

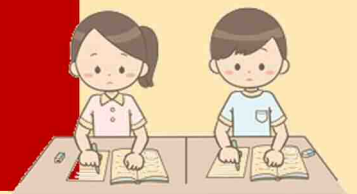


看護学生

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



京都民医連オンライン 国試対策講座のお知らせ



京都民医連では看護師国家試験を受験する看護学生さんを対象に、今年も国試対策講座を開催します。23年卒業予定の学生さんを対象にした内容となっておりますが、どの学年の方でもご参加いただけます。ぜひこの機会にお申込みください。

日程：2023年12月2日(土) 9:30~15:30

※途中1時間のお昼休憩を予定しています。

会場：オンライン（ZOOM使用）

参加費：無料

講師：武田看護教育研究所・三井明美先生

申込方法：11月20日(月)までに、右のQRコードより、必要事項を入力してください。

問合せ先：京都民医連事務局（担当・永山）

TEL：075-314-5011 / Mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



※京都民医連・看護部ホームページからもお申込みいただけます。

もくじ：

2頁：大切にしている看護（あすかい病院）

3頁：実習アドバイス（あすかい病院）

4頁：私の職場紹介（吉祥院病院）

5頁：私の職場の先輩看護師さん（中央病院）

6頁：シリーズ 在宅看護の現場から（紫野）

7頁：休日の過ごし方（中央病院）

&10月20日WEB学習会の報告

8頁：簡単レシピ（ラタトゥイユの作り方）

&WEB学習会第3弾のお知らせ

私の大切にしている看護

患者さんのもつ力を引き出していく看護を



京都民医連あすかい病院 北2病棟 成瀬瑞穂

私は患者さんとしっかりと向き合い、患者さんの持っている力を活かしながら出来ることを増やしていく看護を大切にしています。

私の働いている回復期リハビリテーション病棟は、脳梗塞・脳出血などの脳疾患や、腰椎圧迫骨折・大腿骨頸部骨折といった骨折後の患者さんがほとんどを占めています。そのため、麻痺や高次脳機能障害、下肢筋力低下などの症状がみられ、入院前の生活と比べるとできる日常生活動作に差が発生します。

リハビリ病棟では作業療法士・理学療法士・言語聴覚士などのリハビリスタッフと病棟で情報共有をしています。その際に本人のADLに合わせて下肢の筋力の向上を手助けするために、リハビリだけではなく病棟でも個人に合わせた訓練を本人の体調に合わせて実施しています。

入院当初は「あれやって」「手伝って」など言われていた方も、病棟内訓練をしていくうちに出来ることが増え、意欲がわいてくる方が多いです。患者さんと日々関わっていく中で「これ出来るようになった」「リハビリでこんなことした」等の言葉を聞くと私達も嬉しくなり、患者さんの今出来ることは何かをさらに考えていきます。

リハビリや日々の中で、「もうええわ」「やってください」などの消極的な発言がみられた際に、どのようにしたら気分を上げられるのかも考えています。患者さんとコミュニケーションをとる中で、本人の希望を聞いていくことが大切です。希望が叶うように小さなステップでも一つずつ出来るようにと日々意識しています。

患者さんの今も大切ですが、ずっと病院にいるわけではないので、退院後の生活を見据えて出来る事を増やしていけるように看護を行っていきたいです。

勉強や実習大変だと思いますが、体調に気を付けながら頑張っていきたいと思います。



実習アドバイス



京都民医連あすかい病院 緩和ケア病棟林田慈人

自分が看護学生だったときの失敗などから、こう考えておけばよかったという考え方についておすすめします。

まず大切なのは、当たり前にも思えても実習中に忘れてしまいそうになることとして、「人と人との関わりである意識すること」です。実習中は緊張していたり、援助の際には手順を確認することで頭がいっぱいになることで、目の前の患者さんのことが見えなくなってしまうこともあると思います。しかし、患者さんは普段のスタッフとは異なる学生と関われることを楽しみにしている人が多いです。まずは実習を受け入れてくださった患者さんに敬意を示すことが大切です。

指導者さんも、皆さんに多くのことを学んでほしいと考えています。しかし、指導者や看護師といっても、礼儀がない人や学ぶ意欲のない人には丁寧に教えようと思えなくなります。まずはしっかりと挨拶や受け答えをすることが肝心です。そして、まだ学生であり知識や経験はないことから、分からないことが多くて当たり前です。分からないことをしっかりと聞くことや、後で自分で調べるといった学ぶ意欲を見せることが大切です。

また、実習がうまくいかず、自分は看護師に向いてないのではと不安になることがあるかもしれません。しかし看護師に限らず、どの仕事でも自分に合うかどうか判断するには長い時間が必要であり、短い実習期間で判断できるものではないです。私も臨地実習や看護師1年目のときには、何もできないと焦り不安になりました。しかし、続けていくなかで少しずつできることも増えてきました。看護師としてやっていく自信がなくても、自分の理想の看護師になりたい気持ちを持ち続けることが大切です。実習では緊張するのが当たり前なので、うまくできなくても仕方がないことも多いです。みなさんも続けていくうちに少しずつ見えてくるものがあると思うのでがんばってください！



私の職場紹介



吉祥院病院 在宅看護課 武田由紀

在宅看護は訪問診療（往診）で、主治医と一緒に患者さんのご自宅に伺い、診療の補助をすることです。自宅は生活の場ですので、一步入るだけでその方がどう生きてこられたのか、何が好きか、一目で分かることが多いです。個別性を理解することは、病棟の看護よりはるかに容易にできる特徴があります。

また、一般病棟の患者さんは非日常の中でストレスに耐えながら治療を受けることが多く、看護師はジレンマを感じることも多いでしょう。在宅看護とは治療を優先するばかりではありません。患者さんのその人らしさや在宅生活をまるごと支えることです。その魅力について事例を挙げてお伝えできればと思います。

👉その1

お酒とたばこが大好きな 80 歳代男性。デイサービスは苦手で、自宅のベッド上でテレビを視聴する毎日。徐々に筋力低下から全体的な ADL の低下もありました。ある日の往診で寝たばこをしている姿があり、火事になったら大変と伝えましたが、本人の危機感はどこ吹く風。往診後、ケアマネを通して娘さんと今後の喫煙について相談しました。

後日、ご本人が寝ているベッドの天井に、なんとスプリンクラーが設置されていました！主治医もそれを見て一言、「〇〇さんのほう向いてるやんか！（笑）」どうしても辞められない寝たばこに対応して、引火した際はご本人に水がかかるよう設置されたスプリンクラーに、笑いと、娘さんの愛を感じた出来事でした！

👉その2

長期に糖尿病を患っている 60 歳代男性。自分でインシュリンを打たなくなり、訪問看護と往診で毎日打つことになりましたが、みんなの心配をよそに再度しっかり自己管理できるようになりました。しかし自宅は、片付いてはいても、家具や絨毯には何十年来の汚れやシミがあり、スリッパなしでそのまま上がるのには抵抗を感じるお家です。ご本人は、洗濯しているのか不明のくたびれたシャツとスラックスでお出迎えしてくれます。往診当初は、薄汚れている本人と自宅、インシュリンを打っていなかった経緯もあり、自堕落な人のような印象を受けました。

しかし話をよく聞くと、本当はとても繊細な性格でうつ傾向もあり、訪問者が増えるのを嫌って、再度自分でインシュリンを打つようになったとのこと。もともと几帳面な人だったのです。また、往診がある日に着用していた服は、その人なり的一张羅で、往診前には掃除機をかけて片付けてくれていたことも分かりました。さらに、背景には孤独や貧困の問題もあり、自分の色眼鏡で患者さんを見ると、本質を見誤るということを痛感した事例でした。



患者さんその人の生きざま、価値観、社会的な役割や取り巻く環境の影響などについて、こんなに深く考えさせられる場は他にはありません。また、知り得た情報を訪問看護、ケアマネ、訪問リハ、ヘルパーなどに伝え、チームで協働できるよう調整することも、在宅看護師のやりがいにつながる大切な役割と思っています。



私の職場の先輩看護師を 紹介します!



私の職場の先輩看護師さん(7年目)にインタビューしました。

聞き手：京都民医連中央病院 消化器内科・小児科病棟 2年目 中村圭汰

Q1. 病棟の特徴

A. 消化器内科と小児科の混合病棟です。検査入院が多く、また患者さんの入れ替わりが多いことも特徴の一つです。

Q2. 1日のスケジュール

A. 当院は3交代制でスタッフが働いています。日勤に関して。午前中はバイタルサイン測定や検査出しが中心です。合間の時間で記録や清潔ケアを行います。午後からは内視鏡の出棟が多いです。準夜勤に関して。21時が消灯時間になっています。消灯時間までに、配膳、食事介助、バイタルサイン測定、清潔ケアなどを実施し、消灯後には記録や点滴、次勤務帯の準備などを行っています。深夜勤に関して。6時が起床時間になります。起床時間までに準備や、情報収集、見回りなどを行い、起床時間後は清潔ケアやバイタルサイン測定、朝食の配膳、食事介助などを行います。決められた時間の中で、常に優先順位を意識しながら働きます。そのため、時間の使い方が大切だと日々実感しています。

Q3. うれしかったこと

A. 忙しい中でも、患者さんから「ありがとう」と声をかけてもらえた時です。私が働いている病棟は急性期病棟なので、毎日時間とのたたかいかでもあります。そんな中でも丁寧なケアを心がけ患者さんと接することで、そうした感謝の言葉をいただけるのがとても嬉しく感じます。

Q4. つらい時、その乗り越え方

A. つらいことがあった日、上手くいかないことがあった日、そんな日はどん底まで落ち込むようにしています。中途半端に引きずると何日も引きずる可能性があるためです。次の日には切り替え、何がいけなかったのかを考えるようにしています。

Q5. 初期研修でよかったところ

A. 相談できる人がいたことです。最初は分からないことだらけだったので、いつでも相談できる存在がいたことはとても心強かったです。

Q6. 学生さんへのメッセージ

A. 学校で勉強したことは、臨床でも生きてきます。積み重ねた知識は、自分を助けてくれます。体調に気を付けながら、程々に頑張ってください。

ZAITAKU-KANGO STORY

シリーズ：在宅看護の現場から キラッ★と看護

Case 3：「最期まで自宅で…在宅看取り」

医療法人 葵会 紫野協立診療所 看護師長 高橋 明子

私の職場は、北区、船岡山のふもとにあります。

診療所には外来と、患者さんの自宅に医師と訪問し診療する訪問診療があり、在宅看取りも行っていきます。

最近、在宅で亡くなられた患者さんのお話です。

元は診療所の外来に通っていた女性は子宮癌で、治療を受けた大学病院に体力低下のため通えなくなり往診依頼がありました。夫を早くに亡くされ、精神障害のある次男さんと同居しておられ、近所に長女さんと精神疾患を抱える長男さんとがおられました。治療後に膀胱腫瘍を形成したままで、それまで自分でしていた失禁のケアができなくなり、痛々しい皮膚トラブルがある状態でしたが息子さん達には見せておられませんでした。

往診開始後発熱で入院されましたが、残された時間が少なくなり、病院医師は自宅の介護力を考えホスピスを勧められましたが、本人が自宅を希望されました。

ハンデのある息子さんたちが看られるか心配でしたが、息子さん達は不安も表出しながら娘さんと協力して泊まり込み、訪問看護師さんと共にお母さんを支えられました。ご本人も自宅に帰られて安心したのか、あまり苦痛を訴えられることなく過ごされ、数日間で旅立たれました。外来に通われている頃から口数の少ない気丈な感じの方でしたが、今までも頼る人もなく自分で何でもしてこられ、息子さんたちを支えてこられたのだらうと思うと同時に、その子どもたちに献身的に支えられ、母親として満足のいく最期であったのではないかと思います。またご家族のパワーは本当に大きいと改めて思いました。

支える私達の判断やアドバイスで、この人たちの最期に残された時間をどのように過ごすかが変わるというところでは大きな責任があるといつも感じます。正解のないことで、これでよかったのだろうか、と悩むことも多いですが、患者さんやご家族の言葉に励まされ、こちらが支えられることも多く、この仕事でよかった、と思う瞬間です。

これからも、どんな状況の方でもその患者さんとご家族の思いに寄り添ったご支援ができる診療所でありたいです。



休日の すごし方

CLOSED

京都民医連中央病院 看護部手術室 村山ひかる

私の休日を過ごすときのモットーは「とにかくリフレッシュ！」です。自分の体調や気分を整えるために、なるべくノーストレスで過ごすことを心がけています。

手術室では、休日が2日連続で確保できるため予定が立てやすく遠出がしやすいです。趣味がバイクに乗ることで気分転換としてプチ旅行に行くこともあります。最近行った場所は福井県でおいしい料理と共に自然の中を満喫しました。小旅行中は携帯をサイレントモードにして時間や連絡にとらわれない自由な時間を過ごすようにしています。また、自然も好きで、世界遺産や御朱印巡りをバイクと共に楽しんでいます。

旅行に行けない時もあります。そんな時は、友人との買い物や推し活を楽しんだり、メンタルケアとしてジムやホットヨガで大量に汗を流しリフレッシュしています。コロナ禍になり、ライブに行けない年もありましたが、今年からは声出しも可になり自分の安全を守りながらライブ参戦出来るようになりました。そのおかげでさらに自分の休日が充実したと感じます。活動的に動くこともあれば、繭にくるまるようにベッドから動かない日も作ることで、自分が今本当にしたいことや忙しいと思う気持ちの整理が出来るようにしています。

これからの時期は、私が大好きな冬の時期が到来するので休みの日を利用してウィンタースポーツを満喫する予定です。季節ごとに楽しめる趣味があるため年中活発に動いている気がします(笑)。

オンオフをしっかり付け、自分の体調と向き合いつつ充実した時間を過ごすことで日常を楽しく出来ているのだと感じます!!!これからも自分の趣味を謳歌しつつ、仕事も頑張って充実した人生を築いていこうと思います👉。



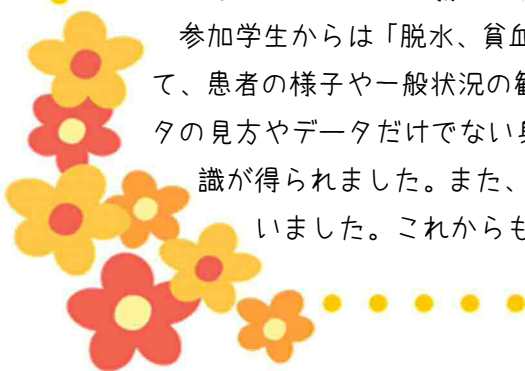
WEB 学習会第2弾「検査データと観察のポイント」報告

10/20に京都民医連主催で看護学生を対象にオンライン学習会を開催し、32名の学生が参加してくれました。テーマは「検査データと観察のポイント」で、これからの実習に役立つようにと企画しました。

京都民医連中央病院のHCU師長で集中ケア認定看護師の梅原訓子看護師に担当していただき、循環器の構造と機能についてわかりやすく講義してもらいました。また、講義だけではなく症例や練習問題もすることで、講義の内容がより身につく学習会になりました。

参加学生からは「脱水、貧血、血液ガス分析の見方がわかりました。また、検査データとあわせて、患者の様子や一般状況の観察が判断において重要となることがよくわかりました」「血液データの見方やデータだけでない身体症状の観察とアセスメントの仕方を学び、すぐに活用したい知識が得られました。また、復習しないといけない部分が色々見つかりました」と感想をもらいました。これからも学生の学びになる企画を考えていきます。

(看護学生委員会 寺尾)



いつでも元気「食と健康」より

簡単レシピ ～野菜入れるだけ煮込み～

ラタトゥイユ

【材料】 2人前

- なす……………1本
- エリンギ……………1本
- パプリカ……………1個
- ズッキーニ……………1本
- トマト缶……………1/2缶
- オリーブオイル……………適量
- 固形コンソメ……………1/2個
- 塩、こしょう……………適量



【作り方】

- ① . なす・エリンギを1cm幅の半月切り、パプリカはヘタと種を取って乱切りにします。
- ② . 鍋にオリーブオイルを入れ、①の野菜を入れ込み、弱火で炒めます。具材がしんなりしてきたら、トマト缶を加える。沸騰したらコンソメを入れて混ぜ、そのまま弱火で煮込みます。
- ③ . 好みの濃さに煮詰めたら、塩・コショウを入れて好きな味になったら完成！

看護学生向けWEB学習会 第3弾のお知らせ

心電図モニター
の見方

臨床工学技士さんが、心電図モニターの見方を教えてください

12月22日(金)
18:00~19:00

永井克弘氏
(川端診療所・臨床工学技士)

心電図モニター の見方

日程：2023年12月22日(金)

18:00~19:00

講師：永井克弘氏(臨床工学技士)

@川端診療所

※申込み方法・締め切り：12月15日(金)✕
QRコードからお申込みください。⇒



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♪)

