

がんばれ



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 医系奨学生学習交流会 “高齢者の認知症を 生活の視点で考えてみよう”

日程：2026年3月14日(土)10:00~12:30

会場：京都民医連事務局3階会議室

お話：山田亜由美さん（太子道診療所・認知症看護認定看護師）

参加費無料 軽食あります！

認知症の症状を含めた病態学習ののち、事例の紹介とそれを受けての
グループワーク をおこないます。

昼食も準備します（メニュー検討中♪）。



参加申し込みはこちらから→→→



もくじ：

2 頁：国家試験対策について（中央病院）

3 頁：休日の過ごし方(あすかい病院)
& WEB 学習会の報告

4 頁：当院のチーム・部署活動（中央病院）

5 頁：大切にしている看護(京都協立病院)

6 頁：診療所で働くキラッと★看護師さん

（伏見区・城南診療所）

7 頁：簡単レシピ 「家計お助けレシピ」

8 頁：私のおすすめ（中央病院）

&おたよりお待ちしております

国試対策について

国試直前、不安なあなたへ先輩からのメッセージ

京都民医連中央病院 透析室 竹中玲奈

第113回看護師国家試験を受験し、現在は看護師2年目として働いています。実習や課題に追われる学生生活の中で国家試験の勉強を進めることは、想像以上に大変だったと感じています。実習が終わった直後は一息つきたい気持ちもありましたが、気づけば国家試験が目前に迫っており、焦りや不安を強く感じる時期もありました。

勉強を進める中で、分野によって理解が浅い部分や、以前学んだ内容を忘れてしまっていることに気づき、不安になることも多くありました。模試を受ける機会が増えるにつれて点数が思うように伸びず、「このままで大丈夫なのだろうか」と気持ちが落ち込むこともありました。周囲と比べてしまい、自信をなくしてしまうこともありました。

そんな時に支えになったのは、同じ目標に向かって頑張る友人や、親身に相談に乗ってくれた先生方の存在でした。「分からないことはそのままにしない」「一人で抱え込まなくていい」という言葉に何度も救われました。分からない問題を一緒に考えたり、教え合ったりすることで、不安が少しずつ和らいでいきました。

皆さんに伝えたいことは、分からない問題に出会った時こそ成長のチャンスだということです。分からないことを恥ずかしいと思わず、友人や先生に相談し、自分なりに理解できるまで向き合ってください。また、人に説明することで知識が整理され、記憶に残りやすくなると実感しました。

国家試験の勉強は長期間にわたるため、体調管理もとても重要です。睡眠不足や不規則な生活が続くと集中力が低下し、効率よく勉強ができなくなってしまいます。適度に休息を取り、リラックスできる時間を作ることで、気持ちを切り替えながら勉強を続けることができました。

国家試験直前は不安でいっぱいになると思いますが、これまで積み重ねてきた努力は決して無駄にはなりません。自分を信じて、最後まで諦めずに取り組んでください。皆さんが笑顔で国家試験を終え、看護師として一緒に働ける日を心から応援しています。



休日の過ごし方

京都民医連あすかい病院 急性期・一般病棟（南2階病棟）
2年目看護師 清水蒼依



私の休日は、インドアな性格なので、おうち時間を過ごすことが多いです。気になっていた映画やドラマを視聴したり、好きなインフルエンサーの動画を視聴したりしています。最近、Netflixのストレンジャーシングスにはまっていて、シーズン1〜5まで観直しています。特に今の時期は外が寒いので家で過ごすことが多いです。

それでもたまには、友達とショッピングに出かけたり、旅行に行ったりして気分転換をしています。体を動かすことが好きなので、ジムにも通っています。いつも、休みの日や日勤終わりの夜に、ジムに行っています。冬はお正月やクリスマスなどの行事も多いため、体形維持のために運動することを心がけています。もう少しお金に余裕ができれば、海外旅行にも行きたいと考えています。ヨーロッパやアジアなど、海外のディズニーランドにも行ってみたいです。

看護学生の皆さんも、おごろから勉強や実習、バイトなどで忙しいと思いますが、休日にリフレッシュしながら頑張ってください。

看護学生向けWEB学習会 開催♪ 「ベッドサイドで出会うスキンケア」

昨年12月19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を開催しました。14人の学生さんが参加しました！
ありがとうございます🍀

今回のテーマは「ベッドサイドで出会うスキンケア」で、講師は京都民医連あすかい病院・看護師の河村淳一郎さん（皮膚・排泄ケア認定看護師）です。オンラインですが、普段使用されている保湿剤（クリームタイプ、ローションタイプ、軟膏）があれば手元に準備してもらい、実践的に学びました。

参加学生からも「保湿剤の効果的な塗り方がわかってよかったです。皮膚の機能はたくさんあると知り、覚えておきたいなと思いました」「皮膚トラブルの種類や機序、臨床で出会う皮膚トラブルの実際、自分でできる自分のスキンケアや患者さんへのスキンケア、介助の注意点など、すぐに実践できる内容でとてもよかったです」「実習で高齢者と関わる機会が多い中で、皮膚トラブルについてどう向き合うべきなのか分からない状況でした。でも今日の学習会を通して、解剖生理から皮膚のメカニズムを知り、

どのようにケアすべきなのか理解することができました」「今回のような皮膚の保護のように実習先で役立つ看護についての企画をこれからもやって欲しいと思いました」などなど大変好評でした！



京都民医連では、2026年も看護学生の皆さんの役に立つ学習会を開催していきます。

どうぞお気軽にご参加ください。



当院の医療活動をご紹介します

京都民医連中央病院 4C 病棟 林佳奈

主な医療活動としては、24 時間の救急医療対応を行い、急病・けがなどの緊急患者の診療に対応します。病院には多数の診療科があり、総合的な医療提供が可能となっています。内科・外科・循環器・消化器・呼吸器・小児科・産婦人科・整形外科・泌尿器科・皮膚科・眼科・耳鼻咽喉科・麻酔科・放射線科・リハビリテーションなど幅広い診療体制で患者のニーズに応じた治療を行っています。

リハビリテーションは専門スタッフによるリハビリが充実しており、運動機能の回復・日常生活能力の改善を支援します。透析・腎臓病医療について、透析治療にも長年取り組んでおり腎臓病の診断から透析までトータルにサポートしています。緩和ケアについて、緩和ケア病棟や緩和ケア面談外来を通じて、症状緩和や療養相談に応じ、その人らしい予後を送れるよう支援しています。在宅復帰について、急性期を脱した後の在宅復帰や高齢者の包括ケアなど、地域で暮らしを支える医療も担っています。

当院は地域密着型の病院です。住民の方たちとの関わりも非常に重要です。健康相談、健康チェックや地域イベントへの参加など、住民の健康意識向上にも取り組んでいます。地域の診療所や福祉施設と連携し、患者の継続的な医療・介護支援を行っています。

当院では、感染対策チーム、緩和ケアチーム、ACLS チーム、周術期管理チーム、精神かりエゾンチーム、骨粗鬆症リエゾンサービスチーム (K00LS)、栄養サポートチーム、褥瘡対策チーム、呼吸ケアサポートチーム、CKD・DM サポートチーム、排尿ケアチーム、心臓リハビリチームがあります。

私は4C病棟に所属しています。4C病棟は外科病棟で40床あります。外科病棟ですが、他にも肺炎や尿路感染の患者さんも入院されることがあります。手術を受ける患者さんが多いので毎日忙しい病棟です。手術を受ける患者さんの不安によりそい、安心して手術へ向かっていただけるように声かけには気を配っています。手術の後は体の状態が変化しやすく、注意が必要なため30分~1時間おきにバイタルサインを測定し、全身状態の観察をします。手術のあとはベッドの上で寝てもらい安静を余儀なくされますが、多くの患者さんは翌日から歩行を開始します。痛みで動けない患者さんが元気になって退院される姿をみるとこの病棟で働いていてよかったと思う瞬間です。

ぜひみなさんも一緒に4C病棟で働きましょう♪



京都民医連中央病院看護部HP

病院見学やケアチーム体験、27卒対象採用試験の案内など掲載しています！ぜひご覧ください





私が大切にしたい看護

京都協立病院 地域包括ケア病棟 内藤 千明

2年間看護師として働く中で、私が看護を行う上で大切にしたいと感じていることは、2つあります。

1つ目は、患者さんが「自分は大切にされている」と感じられる関わりです。学生の頃から変わらず大切にしてきた考えですが、実際に働く中で、そのためには「よく観察すること」がとても重要だと実感しました。腰椎圧迫骨折で入院され、せん妄を起こしていたA氏を受け持った際、掲示物をじっと見ておられる様子や、カーテン越しに周囲を気にする行動が見られました。背景にある生活歴や不安を考えながら、掲示物での情報提供やデイルームで過ごす機会をつくったことで、見当識や生活リズムの回復につながりました。一人ひとりを丁寧に見つめることで、その人に合ったケアが見えてきます。そばで継続的に関わられる看護師だからこそできる、大切な役割だと思います。

また、自分の中に湧いた感情に気づき、意識的に切り替えることも必要だと感じています。忙しい業務の中で、「今じゃなくてもいいのに」と思ってしまう瞬間が私にはあります。でも、患者さんにとっては、その訴えは“今この瞬間の大切な気持ち”です。反射的に感情が生じる事は人間なので仕方がないことですが、看護師として働いている時にはそれに流されず、一度立ち止まって向き合うことが必要だと思います。それが、「大切にされている」と感じてもらえる関わりにつながるのだと考えています。

2つ目は、自分に先入観があると自覚することです。

治療中止を選択された患者さんと家族の思いに触れたとき、自分の価値観だけで判断していたことに気づかされました。チームで話し合い、本人や家族の歩んできた人生を知ることによって、その選択が最善であると理解できました。自分には先入観があるという事を自覚し、患者さんと家族の声に丁寧に耳を傾ける姿勢が、看護には欠かせないと思います。

看護師は、患者さんや家族が大切にしてきた想いを尊重し、その人らしく生きていくための力を引き出す存在です。関わりを通して、そっと背中を押せるような看護師でありたいと、私は思っています。





KIRATTO-KANGO STORY

シリーズ：診療所で働く キラッ★と看護師さん

「よいよく生きるお手伝い」～小さな診療所の役割

京都市城南診療所 河田朝子

私は京都市伏見区にある京都市城南診療所で働いています。一般内科外来と健康診断採血・内視鏡介助が主な業務内容です。京都北部、大阪、奈良への巡回健診もあり、早朝集合や土日出勤もあります。1年間で約6万人の健診を行っています。看護師は非常勤も含め20名が働いており、働く時間や勤務場所も様々です。働きやすい職場づくりは患者・受診者にとっていい環境でのサービス提供につながると信じ、スタッフ間のコミュニケーションを重視し、工夫して協力合っています。

外来や健康診断は患者さん・受診者さんとの関わりは一瞬で過ぎていきます。その一瞬にどんな関わりができるか、どんな良い影響が与えられるか、日々学習し、研鑽しています。

B兄弟は60歳代2人暮らし、兄は糖尿病、弟は高血圧で10年以上外来通院中です。視力の弱い兄の介護・家事全般を弟がしています。経済的不安や疾患コントロール不良があり、カンファレンスでは頻繁に話題となります。長い経過の中で栄養指導を進めることとなり、兄弟そろって受けてもらい、療養生活を整える力になっています。思い込むと一途すぎる弟は来院時「うまくいかない、つらい」と泣き言をいうこともしばしば、スタッフは思いを受け止める関わりを続けています。受診日の確認やちょっとした相談事があると「ここしか頼れない」と自転車ですぐ来院、診療所が信頼されているんだなと感じます。病気だけでなく、その人の周囲の様々なことへも目を向けることが私たち小さな診療所の役割であると思います。地域で兄弟がよいよく生きていくお手伝いをできたらいいなと思っています。



(採血中の 河田看護師さん)

家計お助けレシピ ~使い勝手抜群 高野豆腐~

高野豆腐入りハンバーグ

【材料】 2人分

- | | |
|--------------------|----------------|
| ●高野豆腐……2枚 (34g) | ●大根おろし…30g |
| ●豆乳……………大さじ2 | ●ポン酢………10g |
| ●合いびき肉…120g | 【調味料】 |
| ●玉ねぎ………約1/3個 (80g) | ●コンソメ………小さじ1/2 |
| ●卵……………1個 (50g) | ●塩こしょう……少々 |
| ●大葉……………1枚 | ●マヨネーズ……大さじ1/2 |
| | ●味噌……………小さじ1 |



【つくり方】

- ① 高野豆腐をすり鉢(またはフードプロセッサー)で粉状になるまで砕き、豆乳と混ぜる
- ② ボウルに①と合いびき肉、みじん切りにした玉ねぎ、卵、【調味料】を入れて粘りが出るまで混ぜ、小判型に成形する
- ③ フライパンに油を熱し、中火で②の両面をこんがり焼き中まで火を通す
- ④ 器にハンバーグ、大葉、大根おろしを盛り付けてポン酢をかける

※ エネルギー362Kcal、たんぱく質22g、脂質23.1g、塩分1.6g

乾物のメリット 下越病院/管理栄養士 今井亜希さん 記事抜粋)

物価高騰により、すべての食材が値上がりしています。献立の中で最も費用がかかるものは、主菜(たんぱく質を多く含む食材)です。

献立を考える時に「肉か野菜かどちらにしようか」と迷う方も多いと思います。しっかり栄養をとりながら、日々の食費は抑えたいもの。そんな時は肉や野菜の代用品としても利用できる、高たんぱくな麩や高野豆腐がお勧めです。

麩や高野豆腐などの乾物は常温で半年~1年以上保存でき、水で戻すことで2~3倍に増量するためコストパフォーマンス(費用対効果)が高い食材です。

また、たんぱく質としてレシピに取り入れることで、値段の高い肉や魚の使用料を減らし節約になります。どんな料理にも対応できるので、使い勝手も抜群。水で戻す手間はあるものの、簡単にボリューム満点の料理を作ることができます。





私のおすすめ

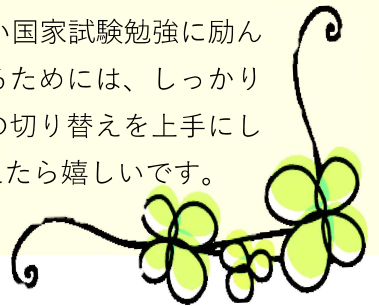
京都民医連中央病院 手術室 2年目 福田彩乃



私のオススメは、Netflix や Amazo prime などのサブスクを利用して映画やドラマを好きなだけ観ることです。手術室看護師の勤務は基本的にカレンダー通りのため、金曜と土曜は夜更かしをしても特に大きな問題はありません。そのため、1週間頑張ったあとの週末は、私にとっての“ハッピータイム”がスタートします。もこもこのパジャマに着替えて、好きなご飯やお菓子をを用意し、だらだらと過ごしながら気になっていた映画や話題のドラマを観る時間は、何よりのリフレッシュです。こうした小さな幸せの時間があるおかげで、「また1週間頑張ろう」と前向きな気持ちで過ごすことができます。

毎日手術室では、さまざまな診療科の手術に入り、緊張感のある場面や集中力が必要な場面も多くあります。そのため、知らず知らずのうちに心も体も疲れてしまうことが多々あります。そんな日々を乗り越えるためには、自分の好きなことと向き合う時間を大切にすることも必要だと感じています。

今、看護学生の皆さんの中には、実習中の方や、終わりの見えない国家試験勉強に励んでいる方も多いと思います。勉強はもちろん大切ですが、頑張り続けるためには、しっかり休むことや気分転換も同じくらい大切です。遊ぶ時間と勉強する時間の切り替えを上手にしながら、自分なりの息抜きを見つけて、楽しい学生生活を送ってもらえたら嬉しいです。



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、看護師さんに聞いてお答えします



学校生活のこと、質問などを、ぜひお寄せください☆

右のQRコードから、ぜひ投稿してください。

抽選で図書カード500円分をお送りいたします。(編集担当：山路♪)

