルスの影響で外出はなるべく控えるようにしています。家族でたわいのない会話をして私の心も満たされています。家では好きな音楽を聞いたり、ゲームをしたり、ネットショッピングをして過ごしています。また、私は文房具が好きなので150色の色鉛筆で大人の塗り絵をして楽しんでいます。沢山ある色の中から色の組み合わせや塗り方を考えて、自由に塗り絵をすることは私にとって癒しの時間です。完成までは時間がかかりますが、塗り終えたときは達成感を味わうことができます。疲れたときは自分へのご褒美に大好きなスイーツを食べることが幸せです。

新型コロナウイルスが流行するまでは、毎年九州旅行に行き美味しいものを沢山食べて楽しんでいました。また外出ができるようになったら旅行に行きたいと思っています。旅行に行ける日を楽しみにこれからも仕事を頑張りたいです。

京都民医連中央病院 2A 病棟 高倉真凜

シリーズ：専門・認定看護師さんのお仕事をバズキミ♪



京都民医連には2021年現在、2つの専門看護・13の認定看護の資格をもった看護師さんたちが働いています。このコーナーでは、各分野で働く看護師さんたちを紹介していきます。



Part1：摂食・嚥下障害看護認定看護師

京都民医連中央病院 根来 知恵子

摂食・嚥下障害看護認定看護師とは、年齢問わず「食べる」ことに何らかの問題が生じている方を対象に介入します。「食べる」ことは生きていく中で欠かすことのできないものです。疾病や障害によって食べたくない・食べられないという方に、どのようなケアを行えばおいしく食事ができるようになるかを考えながら実践しています。

以前100歳代女性で、嚥下機能に大きな問題はないものの食欲不振がある方に関わることがありました。こちらから促しても「いらない」と言われほぼ摂取できていない日が続きました。ある日スナック菓子を食べてみないかと聞くと「おいしいわ」と自ら食べる姿が見られました。そこでご家族にご本人の好きなお菓子を持参してもらい、好きなタイミングで食べてもらうようにしました。それをきっかけにこれまでほとんど食べなかった病院食も少しずつ摂取できるようになりました。食べなくなるきっかけを探る大切さを学ばせてもらった事例です。

その人らしい食支援を支えるために、「生きていくための栄養補給」のみではなく「楽しみのひとつ」として“食べる意味”を考えながら関わることを今後も続けていきたいと思っています。

Part2：脳卒中リハビリテーション看護認定看護師

京都民医連中央病院 堂本 睦子



脳卒中リハビリテーション看護認定看護師は、2010年に誕生して、脳卒中患者の重篤化を予防するためのモニタリングとケア、活動性維持・促進のための早期リハビリテーション、急性期・回復期・維持期における生活再構築のための機能回復支援などの役割を担っています。（名称はリハビリテーション看護ですが、リハビリテーションを行っているわけではありません）今後の改正にて、『脳卒中看護』に分野名が変わります。

私は、中央病院において急性期の内科病棟勤務や回復期リハビリテーション病棟勤務を経て認定看護師教育を受け、2014年に認定を受けました。脳卒中の患者さん、家族に寄り添い、それぞれの疾患・障害に応じた支援を、専門性を発揮できるようにしていくこと、医師、セラピスト、MSW、薬剤師など多職種で協働していくことが大切だと思っています。そして、脳卒中の早期発見・早期治療につなげることが目標ですが、発症予防のための啓発活動がもっともっとできればと思っています。

いつでも元気 2021. 4月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～スープ編～

皆さん新生活には慣れましたか？そろそろお疲れも溜まってきている時期かと思います。そんなときは温かいスープが簡単でおすすめです！どっぴりと疲れた時に、温かい飲み物でお腹が温まり、ほっとした経験はどなたも一度はあると思います。体や心が疲れているときは体温が下がっていることが多く、お風呂や食事（特にスープなどの汁物！）で体を温めることで疲れを緩和することができます。

鶏手羽と



クレソンのスープ

【材料】 2人前

●鶏手羽・・・4本

●塩・・・小さじ 1/2

●生姜薄切り・・・5～6枚

●こしょう、醤油・・・少々

●水・・・500ml

●クレソン・・・1束

【作り方】

- ①鶏手羽先は関節のところで切る
- ②鍋に水と①、生姜を入れ、中火にかける
- ③沸騰したら弱火にし、15～20分ほど煮る
- ④③に塩を加え、こしょう、醤油で調味する。ざく切りにしたクレソンを、食べる直前に加える。

おたよりコーナー

おたよりで質問をもらったので、あすかい病院の山際副看護部長に回答してもらいました！

Q. 質問

授業では、治療の方法や薬の作用・副作用について習いましたが、実際に臨床に出たときどの程度、治療や薬について覚えておかないとならないのか教えてください。

京都府立医科大
ペンネーム fragrant

回答：臨床において、治療法や薬の作用・副作用を理解していることはとても重要です。それは何故かと言うと、患者さんに出現する可能性がある合併症や副作用を、予防や早期発見できるからです。

例えば、腹痛に対して一般的に使用される鎮痛剤である抗コリン剤を前立腺肥大症のある患者さんが服用された時、どのような観察が必要でしょうか？実は抗コリン剤は副作用として排尿障害をきたすことがありますので前立腺肥大症がある患者さんへの使用には注意が必要（場合によっては禁忌）なのです。

臨床の現場でその事を知っていれば、抗コリン剤の服用を避けられたかもしれませんが、服用したとしても早期発見し対応できるでしょう。つまり、看護師は専門職として患者さんにより良い看護が提供できるよう、自己に係る治療法や薬剤の知識を有していることが大切であると言えます。

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♪）



こちらから投稿できます。←