

がんばれ看護学生!!

2014年7.8月合併号 第192号

発行：京都民主医療機関連合会 ホームページ：<http://www.kyoto-min-iren.org> E-Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017

民医連近畿地協 看護学生ゼミナール ENS現地実行委員会



第12回ENS京都実行委員会

6月28日～29日に本番会場の琵琶湖グランドホテルで第12回ENS→B (Egg Nurse Step to Being) 現地実行委員会がおこなわれました。

「伝絵」(伝言ゲームの絵書き版)でアイスブレイク!!したあとそれぞれのチームに分かれて企画の検討をしました。

学習企画も運営企画も、当日参加の方と一緒に学び、楽しむための工夫やアイデアをだし合うことができました。

学習企画では膳所診療所 東所長を講師に迎えました。

本番にむけて内容の濃い実行委員会でした♪♪



伝絵に備えるチームS



リハーサル中のチームE



伝絵を解説中のチームB



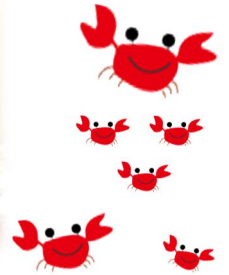
企画をまとめたチームN



★今月の記事★

- 1p 第12回ENS現地実行委員会①
- 2p 第12回ENS現地実行委員会②
- 3p 先輩ナース紹介
- 4p 私の大切にしている看護
- 5p 認知症ケアチームについて
- 6p わたしのおすすめ
- 7p 必勝! 国試!!
- 8p 私の好きな場所
ナーシングセミナーのご案内

1日目の夕食後…



学習講演「看護と人権」



講演後チームごとに感想交流しました。🔥

滋賀民医連
膳所診療所 所長
東昌子 先生



当日参加者 大募集！

日程：8月18日～19日
場所：琵琶湖グランドホテル
滋賀県大津市雄琴 6-5-1
参加費 1人 3000円

<お申し込み・お問い合わせ先>

京都保健会事務局（看護学生担当 佐藤）

TEL 075-813-5901（代表）メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

第二中央病院 師長室（看護学生担当 岩田）

TEL 075-712-9133（直通）メール：eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（看護学生担当 日西）

TEL 075-314-5011（代表）メール kangogakusei@kyoto-min-iren.org



先輩ナース

紹介

京都府医連中央病院
北4F病棟看護師の
Mさん（卒後2年目）に
インタビュー！！



★看護師をめざしたきっかけは？★

小学校の時にTVで『ナースのお仕事』を見ていて、なんとなく看護師って楽しそうやなと思っていました。そして、母からも看護師は自立していける仕事、と将来性を聞いて、中学卒業と同時に決意しました。

学校の実習はしんどかったですが、担当した患者さんに「今日もあんたが来てくれてうれしいわ。」と言ってもらえて、とてもかわいがってもらいました。このような実習の経験の中で、患者さんの心のよりどころになりたいと思うようになり、看護師を真剣にめざすようになりました。

★今まででうれしかったことは？★

勤務を交替する時に受け持ち患者さんに「今日の担当は〇〇（私）です。」とあいさつに行くのですが、その時に「あなたでうれしい」とか、患者さんを心配する家族の方が、面会時間が終わって帰らなければならない時に、「あなたが担当やったら安心して家に帰れるわ。」とか言ってもらえた時、頑張っていることを認めてもらっているようで、とてもうれしかったです。

やめたいと思うこともありましたが、このような患者さんの一言ひとことが力になり、「明日もとりあえず行ってみよう」と思えました。

★しんどかったこと★

多重業務です。学生時代は学生一人か二人に患者さん一人でしたが、病棟は受け持ち患者さんを全買みないといけません。一人ひとりの患者さんにかかわる時間が少なくなる上に、整形外科・皮膚科・眼科・内科の混合病棟で、様々な疾患の患者さんが入院されるので、勉強が追い付かず、大変です。あと初期研修の症例を取らないといけないことも重なり、余裕がありませんでした。ハードでしたが、ちょこちょこ休暇を取って、リフレッシュできたことと、学生時代ががんばったのに今ここで辞めてしまったら、どうなるの？という現実をみた自分がいたから、続けられました。

★病棟の雰囲気★

明るく笑い声が朝から聞こえる病棟で働きやすいと思います。みんなが協力してカバーしあえているし分からないことは何でも聞けます。時々ごはんに連れて行ってくれる先輩もいて楽しいです。

★休みの過ごし方★

会いたい人に会います。3交替で土日の休みが少なく、同級生も別の病院に就職しているため、みんな勤務時間がバラバラなので、なかなか会えないですが、それでも少しでも合う時間があれば、ご飯を食べに行ったりしています。

あとは月に1回休みを取って、ダイビングに行っています。和歌山とか福井県まで足を伸ばしたり、長期の休みには沖縄に行ったりしています。海の中は、陸上では味わえない解放感を味わえ、世界も違うし、ハマっています。



★看護学生さんへのメッセージ★

これから夏休みですが、気を抜いて休むことも大事だと思います。好きなことをしてください。

遊ぶ時には遊ぶ、勉強する時には勉強する、という気持ちの切り替えができる人が国試合格できると思います。

学生時代の友達とは学生のうちにたくさん一緒に遊んで、一緒に気持ちを切り替えて、がんばって下さい。

★続けていくためには！？★

異性同性問わず、同じ働く病院でいいな、と思う人を見つけること。この人すごい！この人かっこいい！私もあんなふうになりたいと思う人を見つければ、毎日働くのが楽しくなります(#^.^#)

私の大切にしている看護

卒後 2 年目 京都民医連中央病院 HCU 病棟勤務

私の働く HCU（集中治療）病棟は、重症患者さまが入院されている病棟です。人工呼吸器等を装着している患者さまもおられます。病棟では週に 1 回カンファレンスがあります。カンファレンスでは、現在の病態や患者さまやご家族の思いについて、情報を共有し看護に活かせるようにしています。

また、気になる患者さまについてはその都度カンファレンスを行っています。HCU 病棟に入院されている患者さま全てが、お元気で退院されるわけではありません。中には積極的な治療を中断し看取りの方針に変更することも少なくありません。このことはご家族だけでなく私たちにとっても辛いことです。

しかし、患者さまとご家族が過ごせる最期の時間でもあります。ご家族が患者さまに寄り添えるように出来る限り援助するようにしています。

入職 1 年目は、日々の看護技術や業務を覚えるのに精いっぱい、自分がしたい看護についてしっかりと考える時間がありませんでした。また重症の方が多いため病態に目がいきがちで、患者さま自身を看ることができませんでした。そんな中でも看護師としての仕事が楽しいと感じたのは、患者さまや家族の方から感謝の言葉をいただいた時、先輩スタッフからの的確なアドバイスがあった時でした。そういった経験が自身の看護を見つめ直し、また看護の新たな一面を見つけることに繋がりました。

看護師として働きだして 2 年目で、まだまだ知識や経験が足りず、患者さまやご家族の思いをくみ取ることができなかったり、業務の中でも分からないことが多かったりと大変な事もあります。

私は、患者さまがその人らしくいられるような看護ができるようになりたいと思っています。日々の業務で忙しい時はその人らしさについて考えながら看護できているとは感じないのですが、それでも情報収集の時や朝に患者さまに挨拶に伺う時など、少しでも意識しながら関わられるように努力したいと思っています。

「認知症ケアチーム」について

中央病院 認知症看護認定看護師 T 師長

中央病院は411床の地域の病院です。超高齢社会の中、入院される患者さまも高齢の方が多く、それに伴い認知症の患者さまも常に入院されます。

急性期の病棟では、治療を受ける認知症のある高齢者がせん妄を起こし、混乱を繰り返すことで在宅に戻る時期が遅くなってしまうこともあります。

中央病院では、そういった認知症の方への適切なケアの提供を目指し、2013年4月に老人看護専門看護師が中心となり「認知症ケアチーム」を立ち上げ、活動をスタートさせました。

チームメンバーは、神経内科医、精神科医、老人看護専門看護師、看護師（私…認知症認定看護師）、作業療法士、栄養士、事務の7人で構成されています。

病棟を訪問し、患者さまの様子を見て、病棟スタッフと情報の交換をしています。薬に頼らず、環境の調整や温かな対応で変化する患者さまも多く、スタッフの自信にもつながっています。

今年度は、「認知症ケアナース養成研修」を計画し、治療を受ける認知症のある高齢者に、適切な認知症ケアが提供できることをめざし、病棟で認知症ケアの実践モデルとなる養成を開始しました。認知症は一人ひとり違う個別的なものであり、その方の残された力に目を向けるというパーソン・センタード・ケアについての学習もしています。認知症についての学習や事例をまとめることが、患者さまの気持ちに寄り添おうとする思いに繋がり、認知症の患者さまへの対応が穏やかになる等、参加者の確信にもなっています。

事例で考える認知症ケア、その方が生活してきた背景を捉え、個別に合ったケアができるように、実際の場面から認知症疾患の種類・程度を考え、関わりに意味をもつアセスメント力をつけることができるよう、サポートしています。

認知症のために、様々な生活障害を抱えながら、人生の終盤期を生きている人、その人が安らかに、また自分らしく生き生きと暮らしていけることを目指し、その人の生命力と可能性を最大限に引き出し支えるための援助ができたらと思っています。

わたしのおすすめ

吉祥院病院

めざせスリム美人

「スリム美人の生活習慣を真似したら、
1年間で30キロ痩せました」

著者 わたなべぼん 株式会社 KADOKAWA

3月、4月、5月と花粉症が超ひどくて、出かけるのがつらくて、休日、家にこもって、韓国ドラマを見ながら、食欲のおもむくままにしていたら、どんどん体重が増加！
去年はいていたズボンも上着もパンパン。これから夏というのに、仕方がないサイズアップか・・・と思っていた時に出会った本です。
彼女はなんと95キロから59.8キロです。私は4キロ減量できました。
今までのダイエットは、一時的に痩せましたが、長くは続きませんでした。
リンゴダイエットは痩せましたが・・・その後、リンゴを見ると吐き気がして・・・
やっと最近リンゴをおいしくいただけるようになりました。(リンゴさんごめんなさい)
糖質ダイエットは、その時は痩せましたが、その後、糖質(お米、パン)
が今まで以上に大好きになる始末・・・。

「スリム美人・・・」は自分の生活習慣を見直すことから始めるので、
いたって健康的。要は食べる量と運動量(消費カロリー)を見直すと言う当たり前のことです。

わたなべぼんさんのマンガは楽しく読めて、説得力があります。
食べることを楽しみながら、カロリーの消費もウォーキング週2~3日5キロ目標で歩いています。
歩くことが楽しくなりました。

それとポイントは就寝前と起床時に体重測定をして、グラフに書いています。
吉祥院病院の外来看護師さんからは「ためしてガッテン」のホームページのグラフの活用を薦められて
います。この本を職場の人に薦めたら「太っていて何が悪い!!」と言う大きな声が聞こえてきました。

どうぞ、このままで良いと自信を持っている方は無理に薦めません。
ひそかに・・・スリム美人になりたいなと思っている方は是非読んでみてください。
ひそかにスリム美人が増えることを願っています。



先輩からの国試必勝法



第二中央病院・北3階 2年目看護師 N(近看卒)

- この時期にはどんな勉強をしていましたか？
過去問を中心に勉強していました。その中でも必修問題を重点的にしていました。解説をよく読んで、わからないことは教科書で調べていました。
- おすすめの勉強の仕方は？
カフェで勉強したり、友達と勉強したりと環境を変えると何かどったりすると思います。
- プライベートのすごし方は？
休みの日は好きなことをしてリフレッシュしてもいいと思います。国試勉強は、実習が終わってからも十分間に合いますが、今のうちにある程度、自分なりの勉強方法を身につけておく
と後が楽です。
- 体調管理は？
よく食べて、よく寝ることが大事だと思います。

国試対策講座のご案内

第1回 日時：8月23日(土)

受付9:15 開始9:30~12:30

第2回 日時：12月6日(土)

受付9:15 開始9:30~15:30

※第2回は午後にも講義があります。

場所：京都民医連事務局 3階会議室

講師：三井 明美 先生 (武田看護研究所)

定員：50名

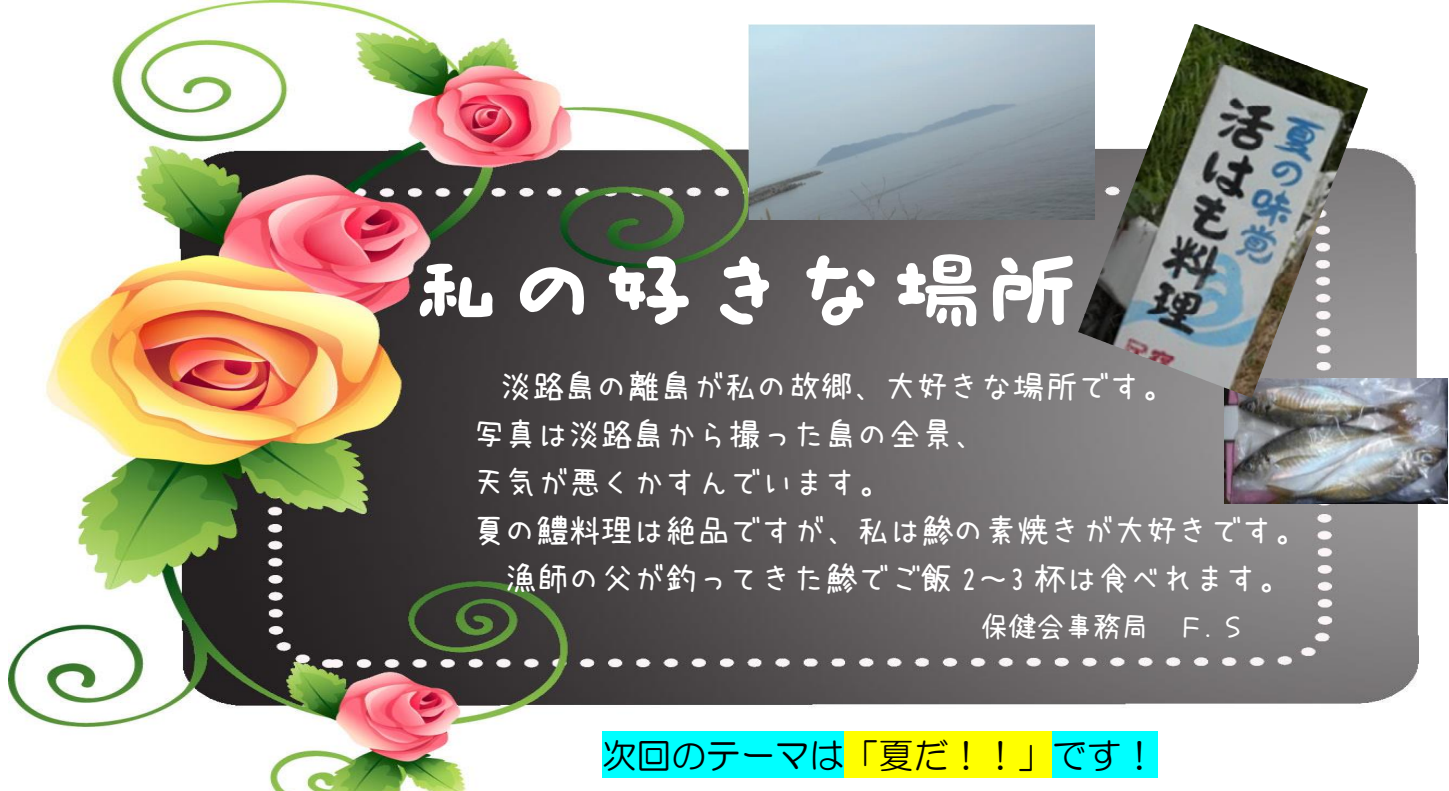
※先着順で、定員になり次第、締め切らせていただきます。

参加費：500円

申し込み：電話、E-mailよりお申し込みください。

※E-mailで申し込まれる場合は、学校名、お名前、ご住所、電話番号、
件名に「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

〆切：第1回：8/16迄 第2回：11/29迄



私の好きな場所

淡路島の離島が私の故郷、大好きな場所です。
 写真は淡路島から撮った島の全景、
 天気が悪くかすんでいます。
 夏の鱧料理は絶品ですが、私は鮓の素焼きが大好きです。
 漁師の父が釣ってきた鮓でご飯2~3杯は食べれます。
 保健会事務局 F.S

次回のテーマは「夏だ!!」です!

毎月、テーマに沿ったみなさんの写真とコメントの投稿をお待ちしています!掲載させていただく2~3名の方には図書カード500円分プレゼント☆ どんどんご投稿ください!!!
 (下記アドレスまで、写真とコメントをお送りください)

※学校名・お名前・ペンネームをお忘れなく♪※ kangogakusei@kyoto-min-iren.org

2014年ナーシングセミナー

京都民医連に加盟する各病院・施設では、夏休み期間中に“ナーシングセミナー”(看護体験)を実施します。

学校の実習とはまた違う角度で、病院や診療所、訪問看護ステーションの看護を体験してみませんか??

♪スケジュール例♪ (半日でも可)

- 10:00 オリ・自己紹介
- 10:30 院内見学・病棟体験
- 12:00 昼食
- 13:30 訪問看護ST体験
- 16:00 病棟スタッフと交流

■実施病院■

- ① 京都民医連中央病院 (京都市中京区) <月~金: 随時>
※助産師体験は、母性の授業を終了された方に限ります。
- ② 吉祥院病院 (京都市南区) <月~金: 随時>
- ③ 京都協立病院 (京都府綾部市) <月~金: 随時>
- ④ 京都民医連第二中央病院 (京都市左京区) <月~金: 随時>
- ⑤ 葵会おおみや葵の郷/総合ケアステーション訪問看護 (京都市北区) <月~金: 随時>

病棟体験 (ご希望の科で)・訪問看護・診療所など、できるだけご希望に応じ、スケジュールをくみます。



♪詳細・お申し込み・お問い合わせは以下まで♪

- ①~③を希望される方は、京都保健会 看護学生担当 佐藤 tel (075) 813-5901 (代表)
 - ④を希望される方は、京都民医連第二中央病院 看護学生担当 岩田 tel (075) 712-9133 (直通)
 - ⑤を希望される方は、おおみや葵の郷(さと) 師長室 西村 tel (075) 495-6650 (代表)
- ※申し込みは、体験希望日の2週間前とさせていただきます。
 ※受け入れが決まり次第、各病院より詳細案内をお送りいたします。