

がんばれ看護学生!!

2015年7月号 第198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



病院見学会・ 就職説明会のお知らせ

<京都保健会（京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院）>

- * 日程：8月8日（土）、9月19日（土）、10月17日（土）、11月21日（土）
- * 集合時間・場所：時間はいずれも10：00～・京都保健会2F会議室にて
- * 事前に下記までお申込み下さい。
- * 上記以外の日程でも随時、受け付けています。（日曜・祝日を除く）

<申し込み・お問い合わせ>

京都保健会 看護学生・採用担当 酒井・佐藤
075-813-5901 kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

<信和会（京都民医連第二中央病院）>

- * 日程：8月1日（土）、9月5日（土）、10月3日（土）、11月7日（土）
- * 集合時間・場所：時間はいずれも10：00～・第二中央病院 応接室にて
- * 事前に下記までお申込み下さい。
- * 上記以外の日程でも随時、受け付けています。（日曜・祝日を除く）

<申し込み・お問い合わせ>

京都民医連第二中央病院 看護学生・採用担当 杉林・岩田
075-712-9082 egg nurse@shinwakai-min.jp

★今月の記事★

- 1p…病院見学会・就職説明会・のお知らせ
- 2p…私の大切にしている看護／休日の過ごし方
- 3p…実習・国試アドバイス／国試対策講座案内
- 4p…チーム医療紹介（栄養サポートチーム）
- 5p…先輩ナースインタビュー
- 6p…戦争法案について
- 7p…西の京ボランティア募集
- 8p…医ゼミの紹介／私のおすすめ

私の大切にしている看護

タッチングのパワーを感じて

京都民医連中央病院 内科・小児科病棟看護師 鎌田 英里（卒後4年目）

看護師になり3年半がたちました。看護師を志したのは中学3年生の時です。テレビ番組で小児がんと闘っている子どもをみた時、私の全く知らない世界で、必死に病気と闘っている子ども達の姿に衝撃をうけました。この瞬間私は看護師になろうと心に決めました。なぜ、そんなに強く看護師になろうと思ったのかは分かりませんが、その気持ちはぶれる事なく高校卒業後は迷わず看護学校に入学しました。



看護学校での3年間はとても楽しかったです。看護の勉強は楽しく、実習では、患者さまと関わることが嬉しくて、時間があれば受け持ち患者さまの元へ足を運んでいました。

看護師になってからも、できるだけパソコンの前でカルテを打つ時間を減らし、患者さまのベッドサイドにいる時間を長くとるように意識しています。カルテ記載やカルテからの情報収集も勿論大切な仕事です。しかし、実際に患者さまの元に足を運び、自分の目で患者さまの状態を観察し、触れ、声をかける事が一番大切であると私は考えています。

私は受け持ち患者さまの状態を把握するため、「おはようございます」や「体調どうですか」と必ず声をかけます。戦争法案について返事があるかないか、声の大きさ、口調で患者さまの気分や体調が分ります。

また、最近ターミナル期の患者さまの看取りを経験して感じた事があります。それは、タッチングのパワーです。辛そうな患者さまの手を握ると「あったかい手やな」と患者さまの顔が少し和らぎました。痛み止めの注射も効果がなく「いたい、いたい」と苦痛の表情を浮かべている患者さまが、タッチングで表情が和らいだのです。ベッドサイドで苦しんでいる患者さまを眺めながら何もしてあげられない自分の不甲斐無さを感じていたのですが、少しでも患者さまの力になれた事がとても嬉しかったです。

これからも多くの患者さまとの関わりを通し、自分自身の大切にしている看護を深めていきたいと思います。

休日の過ごし方

吉祥院病院 病棟看護師 清水 智景（卒後2年目）



休日には積極的に出かけるようにしています。働き始めの頃は、休日に出かける事よりも家にこもって寝ている事が多かったです。身体は休まっている気はしていましたが、精神的にすっきりとした感覚はなく、“今日も休みを寝て過ごしてしまった”と思っていました。

2年目になって、何か趣味を見つけてオンとオフのメリハリをつけたいと思いました。

もともとスポーツをすることが好きなので、バスケットボールとジムに通っています。スポーツをすることだけでなく野球観戦も好きです。（ちなみに阪神ファンです！）

身体を動かすことだけでなく食事をする事も好きです。でも外食より自分で作りたいたいと思ひ、料理を基本から学びたいとクッキング教室の基礎コースに楽しく通っています。今はスポーツと料理の2つを自分の息抜きとして楽しんでいます。楽しみを見つけることで、仕事と休日の切り替えがうまくできるようになったと感じます。仕事を続けていく上で自分自身の心と体をしっかりコントロールすることはとても重要だと思ひます。これからも休日を有意義に過ごして、心身ともに健康に仕事をしていきたいです。



実習&国試アドバイス

看護学生、奨学生のみなさん、日々の勉強や実習、お疲れ様です。とくに看護科三年生のみなさんは、実習前半戦を終えてほっと一息つかれているところでしょうか。看護師1年目として働く今となっては、学生時代の長い夏休みがとてもうらやましく感じられます。思う存分、羽を伸ばして、英気を養ってくださいね。

さて、今日は、1年前の自分を振り返り、実習を乗り越えるために必要だと思ったこととお話したいと思います。まずは、自分の勉強-睡眠のスタイルを掴むこと。これは概ね2パターンに分かれるのではないのでしょうか。1つは、帰宅して、一眠りしてから勉強するパターン。もう1つは、勉強してから眠るパターン。わたしは前者でした。

実習ははじめの頃、帰宅すると疲労困憊、がんばって実習記録を広げてもヨダレ染みをつけるだけ。そんな日々が続く、更に疲れるようになり、私は一眠りしないと記録ができない!と観念したのです。まず3時間ほど座椅子で眠り、起きて記録と勉強、明け方また眠る、というスタイルになっていきました。でも、時に寝過ぎてしまい、明け方、真っ白い記録に青ざめることもありました。ほんとうにギリギリのときは、チームメンバーが計画発表している横でこっそり本日の目標を書き上げたこともありました。火事場の馬鹿力(?)って出るもんだなと痛感する出来事でした。

もう1つ必要なことは、チームで協力しあうことです。最初のうちは、自分と受け持ち患者さんの1対1で考えていましたが、そのうちにチームメンバーの患者さんのケア準備を手伝ったり、カンファでみんなの患者情報や看護計画を共有しつつ自分も取り入れてみたり、チーム全体で動けるようになっていきました。自分1人だけができればいいのではなくて、困っていたり大変な思いをしているメンバーがいたら、チームで補っていくことが本当に必要なことだと思いました。実習は大変ですが、1人の患者さんとじっくり向き合えたり、仲間と連携する大切さを学べたり、得難い経験をできる時間でもあります。

「終わらない実習はない」と胸に念じて、たくさん学びながら、仲間と実習を乗り切ってくださいね。みなさんの努力が実を結ぶように、ささやかながらお祈りしています。

第二中央病院 看護師 藤原 英理子 (卒業1年目)

国試対策講座のご案内

第1回 日時：8月22日(土)
受付9:15 開始9:30~12:30

第2回 日時：12月5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：kangogakusei@kyoto-min-iren.orgよりお申し込みください。

件名に「国試対策講座」と入力して送信して下さい。(担当：日西)

※E-mailで申し込まれる場合は、学校名、お名前、ご住所、電話番号をご記入ください。

※〆切：第1回8/15迄、第2回：11/28迄

栄養サポートチームの取り組みについて

京都民医連中央病院

NST担当 山田 亜由美

京都民医連中央病院の、栄養サポートチーム（以下「NST」）は、「栄養療法は、全ての治療の基本となる」「より質の高い栄養療法を提供しよう」を、合言葉に、2004年8月活動を開始しました。

NSTとは、栄養管理を通して疾病予防および、早期治癒を積極的に行なう職種横断チームのことです。医師、看護師、薬剤師、栄養士、言語療法士など、多職種で構成されています。

病院内では、NSTラウンドを週1回行っており、入院時にすべての患者さまの栄養状態について検討します。病棟を訪問し、担当看護師に患者さまの状態を聞きながら、「こんな風に工夫したら食べられるようになるのでは」「ご本人の希望は？」など、多職種で相談しながらすすめています。注入食で栄養管理していた方にNSTで介入したところ、口から食べられるようになり、その後自宅へ退院された事例もあり、人間の回復力のすごさを実感しています。

毎月1回のNST委員会では、定期的な学習会や症例検討、ラウンドした事例を振り返ることで、学びを共有しています。昨年は、「嚥下機能について」1年を通して言語療法士を講師に継続して学習を行いました。また、栄養に関する企画や栄養補助食品採用などの検討も行なっています。

地域の医療機関との顔が見える関係づくりとして、2009年からNST学習会を院外にも発信し2ヶ月に1回開催しています。地域連携室と協同し、他施設からの参加を呼びかけています。2015年度の学習内容は、「高齢者とは」「認知症について」「サルコペニアとは」「嚥下評価とケア」「在宅での栄養管理」「事例検討会」など、地域の事業所や病院からの参加も含め、毎回40名前後の方が参加しています。

年に2回、職員教育として、ベーシックコース（栄養療法の基礎）、アドバンスコース（事例を検討し、栄養の考え方を学ぶ）にも取り組んでいます。

これからも、「食べること」にこだわり、チームで関わり、実践を重ねていきたいと思えます。



© Can Stock Photo - csp10728043

先輩看護師に インタビュー

京都協立病院 4 階病棟

廣田 健一 看護師

(2012 年兵庫県立柏原看護専門学校卒業)



★趣味、休みの日は何を？

とにかく野球好きなので、野球の試合をよく観に
いっています。阪神ファン&高校野球ファン☆暇さ
えあればどこかの球場には足を運んでいます。最近
はカメラで選手の写真を撮ったりしています。ほと
んど取材(笑)。友人と飲みに行ったり、遊びもしっ
かりします！

★NS になったきっかけは？

看護学校に行く前は大学のボランティアサークル
に所属していて、福祉の現場で職員や利用者と触
れ合う機会が多くありました。就職活動の時期にな
っても特にやりたいこともなく、途方に暮れていま
した。母親が看護師ということもあり、看護師にな
らないかという誘いと、ボランティアサークルでの
経験とが合致して、看護師を目指そうと思ったのが
きっかけですね。

★学生時代は

山や田園に囲まれた自然豊かな環境の学校でし
た。試験や実習に追われた3年間で正直いうと楽し
い思い出は少なかったです。しかし、看護師として
の礎を築いた場所でもあるので感謝の気持ちでい
ます。

★実習中の思い出 その①

実習で1番楽しかったのは小児実習で保育園に
行って園児達と遊んだこと！もう、とにかく楽し
すぎて、看護学校時代の絶頂だったと思う(笑)

★実習中の思い出 その②

成人実習で受け持ちの患者さんとの関わりがう
まくいかず、担当教員に自信がないと打ち明けたと
ころ、「あなたなら、出来ますよ」という言葉をか
けられ、思わず涙が出そうになりましたね。

★就職先に京都協立病院を選んだのは？

子どもの頃から病院はほとんど協立病院にかか
っていました。病院のイメージと行ったら協立しか
ありません。お世話になった恩返しのためです。

★京都協立病院 4 階病棟に配属

看護師として働いてようやく慣れたところに
7:1 から 10:1 への看護体制の変更がありました。
電子カルテ導入、パートナーシップ制の導入、包括
病棟、回復リハ病棟の立ち上げなど病院としての変
化が大きかった3年間でした。初期研修の時期に体
制の変化についていくのに苦労しました。しかし、
私達の世代は同期に恵まれました。病棟とリハ課の
同期とはとても仲がよく、しんどい事があっても同
期の存在が励ましてくれました。

★これからの夢

まだまだ看護師として力不足の部分も多く、日々
学んでいく姿勢を大切にして立派な看護師になり
たいですね。病棟以外でも活躍できる可能性を探っ
ていきたいです。

★看護学生に一言

実習や看護師になっても辛いことはたくさんあ
ります。そんな時は自分は何故看護師を目指そうと
思ったのか、原点に立ち返
って考えてみましょう。

(インタビューー
藤本幸恵 NS)





私たちは、誰も戦争なんか望んでいません

もしかしたら、これを読まれている頃には安倍政権は衆院で「戦争法案」を強行採決しているかもしれません。とんでもない危険な政権です。この法案は、①日本が攻撃を受けていなくても他国が攻撃を受けて、政府が「存立危機事態」と判断すれば武力行使を可能にし、②米軍等が行う戦争に、世界のどこへでも日本の自衛隊が出て行き、戦闘現場近くで「協力支援活動」をする、③米軍等の「武器等防護」という理由で、平時から同盟軍として自衛隊が活動し、任務遂行のための武器使用を認めるというもの。自衛隊が米軍等が行う戦争に協力し、殺し殺される関係になる、そうすれば戦争に協力した敵国ということで、日本も標的になるだろうことは戦争という歴史から容易に想像できます。

第二次世界大戦の反省から、日本は戦後70年間、憲法9条のもとで、戦争で殺し殺されることはありませんでした。その憲法を捻じ曲げて、戦争できる国へとまっしぐら。憲法学者たちはそろってこれらの法案は憲法9条に違反する、と言っています。そして、7/6毎日新聞世論調査でも戦争法案に6割が反対し、8割の人が国民への説明が不十分と回答しています。国民の声に耳を貸さない安倍政権。日本は戦争への道か、平和への道かの重大な局面にたっています。

この法案に対して、多くの学者・市民・女性団体・学生たちが立ち上がっています。戦争になれば、一番犠牲になるのが一般市民、弱者、若者です。学生たちは「SEALDs = Students Emergency Action for Liberal Democracys (自由で民主的な日本を守るための学生による緊急アクション)」を立ち上げ、毎週金曜日の官邸前でデモを行っています。京都でも6/21に取り組み、5500人が参加。★7/10(金)【街宣アピール】@河原町マルイ前 ★7/14(火)【緊急シンポジウム】@京都大学法経本館 ★7/17(金)【街宣アピール】@梅田ヨドバシカメラ前 ★7/18(土) 13:30~@円山音楽堂★7/19(日)【関西デモ】@大阪 うつぼ公園集合 御堂筋南下…と続きます。

私自身、先日沖縄に行く機会を与えてもらい、辺野古や沖縄平和資料館、対馬丸記念館に行きました。沖縄平和資料館でみた写真の、息子(3歳半)と背格好が同じくらいの男の子が地上戦に巻き込まれて倒れて亡くなっている姿、集団自決に追い込まれて亡くなった住民たちの悲惨な姿が目には焼き付いています。戦争の悲惨さを思い知らされました。でも戦争ってこういうことだよな、そして、決して過去のことでないかと改めて思いました。イラク戦争や今も各地で続く内戦、米軍によるシリア空爆で多くの市民が犠牲になっています。なぜ人として生まれて人として尊厳ある生を全うできないのか。誰も戦争でなんかで死にたくない、死なせたくない。二度と戦争をしないと誓った日本で。

私たち民医連も、医療・介護の現場から、いのちを奪う戦争法案に反対し、多くの患者、利用者、国民とともに戦争法案を廃案に追い込むまで全力で奮闘する決意を表明しています。(京都保健会 佐藤知暁)



西の京ボランティアさん大募集!!



五山の送り火 ボランティア募集

老健西の京では、施設内の車いす等の移動をお手伝いいただける方を募集します。送り火観賞のための屋上への移動介助や、施設でのお楽しみ企画のお手伝いもして頂きます。運が良ければ三山が見られますよ。

老人福祉に興味のある方はもちろん、ボランティア未経験者も大歓迎です。施設職員も傍におりますのでご安心下さい。元気で明るい方の参加をお待ちしています。

日時 2015年8月16日(日)
18時30分 控室開場

活動 19時00分～20時30分(予定)

場所 介護老人保健施設 西の京
2階 多目的ホール

応募 8月7日(金) 定員10名

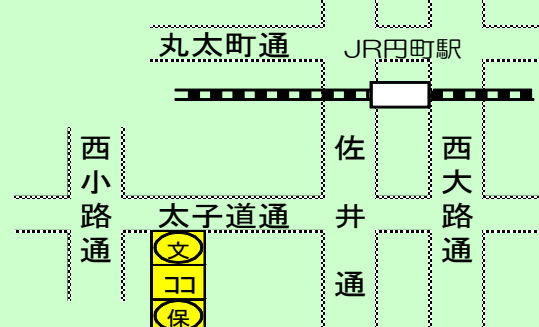


その他 軽食を準備しています。なお、施設までの交通費はご負担下さい。

※集合時間など変動がある場合があります。
※雨天中止の場合、当日15時迄にご連絡します。
※老人保健施設保険に加入しています。

【お問い合わせ】

〒604-8454 京都市中京区西ノ京小堀池町16
介護老人保健施設 西の京 (担当 伊東)
TEL: 075-821-3388 (代表)
mail: rouken10@hoken - fukushi.jp
http://www.khf.ne.jp/nisinokyo/



学生の自主ゼミ！ 「医学生ゼミナール」にご参加を！

民医連では、様々な医療系学生の自主的な取り組みを応援しています。その一つに、「全国医学生ゼミナール」（通称「**医ゼミ**」）があります。**医ゼミ**は、医学生や看護学生、薬学生など、将来医療に携わる様々な分野の学生が集まり、「患者さん中心の医療」を考え、「よりよい医療者像」を追求する中で、仲間と学び、成長できる自主ゼミナールです。

日頃は、日本の各地で、自主ゼミとして活動をしている医療系学生達ですが、毎年8月には、全国から数百名規模の学生が集まり、「**全国医学生ゼミナール**」を開催しています。

企画、準備から本番まで、すべて学生さんの**手づくり**。開催中はずっと学習…というわけではありません！全体交流、地域別、学年別と、交流企画も豊富にあります。**マジメ**と**エンジョイ**を兼ね合わせた“**医ゼミ**”！夏の思い出にきつとなるはず！

全国医学生ゼミナール in 千葉

2015年8月15日～18日

全国準備期間は、8月1日～14日

↑この期間でも講演企画多数あり！！



期間 平成27年8月15日～18日
主催 全国医学生ゼミナール全国実行委員会
主管 千葉大学 現地実行委員会

メイン講演会

原澤慶太郎先生（医師、亀田総合病院在宅医療部）

日頃の診察だけでなく、医療者や学生を呼んで地域医療の講座を開いたり、震災後は南相馬の仮設住宅に足を運び、家庭医として活動をされていたり、「地域医療」「被災地での医療」に携わる原澤先生のご講演は、これからの医療を見つめられる大変貴重な時間になると思います！

メインテーマ：

一人ひとりの学びで咲かせよう医療の未来
様々な後援団体が医ゼミを応援しています。

○日本看護学生会、公益社団法人日本看護協会、公益社団法人全国自治体病院協議会、一般社団法人日本医学教育学会、読売新聞、全日本民主医療機関連合会 などなど。

私のおすすめ☆

京都民医連中央病院 HCU病棟 高瀬 祥未

看護師という仕事は、楽しいこともありますしんどいこともたくさんあります。そのため、心身が安定したうえで日々の業務を行うことが必要となってきます。そこで、私がオススメするのは**学生時代の友達と会うこと**です。

看護学生時代の友達は、全く違う病棟で働いていたりするために面白い話を聞けたりします。また、会うこと自体がストレス発散になりとても楽しいです。

高校時代の友達と会うことは、看護師以外の仕事に就いている人もいるので「そんな仕事してるんだ！それは、楽しいのかな？」と思ったり、彼女が働いている姿を想像すると楽しくなります。たまに会うからこそ、懐かしさを感じ、一緒にいると時間が早く過ぎ去ります。

私の休日はこんな感じで過ごしています。気持ちの切り替えができ、また仕事を頑張ろうと思えます。

