

がんばれ看護学生!!

2015年3月号 第196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

合格✿進級✿卒業

おめでとうございます

合格・進級・卒業の3月ですね。みなさん、おめでとうございます。

卒業される学生さん、学校で学んだ仲間や実習でお世話になった先生や患者さんのことを胸に抱きながら、新たな同僚や先輩、患者さんとの関係を築いていって下さい。

新たに大学看護学科・看護専門学校に合格されたみなさん、進級されるみなさんも新たな出来事・出会いを楽しんでくださいね。応援しています。

新入生歓迎企画のお知らせ

京都民医連では4月から看護学校・大学の看護学科に進学される1年生の方を対象に新入生歓迎企画を開催いたします。新入生の皆さんはお誘いあわせの上、お集まりください。

5月9日(土) 午前から大森リゾートキャンプ場

BBQやゲームなどで楽しく交流をしましょう。



参加申し込みは、4/20までに↑

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

まで。件名に「新歓企画」と入力してください。

お名前、学校名、連絡先を送信してくださいね。



1p 合格*進学*卒業おめでとうございます

2p 中右京健康友の会 ごはん会

3p 私の大切にしている看護

4p 先輩ナース紹介

5p 「うまれてきてくれてありがとう」企画

6p 京都民医連：初期研修のご紹介

7p 私のおすすめ/ENS実行委員募集

8p 奨学生募集のご案内

中・右京健康友の会医系学生委員会・中央病院医学生委員会とのおはん会

2/12(木)夕方から京都民医連中央病院の西館で、第3回おはん会を行ないました。看護学生5名、友の会8名、職員8名(医師・看護師・介護士・事務)がつどいました。

第一部は感染症講座。京都民医連中央病院の感染管理認定看護師の曾根孝子さんより、「インフルエンザのおはなし」の講義。高齢者や幼児は重症化しやすいこと、ワクチンには重症化を予防する効果があることなどを学習しました。感染を予防し、拡散を防ぐためには正しい手洗い・マスクの着用が大事！という訳で、マスクの正しい着脱、衛生学的手洗いを実際に演習。専用ローションを塗って手洗いし、紫外線ライトにかざすと、洗い残した部分が白くなっている、普段気をつける部分がよくわかりました。



正しい手洗いの方法の図



〈感染症講座を受けて〉

* くしゃみするだけで、感染が広まっていくことがわかった。

* マスクの装着や衛生学的手洗いを復習できるよい機会となった。特に医療従事者は感染源に曝露しやすく、患者さんに伝播させてしまうリスクも高いため、一人ひとりが気をつけて感染対策を行う必要があると思った。

* 自分の手洗いの仕方ではバイキンがきれいに落とせていないと分かった。

* 身近な人にもこの洗い方などを教えたいと思いました。

第2部はおはん会。友の会会員さん、医師・学生たちとの楽しい交流ができました。友の会の職員から「友の会(共同組織)とは」の説明を受けました。安心して住み続けられるまちづくりをめざし、地域の中で○健康づくり○助け合い・支え合い、ネットワークづくり○地域の要求実現○社会保障、憲法・平和を守る運動○民医連事業所を支え発展させるなどの役割を持ち、活躍されています。今回外来受付、清拭布きりボランティア活動がされている方がいて、仕事の内容を聞かせてもらったりもしました。

新1年生になる看護学生に対して、友の会の方からは「患者さんに寄り添った看護師さんになってね。」「技術だけでなく、心の支えになってあげられる看護師さんになってね。」「看護師さんは症状などを優しく聞いてもらえる存在。よろしくね。」と、またM医師からも「医師だけでは成し遂げられない仕事がたくさんある。看護師さんたちと、たくさんの手で患者さんを支えていきたい。」とエールをもらいました。

〈おはん会の感想〉

- ◆ 地域のみなさんで、健康を保っていくという働きにとても共感したし、もっと多くの人が友の会へ入ってほしいと思う。一人ひとり友の会に入った理由があって、目的をもっておられた。
- ◆ 友の会の人たちと楽しくごはんが食べれてよかったです。楽しかったです。
- ◆ いろいろな話がきけて、いろいろな人と話せてよかったです。また参加したいと思いました。



私の大切にしている看護

京都民医連第二中央病院 南4階病棟 高瀬 波凧

看護師として働き始めて2年が経とうとしています。人と密に関わり、人のためになるような仕事に憧れ看護師を志しました。入社し1年目に初めて「看取り」を経験し人の死と向き合いました。心拍数が少しずつ弱くなり、呼吸数も減少していく姿を娘さんは涙ぐみながらずっと見守られていました。私は人の死に直面したのがその時が初めてでとても戸惑い、必要最低限の処置・ケアを行うことだけで精一杯で患者さんやご家族にしっかりと声をかけられていませんでした。そんな時先輩看護師がいつもと変わらず「〇〇さん、今日は天気いいですよ。娘さんが来てますよ」と声をかけたり、娘さんにも肩に手を添えながら「耳はね最後まで聞こえているらしいですよ。声をかけてあげて下さいね。きっと〇〇さんも聞いていますよ」と優しく寄り添い、声をかけていました。その声かけに娘さんは笑顔になり、患者さんに声をかけたり、思い出を看護師に語ったりしていただきました。そして最後に看護師に「ありがとうございました」と深くお礼をされていました。入院中の患者さんは高齢の方も多く、様々な疾病や障害を抱えています。そのため回復へ向かうこともあれば、死と向き合わないといけないこともあります。そして死と向き合うのは患者だけではなく家族も同様であり、看護師の些細な言動や関わりが患者さんやご家族の気持ちを少しでも楽にしたり、受け止めるきっかけとなったり、患者さんが自らの状況と向き合いながら最期を有意義に過ごすことに繋がるのでないかと感じました。患者さん一人一人と向き合う看護を学び、大切にしたいと感じた事例でした。

そして2年目となり重症患者チームの一員となりました。重症管理病床の患者は気管内挿管をしていたり人工呼吸器装着を余儀なくされたり、モニターやルート類に繋がれていることがあります。重症患者さんやご家族との関わりを通して、患者・家族は時にその状態を受け入れられなかったり、複雑な治療や異様な環境に耐える必要があったりと心身とも

に負担がとても大きく、抱える思いも想像を絶するものであると感じました。その中で先輩看護師が、患者さん・ご家族の側に寄り添い、不安や抱える思いを引き出し傾聴・共感し、安心できるような声かけをしたり、患者さん・ご家族が現状を受け止められるようにわかりやすく、病態や今後予測される状態を説明したりする姿を見て、広い視野と知識を持ち、自分自身が余裕をもって患者さん・ご家族とともに現状と向き合う姿勢を常に持つことの大切さを学びました。重症患者チームの看護師として、少しでも不安や恐怖を軽減でき、疾病や障害と向き合っていけるようなサポートができるよう、日々の振り返りや学習を大切にしていきたいと思います。

看護師となり自分のしたい看護ができず、本当にこの仕事に向いているのか悩むこともありましたが、それでも使命感や責任感を無くさず、看護と向き合おうと思えたのは、今まで出会った患者さん・ご家族の笑顔、感謝の言葉や生き抜こうとする生命力を目の当たりにすることなどで私自身が看護師として、また人として多くのことを学び成長していると感じます。患者さんはそれぞれに異なる疾病や障害を持ち、生活背景、人間像なども異なり、“共通する看護”はあっても“同じ看護”はないと考えます。患者さんが疾病や障害を抱えながらも、その人らしく日々過ごすことができ、少しでも人生を幸せだと思って笑顔でいてもらえるような、また患者さんを支えるご家族の支えにもなれるような看護師になりたいと思います。



先輩ナース紹介

京都民医連中央病院の松尾直美 NS

(卒後3年目)に

インタビューしました♪



★まず、唐突ですが、ご趣味は??休みの日は何を?

本を買って読むこと、プラプラさんぼすること、ゲームもします。あと、休みの前の日に「明日は何をしようかな?」と考えること(楽しい!)、友人とごはんに行くこと・飲みに行くこと

★NSになったきっかけ

飲食店でアルバイトをしていた18歳の時、バイト先の先輩が看護学生で、先輩から「看護師に向いてるんじゃない?」と言われ、そうかな?と思いつつ、勢いで看護学校を受験しました。実はいろいろあって、高校中退して大検で高校卒業資格を取り、将来仕事をどうしようかな〜、と考えていたこともあり、看護師だったら一生食べていけるし、親にも心配かけなくてすむな〜と思って。

★学生時代は・・・

(関西学研医療福祉学院看護学科1期生)

大変だったんですが、クラスは一致団結していて、人間関係にとっても恵まれて、とても楽しかったです。一緒に頑張ったクラスメートとは、今でもよく飲みに行ったり、ご飯に行ったり、遊びに行ったりできる、大切な仲間です。1期生のため、先生も手探りで、実習ごとに病院も違い、とにかくいろんな面で鍛えられました。実習中は徹夜で記録を書いて、家から遠い病院に朝早くから通ったことも何度もあり、とにかく眠かった〜という思い出です。

★実習中の思い出 その①

急変した患者さんがいらっしゃって、受け持ちをやめる?という話になったのですが、家族の方が「今まで関わってくれたし、これも経験になるし、このまま最期まで続けてもらっていいよ。」とおっしゃって下さって、最期まで関わらせていただいたことがありました。朝行ったら夜のうちににお亡くなりになっていたのですが、とても印象深い、貴重な体験をさせていただきました。

★実習中の思い出 その②

もう実習落としたわ!と泣いた経験もありました。精神の実習中、看護計画を出したら「この計画には無理がある」と言われ、もう時間がないと、うじうじ泣いたことがありました。先のバイト先の先輩学生に相談すると「落としたつもりで今からできることを考えないでしょうがないし、思い

切ってやったら?」とアドバイスをもらえ、最初の計画をスパッと諦め、方向転換して新しい提案を考えて提出し、実行に移すことができ、実習をクリアできました。もがけばなんとかなります!!

★就職先に京都民医連中央病院を選んだのは?

京都で一人暮らしをする従姉妹と一緒に住みたい、と京都での就職を考えていたのですが、のんびりしていて、国試後に探し始めました。漠然と「地域医療」に興味がある中で、就職誌を見ていたときに、「地域医療」の文字が目に入り、直感で「ここだ!」と思って決めました。

★回復期リハビリテーション病棟に配属

卒1が私一人だけで、しかも新卒配属が初めての病棟で、卒2、卒3の年の近い先輩がいない病棟では、くだけた話ができる同僚がなくて、実はかなりしんどかったです。だから、とりあえず、誘われたこと(飲み会・イベント)にはどんどん飛び込んでいきました。そのおかげでいろんなところに知り合いができて、看護師だけでなく、リハビリ課や検査課の友人もできて、仕事以外の時間も充実しています。

最初は寂しかったのですが、今は楽しく働いています。回復期リハに配属されてとてもよかったと思っています。看護師として、先輩看護師はもちろん、リハビリ、MSWなど他職種スタッフも患者さんのために真剣に取り組んでいて、尊敬できるし刺激になります。

★これからの夢

病棟の仕事、またリーダー業務も入ってくるので、きちんと遂行できるように努力したいです。高齢等で退院が難しい患者さんが多いのですが、退院調整して一人でも多くの患者さんが住み慣れたおうちで長く生活できるように手助けしていきたいと思います。

★看護学生に一言

看護師になっても楽ではないけれど、やりがいを見つけるのは自分自身!!です。日々前進して頑張りましょう!!



京都民医連中央病院 助産師さん企画

「うまれてきてくれてありがとう」

先日、京都民医連中央病院の助産師さんが中心となって、親と子の性教育「うまれてきてくれてありがとう」企画を開催しました。大事ないのちはこうして誕生するんだよ、といのちの大切さを伝えたい助産師さんの思いから企画されたものです。年長さんから小学生まで総勢 20 名が参加してくれました。助産師さんの“ことばマジック”の力もあって、あとからあとから出てくる赤ちゃんに子どもたちは興味津々。

赤ちゃんがお腹に宿った時からお腹の中で大きくなっていく様子を図形や模型で説明してもらいました。そして、出産の時は、大きい頭をくるくる回して狭い骨盤の中の産道を通り、頭が出た、と思ったら次は広い肩の関門！するとまた体を回転させて出てくるという赤ちゃんのスゴ技を骨盤の模型と赤ちゃん人形を使って”実演”してくれました。お母さんも頑張るけれど、赤ちゃんもとっても頑張っているのだということも教えてもらいました。また、帝王切開というお腹を切って出てくる赤ちゃんもいるけれど、無事に生まれてくれるようにと、お医者さん、助産師さん、看護師さんたちたくさんのスタッフに見守られる中で生まれてくるのだということも話してくれました。

どうやって産道をぬけてくるのか？あかちゃんは水の中でどうして生きられるのか？産道体験してみよう！！などなど内容は盛りだくさん。

赤ちゃんの生まれるシーンの DVD では、1歳のこどももじーと画面にくぎ付け、生まれた瞬間こちらまでジーンと目頭が熱くなりました。「うまれてくれてありがとう！！」

参加したお父さんからも、「すごく楽しかった、来てよかったです」との感想。お父さんの気持ちは吉野弘氏の詩「奈々子へ」の一節 『お父さんが お前にあげたいものは 健康と 自分を愛する心だ』を思い出しました。

その日の夜ある一家の会話。母「今日のはなしどうやった？」息子3歳「あかちゃんがおしっこをのんできるところがおもしろかった・・・」そして、お風呂場でおもちゃの金魚を赤ちゃんに見立てて、コップに入れてビニール袋を上に乗せ、「これ赤ちゃん。うまれるの。」と遊んでいたそうなおそるべし、こどもの感性と記憶力。

「みんなみんなうまれてくれてありがとう」っていえる社会にしたいなあ。大人の責任感じた1日でした。

<京都保健会 Monthly コラム 松浦ときえ>





初期研修だより



京都民医連看護部卒後3年目研修のご紹介

2014年度「京都民医連看護部卒三看護観発表会・修了式」が行われました。京都民医連各事業所から集まった卒三生が、この3年間を振り返りそれぞれの看護観と今後の課題・抱負をまとめて発表しました。そして、各職場の援助担当者から「この3年間本当に良く頑張ってきた」といった労いと、今後中堅となる研修生に期待をこめた助言の言葉をいただきました。

記念講演では、全日本民医連副会長の窪倉^{くぼくら}みさ江氏から、「民医連看護の輝き！今、バトンを渡すとき」をテーマに、民医連が貫いてきた看護を様々な事例や場面を盛り込みながら話していただき、最後には研修生に「自分が実践している看護を深め、今の時点でつかんだ事をもっと発展させ、自分らしい看護を実践してほしい」とエールを送っていただきました。



＜発表会感想＞

- *同じようなことで悩んでいることを共感した。自分では言葉にできないもやもやした気持ちをうまく文章にしている発表者がいて、自分の中で新たな発見ができた。
- *就職してからそれぞれが不安や緊張、悩みを持ちながらたくさんの学びを得ることができ、本当に良かったです。3年間の研修、そしてここにたどり着くまでの道のりも課程もそれぞれで興味を持ちながら聞くことができました。いろいろな看護観を聞くことで、改めて看護って素敵だなと思ひ、これからはがんばっていこうと強く思いました。

＜窪倉副会長一記念講演の感想＞

☆震災の話は胸が苦しくなりました。時間がたつとともに、メディアでも震災の事を報道することが減り、私自身もどこか他人事のように流れてしまっていた。しかし、今でもまだまだ苦しんでいる人がいるという現実、どん底からはいあがろうとしている多くの人たちがいて、サポートしようと活動している人たちがいる現実。命を守る職業についている以上、関心を持ち続け、自分に何ができるかを考え続けていくことが大切だと思いました。時に行動に移せる勇気も兼ね備えたいです。

☆とても興味深く、面白い話でした。今自分がしている看護はまだ未熟ですが、一つ一つの積みあげが今後人の役にたつ民医連看護につながっていくことを改めて考えました。私は震災が起こったとき支援にいけなかったことを悔やんでいます。今、自分自身知識・技術を身につけ、何かあったときにすぐに駆けつけ役立てるようにしていきたいと思ひます。私の両親は民医連で長く働いています。「民医連の看護は良い」という話は何度か聞いたことがあります。実際に働きながら、所どころで感じることはありましたが、まだまだ自分にも余裕が持てず、民医連看護を実感することも少なかったです。しかし、今回の講演を聞かせていただき、これまで両親が行ってきた医療、取り組みを改めて学び、尊敬の意を持つことができました。人とのかわり、患者の捉え方の基本とする部分が、民医連綱領につながってくると思ひます。それを根底に置き看護をしていきたいと思ひます

私のおすすめ

吉祥院病院

外来看護師長

柳しのぶ

今回の私のオススメは、吉祥院商店街にある「双葉」の焼ドーナツです。

双葉さんは、以前は和菓子をメインにされたお店でしたが、現在の4代目の店主さんになってからは洋菓子も出されるようになりました。

この焼ドーナツは、1つ140円程度とお手頃価格ですが、プレーン味からメープル味・イチゴコーティング・チョコレートコーティングなどの種類があります。甘さは控えめで、しっとりした食感があり職場のスタッフ間でも人気の商品です。個別包装されており手土産にも最適です。他にもロールケーキやショートケーキ等も人気です。

吉祥院の近くに来られた際にはぜひ立ち寄ってみてください



第13回 Egg Nurse Step→(to)B 8/10~11 開催予定

実行委員
募集!!

ENSとはナースの卵がBigになっていく、Beingなどの意味がこめられています。

5月から実行員会を開いて、

☆社会と医療の情勢を主体的に学び、知識と視野を広げよう

☆民医連医療についてもっと知ろう

☆近畿の看護学生と交流を深めよう

と3つの目的で8/10(月)~11(火)1泊2日の本番に向けて企画を準備します。

近畿の看護学生さんと出会えて交流する事ができます♪♪

学校では学べない事を知り、たくさん友達を作りに来てくださいね。



輝くナースに
なるために♪

看護学校・大学（看護学部）に進学されるみなさま
在学中の看護学生のみなさまへ

奨学生募集のご案内

京都民医連の奨学金制度は、経済的な援助はもちろんだけど、

「学生生活を楽しく過ごしてほしい」「豊かな人間性と広い視野を身につけてもらいたい」から、

いろいろな企画で看護師をめざすみんなを応援します！！

お友達やご家族の方にもご紹介下さい。年度途中からの貸付も可能ですので、お気軽にご相談下さい。

<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。

※全国すべての看護学校・大学の看護学生さんが対象です。

※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。



このQRコードから
申し込みができます

★お問い合わせはこちらまで★〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4F

京都民主医療機関連合会 看護学生担当：日西(ひにし)まで

奨学生のつどい



前回の奨学生のつどいではみんなでお鍋をつきました。おなべの後はみんな国試の勉強をしました♪

