

がんばれ看護学生!!

2015年11月号 第202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

新歓実行委員募集(*^ω^*)

毎年恒例の新入生歓迎企画!!
先輩看護学生さん中心の実行委員会を作って、
企画検討から当日の運営までおこないます。
みんなが楽しめる企画を仲間とともに考える
のは、すごく楽しくて充実感が得られます! 学
生時代の良い思い出にもなります!!
ぜひ一緒に新歓企画をつくりましょう。



実行員会では
企画を作りながら、
たこ焼きも作って交流しました!

2016年は、
5月14日
開催予定!

実行委員会開催予定です。実行委員をやってみようという方は、
京都民医連事務局看護学生担当 日西までお気軽にご連絡下さいね。

*電話：075-314-5011 E-mail kangogakusei@kyoto-min-iren.org

公益社団法人京都保健会

*担当：酒井・佐藤 *電話：075-813-5901 (代表) *メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jpまで

公益社団法人信和会 京都民医連第二中央病院

*担当：杉林・岩田 *電話：075-701-9082 (師長室) *メール：eggnurse@shinwakai-min.jpまで。

奨学生募集!

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。

- 1p 新歓実行員募集/奨学生募集
- 2p 国試アドバイス/医療チーム紹介
- 3p 子どもの貧困シンポジウム/
ごはん会報告
- 4p 大切にしている看護
- 5p 看護介護学会/私のおススメ
- 6p 先輩看護師インタビュー
- 7p 京都民医連中央病院冬のナシグセミナー
- 8p 休日の過ごし方/おすすめレシピ
看護学生新年の抱負募集☆

国試アドバイス メリハリをつけた学習を



国試ではQB（クエスチョンバンク：スマホを使って国試問題を解く）を使用していました。とにかくわからなくてもQBを解き続け、間違えたところを教科書に戻って根拠を学びなおす…を繰り返しました。教科書にはたくさんメモをして、汚すのがかっこいい！と思っていました。おすすめしないのはむやみやたらにノート作りに没頭することです。私は人に見せられるようなノートではありませんが、間違えたところの知識を順番など気にせず

ランダムに書いていました。空いた時間にそのノートを読むだけで弱点克服につながります。また、携帯のアプリでもQBみたいなものがあるので、息抜きで遊びに出たときなども電車の中などで解いて罪悪感を緩和しつつ勉強できました。

最後に、息抜きも必要です。私は時間を見計らってライブや旅行に行っていました。要はメリハリだと思います。国試というだけで気は重いです。就職して無駄な知識は一つもないので大変ですがとても有意義な時間だと思います。学生生活最後までエンジョイしてください♪

京都民医連中央病院 産婦人科病棟・助産師 田井亜由美



当院のチーム医療紹介 京都協立病院～チーム「HACS」～

私の病院では「HACS」（Hospital Advanced Cardiopulmonary life Support）というチームがあります。ACLS（二次救命処置）・BLS（一時救命処置）について院内での学習会をおこない、心肺停止して蘇生をおこなった事例の振り返りなどを行っています。チーム会議は月1回、現在医師を含め8名で活動し、インストラクターの養成研修などに参加する事でそれぞれの知識を深めています。

1年間の中で、院内・院外のスタッフを対象に、BLSやシナリオコースの学習会をおこなっています。院内ではリハビリや介護福祉士・看護師を対象に、院外ではヘルパーや診療所・訪問看護ステーションの看護師なども対象に実施しています。毎回多くのスタッフが参加しています。



基礎を学ぶBLSや実際の急変のケースを元に学習するシナリオコースで、それぞれの役割を決め、自分たちがどう対応し、どう動くのがいいのかをみんなで話し合い学んでいます。また、卒1生を対象に除細動器の使い方や記録の書き方、挿管介助の方法などの学習会もおこなっています。いろいろな職種が学習会に参加する事で、それぞれの立場にあった対応の仕方が学べ、知識を深める事が出来ているように思います。しかし実際は、いつも身近に多くのスタッフがいるとは限りません。様々なケースや場面に役立つ学習ができるように、これからもチームでいろいろな意見を出し合い、活動が出来たらいいと思います。

京都協立病院 3階病棟看護師 尾松智未



貧困と子どもの健康 シンポジウム

2015年11月15日(日)13~16時半

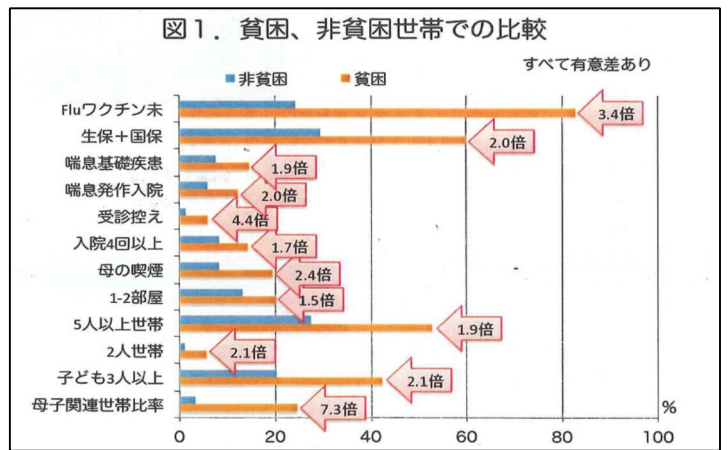
キャンパスプラザ京都

表題のシンポジウムが実行委員会主催で開催されました。会場には約130人、近畿を中心に医師をはじめとした医療従事者、社会福祉関係者、学校関係者、医学生・看護学生等が集まりました。

2012年国民生活基礎調査で、子どもの貧困率が16.3%（6人にひとりが貧困）と過去最悪になったことが発表されました。また2005年のデータではOECD国の中で唯一日本は所得の再配分後（社会保障などで所得の格差を抑える）に貧困率が悪化する国となっています。子どもの貧困がクローズアップされたのはここ10年くらいで、特に医療の現場では子どもの貧困は見えにくいといわれています。しかし、子どもの無保険が社会問題になるなどで認識も深まり、健康格差のエビデンスも集まりつつあるとのことでした。「入院したことがある」「喘息で通院中」「肥満の割合」「うつ傾向」などが所得の低い家庭の子どもに多いということが統計上明らかになっており、その要因として情報欠如、劣悪な環境、貧相な食生活、家庭内ストレスなどが考えられるとのことでした。小児医療の現場でもデータが集積され、図1のように貧困と健康の関係が明らかになっています。

どの子どもも健康と幸福を享受する権利があります。武内先生資料：11医療機関調査、14年4月から1年の間に入院した児の比較
社会が手を取り合ってその実現をめざさなければならぬと痛感しました。 京都保健会 酒井

- 講演1「日本の子どもの貧困をどう考えたらよいか」
山野良一氏（千葉明德短大教授）
- 講演2「貧困が子どもの健康に及ぼす影響」
阿部彩氏（首都大学東京教授）
- 調査報告1「入院」武内一氏（佛教大学教授）
2「新生児」山口英里氏（千鳥橋病院小児科）
3「外来」佐藤洋一氏（和歌山生協子ども診療所）



第6回 医系学生と病院職員と地域の交流企画

ごはん会 がおこなわれました



11月13日（金）恒例のごはん会が中央病院西館で行われました。看護学生11名（中央看護大学校2名、近畿高看9名）、職員7名、友の会（地域の健康友の会）8名の参加がありました。

前半は「認知症について」中央病院 認知症認定看護師 山田亜由美師長さんから講義を受け、認知症の症状、有効なケアの方法などを学びました。長谷川式スケールを使っての認知評価も実際に行い、何を評価しているのかの説明を聞きました。その後、友の会の方々に作っていただいたカレーとサラダをみんなでいただき、感想交流。地域の方々の切実な願いは「認知症にならない事」でした。

6回目になったごはん会ですが、普段触れ合うことの少ない顔ぶれなので、お互いの話を聞くことで、刺激にもなっています。興味関心のある事を学び、交流する、これもひとつの認知症予防でしょうか。



認知症の有効なケア十ヶ条

- ① 尊厳を守る
- ② 言葉であらわせない意思をわかつてもらう努力
- ③ できることを見つける
- ④ BPSD（周辺症状）は患者さんからのメッセージ
- ⑤ さまざまな感情表現はポジティブにとらえる
- ⑥ 急がせない
- ⑦ できることは一緒に
- ⑧ 体調管理
- ⑨ 人的環境、住環境を整える
- ⑩ 入院までの生活、退院後の生活を捉えてケアする

大切にしている看護

—同じ目線で 気持ちに寄り添う—

京都民医連中央病院 南5階病棟 八木由美

私が看護する上で大切にしていることは、患者さまと同じ目線に立ち、患者さまの気持ちに寄り添うことです。なぜならそのことが個別性に沿ったより良い看護に繋がると考えるからです。

私は学生の頃、実習を通して貴重な体験をしました。それは専門領域別実習で精神疾患をもつ患者さまを受け持った時のことです。私はその患者さまにとって、今何が必要なのか個性をとらえた援助をしようと必死で関わりを持っていました。そんな時、患者さまが自分の病気に対する思いについて話して下さる機会がありました。私は患者さまの思いを聞くだけで、その言葉の意味を考えず患者さまの思いを知れたと満足してしまっていました。しかしそれで本当に患者さまの思いを知れたと言えるのかと指導を受けました。この体験を通して患者さまの言葉に対して「何故そう思うのか」と疑問をもち、それまでの経緯について関心をもって関わるのが、本来の患者さまの思いに寄り添うということに繋がるといえることを学びました。また患者さまの思いに寄り添うことが看護には改めて必要だということが学びました。

実際に今看護師として働き、患者さまと接する中で、学生の頃とは違い一人ひとりと十分に関わるのが困難な時もあります。だからこそナースコールに丁寧に対応し、患者さまの言葉だけでなく、患者さまを取

り巻く環境を見て、物品の位置を工夫する、シーツ交換をするといった、自分が患者さまの立場だったら不快に思うことや、してもらいたいことを考えながら援助することが重要であると考えます。患者さまの中には自分の思いを訴えることが出来ない方もいらっしゃいます。またその中でも言葉以外の手話や表情、文字盤を使用するなどして思いを伝えようとされる方がいらっしゃいます。そういった患者さまが何を伝えたいと思っているのかを考え、接することで、先入観を持つことなく、患者さまが求めている看護により近い援助ができるのではないかと考えます。そのためには日々患者さまの言動に耳を傾け、疑問をもちながら接し、短い間でも患者さまを見る、コミュニケーションをとることを大切にしていきたいと思います。

看護師は患者さまにとって一番近くにいる存在です。だからこそ看護技術が優れているだけでなく患者さまの気持ちに寄り添うことが重要だと思います。

患者さまは日々の療養生活の中で様々な不安や思いを抱えられます。その思いに寄り添い日々看護を提供できることが、身体的ケアのみならず精神的ケアにも繋がると思います。

看護業務に追われ、一人一人の患者さまと十分に関わる時間が少なくなった今だからこそ、自分の看護への思いを忘れずに患者さまに接していきたいと思いません。またその意識が安全安楽や療養環境といった看護において大切な要素に繋がると、私は考えます。



「地域で人間らしく生きるを支える」55 演題の発表

京都民医連看護部第 1 2 回看護介護学会開催

11月8日(日)9時半～15時半、立命館大学清心館において看護介護学会が開催され263名の職員が参加しました。午前中は3つの口演会場、2つの示説会場に分かれて、病院・施設・地域での看護・介護実践55演題が報告され活発なディスカッションが行われました。看護介護学会は2年に1回開催されますが、開催に向けて事業所では日々の看護・介護をまとめ、振り返り、また研究活動などを業務の傍らとりくみます。とりくんだ内容は法人や地域エリアごとに発表会を持ち、質疑や意見が出され、査読が行われ、スーパーバイザーの助言や指導を得ながら学会での発表準備をします。学会のない年はスーパーバイザーに講師をお願いして看護研究の学習を行っています。それらの成果もあり研究計画立案、文献検索、倫理的配慮、プレゼンテーション方法などの力量が向上してきました。そして、あきらめない、人権を守る看護、地域で生きるを支える看護・等、民医連がこだわる看護実践が事例の中にも研究の中にもいっぱい詰まっています。患者さんがおかれている状況、地域の状況が厳しくなっている中であきらめずに一人ひとりに寄り添う看護実践が行われていることが伝わってくる発表会でした。



午後は写真家(日本写真家協会会員)田邊順一氏の講演「認知症の歴史を学びませんか」でした。高齢、認知症の方々の写真とともにエピソードが紹介されました。事実をそのまま、とつとつと語る口調には、生きることの悲しさも喜びも全て包み込む人間に対する限りない慈しみ、そして優しいまなざしが感じられました。悲しい中に明るさが、切ない中に温かさがあり、「老いること」もまた喜びなのではないかと思いました。

その後午前中の演題発表に対するスーパーバイザーの香川由美子先生(大阪府立大学)の厳しくも温かい講評を受けました。研究や事例から何を読み取るのかという、深め方の意味や、次にどう活かすのかという視点をしっかり持つことの必要性を学びました。

最後に5つの口演・示説からそれぞれ1演題ずつに座長賞が贈られました。

毎回参加者が増え、発表演題の精度も高められており、職員の関心の高さを感じました。また2年後に向かって実践の積み重ね、振り返り、検証を行い、看護・介護の質を高めるよう努力することを参加者で確認できたと思います。

学生の皆さんも機会があれば是非京都民医連がとりくむ企画に参加して下さいね。



田邊順一氏の講演の様子

私のおすすめ♪

わたしのおすすめは地元の近くにある海と星空と自然です!!

海には、夏は海水浴や、サザエを取りにいたり、花火をしたりして楽しんでいます!友達とドライブがてら行ったりもします!

最近はいか釣りの季節なので、月明かりの下、とても静かな場所で釣りをするのが息抜きです!ゆったりとした時間が過ぎていきます!

あと、秋から冬にかけての夕日がとても綺麗です。その後の星空も都会では見られないほど、細かい星までみえて、とても綺麗です!

流星群の日には流星が何個もみえます!

そこの自然に囲まれた海で、友達と話したり、ぼーっとしたり仕事の悩みや、恋の悩みを聞いたり聞いてもらったりしています!

その他にもいろんな自然がたくさんあります!!そして、その自然の中で過ごす事がわたしのおすすめです!!

是非機会があれば足を運んで自然を感じ美味しいものを食べて息抜きをしてみてください!

第二中央病院 南3階病棟 奥田雄真



丹後の久美浜です

先輩看護師

インタビュー



吉祥院病院 鶴飼 香 NS
(近畿高等看護専門学校 2011 年卒)



★NS になったきっかけは？

高2の時に祖母が胃がんで入院。末期で「痛い、しんどい」と言っている祖母に自分は何もできなかったのですが、コールしたら看護師さんがすぐに来て、ケアをしてくれる姿を見ました。何も食べられなかったけれど、「アイスが食べたい」という祖母の言葉にすぐに対応して下さり、一口食べて「おいしいわ」と言ったことが忘れられません。その祖母が亡くなった時、意識がなくなる程泣いてしまった私のそばに看護師さんがきてくれ、落ち着くまで支えてくれました。祖母にしてあげられなかった分を今度は他の人のためにもと思い、看護師をめざしました。

★学生時代は??

クラスに恵まれていて、どこのクラスにも負けなくらい仲が良く、誰かが実習で危ない、となれば、みんなで励まし合ったりして、みんなで乗り越えることができる“熱い”クラスでした。

勉強・実習はしんどかったです、苦ではなかったです。実習は大変でしたが、患者さんが自分のしたことに応じてくれ、とても得るものが大きく、充実していました。

★実習中の思い出

実習中の思い出は、40歳代(教師)で脳梗塞を患い、失語症になられ、話せるけれど書けないという患者さまの事です。リハビリは積極的でしたが、看護師とのかかわりをあまり持とうとされていませんでした。「若いのになんで自分だけが…」との思いからか、その姿を見られたくないのか、復帰できないかもとの不安からか、心の奥底までは見せられないという感じでした。でも、一緒にドリルのリハビリをして、散歩に出て、生徒と同じ世代の看護学生と話す中で、「もう一回自分も教壇に立ちたい」という話が出てきて、気持ちの変化がみられるようになりました。それが一番思い出に残っています。

★吉祥院病院に就職を決めた理由

地元で、小さい頃から病気になるれば通っていて、

慣れ親しんだ病院だったから。

★吉祥院病院の紹介

地域密着型の病院で、往診患者さまが必要な時に入院されるケースが多いです。「家で看取る」と決めていたご家族が、ターミナルで辛くてみていられないとなった時にもお受けします。医療費の支払いが困難な方や独居で身寄りのない方も入院してこられます。MSWが医療・生活相談をきめ細かにしています。

★働きだして思うこと

1年目は業務も技術も覚えるのに必死。もともと血とか傷とか見るのが苦手だったのですが、骨まで見える褥瘡を見てしまった時に気絶してしまったことがありました。その時「私ってNSに向いてへんかも」と悩んだことがありました。また、感情移入しやすく、自分が受け持った患者さまが亡くなった時に、ご家族と一緒に泣いてしまったことも。「患者さまの前では冷静に」と思っていたけれど、最近はこれもありかな?と思うようになりました。一緒に泣いて話して「あなたと話せてすっきりしたわ」といってもらえたご家族もあり、ケースバイケースですが、一緒にご家族と気持ちを分かち合えることも大事なかな?と思えるようになってきました。

★家では?

3歳と1歳の男の子の母です。夫も看護師とお互い夜勤も入っています。夫が子供の世話も進んでしてくれるので、2人で協力して共働きができています。疲れて子どもと一緒に寝てしまい、ご飯の作り置きができない時もあるけれど、無理はせず、そんな時は外食で乗り切っています。子どもとの時間が少ないですが、ずーっと一緒にいた育休中よりも子どもがかわいい!と思えます。成長をすごく感じます。兄が弟の面倒をみるようになったり、弟も少しずつ会話が成り立つようになったりとか。仕事はハードですが、子どもの姿を見ると「がんばろっ!」って思います。夫婦の会話は7~8割が業務のことになりますが、嬉しいことも辛いことも共有できるからそれもいいものです。私にとって夫の存在は大きいです

★吉祥院病院のいいところ

アットホームで仲がいいところ。患者さまやご家族との距離が近いところ。子育て中ですが、助け合える職場で、仕事も子育ての相談もしやすいです。

★これからの夢

リーダー業務をしっかりと担えるように努力したいです。ゆくゆくは認定看護師の資格を取りたいなと思っています。長く楽しく働き続けるのが目標です。

★看護学生さんに一言

今の時間と仲間を大事に、その時にしかできないことを体験してほしいです。それが看護師になっても生きてきます。いっぱい学んで、いっぱい遊んで下さい。



京都民医連中央病院 *看護学生対象*

Winter of nursing seminar

冬のナーシングセミナー

<この冬、「看護」と「癒し」を感じよう>

★緩和ケア病棟クリスマスコンサートあり★

来て・見て・歌って・聞いてみよう!

主催：京都民医連中央病院看護学生委員会

大好評の夏に続き、冬も開催します！午前中は2つの病棟を1時間ずつ体験・見学、午後は緩和ケア病棟クリスマスハンドベル・歌コンサート参加、若手看護師とのクリスマス交流企画！患者さまや看護師との出会いを楽しみ、看護を感じる一日に！

★午前・午後のみ参加もOKです！

日時：2015年12月24日(木)10:30~16:00

集合場所：京都保健会（※集合10:00）※参加費無料

持ち物：白衣、ナースシューズ等 *昼食(軽食あり)

内容：【午前】病棟体験(清潔ケア、食事援助等)または見学、
【午後】緩和ケア病棟クリスマスコンサート参加・見学、
クリスマス会(看護師との交流)

<体験病棟> 10:30~12:30

S2：産婦人科
S3：総合内科・神経内科・消化器内科
S4：循環器内科・腎臓内科
S5：総合内科・呼吸器内科
N3：外科・泌尿器・消化器内科
N4：整形外科・眼科・皮膚科・脳神経外科
W2：回復期リハビリテーション
W3：地域包括ケア

<見学病棟>10:30~12:30

HCU：ハイケアユニット
オペ室
救急外来及び救急病棟
緩和ケア病棟

<<クリスマス会コンサート>>

13:30~14:30
ハンドベル・歌練習・会場準備
14:30~15:00
緩和ケア病棟クリスマスコンサート
(ハンドベル・歌)

<クリスマス会(看護師と交流)>

15:00~16:00
なんでも質問コーナー
仕事・私生活の実態!?!、ちょっといい話
(患者さまとのエピソード...) など...

<申し込み・お問い合わせ> 公益社団法人京都保健会(佐藤・酒井)まで

→メール:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 電話:075-813-5901

①希望する体験・見学病棟を第1~第3希望まで、②看護師への質問を最低2つを書いて、上記までご連絡下さい。参加申し込み締切:12月10日(木)



休日の過ごし方

保育園児2人の子育て真っ最中です。
 私の休日は、たまった家事をしたり、録画していたDVDを見たりしています。
 先日は、実家で稲刈りがあり、家族4人で手伝いに行きました！子ども達と私は手伝いはできないのですが…（笑）
 子ども達は、いなご等の虫に興味津々で、追いかけて楽しんでいました（^^）
 天気もよく、散歩も気持ちよく過ごしやすかったです。
 お昼は皆でお弁当を食べて、田舎での休みを満喫しました！！
 外で楽しく過ごし、リフレッシュできました！！

京都民医連中央病院 外来・救急病棟勤務 松本 紗代

わたしのおすすめレシピ 大根めし



大根めしーネット「楽天レシピ」の写真（具材とつくり方が私のものに一番似ていました）

寒くなると昔母が作ってくれた大根の入った炊き込みご飯を思い出します。
 大根と人参をやや太めの千切りにして、お揚げも細長く刻みます。お米を研いで出汁汁、醤油、お酒、味醂を適量入れて炊飯器で炊きます。具はそれぞれたくさん準備します。ご飯が炊けるとともにおいしそうな匂いがしてきて、嬉しくてワクワクしたものです。おこげも大好きで、子どもの頃はそれだけでも大変なごちそうでした。今自分で作る時は鶏肉やきのこも入れます。
 認知症になった母はこみいった料理ができなくなっていますが、これならできそうなので、今度一緒に作ろうと思います。 京都保健会 酒井富喜子

大根めし★★わかりやすいレシピと材料

- 材料（2人分）
 米2合
 大根3cm
 人参2cm
 麵つゆ（2倍）80ml
 水（具を煮るため）200ml
 油揚げ 1/2 枚



①大根・人参を拍子木切りに、油揚げを油抜きし切っておく。切ったら鍋にいれ水 100ml と麵つゆを加え 10 分程煮て、冷ましておきます。



ゴマ油小さじ 1 を加えて炊いても美味しいですよ

②炊飯容器に洗った米をいれ手順 1 の煮汁を先に入れ 2 合用のメモリになるまで水を足します。最後に具材を加え炊きます。味が薄い場合は塩でととのえてください。

おいしくなるコツ♪



看護学生新年の抱負募集☆

がんばれ看学生 1月号に看護学生さんの新年の抱負を掲載させて頂きたいと思います。

採用者には500円分の図書カードを贈呈！！

応募方法♪

- ① kangogakusei@kyoto-min-iren.org までメールでお願いいたします。件名に「抱負」ご記載ください。関連する写真などもOKです。ペンネームもよろしくお願いいたします。
- ② 保健会（佐藤）、信和会（岩田）まで紙に書いてご提出くださってもOKです。

め切は12/31までです。
 ☆ご応募お待ちしております☆