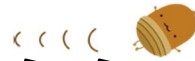




がんばれ看護学生!!



2014年11.12月合併号 第194号

発行：京都民主医療機関連合会 HP：<http://www.kyoto-min-iren.org>

Email：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 4F

TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017



国試験応援メッセージ & アドバイス



京都協立病院 病棟看護師 藤本 (2013年卒)

★国試対策では、過去問題を中心に勉強していました。

★解らなかった問題と偶然できた問題、できた問題を○、△、×に分けて、
×と△だった所を重点的に勉強していました。

★おすすめの勉強法は、毎日学校へ行って友達と勉強することです。モチベーションも高まります。

★プライベートの過ごし方は、好きなことをして、リフレッシュする事です。

★国試問題のアプリなどあるので遊んでいる時でもゲーム感覚でできるため、
私は活用していました。

★体調管理に気をつけて頑張ってください。
応援しています。



国試対策講座

日時：12月6日(土) 9:30~15:30

会場：京都民医連会議室(春日診療所3F)

講師：武田看護研究所 三井明美 先生

内容：必修問題ならびに基礎医学分野の国試直前
出題予想講義、国試本番までの勉強方法
(看護学生、低学年も可能)

持ち物：参加費(500円)、筆記用具、お弁当

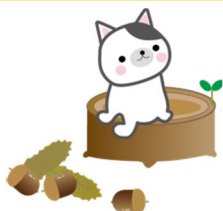
- 1p 国試験応援メッセージ&アドバイス
- 2p 大切にしている看護①
- 3p 大切にしている看護②
- 4p 回復リハビリ病棟紹介
- 5p 私の職場の先輩看護師さん
- 6p 京都民医連看護部紹介の紹介
- 7p 健診ボランティア募集&奨学生募集
- 8p ボランティア募集&私のおススメ



申し込み、お問合わせは下記までよろしくお願いいたします。

京都民医連：kangogakusei@kyoto-min-iren.org 件名に「国試対策講座」とお書きください。

TEL (075) 314-5011 担当：日西まで



私の大切にしている看護



京都民医連中央病院 南4階病棟勤務 溝口NS



私の働く病棟は内科（呼吸器・循環器）病棟です。全50床の病棟で、ほとんどが高齢の患者さんで、超高齢の方もおられます。寝たきりや認知症の患者さんもたくさんおられ、日々スタッフ同士で協力しながら看護を行っています。

日々の患者・そのご家族とのかかわりの中で、私が嬉しく思った事例を紹介します。A氏は他院から当院へ転院してこられた患者さんで、いくつかの病院に入院されていた経過のある患者さん。誤嚥性肺炎での入院で、痰は多く、発熱も繰り返されていました。既往に脳梗塞もあり、寝たきりで完全に介助が必要であり、発語も自力で動くこともできない状態です。気管切開・胃ろうを造設する予定でしたが、度重なる発熱など色々な要因があり、なかなかスムーズに行うことができませんでした。何度かの延期を乗り越え、ようやく気管切開・胃ろうを造設することができました。

日々の業務に追われ、ゆっくりと毎回は聞くことのできなかったA氏の妻や友人がお見舞いに来られていた時のことです。妻が「この看護師さんはとてもよくしてくれて、家族も一番気に入っています。本人の顔を見ていると穏やかそうで、嬉しそう。ずっとここにいさせてほしいくらいです。」と私に話されました。A氏の表情も入院当初より楽そうで、近づくとき目で追っているような動作も見られるようになったのではないかと私は思いました。また、A氏の妻や友人の方に、A氏の熱の状況や日々の様子などを伝えると、とても喜んでくださり、お礼を言われました。

普段患者さんに行っている自分の看護や患者さんへの思いが、患者さん本人・そのご家族の方々に伝わっているのだと思い、とても嬉しく感じました。

これからも患者さんやそのご家族の方々の思いに沿った看護が、楽しくできるように努めていきたいと思っています。





大切にしている看護

～京都民医連中央病院の看護師さんたちに聞きました(#^.^#)～



木本 NS（産婦人科病棟）

私が日々の看護のなかで大切にしていることは出来るだけ“見守る”ことです。このことは簡単なようで意外と難しいことだと感じます。上手くできない時、良かれと思って先に手を出してしまいがちです。しかし、そのことが患者さんの自尊心を傷つけてしまうこともあります。たとえ時間が掛かったとしても自分で出来ることは自分でしてもらう、出来ない時は出来る方法を一緒に考える、そして出来ないところだけを手伝う、そういう姿勢がその人がその人らしく生きていくために大切なことなのではないかと私は思っています。



松尾 NS（回復期リハビリテーション病棟）

正直、働き始めたころは、仕事についていくのが必死でした。でも、同じように働いている先輩が患者さんには忙しさを見せず、笑顔で働く姿を見て、自分も患者さんに元気をあげる立場でありたいと思うようになりました。それからは、どんな時でも笑顔で明るく仕事をするように心がけています。自分だって何をされるにしても、疲れた顔の人よりも笑顔の人にしてもらう方が気分がいいですもんね。疲れてしまうこともあるけれど、この気持ちを忘れず、患者さんと接することを心掛けています。



高瀬 NS（HCU 病棟）

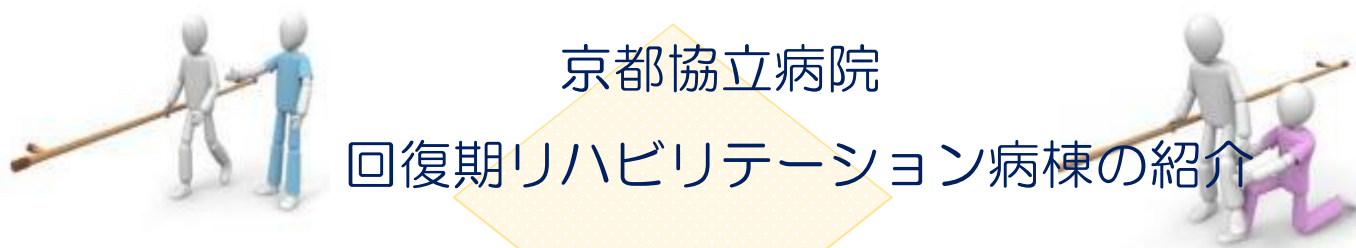
私が日々の看護の中で大切にしていることは、患者さんがその人らしくいられるようにすることです。患者さんにとって入院生活は非日常的なことのうえ、様々な制約がかかりその人らしさが失われがちです。そのような患者さんが、入院中もその人らしさを失わないためには好きな事ができる時間を作ることも看護師として大切であると考えています。そのためには、処置などの時間に患者さんとコミュニケーションをはかるように心がけています。



松谷 NS（整形外科病棟）

看護師として大事にしたいのは「寄り添うこと」です。患者さんの手を握ると「暖かい手だな～」と笑顔になられます。タッチングを意識して、また笑顔で接することで患者さん^も笑顔になられると私も嬉しくなり、改めて笑顔で接することの大切さを感じることが出来ます。



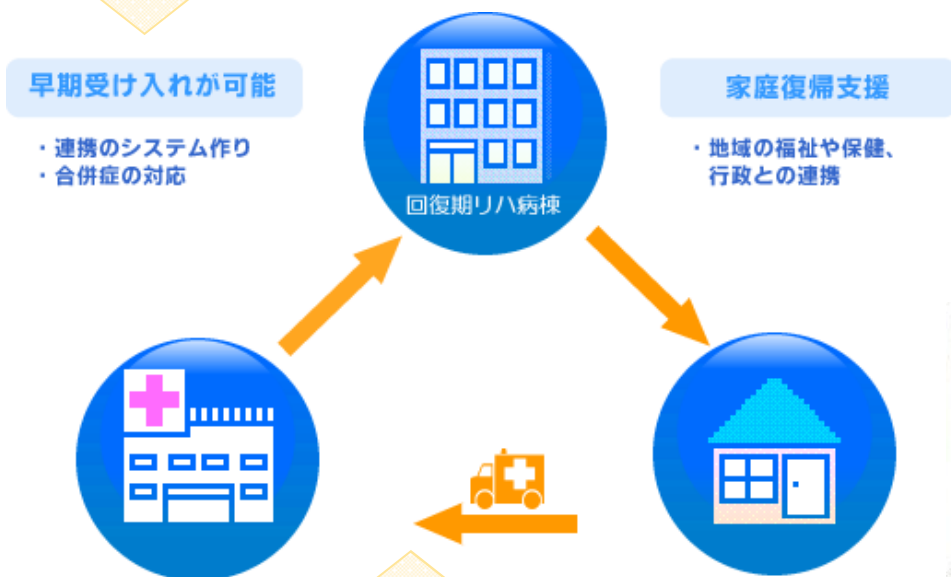


京都協立病院

回復期リハビリテーション病棟の紹介

京都協立病院は、京都の北部、綾部市にあります。病床数は、4階の一般病棟・地域包括ケア病棟の52床、3階の回復期リハビリテーション病棟（以下回復期リハビリ病棟）47床からなります。

今回は、回復期リハビリ病棟について紹介させていただきます。回復期リハビリ病棟は、脳卒中などの脳血管疾患や、大腿骨などの骨折、外傷などによって脳や脊髄を損傷された患者さんが、救急病院などの急性期病院で治療を受けた後に、なるべく早くリハビリ専門の医療施設で、よりスムーズに在宅復帰をするために入院し、日常生活動作（ADL）の改善を目的としたリハビリテーションを集中的に行うというものです。回復期リハビリ病棟では、入院時に患者さん、御家族さんに面接を行い、医師、看護師、ケアワーカー、リハビリスタッフ、医療相談員（京都協立病院では“寄り添いさん”という力強い相談員が2人います）栄養士などが患者さんごとのリハビリ計画を、共同でつくり、1日最大3時間、90～180日間のリハビリを行っています。



私たち病棟看護師、ケアワーカーは、日常生活において日々患者さんの生活の場面において、朝の更衣、洗面から歩く・食べる・トイレ・入浴などの動作において、こちらで行えば終わってしまう行為も、患者さんを見守ることを基本に声かけを行い、日常生活の中でも生活リハビリとして位置づけ援助を行っています。また自宅訪問を行い実際の患者さんの家の状況を把握するようにしています。

2014年6月に医療療養病棟から、回復期リハビリ病棟となり患者層もぐっと若くなり、20代の方、働き盛りの50代の方など高次脳機能障害を持った方も多く、失語症などにより話したい言葉が思うように出てこない、自分では分かっているのに…等もどかしさを感じながら生活をされておられる方も多くおられます。日々の病棟スタッフ間でのミニカンファレンスや週二回のリハビリカンファレンスで意思の統一を図り、また月一回のリハビリ学習会を行い、医師、リハビリスタッフと意見交換を行う中で患者さんの日常生活動作の改善、在宅復帰に向けて頑張っているところです。また入院生活では、季節感が伝わるように生花（いけばな）を行っています。今後も毎日の生活に変化がもてるよう季節の行事等に取り組んでいきたいと思っています。





私の職場の先輩ナース紹介

京都協立病院 4F 病棟 平野 NS

★看護師を目指したきっかけ

両親とも医療者で母親は看護師。小さい頃から看護師という職業が身近な存在でした。高校生一日看護体験で患者さんと関わらせてもらい、初めて人に触れるケアを体験し、その時の「ありがとう」の一言がとても嬉しく、私でも人の力になれることがあるかな、もっと人と深く関わる仕事をしたいなと考えるようになりました。また、その後の震災の医療チーム活動を知って「こんな時に人の役に立てる看護師になりたい」と看護師への道を決意しました。

★今まででうれしかったこと

受け持ち患者だったAさんとの出来事です。脳梗塞で入院され、不全麻痺がありAさんは懸命にリハビリに励んでいました。病気と今後の生活に多くの不安を抱えておられたため、自分がその日の受け持ちではない時や、忙しく業務中に話が聞けない時は、終わってから少し話をする時間を作るなどして、気持ちの整理を一緒にしていました。退院が近くなった頃「退院日が決まりました。杖がついてきますけど歩けるようになって帰れるから嬉しい」と言って渡された紙には、「平野さん、いつもいつも 心からご親切にお世話下さいまして 感謝しております」の文字。担当のリハビリスタッフに「震える手で一生懸命書いとっちゃったんやで。」と聞き、Aさんの思いに思わず涙ぐんでしまいました。そして、退院されてしばらくした時、町で買い物しているAさんの姿を見て、自分の生活に戻れたんだなと嬉しく思いました。

患者さんとともに病気と向き合って、これからどう生きていくかを一緒に考えたり、昔話や冗談を交わして笑いあったり。ケアを通してじっくりふれあいながら「人対人」の関わりができます。沢山の経験をさせてもらい、看護師になってよかったなと思います。

★京都協立病院のいいところ

アットホームな環境で、また田園風景が広がる場所に病院があり、病棟の端には大きな窓があります。閉塞感のない病院で患者さんは、その窓から住み慣れた風景に思いを馳せたり、癒されたりしています。私も忙しくて自分を見失いそうなとき、そこからの景色を見て「もうちょっと頑張ろう」と一息ついて気合をいれます。そんな落ち着く場所があります。もう一つは、患者さんに「大丈夫？」って聞くと「だんないよ」と綾部の言葉が返ってきます。入職当初は分からない方言もありましたが、今はそんなやり取りを微笑ましく感じています。

★看護学生さんへのメッセージ

看護師6年目になって看護学校の友人とは9年目の付き合いになります。今でも同じ医療の現場で働く友人と休みの日にあったり、相談したり。学生時代多くの課題に躓いたりしたけれど、楽しい時間もつらい時間とともに乗り越えてきた友人は本当に大切な存在です。実習や記録、国家試験など大変ですが、仲間とともに目標に向かって今できることを精いっぱい頑張りたいと思います。看護師になったら色んな分野や道があって、もっと楽しいですよ！



(インタビュアー：卒業1年目NSの和出。平野NSは私の援助担当者です)

「人間らしく、その人らしく生きる」を支える看護実践をすすめよう ～京都民医連看護部総会が開催されました～

京都民医連看護部は2～3年に1回看護部総会を開催しております。先日11月8日（土）にコープイン京都で第12回総会が行われました。京都民医連には800人弱の看護職員（保健師、助産師、看護師、准看護師）が働いています。代議員制で行いますので、総会には卒業1年目から看護部長、師長まで様々な経験年数の看護職員約140名が一堂に会します。

午前中は平和や憲法、医療制度など世の中の動き（情勢）について学ぶ情勢講演、そして民医連の看護の理念と“民医連の看護のものさし”（概念図参照）について学ぶ記念講演の2つの講演がありました。

午後からは「2年間のまとめと方針」の基調報告を受け、10件の指定報告、6件のフロアー発言で看護実践の共有と交流が行われました。

指定報告では、看護師受け入れ、教育、育成の課題、地域で療養・生活を支える病院・ステーション・地域包括支援センターのとりくみ、急性期病棟・地域包括ケア病棟での看護実践内容と課題、認知症ケア、認定・専門看護師等リソースを生かした看護の質向上の課題などが紹介されました。またフロアー発言では初期研修での新人看護師教育について、子どもの貧困問題、小児科診療所と病院助産師の連携、幅広い健診活動のとりくみ、老健や回復期リハ病棟での看護実践、地域の方々（共同組織）との共同した運動の報告など、多彩な看護活動が紹介されました。京都民医連の医療・福祉活動の幅広さ、裾野の広さを実感するものとなりました。

2年間の看護部の奮闘と成果に確信をもって、何よりも平和を希求し「人間らしく、その人らしく」を支える看護実践をすすめようという閉会挨拶で終了しました。

看護学生の皆さん

ぜひ私たち京都民医連の看護実践に、実習やナースングセミナーをとおして触れて下さい。「民医連の看護の3つの視点、4つの優点を基本に、『人間らしく、その人らしく生きていくこと』を援助し、それを守り抜く無差別平等の看護をすすめます」という



民医連の看護のものさし

2014年 全日本民医連40周年看護委員会



民医連の看護理念

民医連の看護の3つの視点 4つの優点を基本に、「人間らしく、その人らしく生きていくこと」を援助し、それを守り抜く無差別平等の看護をすすめます

※3つの視点：患者の立場にたち 患者の要求から出発し 患者とともにたたかう看護 4つの優点：①総合性と継続性②無差別性③民主性④人権を守る・運動

患者のみかた・とらえ方～無差別平等～

患者・住民と医療従事者との共同の営みとして捉える「医療観」 生活と労働の場で捉える「疾病観」 人間は変革し発達する存在であるという「人間観」 いのちの重さに差はないという「患者観」 (民医連の医療理念)

民医連綱領
日本国憲法

避難者こども健診ボランティア募集

京都民医連では、東日本大震災原発事故の影響で避難されているこども達の健康診断を行います。キッズコーナーを設けますので、こども達と一緒に遊んでいただける方を募集しています。



- ◆と き：2014年12月14日（日）9時～12時
- ◆ところ：太子道診療所
- ◆申込み：京都民医連 075-314-5011 長（ちょう）まで

看護学生 奨学生募集中！

支給額 150万円～200万円

※授業料等に充当する事を条件にして、250万円まで
支給可能（返済免除制度あり）

→卒業後、京都民医連の病院・診療所に就職を希望する学生さんに貸し付けします。勤務の期間に応じて返済が免除されます。看護体験や奨学生のつどいなどいろいろな企画があります。

※京都府の修学資金や日本学生支援機構との併用も可能です。



==お問い合わせは下記の担当者まで==
年度途中からの貸付も可能です。ご相談下さい。

京都民医連事務局（担当：日西、長）電話：075-314-5011
E m a i l : kangakusei@kyoto-min-iren.org まで

最近の新入生歓迎のつどいでは、
みんなでゲームや大縄跳びをしたり、
おなかいっぱいBBQを食べ
ました♪♪

恒例の看護学生による緩和ケア病棟

クリスマスコンサート、今年も開催します

☆☆ハンドベル隊ボランティア募集！！☆☆



ハンドベル練習日

☆11月28日(金) 17:00~

近畿高看5F ※軽食出します

☆12月17日(水) 17:00~

保健会会議室 ※軽食出します

日時:2014年12月20日(土)14:30~15:00

場所:京都民医連中央病院緩和ケア病棟ホール

バイオリン・ピアノ等也大歓迎!!

【連絡先】 京都保健会 (075-813-5901) 佐藤 / 信和会 第二中央病院 師長室 (075-712-9082) 岩田
京都民医連 (75-314-5011) 日西 まで

私のオススメ



京都民医連中央病院

南2階病棟 助産師 木本



今回わたしがオススメしたいのは GRAND Calbee (グランドカルビー) の
ポテトクリスプです。

ご存じの方も多いのかもしれませんが、阪急うめだ本店にあるカルビーの直営店
『GRAND Calbee』でしか手に入らないポテトチップスの豪華版で何やら整理券を配
布するほど大人気のようです。

先日、知り合いから頂き、初めてこのお店とポテトクリスプの存在を知ったので
すが、とにかく何もかもが凄い!!

パッケージからゴージャス☆ 1袋 15g で5枚ほどしか入っていませんが1枚1枚が
分厚く普通のポテトチップスとは食感も違う! 元々おいしいポテトチップスですが
更に美味しい代物です。

「しお味」「トマト味」「宇治抹茶味」「濃厚バター味」「チーズ味」「スウィ
ート苺味」の6種類ありますが、個人的には一番オーソドックスな「しお味」がお気に入りです☆

ちなみに6種類が全部入った、その名も『幸せBOX』は1日限定100個とのことで早いもの勝ちのようです。
梅田に行かれた際はぜひ立ち寄ってみてはいかがでしょうか♪

(とは言え、開店前から整理券を配布し、その整理券も早々に予定枚数に達するという噂もあったりなかったり
なので、買われる時は前日から予定を組んでおいた方が良いのかも知れませんが…)

