

がんばれ

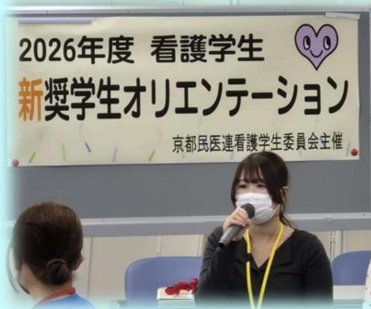
看護学生委員会ニュース

2026年6月 第296号



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



2026年新奨学生オリエンテーションを開催しました！！

5月16日(土)に新奨学生オリエンテーションを京都民医連事務局でおこないました。当日は18名の奨学生が参加、これからの学びや活動への期待を胸に集まってくれました。

前半は京都民医連の理念や取り組みについての紹介、奨学生の心得や役割、看護学校での過ごし方などをレクチャー、後半は現場で活躍する先輩看護師との交流の時間が設けられ、実際の体験談や仕事のやりがい、学生時代に大切にしていたことなどを直接聞くことができました。グループ対抗「パーセントファイト」で商品を買ったり、「看護学生としてあるべき姿」についてKJ法を用いて意見交換を行い、互いの思いや目標を出し合ったりもしました。

参加者からは「先輩と交流ができてよかった」「規則正しい生活をしようと思う」「日々の勉強が、実習や働いてからも役立つため、頑張っていこうと思った」といった感想をよせていただきました。

もくじ：

- 1 頁：新奨学生オリエンテーションのご報告
- 2 頁：私の職場の先輩看護師（京都協立病院）
- 3 頁：私の部署紹介(中央病院)
- 4 頁：簡単レシピ さばのキーマカレー

5 頁：6月26日 WEB 学習会のお知らせ

6 頁：8月1日国試対策講座のご案内

7 頁：京都民医連看護学生奨学金制度のご案内

8 頁：わたしのおススメ♪

&おたよりお寄せください

わたしの職場の

先輩看護師さん

インタビュアー

Y.N
(4年目)
京都協立病院



私の職場の先輩看護師、I.Kさんにインタビューしました。

看護師歴、地域包括ケア病棟：9年



1. 看護師になろうと思ったきっかけはなんですか？

私は生まれてから3歳まで入退院を繰り返していたのですが、入院した時にそこで働いている看護師さんたちの姿を見てカッコいいなあ、すごいなあと憧れて私も大人になったら看護師になって、誰かの役に立ちたいと思ったからです。



2. 看護師になって、印象に残るエピソードはありますか？

たくさんありすぎて難しいですが、入職したての時だったと思います。高齢の患者さんが食事をされて、見るからに介助した方が良さそうだと思って手伝いますって言ったときに、自分で頑張っ食べたいからいらぬと言われました。それが何故か今でも印象に残っていて、その時は何もできなかったもので、そのことを思い出すたびにあの時どんなことをしたらよかったのかなとかいろいろ考え、今おられる患者さんに活かそうと思っています。



3. 現在働いてやりがいを感じていることはありますか？

毎日が目まぐるしくて悩めますが、ケアをしたときに患者さんの笑顔やありがたい言葉、担当していた患者さんが無事に退院されたときに頑張っよかったなっと思っています。



4. 看護師にとって一番大切だと思ふことは何だと思ふますか？

知識や技術とかはもちろんだと思ふますが、粘り強さと患者さんが怪我なく何もなく1日過ごしてくれたら御の字。自分が看護師として楽しんで仕事することだっと思っています。



5. 最後に京都協立病院の魅力をお教へて下さい。

私目線にはなりませんが、スタッフも患者さんも明るい人が多くて魅力的だっと思っています。また、忙しいなかでも患者さんについて、あれしたらどうかな、こうしたらどうかなっ悩んだり話し合っケアを考へ実践し諦めず挑戦して行く姿がステキだっ思ったり、患者さんとの話し方や接し方が優しいっ思ふます。田舎にある病院で周りは田んぼが多いのですが、病棟の窓から見える四季折々の風景に癒される、そこも協立病院の魅力だっ思ふています。

(インタビュアー：京都協立病院 Y.N)

ご協力ありがとうございました！

私の部署紹介

京都民医連中央病院 3C病棟（女性病棟） A.K



看護学生の皆さんこんにちは。

私が勤務している3C病棟は、女性病棟です。主に、産婦人科や乳腺外科の患者さんが多くいますが、尿路感染症や肺炎、腸炎などさまざまな疾患の女性の患者さんが入院されています。他の病棟と比べて年齢層は幅広く、様々なライフサイクルにある女性と関わらせていただく機会が多くあります。

婦人科や乳腺外科は、手術目的での入院が多く、術前から安心・安全に入院生活を送ることができ、安心して退院後の生活を送れるようなケアを心がけています。

また、出産のための入院や、切迫早産など妊婦さんの入院があることも、3C病棟の特徴です。出産という命が誕生する場に関わらせていただくことはとても感慨深く、貴重な体験をさせていただいています。

3C病棟では、2023年8月にBFHの認定を頂きました。BFHとは、Baby Friendly Hospitalの略称で、赤ちゃんにやさしい病院のことをいいます。これは、ユニセフとWHOが作成した「母乳育児成功のための10か条／母乳育児がうまくいくための10のステップ」に沿った母乳育児支援を行っている病院のことです。産婦さんやその家族の思いに寄り添い、妊娠・出産を通していのちを迎えるお手伝いをし、新しい家族のスタートを支援しています。

他の病棟と比べても、対象の年齢や疾患が幅広く大変なこともありますが、学びも多く助産師・看護師としてのやりがいを感じながら日々働くことができます。また、出産という人生の貴重な機会に関わらせていただき、赤ちゃんが元気に産まれてくるように頑張っておられる産婦さんの姿や、赤ちゃんが元気に育っていく姿をみると、助産師という職業の素晴らしさを実感します。

看護学生の皆さんは、臨地実習やテスト、国家試験に向けての勉強など日々大変だと思いますが、リフレッシュもしながらがんばってください。少しでもいのちの誕生や女性のライフサイクルに応じた看護に興味があれば、病院見学の際、ぜひ3C病棟にも足を運んでいただけると嬉しいです。



食事で認知症予防 ~今から知識を頭の片隅に~

さばのキーマカレー

【材料】材料は2人分、栄養価は1人分

- ご飯……………適量
- さば水煮缶……………1缶
- 玉ねぎ……………1/2個 (100g)
- にんじん……………1/3本 (70g)
- 油……………小さじ1
- にんにく (チューブ) ……小さじ1
- 生姜 (チューブ) ……小さじ1
- パセリみじん切り……………お好みで
- ウスターソース……………大さじ1
- トマトケチャップ……………大さじ1
- カレー粉……………小さじ1
- 醤油……………小さじ1
- こしょう……………少々



- ① 玉ねぎとにんじんをみじん切りにする
- ② 油を熱したフライパンに、にんにくと生姜、①を入れてしんなりするまで炒める
- ③ ②にAを入れて軽く炒めたら、さば缶を汁ごと加え、ほぐしながら汁気がなくなるまでさらに炒める。
- ④ 器にご飯を盛って③をのせ、お好みでパセリを散らしたら出来上がり

※ エネルギー440Kcal、たんぱく質 24.3g、脂質 22.9g、塩分 1.8g

食事で認知症予防

(栃木・宇都宮協立診療所 鈴木美喜さん<管理栄養士> 記事抜粋)

認知症とは「脳の病気や障害など様々な原因によって認知機能が低下し、日常生活全般に支障が出る状態」です。認知症の予防に大切なのは、脳の健康を維持すること。そのためには生活習慣の改善とともに、毎日の食事が鍵となります。脳の健康を維持する3つの食習慣と、認知症を予防する食材を紹介します。

- ①**栄養バランスのよい食事** 主食・主菜・副菜がそろった食事は、炭水化物・たんぱく質・脂質・ビタミン・ミネラルをバランスよく摂れるため、脳に必要な栄養素を補うことができます。
- ②**適正な食事量** 肥満はアルツハイマー型認知症のリスクを高めるだけでなく、高血圧や糖尿病などを引き起こします。その結果、脳血管障害が起こりやすくなり、脳血管性認知症のリスクも高まります。適正な食事量を心がけ肥満を予防しましょう。
- ③**塩分控えめの食事に** 高血圧は脳梗塞の原因となり、脳血管性認知症のリスクを高めます。塩分控えめの食事を心がけましょう。

「いつでも元気」6月号では、他にも「認知症を予防する食材」など紹介♪

つづきを読みたい方は8ページのGoogleフォームからお問い合わせください。



京都民医連看護学生委員会 主催
看護学生さんなら誰でも参加OK!

参加費
無料

看護学生
対象

WEB学習会

今年度も京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を企画します。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください！（参加費は無料です）

第1回 6月26日（金）18～19時

「循環器系の解剖生理を学ぶ」

はせがわ あきら

講師：長谷川 瑛 看護師

（京都民医連中央病院・
救急看護認定看護師）

参加申込はこちらから→
〆切：6/18まで



～今後の学習会の予定～

- 第2回 10月16日（金）18～19時
テーマ・講師 調整中
- 第3回 12月18日（金）18～19時
テーマ・講師 調整中

〈お問い合わせ〉 ● 京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

お問い合わせ

- 京都保健会（永山） kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 075-862-1155
- 信和会（岡本） egg nurse@shinwakai-min.jp 075-712-9082
- 京都民医連事務局 kangogakusei@kyoto-min-iren.org 075-314-5011

京都民医連主催

看護学生
のための

国試対策講座

8/1(土) 9:30 - 12:30

この夏、看護師国家試験のポイントを学ぶ！！

対 象：看護学生（全学年参加OK）

※講座の内容は第116回国試対策（2027年2月実施）と
なっております。

会 場：京都民医連事務局 会議室

日 程：2026年8月1日(土) 9:30~12:30

参加費：無料

講 師：武田看護教育研究所・條谷洋司氏

申 込：右のQRコードより、必要事項を入力してください。

問合せ：京都民医連事務局（担当・山路）

TEL075-314-5011/Mail kangogakusei@kyoto-min-iren.org

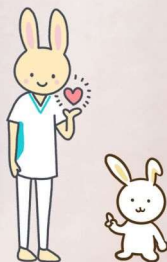


申込み締め切り
7月21日(火)

充実した
学生生活のお手伝い♪



京都民主医療機関連合会



看護学生 奨学金制度 のご案内

■貸付額

50万～200万の範囲、

50万円単位で選択

返済免除について

看護師免許取得後、奨学金を受けた法人に勤務した場合、その就労期間に応じて返済を免除

京都民医連では、卒業後、京都民医連の事業所に就職を希望する看護学生さんへ、経済的な援助を行うための奨学金制度を設けています。詳しくは、希望する法人担当者へ直接ご連絡ください。

■奨学金制度のある法人（受付時間：平日9時～17時）

- ・ 京都保健会 / TEL : 075-862-1155 (担当：小泉・永山)
- ・ 信和会 / TEL : 075-712-9082 (担当：物部・岡本)

各法人・事業所の
HPはこちら⇒



京都保健会
<https://kyoto-hokenkai.org/kango/>



信和会
あすかい病院

○ 問合せ先 ○

京都民医連事務局・看護学生担当（山路）

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



私のおすすめ

京都民医連あすかい病院

回復期リハビリテーション病棟（北2病棟）

H.Y



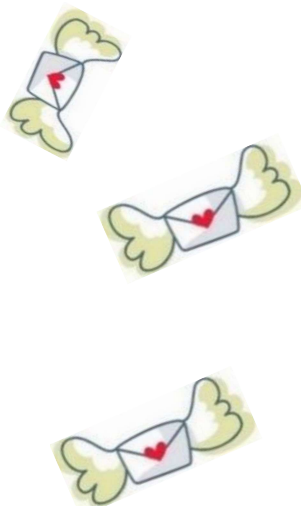
私のオススメのリフレッシュ方法はジムに行く事です。看護師として働く中で仕事の疲れやストレスを感じることもありますが、ジムで体を動かすことで気持ちを切り替えることができます。

最初は「運動は大変そう」というイメージがありましたが実際始めて見ると軽くウォーキングをしたり簡単な筋トレをしたりするだけでも気分がすっきりし良いリフレッシュになりました。特に仕事終わりに行くと、「今日も頑張ったな」と達成感を感じられることができ、自然と前向きな気持ちになります。また、続けていくうちに体力も付き以前より疲れにくくなったと感じています。

看護学生の皆さんも、勉強や実習で忙しい日々を送っていると思います。だからこそ、無理をしすぎず、自分なりのリフレッシュ方法を見つけることが大切だと思います。ジムに限らず、少しでも体を動かしたり、好きなことをする時間を作ったりして、心と体を休めながら頑張ってください。



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もらって答えします



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♪）

