

# 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



## 謹んで新春をお祝い申し上げます

京都民医連看護学生委員の山際と申します。

今年は、まさに新しい年の始まりになると思います。それは医療機関において、新型コロナウイルス感染症対策が大きく変わっていくからです。

2020年から4年間続いてきた流行も、昨年5月に感染症法上の5類に分類されたことで、大きなターニングポイントを迎えました。世間ではマスク装着の緩和や会食の解禁がなされ、コロナ流行前の生活にほぼ戻ってきています。

その一方で、医療機関においては、院内クラスターの発生を予防するために、感染症対策を続けてきました。ただ、今年は4年間で培ってきた感染対策を、効果的かつ最小限となるように継続しつつ、医療機関内でもコロナ禍前の状況に戻していくことが求められてきます。

今まで制限してきた患者と家族との面会も、制限のないものへと変えていかなければなりません。常時、家族が病院内におられることで、感染対策とは異なる緊張感をもって業務を行っていく必要があります。コロナ禍前では当たり前だったのですが。

皆さんが臨まれる実習においても、実施できるケアが制限のないものになっていくでしょう。そのことを想定して、今できる学習・演習を行って下さい。

今年も皆様が多幸でありますよう心からお祈り申し上げます

京都民医連あすかい病院看護部 山際正樹

## もくじ：

- 2頁：大切にしている看護（京都協立病院）
- 3頁：国試アドバイス（中央病院）
- 4頁：私の職場紹介（中央病院）
- 5頁：シリーズ 在宅看護の現場から（あやべ）

- 6頁：休日の過ごし方（あすかい病院）  
&私のおすすめ（中央病院）
- 7頁：簡単レシピ（厚揚げチャンプルー）
- 8頁：WEB学習会「心電図の見方」の報告  
&おたよりコーナーの告知

## 私の大切にしている看護

### 患者・家族 どちらにもやさしくあれる看護師に

京都協立病院 4階病棟 依田 絵里奈

私が大切にしている看護は2つある。

一つ目は、患者が安全に治療を受けることができるように看護することはもちろんのこと、患者の家族へも目を向けた看護ができるようになりたいということである。私が看護師になりたいと思ったのにはきっかけがある。

祖父が癌になり、入院中寝たきり状態の姿を見て驚いて、私はどのように関わったら良いのか、これからどうなっていくのか予測することができず不安を感じている時だった。担当看護師と出会い、「今は大丈夫だよ、良くなっているよ」と優しく声をかけて下さり、その一言で安心することができた。それを機に看護師は患者だけを支えるのではなくその家族も支えることができる職種ですごいと感じて看護師になりたいと思った。

現在、新型コロナウイルスにより面会制限がある中で、患者とその家族が顔を合わすことができず「家族に会いたい」「家に帰りたい」と話されている患者や「元気していますか？」と心配している家族に出会うことがある。患者のことを一番に考えているのは家族であり、その家族が頼りにする存在は看護師だと考える。その時に的確な説明とやさしい声かけで、家族の不安を軽減させられる心ある看護を大切にしていきたいと考える。

二つ目は、患者に寄り添うことを大切にしたいということである。学生の頃、入退院の多い急性期病院の実習で看護師と一緒にラウンドしている時に、患者は何か言いたそうにしているが、処置が終わるとすぐに退室されているところを見て、何か違うなと感じるものがあった。

後から訪室すると「お茶を入れてきてほしい」とのことだった。この様子から、看護師は多重業務で複数の患者や処置があり時間に追われることがあるが、患者にとってその日の受け持ち看護師はたった一人であるため、患者が想いを言いにくい看護師と思うのではなく、言いやすい看護師であるべきだと感じるようになった。

そのために、患者の発言一つひとつに耳を傾け、接する時の言葉や行動が患者に不快な気持ちにならないように関わっていきたいと考える。



## 国家試験のアドバイス



京都民医連中央病院 松井美薫

こんにちは!111回の国家試験を受け、今2年目の看護師として働いています!  
やっと長い間の実習が終わり、ひと息していたら、どんどん国試が近づいており、焦りが出てきている頃ですか?

私は、実習中は実習のことで精一杯で、実習が終わった後は達成感に浸っていました。その後から本格的に国試勉強を始めました。私もこの時期は問題を解けば解くほど自分が知らないことが出てきたり、模試で思うように点数が取れなかったりと不安が募るばかりでした。しかし、友達と分からない問題を教え合ったり、覚え方をみんなで考えたりすることで、一緒に勉強したことが模試やテスト、国試で出てきて解けた時にとっても嬉しく、残りも頑張ろうと励まされていました。

みんな国試勉強に追われていて邪魔してしまうかなと思ってしまうかもしれませんが、みんな得意分野は違うと思うので分からないところは聞いてみて、みんなで教え合うことで知識も深まるはずです!

そして、国試で1番大切だと思うのは、体調を整える事です!今までたくさん我慢して頑張ってきたことを国試の日にしっかりと発揮するには、勉強もちろん大切ですが、とにかく自分の体調を整えて、なるべく万全の状態为国試に挑めるようにすることです。

日中たくさんの国試勉強をしても、寝る前になると焦り始めて勉強してしまい生活リズムが乱していた私でしたが、しっかりと日中のリズムを作り体調を整えることが、まだコロナ禍である現在大切な事だと思います。せめて、1週間前からはやってみてください!

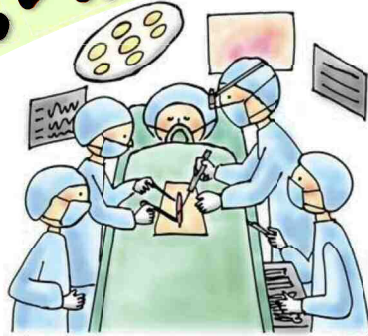
ずっと勉強ばかりでは、集中力も持たないと思うので、好きなことやリラックスできる時間も取り入れながら国試まで乗り切ってください!

最後の最後はたくさん神頼みしていました!勉強の合間にでも、神頼みをするのもいいかもしれませんね!本当に辛く、大変だとは思いますが、みなさんが笑顔で4月が迎えられることを願っています!



# 私の職場紹介

京都民医連中央病院 手術室



京都民医連中央病院 手術室

藤井みゆき

私は手術室に勤務して2年目になります。配属されるまで手術室は、ドラマで見るだけであっていいなと思う反面、難しそう、血や臓器が見えるのが怖い…などと思っていました。配属された当初は分からないことばかりで、不安と焦りもたくさんありました。器械を覚えるのに必死でしたが、優しい先輩看護師に教えてもらい、1年目でたくさんの手術にはいれるようになりました。

2年目では1件の手術全体をまとめる業務「リーダー業務」があり、私は今そのリーダー業務に取り組んでいます。たくさんの患者がありそれぞれ抱える疾患や既往歴など違うため、その都度学習はし続けなければなりません。分からないことがあれば先輩、医師など相談できます。手術室の魅力として思うことは、患者の手術という大きなイベント時に一番近くで一緒に乗り越えられることや様々な手術があることで、疾患の知識が身につきます。さらに、私の手術室では看護師、医師、麻酔科医など連携し、術前から患者をとらえ、術中の管理、術後へと継続的に見ていくことができます。ノンテクニカルスキルを発揮されており、患者も看護師も安全につながるケアができていると感じます。

先日、全身麻酔下で乳房再建術の手術をされる予定でしたが、全身麻酔導入中アナフィラキシーを起こされ手術は中止になった患者がいました。アナフィラキシーを起こしたことで手術に対する不安は増強してしまい、手術を受けることでさえも恐怖を感じると思いますが、後日局所麻酔下での手術を希望されました。

女性としての喪失感、ボディイメージの変化、左右差があることでの見た目の恥ずかしさや違和感、外出時の気遣い、ストレスなどがあったのだと考えられました。安全にやして安心して手術が行えるよう、局所麻酔での手術でも看護師や麻酔科医、主治医と連携を取り準備を行いました。

これらのことから患者の安全を第一に患者の望むように手術できるためには連携や事前の準備が大切であると考えます。民医連看護として「患者の立場に立ち患者の要求から出発し、患者とともに戦う」とあります。患者一人一人抱えている疾患や疾患に対する思いは様々であるため私たち看護師は個別性を大切にし、患者が抱えるものを少しでも軽減できるよう関りや雰囲気づくりをしていかなければならないと考えています。

# ZAITAKU-KANGO STORY

シリーズ：在宅看護の現場から キラツ★と看護

Case5

## 在宅支援は情報収集と連携が重要

あやべ協立診療所 看護師長 吉見真弓

綾部市は人口減少と高齢化が進んでいます。下肢筋力や認知機能低下が強くなり、外来受診時だけで生活状況・内服確認をすることが難しくなっています。気づく手段を持つにはどうすればよいか最近の問題となっています。

今回は、外来定期受診されている 92 歳の患者様のお話をします。

平成 19 年から不眠・高血圧・ADL 低下を訴え毎月受診されています。9 人兄妹ですが半分は死別、4 年前に娘に先立たれ独居生活です。診療所併設のホールで健康相談会が開かれ参加された折、自覚症状はないものの血圧が 200 を超えており、出席していた外来看護師が自宅まで送りました。

訪問時、置いてあった降圧剤がほとんど飲めていないことがわかりました。近所に甥が住んでいるため、様子を見に来てもらえるよう連絡しました。後日、甥が診療所に来られ、内服状況や家の状態の話を聞くことが出来ました。包括支援センターの担当者に連絡、介護サービスや訪問看護師導入の拒否があるなど、今までの状態も知ることが出来ました。

気になる患者訪問を行い、在宅状況を実際に確認、薬の管理方法についての相談もしました。外来受診時に内服残薬を確認することや患者の状況・思いを本人に確認しながら、甥や包括支援センターと情報共有し医療・介護面で支援が出来ることを相談しながら在宅生活を送れる方法を話し合いました。

他者から見て「不安」を感じていても本人は「できる」と思っている場合があります。

「住み慣れた家で生活したい」思いが強いため、私たち医療者も本人・家族の思いを尊重しつつ支援が出来るよう家族・医療・介護・福祉機関と情報共有しながら生活を送れるよう援助することが大切だと思います。

綾部市にあるあやべ協立診療所



## 休日の 過ごし方



京都民医連あすかい病院  
一般急性期病棟看護師 南佳那

休日は体を休めつつ楽しむことを大切にしています。  
インドアな性格なので、韓国ドラマや気になっていた映画を一気見したり、好きなアイドルの動画を見て癒されています。たまには仲のいい友達とドライブをしたり、買い物やご飯を食べに行きリフレッシュもしています。

インドア過ぎるので、健康と体力をつけるために極稀に近くの公園まで散歩に行き体を動かしたりもしています。夜勤から帰るとなかなか寝れず生活リズムが崩れてしまうので、体調を整えて健康的な生活が送れるように、早寝早起きを目指して生活しています。

去年は食べて寝てを繰り返しわがままボディを育て上げてしまったので、今年は理想の体形になれるように休みの日に運動することを心掛けていきたいです。また、コロナも緩和されたのでお金をためて旅行にもいきたいと思っています。

看護学生の皆さんは、座学や実習で疲れる日が多いと思います。自分の時間を大切に、休みの日はしっかり体を休め、思う存分楽しみましょう。

毎日お疲れ様です。



## わたしのお勧め

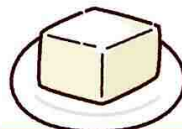
京都民医連中央病院 透析室 瀧上穂乃佳

私のおすすめは阪急四条大宮駅から徒歩2分の場所にある「ヤオイソ」のフルーツサンドです。ヤオイソは創業120年の老舗果物屋であり、どの果物も果汁たっぷりとても甘いです。このお店のフルーツサンドは種類も多く、王道のイチゴのフルーツサンドの他に、桃やメロン、イチジクなど季節の旬の果物が楽しめます。フルーツサンドのクリームも絶品で果物を惹きたてつつ、ちょうどいい甘さが相性抜群です。私の一番好きなのはイチジクのフルーツサンドです。大きくカットされたイチジクのサンドを一口食べた瞬間、じゃわ〜っと果汁があふれ出し、果肉がとろけるように広がります。かみしめるたびイチジクのぷちぷち感とクリームの滑らかなさを感じることが出来ます。イチジクは6~9月の販売なのでぜひ一度ご賞味下さい。

ヤオイソ別店舗のフルーツパーラーヤオイソがあり、こちらは果物屋を兼ねた喫茶店です。店内飲食ができ、フルーツサンドの他にパフェやミックスジュースなどがあります。こちらもフルーツ盛り沢山で腰を落ち着かせながらおいしい果物を堪能することが出来ます。

看護学生時代は自分へのご褒美で、阪急に乗りよく買いに行きました。皆さんも勉強の息抜きに甘い果物を楽しみませんか？





## 厚揚げチャンプルー

【材料】 2人前

- 厚揚げ(生揚げ)・・・1枚
- 青ネギ・・・1束
- 豚肉(薄切り)・・・100g
- 卵・・・1個
- ごま油・・・大さじ1
- しょうゆ・・・大さじ1
- 塩・・・適量
- かつおぶし・・・お好みで



### 【つくり方】

- ①厚揚げは1cm幅に、青ネギは5cm幅に切る。豚肉は食べやすい大きさに切る
- ②卵を小鉢に割り、かき混ぜて溶き卵にする。
- ③フライパンにごま油を入れて、中火で熱し、厚揚げを加えて焼き色がつくように炒めます。そこに、青ネギ・豚肉・しょうゆ・塩を加えて炒めます。
- ④具材に火が通ったら、最後に溶き卵を入れてサッと炒め、器に盛ります。お好みでかつおぶしを掛けたら完成です。

### 守っていききたい日本の豆腐 (小林久間吉豆腐店店主 小林秀一さん 記事抜粋)

豆腐は古来より日本人の生活に欠かせない食品です。また、豆腐は幼児からお年寄りまで世代を問わず食べられ、療養食としても大変優れています。食べ物は命の素です。そのため、安全で衛生的でなければならず、製造には神経をとがらせ、注意しながら作っています。

使用している山形県産大豆の生産農家の生産農家の方々とは20年以上のお付き合い。中には後継ぎがいなく廃業された農家もありました。取引先で、とてもいいお店だと思っても、いつも間にか閉店していることがあります。

こうしたことは、混迷を続ける日本経済に加え、高齢化・人手不足・TPPIによる貿易自由化や競争激化が原因だと思えます。後継ぎ問題も、経営難で継がせない、が大きな理由です。本当にもったいないことだと思っています。

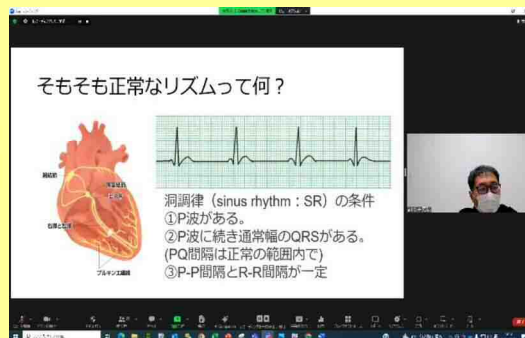
長年そのお店で培ってきた技術や伝統が、そこで終わってしまわないよう、豆腐業界のこれからのためにも頑張ります。

## 看護学生向けWEB学習会「心電図モニターの見方」

12月22日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第3弾を開催しました。25人の学生さんが参加してくれましたよ！ありがとうございます🍀

今回のテーマは「心電図モニターの見方」です。国試にも出題される分野ですが、苦手意識のある学生さんが多い、ということで企画しました。

信和会・川端診療所の臨床工学技士の永井さんに講師をお願いし、心電図の構造や病気と波形の特徴などについてわかりやすく講義してもらいました。症例や国試問題も交えながらだったので、講義の内容がより身につく学習だったと思います。



参加学生からも「心電図に興味を持てるようになった」「苦手意識を持っていたのですが、要点を簡潔に抑えることができて良かった」「ポイントを押さえて覚えられない部分をPickUpしながらの解説が分かりやすかった」などなど大変好評でした！

## おたより コーナー

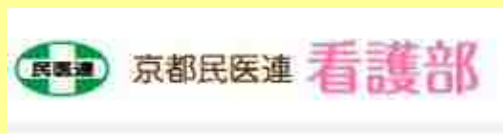
おたよりで寄せられた質問については、看護師さんに聞いたりしています♪

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♪)



■ 京都民医連ホームページ



インスタグラムを  
昨年からStarto。  
良かったら  
のぞいてみてね♪

