

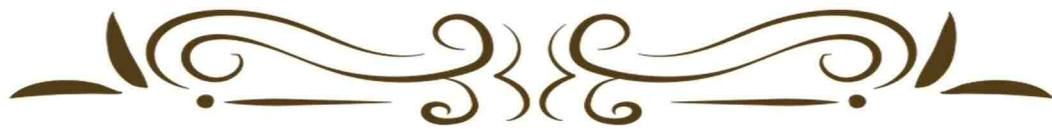
がんばれ

看護学生委員会ニュース
2023年9月 第271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



看護学生向けWEB学習会 第2弾のお知らせ

実習に役立つ

検査データと観察のポイント

日程：2023年10月20日（金）

18:00～19:00

講師：梅原 訓子 看護師さん

京都民医連中央病院 HCU 師長/集中ケア認定看護師



※申込み方法・締め切り：10月13日（金）

QRコードからお申込みください。⇒



もくじ：

2頁：大切にしている看護（中央病院）

3頁：実習アドバイス（あすかい病院）

4頁：シリーズ：在宅看護の現場から（川端）

5頁：休日の過ごし方（吉祥院病院）

&わたしのおススメ（中央病院）

6頁：国試対策講座&ENSの報告

7頁：簡単レシピ（トマトと卵のスープ）

8頁：民医連グループ合同就職説明会

&おたよりコーナー



私の大切にしている看護

一人で解決しようとせず先輩に相談～患者さんに寄り添う看護のために

京都民医連中央病院 3A病棟 藤田啓人

幼少期から病院にお世話になることが多く、入院や通院の経験を通して、病気や社会生活に対する不安を強く抱いていました。病気になってしまったことで家族に負担をかけているのではないかと、ここで何やっているんだろうと子どもながらに病院のベッドで考えていました。手術前に親が涙ぐんでいたことも強く印象に残っています。離床が進まない私に対して受け持ってくれた看護師は根気強く励ましてくれたり、レクリエーションの場を設けてくれました。その時は病気のしんどさや生活に対する不安を一時的に忘れることができました。この入院生活での経験から患者の立場になって考え、私が同じ状況ならどのように感じ、不安があるのか、それに対して私に何ができるのかを意識して患者に寄り添える看護をしたいと思ったことが看護師を目指したきっかけです。

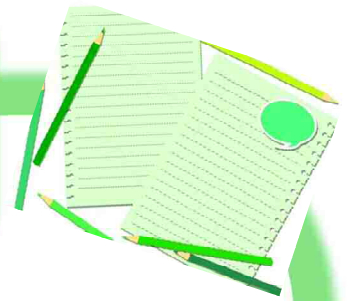
しかし、看護師として働いてみると、慣れない業務に追われたりバイタルサインや症状、ADLなど必要最小限の情報を得ることが多くなり、自分の思う寄り添える看護が出来ませんでした。多くの患者との関わりを通じて、一人一人に様々な生活背景・性格・価値観があり、患者の立場に立つことの難しさを感じました。そのため、患者を理解するためには情報は必要不可欠であり、情報収集を行うためには患者が安心して話せる関係性でないといけません。関係性を築くためには、笑顔や尊重を持って関わることや患者が安心して過ごせる環境を整えることが大事だと考えました。

その反面、経験が浅い事や知識不足により分からない事が多く、一人で解決できないことがあります。頼まれた業務をしている際に新しく出た疑問を先輩看護師に相談できずにいました。そのことを師長に相談し、一度できると思ったことに対し、もう一度聞くことに対する恥ずかしさがあると打ち明けました。すると「まだ一年目であり分からないことが出てくることは当たり前。恥ととらえなくていい、逆に中途半端な知識で実践すると患者の安全が保てず、貴方もモヤモヤした気持ちになるのではないかとアドバイスを受けました。

自信なく実践することの危険について改めて考え、私のすべきことは分からない事や困ったことがあれば一人で解決しようとせず先輩に相談すべきであると気付きました。患者が安心して医療を受けるために情報を発信し共有することが自分の役割であり、それも患者に寄り添う看護に繋がると考えました。

実習アドバイス

あすかい病院 地域包括ケア病棟看護師 瀧本薫



看護学生の皆さんこんにちは。日々、授業や実習、課題への取り組みで忙しくされていることと思います。現在はコロナに対する規制緩和に伴い、1、2年前よりも実習で患者さんと関わる機会も増えてきているのでしょうか。実習に向かわれる皆さんへ、私が**実習で大切にしていた事**をいくつか紹介させていただきます。少しでも参考になれば嬉しいです。

○実習前

実習の**イメージ**をしていくことは患者理解を深めたり自身の心の準備にもなり、円滑なスタートに繋がると思います。そのため私は行く予定の**病棟の特徴**を事前に調べておき、よく**出会い**そうな疾患については教科書や参考書を読んで**ノートにまとめて**いました。複数の資料に目を通すと、一つの疾患においてもよく出てくるキーワードなどからポイントが見えやすいかと思えます。事前準備は時間にも限りがあると思うので、質を大切に**その疾患の特徴やキーワード**を押さえて簡潔にまとめておくとも後からも見返しやすいです。

○実習中

実習中はスムーズに動けるように、メモ帳に**バイタルサインの基準値や測定時のポイント**、受け持ち患者の**疾患や観察項目**をまとめておきすぐに見られるようにしていました。指導内容や調べておきたい事、質問された事なども**すぐ**にメモをとっておくと、振り返りや学習がしやすくなると思います。



○記録

アセスメントなどは、各項目で**関係しあっている部分や共通点を意識**しておくとも患者さんの全体像も見えやすくとめやすいと思います。私は文章の組み立てに時間がかかるタイプだったため、別の紙に先にとにかく書き出してから整理していました。自分の頭の中である程度の**流れやテンプレート**を作っておくことも一つの方法です。

帰宅後は疲労から記録を進めるのが辛いかもしれませんが、どうしても眠たい時は30分だけ寝るなど**メリハリをつけて休む工夫**をすると良いと思います。

私自身そうだったのですが、実習は始めから完璧にしようとするとしんどくなってしまうので、**程よく肩の力を抜き、実習を重ねていく中で少しずつ成長していこう**という姿勢で取り組まれると良いと思います。

実習は身体的にも精神的にもしんどい事の方が多いと思います。ですが、今の経験が看護師になってからの看護観の土台となり様々な場面で自分に生きてくると思うので、各実習での**出会いや学びを大切に**されてください。そして何より、実習中は自身にあった**休息をしっかり取って**体調を整えて下さい。

皆さんの実習が実りあるものになることを願っています。



シリーズ：在宅看護の現場から キラッ★と看護 Case②

「気になる患者訪問」を通してその人らしい生活を守る

川端診療所 外来 川西瞳

当診療所では外来看護師・事務が患者さんの情報を共有し気になる方をピックアップして、診療場面だけでは分からないことを自宅に伺い状況を確認する「気になる患者訪問（気に患訪問）」を行っています。

今回は 80 歳代の患者さんのお話です。

長らく地域の役員として活躍されていましたが、配偶者が亡くなり独居となりました。そこにコロナ禍が始まったため、地域の集まりも減り、診療所でも顔を合わす機会が月 1 回の診療の場面だけとなりました。そのような中、昨年夏ごろより診察の日を忘れてたり、薬の飲み忘れが増えたりなど、気になることが出てきました。また、診察の場面でも「私ボケてきた」と暗い表情でした。

そこで、看護師と事務で自宅へ訪問しました。自宅は荷物が雑然と積み上げられ、薬も様々な場所に置かれ散乱し管理ができていないことが確認できました。

子供が少し離れたところに住んでいましたが、仕事が忙しく親のことを把握できていない状況でした。そのため、看護師から認知機能も低下し始めて少し身の回りのことができづらくなっていることを伝えると「自分で何もできなくなったら施設に入ると前から言っていた、お金も預かっている」と本人と一緒に施設探しを始められました。ただ、この方の ADL や認知機能で希望された施設は対象外であることを直接施設から言われ、本人も「施設に入りたかったのに」と肩を落とされていました。

そこで、看護師が再度自宅へ訪問し介護保険を使ってお薬は薬剤師に介入してもらいカレンダー管理にすること、通所介護やリハビリを利用し生活リズムをつけ、引きこもりの生活から外に出るようにすることを提案しました。最初は「自宅に人が来てもらうのは困る」「人に世話になるのは嫌だ」と拒否的でしたが、子供にも診察に付き添ってもらい現状を繰り返し説明することで、介護保険の申請と週 1 回からデイケア利用について理解が得られました。外来通院も忘れがちになっていたため、診療所からの送迎契約をしました。

その結果、最初は拒否的だったデイケアも 1 年たった今では週 3 回通い「お友だちもできて楽しい、お風呂も入れてもらって行って良かった～」と診察のたびに話されます。あんなに不安だった表情も元通りの明るい表情を取り戻し今でも月 1 回の通院にいられています。



看護師のあれ？いつもとちがうな？が患者さんの笑顔を取り戻した一例でした。

診療所の利点は何かおかしいと思ったらすぐに家に伺えることです。身体だけでなく家を見ることでわかる患者の生活がたくさんありますよ。



CLOSED

休日の 過ごし方



吉祥院病院 病棟看護課 藤井美伶

休みの日は自分の好きなことを楽しんで、気持ちをリフレッシュするようにしています。

私は服とゲームが好きなので、家では通販でほしい服を買ったりニンテンドースイッチで遊んだりして過ごしています。また、好きなキャラクターのグッズを集めていて、新しいグッズが発売されたら買いに行くこともあります。私には仲の良い妹があり、一緒に好きなアイドルグループのライブ映像を見たり、美味しいものを食べに出かけたりもします。この前は、SNSで見つかりんご飴専門店が気になったのでそこに行ってきました。妹とは、もうすぐ一緒にライブに行く予定なので、しっかり感染対策をしながら思い切り楽しみたいです。

また、学生時代の友人たちとご飯を食べに行くこともあります。元気そうな友人の顔を見られることも嬉しいですし、友人の話の聞いたり私の話を聞いてもらったことで仕事を頑張れるエネルギーになっています。友人とはたまに旅行にも行っています。今年の夏にはプール、冬にはスキーに行きました。今後も、それぞれの季節を味わえる旅行に行きたいと思っています。

休みの日はしっかりと遊んで、仕事の日には気持ちを切り替えて元気に働けるよう、メリハリを大事にして過ごしていきたいと思っています。

わたしのお勧め

京都民医連中央病院 3B病棟 辻井愛実華

わたしのおすすめは趣味を持つことです。慣れない仕事や多忙な業務で知らず知らずの内にストレスを抱えることもありますが、趣味を持つことでリフレッシュすることができます。

わたしの趣味は旅行、自宅の簡単なDIY、料理、お酒を飲むことです。アウトドアなこともインドアなことも大好きで、私生活でも色々なことに挑戦しています。最近では友人に誘われ、サバゲーにも行ってきました。向いてなかったですが(笑)初めての挑戦で刺激的でした。もちろん感染対策をした上でですが、旅行はとてもおすすめです。ホテルを探したり、その地域のおすすめを調べるだけでワクワクします。特に思い出にのこっているのは、徳島県の鳴門です。夕日が見える時間に渦潮汽船に乗ったので、夕日に照らされながら見る渦潮が格別でした。

自然とふれあうことも趣味の1つなのですが、海や山はマイナスイオンを浴びることができてリフレッシュ効果もあるようです。オーシャンビューのホテルの客室もすごくうっとりしました。なんとも美味しい海鮮丼に鳴門金時、かぼすのお酒も最高で食も大満足でした。「趣味」と聞くとハードルが高い感じがして難しいと思いがちですが、皆さん自分に合う楽しみを探してみてください。

このように趣味を持っていると仕事のモチベーションにも繋がります。休日にしっかりリフレッシュして、仕事で十分なパフォーマンスができるようにすることも、看護師の仕事の1つだと思っています。学生のみなさんも、勉強や実習とストレスを感じる場面が少なくないと思いますが、ぜひ趣味を持ってリフレッシュしてくださいね。



2023年夏

国試対策講座を開催しました！！



8月5日（土）午前半日、オンラインで国試対策講座を開催し、72名の看護学生さんが参加されました。

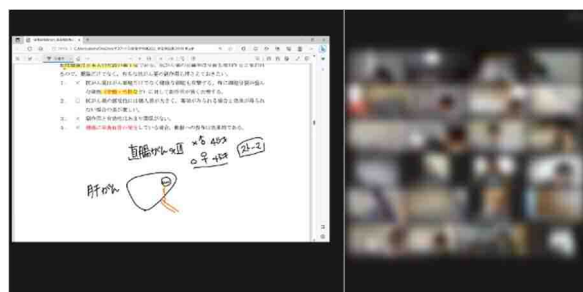
講師はいつもお世話になっている、おなじみ武田看護教育研究所の三井明美先生です。

薬理学を中心に、国試頻出の問題について図などを書き込みながら、実際にあったエピソードも織り交ぜつつわかりやすく講義をしていただきました。

「自分では勉強しづらい範囲なので、この機会に勉強できて良かった」「薬の事故事例や対処法を教えて下さるので記憶に残りやすかった。炎症のところの機序を沢山聞きたかったので、次回の講義が周術期看護特集とかだとすごく嬉しい」

「解剖学的知識もまじえて理解できた」「難しかった」といった感想が寄せられ、苦手な薬理学に苦戦しつつも、今回の国試対策講座が、国試や薬理学を勉強する良い機会になったようです。

次回は12月2日（土）に予定しています。日が近づきましたらお知らせします★



8/19 近畿地協看護学生ゼミナール“ENS”の報告



8月19日（土）、第20回ENSをオンラインで開催し、看護学生さん・職員さんが約115名参加。学生発表と学習講演の2本立てと盛り沢山の企画でした。

各県からの学生発表は、「世の中ちょっとおかしいな、と思うこと」をテーマに、LGBTQや児童虐待、同調圧力など、それぞれ学習した内容を動画で発表しました。

京都では、LGBTQ基礎知識をまとめた冊子『にじのかけはし』を使って学習会を開催し、参加した学生さんがそれぞれ「学んだこと」を動画でまとめました。

後半は、弁護士の白神優理子さんを講師に、「世界に誇れる平和憲法」と題したお話を聞きました。憲法を深く知ったときの衝撃、憲法ができた歴史、今話し合われている改憲によって、戦争OKの国になり、人々の自由や権利が守られなくなることなどを、危機感を持って熱く語って頂きました。

参加した学生さんからは「自分と同じ学生が、問題に向かって考え、様々な視点から物事を捉えていることを知れた。」「憲法について改めてどんなものがあるのか学べて、医療との関わりなど他人事とは言えないのだなと思いました。」といった感想が寄せられました。



簡単レシピ ～きちんと朝食～

トマトと卵のスープ

【材料】(2人前)

- 卵……1個(50g)
- パン粉……小さじ1/2(1g)
- トマトジュース……1カップ
- ほうれん草(冷凍食品可)……50g
- 塩……少々
- コンソメスープの素(顆粒)……小さじ1/2
- 水……1/2



【作り方】

- ①. ボウルに卵とパン粉を混ぜる
- ②. 鍋にトマトジュース、塩、コンソメ、水を入れ、混ぜながら中火にかける
- ③. ②の鍋にほうれん草を加え、①をくる～っと回しいれる。

※パン粉がなければ、食パンの端切れを細かくしたものでOKです。

～きちんと朝食～

みなさんは朝食を毎日食べていますか？毎食食べている子どもの方が、食べていない子どもと比べて、学力調査の平均正答率や体力調査の合計点が高い傾向にあるといわれています。脳のエネルギー源となるブドウ糖を取り込み、集中できる状況になるためと考えられています。

朝食摂取の有無は大人にも影響があります。血糖値が低い状況が長く続くので、次の食事の際に血糖値が大きく上昇することになります。この上下の幅が大きいくほど、血管が傷つく可能性が高くなります。

いきなりフルコースの朝食は気が重い方もいらっしゃるかもしれません。前日の残り物や牛乳1杯、バナナ1本でも構いません。何かを口にすることから、少しずつステップアップしていきましょう。

以下の3つの要素を揃えた朝食を続けられるとベストのようです。

- 🌸主食 (ごはん、パン、麺類など)
- 🌸主菜 (肉、魚、卵、豆腐など)
- 🌸副菜 (野菜、キノコ類、海藻類、果物など)

2023 度 京 都 民 医 連

合 同 就 職 説 明 会 の ご 案 内



参加費
無料

 2023年京都民医連

合 同 就 職 説 明 会

日程 2023年12月27日（水）

時間 午後2時から4時まで

場所 オンライン

対象 2025・2026年卒業予定の看護学生のみなさま

お申し込み方法：QRコードよりお申込みください。
申し込み締め切りは、2023年12月13日（水）までです。
当日資料等につきましては、12月13日以降お送りいたします。



説明会 内容

京都民医連と看護の紹介
初期研修制度について
先輩看護師さんの研修紹介
研修病院の紹介
福利厚生

病院別の質問コーナー(自由参加)も予定しています

参加事業所

★京都民医連グループ 研修施設★
(信和会)京都あすかい病院、(京都保健会)京都民医連中央病院、京都吉祥院病院、京都協立病院、(葵会)介護医療院おみや葵の郷



京都民医連では、12月にグループ所属の初期研修施設が合同で就職説明会を開催いたします。

担当者よりグループ全体の紹介や、各病院の特色、看護師の教育体制等について説明した後、法人ごとの質問コーナーも予定しています。

左記の日程で開催いたしますので、お気軽にお申し込みください。

* 申込み方法：

⇒QRコードより

お申込みください。



* 締切：12月13日(水)

* 問合せ先：

京都民医連（担当：永山）

075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

おたより コーナー



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、イラストをぜひお寄せください☆

「がんばれ看護学生」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♪)

