

がんばれ看護学生!!

2015年10月号 第201号

発行：京都民主医療機関連合会 <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

国試アドバイス♡



私は国試勉強になかなか手をつけられず、本格的に勉強を始めたのは実習が終わってからでした。必修問題は国試委員が作成してくれる問題を解き、必修問題を単語帳に書いたものを友達と一緒に何度も読み直しました。一般・状況設定の問題は、過去問題や模擬試験の振り返りを、基本に戻り根拠を考えながら重点的に勉強していました。

試験前日・当日は緊張しますが“本気で勉強した人が受からない試験なんてない”と言い聞かせて心を落ち着かせていました。挫けそうになることもあります。先生・友達・家族に頼りながら、これからも引き続き勉強頑張ってください。

第二中央病院 南3階病棟 栗山

国試対策の勉強お疲れ様です。私は家の近所でお気に入りの私設図書館があったので、そこに毎日通い勉強していました。

必修セレクトはもちろん自分の不得意な分野、過去問を解きノートを作っていました。母性や内分泌など、それぞれ得意とする友達と一緒に勉強して教えてもらうのもいいと思います。計算問題を簡単に解く方法も友達と共有していました。お気に入りの場所だとやる気も続くので、そういった場所を見つけるのもおすすめです。あとは体調管理とリラックスすることが大事です！

第二中央病院 南3階病棟 菊田



看護師国試対策講座★ご案内★

12月5日(土) 9:30-15:30 京都民医連会議室
講師：三井明美先生(武田看護研究所)

申込：kangogakusei@kyoto-min-iren.org まで
件名に「国試対策講座」本文に名前、住所、電話学校名、学年を記載ください。

- 1p 国試アドバイス・こども健診ボランティア募集
- 2p 私の大切にしている看護
- 3p 看護師さんに聞きました
- 4p チーム医療紹介・私のおススメ
- 5p 川島みどり氏記念講演紹介
- 6p ごはん会・貧困と子どものシンポジウム
- 7p 日本手術看護学会
全日本民医連学術運動交流集会
- 8p 奨学生募集

*こども健康診断 Kid's Corner のボランティア募集

*2015年12月6日(日) 9時~12時 太子道診療所

東日本大震災の影響で、京都に避難している子どもたちの健診を実施します。

診察・採血・甲状腺エコー検査を受ける子どもたちは、不安でいっぱいです。子どもたちと一緒に絵本を読んだり、遊んでいただける学生さんを募集しています。協力いただける方は・・・

京都民医連事務局 TEL075-314-5011:長(ちょう)までご連絡下さい。

一人ひとりの患者さんを知ること、想いに 寄りそうこと ～私の大切にしている看護～

卒後1年目の初めの頃は、複数の患者さんを受け持ち、毎日が業務をこなすのに必死で、自分に全く余裕がありませんでした。学生の頃のように、患者さんとじっくり関わることができないことに戸惑いを感じていました。卒後2年目になってから、病棟ではパートナーシップ制がとられるようになり、先輩と2人で回るようになり、患者さんと関わる時間も増えてきました。先輩の働いている姿をより身近で見ることによって、患者さんへの関わり方やアセスメント、効率の良い回り方など日々勉強になっています。カンファレンスを行う機会も増え、チームで個別にあったケアの方法や、困っていることを話し合うことでより患者さんの思いに沿った看護が行えるのではないかと考えます。病気ことだけに目がいき、目の前のことばかりにとらわれがちになりますが、患者さんとの関わりを通して、その方を知る努力やじっくり目を向けることの大切さを感じています。

脳梗塞により日常生活全般に介助が必要な患者さんのお話です(以下A氏とします)。

A氏から「トイレに行きたい」「あれ(ポータブルトイレ)に座ってする」と訴えがありました。私はA氏のトイレ移乗をしたこともなく、A氏は寝たきりで何もできないと思っていました。看護師2人で移乗介助を行い、ポータブルトイレに座り排泄を終えベッドに戻ったとき「ごめんね。ありがとう」という言葉がA氏から発せられました。障害により体が思うように動けないことへのもどかしさや迷惑をかけているとの思いから「ごめんね」という言葉になったのではと思いました。私はA氏から「ごめんね」と言われたことや寝たきりで何もできないと思っていたことに申し訳なさや自分の未熟さを感じました。A氏との関わりを通して寝たきりで日常生活全般に介助が必要な方であっても、何もできないと決めつけるのではなく、自分でしたい、やりたいという想いを実現させることの大切さを学びました。患者さんの想いや欲求というのは自身の生き方、その人らしく生きるための意志表示であると考えます。その想いを実現させることはその人らしく生きることに繋がっているのではないかと考えます。患者さんは誰かに生かされているわけではなく自分の意志で生きています。そのため、想いに耳を傾けどうすれば実現できるかを一緒に考え行動することがその人らしく生きるための手助けになると考えます。

学生の頃のように1人の患者さんにじっくり関わることは難しいですが、その一人ひとりに目を傾け患者さんを知り続けることを大切に、その想いに寄り添うことやその人らしく生きるためにはどうしたら良いのか日々考え行動できるように、今後も頑張っていきたいです。

京都民医連第二中央病院 杉山 美穂

看護師さんに 聞きました



京都民医連中央病院
外科病棟勤務 中村友香 NS
(近畿高等看護専門学校 2014年卒)



★NS になったきっかけは？

高校で進路に迷っていた時、何気なく見つけた保育園と小学校の文集を見たときに、将来の夢の欄に看護師と書いていたのを見て、あらためて目指そうと思いました。

★学生時代は？

学生の時は、いつも楽しかったです(笑)。

その中でも、特に楽しかったのは、近看祭の時です。自分たちが主体で3日間何をするか決めて計画立ててしたので、3日間とも成功した時は本当に嬉しかったです。つらかったことは、実習と国試です。勉強が得意ではないので、本当につらかったです。



★実習中の思い出

実習中は毎日記録に追われ、本当に嫌でした。一番心に残っているのは、ほぼ寝たきりだった患者さまが車いす座位までとれるようになったことです。他の学生にも協力してもらい、一緒に好きだったトランプをして喜んでいただきました。

患者さまの思いに寄り添うってこういうことなのか！と初めて思えた実習でした。

★京都民医連中央病院に就職を決めた理由

家から近く、専門学校と連携をしていたということと、実際に見学して、雰囲気がよかったからという理由で決めました。

★働いている病棟の紹介

消化器内科・外科・泌尿器科病棟です。手術のために入院される患者さまも多くいらっしゃいますが、内視鏡的な処置をする患者さまも多いです。

外科では手術をされる患者さまがほとんどなので、術前、術後の看護が大切になってきます。退院を考えて、指導もしていくので大変ですが、やりがいがあります。

★働きだして苦労したこと

仕事に慣れることが大変でした。始めは疾患もあまり分からず、業務中心の看護だったと思います。それが一番苦労しました。

受け持った患者さまが退院された時に「お世話になりました。ありがとう。」と言ってもらえた時はうれしかったです。

★患者さまとのエピソード

学生の時に受け持っていた患者さまが入院されました。覚えていらっしゃるかなー？と思いながら話かけると、当時のことを楽しく笑顔でお話されました。毎日、業務に追われてたいへんでしたが、もう一度、患者さまに合わせた看護とは何か、考える機会になりました。

★初期研修は・・・？

初期研修でパートナーシップ制を導入しているので、安心です。また、卒1研修の模擬患者さんにきていただいたの多重業務課題演習は役に立ちました。

★大切にしている看護

笑顔を忘れず、患者さまの訴えに耳を傾け、患者さま一人ひとりに合わせた看護を大切にしたいです。病棟の先輩看護師のように、急変時の状況判断ができ、迅速な対応や患者さまに合わせた看護ができるよう、日々努力し、目指していきたいと思います。

★趣味、休みの日は何を？

休みの日は家でゆっくりしていることが多いですが、買い物に行ったり、友達と遊んだり、野外ライブに行ったりしています。

★看護学生に一言

これまでに勉強したこと、経験したことは、必ず自分の力になるので、実習や勉強など大変だと思いますが、頑張ってください。



吉祥院病院糖尿病チーム「KDM78」

吉祥院病院では、糖尿病医療にも力をいれており、「KDM78」というチームを作って取り組んでいます。今日は、「KDM78」の活動を紹介します。まず初めに、ネーミングの意味をお話しましょう。

セブンティエイト

「K」は kissyouin
吉祥院病院の K

KDM 78

「78」は七転び八起き
の「7」と「8」

「DM」は diabetes mellitus
糖尿病の略語

糖尿病という病気は、食事や運動など生活習慣を正すことが求められる病気です。でも、正しいとは思っていても出来ないことよくありますよね。それに、仕事や家庭などでつらい思いやしんどい思いを抱えていればなおさらですね。この病気は、その人の生きがいや自己肯定感といったものにも大きく影響される病気です。

「長い人生を七転び八起きしながら、転んでも失敗しても、またやり直せばいいじゃないか」という応援メッセージを含め、患者さんと共に歩める存在になろうという決意を含め、チームみんなで決めた名前です。

医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、検査技師、医療事務、ケアマネジャーの多職種で構成されています。それぞれの職種が、自分の専門の立場から意見を出し合います。



月1回、集まってミーティング!!

見学大歓迎!!!
是非見に来てく
ださい。

活動内容は、気になる患者さんを出し合い、ケースカンファレンスを重視しています。その他、栄養教育展示物のプランニングやチーム内学習会、学会発表の準備などにも力を入れています。この秋からは、コントロール困難事例を抽出し、その人への理解を深めるため「その人の人生を聴こう」という取り組みを開始します。

・・・このような感じで、日々悩みながらも、でも「面白いことをやろう!!」と、頑張っています・・・
吉祥院病院 看護師・糖尿病療養指導士 森實千香

・・・私のおすすめ・・・ Caf é Collabo

京都民医連中央病院 南4階 溝口小雪



今日は私のおススメの Caf を紹介したいと思います。

西小路太子道交差点すぐ近くの Caf Collabo (コラボ) さんです。私の自宅・勤務先ともに近所に位置するととても好都合なところですよ！可愛いお庭・テラス席もあって、入口には桜の木が立っており、春には綺麗な桜を眺めることのできる素敵な Caf です。中に入ると、照明・雰囲気共に落ち着きがあり、ほっこり・ゆっくりとした気分になれます。メニューの Pasta・オムライス・サンドウィッチ・・・どれもとても美味しくて絶品です。ドリンクも豊富で、フレーバーティーもあります。

私はカフェオレが大好きです。セットのサラダのドレッシングも美味しいです。店主？のおじさんもとても良い方です。夜勤明けに何度か同期や後輩と一緒に行きました。夜勤明けで疲れていても、やっぱりお腹は空いており、お腹を満たした後は色々なことについて話をして楽しく過ごします。居心地もよかついつい長居してしまいます。お冷を何度注いでもらったことか (笑)

そんな私のおススメの大好きなお店に是非足を運んでみて下さいね。



「いのち・暮らしを守り人間らしく生きることを支援する 看護の本質—いまだからこそ—」

日本赤十字看護大学名誉教授・健和会臨床看護学研究所



今年 84 歳の川嶋みどりさんは、60 年以上を看護とともに歩まれ、「看護とは何か」を常に問い続け、知識を臨床に反映する教育を確立しようと尽力されている看護の

世界の第一人者ともいうべき方です。また最近では東日本大震災後の 2011 年 8 月に「東日本これからのケアプロジェクト」を立ち上げられて被災地にも赴いて被災者のケアを行いながら、支援されています。そんな川嶋先生の記念講演を聞く機会に恵まれました。

新人時代に川嶋さんが体験されたことが、今の看護論に通じていること（清拭で命を延ばした小児の患者さんの例）、人間の尊厳を守り、人間が人間らしく生きる生活を支障なく継続できるように支える生活行動援助、ケアが看護の本質ではないかと述べられました。「看護はここを手放しちゃダメ」と。自然の回復過程を整える看護技術（生活行動援助技術の専門性）によって、心身の爽快感、気持ちよさを感じ、副交感神経が優位になり、消化機能を高め、循環促進、免疫力向上、鎮痛、入眠、食欲増進、生きている実感につながっていく。そこに専門職が直接的ケアをする意義があるのだとおっしゃいました。

最近の医療現場は効率性と機械化進行で、医師も看護師も患者に本当に触れなくなったと嘆かれ、看護師に求められることは「痛みや呼吸苦を少しでも和らげる手」「便や尿が気持ちよく出せるように支援する手」「癒し、支援する看護師の手」「なにもできなくても、そばにいてほしいと思ってもらえる人としての器」だとし、躊躇せずに触れることのできる看護師への期待を語られました。

「特定行為に係る看護師の研修制度」が 10 月から始まったことに象徴されるように、手のケアよりも医行為に向かわせる道は疑問、看護技術には侵襲を伴わず安全で安楽であり、かつ自然治癒力を高めるといふ医療技術と同じかそれ以上の効果があり、異議を唱え

たいとおっしゃっていました。

最後に、武器輸出三原則も撤廃し、特定秘密保護法施行、集団的自衛権の閣議決定がなされ、安保関連法が通ってしまった今は戦争前夜のように、と話され、1931 年に生まれ、15 年戦争の空気を吸い、赤十字の先輩の無念と葛藤に触れた看護師の一人として、今だから「平和を」との思いを強調されました。「戦争への道だけは阻止しなければならない。命と暮らしを守る専門職として、命が脅かされるものに対しては声を上げていくべき」「生命の安全と、人間らしくあることを保障する看護師は、心身の不具合の如何に関わらず、誰もが生まれてきてよかったと思う生を全うできるよう支援する。その看護の実践は平和あってこそ実現するものだ」と信じたいと。最後に「できることはあります」と 2 首の短歌を紹介され、講義を終えられました。

◆ 言うことも できなくなったが

手にはまだ 平和を守る一票がある

（八坂スミ 1891-1986）新日本歌人叢書所収

◆ 徴兵は いのちかけても 阻むべし

母・祖母・おみな卒に満つるとも

（石井百代 1903-1982）朝日歌壇 1978

感想では「患者さんの立場にたった看護をあきらめたくないと思える講義だった」、「自分の仕事を今一度見つめ直したい」「機械化進行の医療現場の中で、患者の生活を基礎にした看護が、たとえ目に見える結果でなくても人間の尊厳を大切にす最も重要なことだと感じた」など看護の本質を改めて考えさせられる内容が寄せられました。私自身、悪阻で入院した時、「代われるものなら代わってあげたい」と言いながら背中をさすってくれた看護師さんのあたたかい手とやさしい心に癒されたことを思い出し、同時に「看護の手」と「平和」を手放してはならないと強く思った講演でした。

（京都保健会 佐藤知暁）





第5回 医系学生と病院職員と地域との交流企画

ごはん会



9月11日(金)中・右京健康友の会医系学生委員会と中央病院医系学生委員会主催のごはん会も5回目を迎えました。6月

19日に開催された会では「高齢者について」の学習会を行いました。その後夏休みに3件の高齢者のご自宅訪問を行い、インタビュー。9月はその報告を職員、看護学生、医学生から受けました。報告では高齢の方々が元気に暮らされている様子が伝わりました。

人生経験が圧倒的に豊富なこと、健康や生きる知恵をたくさん持っていること、支えてくれる人たちが周りにいて一人暮らしができていて、老いたこと(老いること)を受け止めていること等、訪問を通して学んだことがたくさん報告されました。

その後はごはん会***中右京健康友の会の方々と交流しながら楽しく食事をいただきました。友の会の方々と京都民医連中央病院との関わりや、ボランティア活動など友の会の皆さんが地域で生き生きと取り組んでいることなどを聞かせていただきました。友の会の皆さんも高齢であったり、病気を抱え通院中であったりですが、一人ではなく周囲とつながって前向きに暮らされていることがよくわかり、元気をいただきました。

医師や現場の看護師さん、事務の方も参加し、大変にぎやかな会になりました。

次回は11月に予定されています。たくさんの医学生、薬学生、看護学生など医系学生さんが参加し、一緒に交流できたらいいのではないかと思います。

京都保健会 酒井富喜子

次回のごはん会のご案内

11月13日(金)

中央病院西館1階会議室

18時~19時 「認知症学習会」

山田亜由美 師長

中央病院認知症認定看護師

19時~ 「いただきますごはん会」

佛敎大学総合研究所共同研究「脱貧困」戦略の構築—共生社会のグランドデザイン」プロジェクト



貧困と子どもの健康 シンポジウム

シンポジウム終了後、医系学生さんたちの交流会(71-716)をしませんか。お時間のある方はご参加ください。

日時

2015.11/15日

13:00~16:30

受付(12:30~)

会場

キャンパスプラザ京都
第1会議室

講演

日本の子どもの貧困：現状と課題

山野 良一 / 千葉明德短期大学教授

貧困が子どもの健康に及ぼす影響

阿部 彩 / 首都大学東京教授

調査報告

武内 一 / 佛敎大学教授

山口 英里 / 千鳥橋病院小児科医師

佐藤 洋一 / 生協子ども診療所医師

参加費無料
申込み不要

貧困は子どもの健康を悪化させます。しかし、日本では医療関係者の中でも、そういう認識はあまりありません。それに関する調査データ自体が非常に少ないのが現状です。昨年佛敎大学総合研究所の共同研究「脱貧困プロジェクト」の研究の一環として、小児の入院・外来・新生児に関する調査を、民医連の協力のもとに行いました。その調査結果から何が読み取れるのか、この分野でどんな対策が必要なのか、みなさんとともに考えたいと思います。医療関係者だけでなく、他分野の方・一般市民の方の参加を歓迎します。

主催：貧困と子どもの健康シンポジウム実行委員会

共催：佛敎大学総合研究所「『脱貧困』戦略の構築—共生社会のグランドデザイン」プロジェクト

日本手術看護学会のセミナーに行ってきました

京都民医連中央病院 村端 雅美（手術室勤務）



オペ室で働いています。先日近くの京都学園大学で、日本手術看護学会が主催する、近畿地区 京都・滋賀ブロックセミナーが開催されたので行ってきました。『手術室における麻酔看護の基礎的知識』というテーマで京都府立医科大学麻酔科学教室の秋山浩一先生による周手術期看護についての講義もあり、とてもよい学びになりました。今回、手術室からは4名が参加しました。各々学習を深めながら、手術を受ける患者様を看護しています。



全国から1,300人が集う

全日本学術・運動交流集会 in 大阪

10月9日（金）～10日（土）、2年に1回開催される全日本民医連学術運動交流集会がグランキューブ大阪国際会議場で開催されました。

1日目のオープニングは大阪医学生委員会の元気なバンド演奏で始まりました。集会実行委員長から「この集会のキーワードは民主主義。民主主義を手掛かりにして大いに学び交流を」と挨拶がありました。全体会での記念講演は岡庭一雄氏（おかにわ かずお：前長野県阿智村村長）で「憲法が活きる自治体を目指して南信州阿智村からの実践」をテーマにお話し頂きました。「戦前は徴兵の為に戸籍を作ることが明治政府の自治の始まりだった。地方自治は国の隅々まで国の考えを知らしめるための手段として作られた。戦争の為に、物資の供給や意識の高揚など戦争に関わる具体的な事を地方行政が担ってきた。」などのお話があり、辺野古のたたかいを具体例として、団体自治の確立が戦争をしない国づくりにつながるということを学びました。23会場で720演題の発表（分科会とポスターセッション）が行われました。京都からは38演題を発表しました。2日目は5つのテーマ別セッションが行われました。

全国のとりのりくみから学び、それぞれが職場に持ち帰り活かしていく貴重な集会となりました。

2日目「戦争・被爆体験、平和の運動をつなぎ、受け継いでいく大切さを学ぶ」
第1セッションの様子



京都民医連 奨学金制度のお知らせ

京都民医連には、正看護師資格をとれる学校（専門学校・大学等）に進学する学生さん向けの奨学金制度があります。経済的援助だけでなく、「学生生活を有意義に過ごしてほしい」「豊かな人間性と広い視野をもってほしい」との思いで、勉強に役に立つ学習会やナーシングセミナー、レクリエーション、緩和ケア病棟クリスマス会のハンドベルコンサートなどを企画しています。

看護師をめざすみなさんを応援します。お友達にもご紹介下さい。お気軽にお問合せ下さい。

<支給額>

★3年課程 150万円～200万円 ★4年課程 200万円～250万円

→卒業後、京都保健会の病院（京都民医連の事業所）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（条件あり）や日本学生支援機構との併用も可能です。

（※京都民医連立の近畿高等看護専門学校に限っては、支給額は3年課程55万円～220万円）



奨学生レク



国試対策講座



緩和ケア病棟クリスマス会



病棟体験

奨学生になって学習もできたし、友達もできました

奨学生になってお金のことは親に負担をかけなくてすみました。またさまざまな学校の人と知りあえ仲良くなれたのがすごく良かったです。また、学習会などで看護師さんの講義が聴けて、学校で学んだことが更にじっくり聞けて勉強になります。看護師さんから医療現場の事情も聞けて、将来も見えてきますよ。（卒業生より）



近畿の看護ゼミナール

安心の卒後研修で成長できる！

京都民医連の病院では、卒後3年間を初期研修期間として、職場全体でサポートするとともに、経験豊富な実地指導者が個々人の技術やペースを見ながら、卒後教育の援助を行っています。

＝奨学金制度の資料請求、お問い合わせは下記の担当者まで＝

京都保健会（看護部 酒井・佐藤） ☎075-813-5901 ✉kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
信和会（師長室 杉林・岩田） ☎075-712-9082 ✉eggnurse@shinwakai-min.jp
京都民医連（長・日西） ☎075-314-5011 ✉kangogakusei@kyoto-min-iren.org