

がんばれ看護学生!!

2016年1月号 第203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

看護学生のみなさん あけましておめでとうございます!!

今年もがんばれ看護学生をご愛読くださいp(^▽^o)♪

今年は穏やかなお正月でしたが、皆さんはどのように迎えられましたか。

私は両親と上賀茂神社にお参りし、「厄除け」の大根炊きをいただき、無病息災を願いました。皆さんが1年元気で過ごせることを願っています。

さて、看護師への大きな山、国家試験があと一ヶ月と迫ってきました。受験生の皆さんにとっては大きなプレッシャーだとは思いますが、その後の永い看護師人生の一つの通過点と考え、一步一步進んでいきましょう。何よりも体調を万全に整え、勉強の成果をしっかりと発揮できるように頑張りましょうね。

京都民医連看護学生委員会では今年も新年会に始まり、新入生歓迎企画、高校生一日看護体験、ナーシングセミナー、夏のENS（看護学生ゼミナール）、国試対策講座など、いろんな企画をとりくみます。「ぼっち」「KY」など若者の人間関係づくりは大変ですが、私たちは横にも縦にもつながりながら、人に大いに関心を持ち、おせっかいといわれても口を出していきましょう。そして、一緒に楽しい企画をとりくんでいきましょう。

今年もよろしくお祈りします。

京都民医連 看護学生委員長 酒井富喜子

新歓実行委員募集(*^ω^*)



現在、看護学校受験の真っただ中、4月にはピカピカの新入生が入学してきます。現在看護学校に通っている皆さんも同じだったように、たくさんの不安と期待を抱えて看護師をめざす仲間になります。

先輩にしてもらったように、新入生をみんなで温かく迎えましょう。

新入生歓迎企画実行委員会の開催を予定しています。実行委員をやってみようという方、お手伝いしていただける方は、京都民医連事務局看護学生担当 日西（ひにし）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

2016年は、
5月7日
開催予定!

- 1p、今年もよろしくお祈りいたします
- 2p、2016 私の漢字一文字
- 3p、看護学生新年の抱負
- 4p、京都民医連中央病院ナーシングセミナー報告
- 5p、第二中央病院奨学生のつどい報告
- 6p、国試勉強/わたしのオススメ
- 7p、チーム医療紹介/私の大切にしている看護
- 8p、おすすめレシピ/奨学生募集案内



2016 私の漢字一文字

2015年の今年の漢字は「安」でした。皆さんにとって2015年はどんな年でしたか？さて2016年の漢字は？看護師さん、看護学生さんに聞いてみました。

先輩看護師 編

- 発・・・病態の異常を早期発見をしてそれをすぐに発信できるようになりたい。
- 輝・・・輝きたい！！
- 互・・・「ご」五年目Nsとなる意味、中堅Nsとして先輩・後輩がお互いに協力し合ってよりよい職場作りができるように、という意味をこめて。
- 成・・・初期研修最後の年になるので、精いっぱい頑張って成長したいと思います。
- 歩・・・一歩一歩前進する年にしたいです。
- 中・・・中堅としての自覚をもつ。
- 力・・・来年は卒3になり、患者を知るということをメインにアセスメント力をつけたいと思います。
- 伸・・・常に心に余裕をもって人と関わる。そして興味のある事は勉強して人としてひとまわり成長する。大きくなる！
- 努・・・来年も努力してもっともっと頑張ります。
- 幸・・・来年新しい家族が誕生するので「しあわせ」という漢字で。
- 癒・・・体調を色々崩したので休みたいと思い、癒しがほしい意味で。
- 役・・・保護者会、PTAなど2つ以上は役をしないといけないから。

看護学生 編

- 覚・・・授業中は寝ないで覚醒！習った内容は確実に覚えて、知識としてたくわえる。覚悟を持って取り組みます。
- 挑・・・去年は考えが後ろ向きで「どうせできないから」とあきらめることが多かったので、来年はダメ元でも頑張ろう思い挑戦の「挑」にしました。ダメ元って良い言葉で「できなくても当然、成功したら男前」って聞いたので、好きです。
- 学・・・看護学生なのでたくさんの学びが多いので今年もたくさん学び理想の看護師に近づけるように頑張りたいからこの字にしました。
- 勉・・・来年は国試やテストが多いので勉強頑張ります。
- 進・・・いろんなことを、経験、学習し楽しみながら、看護の道を進んでいく。

* 看護学生新年の抱負 *

・ 昨年は入学してからあっという間に過ぎてしまい、学生としてすべき勉強や技術練習をしっかりと深めることができなかつたように思います。もともと集中力が無かったり、要領も良くないので、学習に人一倍時間がかかってしまうので、嫌になったり手を抜いたりすることがよくありました。無理をしない事とサボることは違うので、今年は自分のペースをしっかりと作れるように日々の生活を整えていきたいと
思います。

・ 全人的ケアができる看護師になるために一年間しっかりと根柢をおさえ、学習していき基礎地盤を固める。提出物の期限を守るだけでなく、内容も読み手が理解できる文章を考えて記入する。また、もう少し字をきれいに書き読み手の事を考える。(K・K)

・ 看護や疾病の知識を関連づけながら学習します。教科書をそのまま覚えるのではなく、実際の患者や病気を想像しながら学習する事で知識を深め定着させたいです。いつも「なぜ」と疑問を持ち、根柢を考えながら興味を持って何事も楽しみながら取り組んで行きたいです。(es)

・ 今年は、しっかりと勉強し、うろ覚えではなく、しっかりと理解できるまで、ひたすら学びます。もちろん単位も落とさない。落とすことによって国試の勉強が遅れてくるので時間の無駄やから努力します。良く遊び、良く学び充実できる一年が過ごせたらいいなと思います。

・ とりあえず体と頭で学び、息抜きをしながら…が今年の抱負です。頭だけでなく、体でも技術を学んで自分の理想の看護師に近づくために、というのが目標です。でもやりすぎると体を壊しちゃうから息抜きもしながら！！

・ 来年は看護科 5 年にもなり、3 ヶ月の長い実習や国家試験があるので、勉強をしっかりと行い、国試に向けて今まで授けてきたことを復習していきたいです。実習も長い間患者様とかかわらせていただく良い機会になるので、自分自身にとってよい気づきになるような実習にしていきたいです。

・ 少しでも手際よく、要領よくなって、一つ一つのこと
に時間をかけなくてもいいようになる。(T)



・ 慣れてきた 自分の良さを もっと出す。
勉強は 大変だけど たのしいです。 たくさんの 笑顔をお忘れず 頑張ります (Y・M)



京都民医連中央病院
冬のナーシングセミナー &
緩和ケア病棟クリスマスコンサート♪

12/24、京都民医連中央病院にて看護学生「冬のナーシングセミナー」を行い、希望する病棟で、手術見学、病棟体験にてシャドウイングや足浴などを実施しました。
＜感想＞＊病棟の雰囲気をつかみたかったので、看護師さんの動きについていくことでそれをみる事が出来ました。看護師さんたちも優しく業務のことを教えて下さり、ありがたかったです。
＊実習などでしか体験できないことを、この企画で学ぶことができて楽しかったです。学んだベッドメイキングが活かしました！！
＊救急やオペ室など、実習ではなかなか見ることのできない所まで体験させていただき、勉強になりました。
＊2つの病棟で、それぞれの病棟による患者さんや看護の違いを知ることができました。



午後は、毎年恒例となっている、緩和ケア病棟にて、看護師と看護学生による「ハンドベルコンサート」を行い、「エーデルワイス」、「赤鼻のトナカイ」、「きよしこの夜」、「ジングルベル」、「ふるさと」を歌のボランティアサークルの方と演奏しました。患者さんはベッドや車いすですホールに来てくださり、じっくり聞いて下さいました。アンコールで「きよしこの夜」のリクエストもいただいて2回演奏。この日に向けて、仕事や授業の合間にがんばって練習した甲斐がありました。
＜感想＞＊患者さまが喜んでおられる姿を見て、自分自身もうれしくなりました。
＊入院生活で堅苦しい思いをされているかもしれない患者さんにとって、このコンサートはとてもよい企画だと思いました。

終了後は「看護師さんとの交流タイム♪」。看護学生からの「この病院で働いてよかったと思う事は？」「学生の間にしてあげばよかったと思う事は？」「看護師になってよかったこと」「看護職の厳しい面」「新人研修はどのようなところが大変？」などの普段はなかなか聞けない質問に、笑顔で答えてくれて、学生さんからは「いろんなことが聞いて楽しい時間となりました。」と感想が出されました。・・・一日で3つの企画を入れたとても欲張りな企画でしたが、貴重な充実した一日を過ごすことができました。



奨学生のつどい

& クリスマス会**

2015年12月19日(土)

♪ 内定者のつどい&低学年のつどいを合同で行いました♪

内定者のみなさんには、岡崎看護部長より信和会の看護部について、総務部から就業規則等についてのお話があり、入職に向けて病院のことをより詳しく知ってもらう機会となりました。



低学年のみなさんは、信和会60周年記念DVD鑑賞で信和会の歴史を知っていただきました。

その後は師長さんたちも参加し、**総勢48名**での**お鍋パーティー**で先輩・後輩の垣根を越えて楽しく温かい時間を過ごしました。卒年の方はもうすぐ**国家試験!**ということで、看護学生委員より**国試クイズ**を出題! 全学年で学びました☆



手作りクリスマスカード&
手作りクッキーのプレゼント♪

国試アドバイス



国試に向けて毎日勉強お疲れ様です。

私が国試を受けたのが10年も前になるので、どのように勉強をしていたか…？なかなか思い出せませんが、人生の中でもっとも勉強をして賢くなった期間でした。

おそらく2年生の頃から国試対策をするように言われていましたが、実感はなく先延ばしにしていました。

3年生になると実習で手一杯となり、国試と実習をつなげて学習することができず、真剣に取り組みだしたのは学校が冬休みに入ってからでした。その時になっても勉強の仕方が分からず、友達の進み具合ややり方も気になり、余計に混乱した学習方法だったように思います。

結局友達と数日間の冬季講習に申込み、その参考書が分かりやすく、問題を解いては参考書で振り返り、追加で書き込むようにしました。最終的にその参考書は付箋だらけの分厚い自分だけのものとなりました。今でも分からない事があるとその参考書を開く事があります。また問題集も1冊と決め、繰り返し解いていました。

でも一番は、友達と一緒に勉強をしたことでした。学

京都協立病院 看護師 阪 若菜

校で国試対策グループが生まれ、毎日みんなで勉強をしました。分からないところは教え合い、「ここまではがんばろう」と目標を持って取り組みました。科目を決めて勉強をしたこともありましたが、最後には「じゃやろうか」と声をかけ合いがんばりました。みんなで勉強していると、「看護師合格」という目標に向かっていくこと、看護師になったらみんなで遊びにいける、辛くて不安なのは自分だけではない、と思うことができても安心できました。

国試までの約2ヶ月間には戻りたくないけれど、友達との仲はとても深まりました。しんどいのはみんな一緒です。そこを乗り越えた者の達成感があります。また最後の長期の休みが待っていますよ。

みなさん、体調には気をつけてがんばってくださいね！！



わたしのオススメ

私のオススメは、色々あるのですが熱中できる趣味を持つ事をオススメします。

特に私は趣味が多いのですが、簡単に紹介したいと思います。

まず、**フラダンス**です。まだ始めて1年半ほどですが、イベントや発表会にも出させてもらい、経験を積むごとにフラダンスの魅力にはまっています。フラダンスを踊っている時はとても優しい気持ちになり、癒されます。自然と笑みがこぼれます。なので、少しでもフラダンスに興味がある方には是非オススメします。

次に、**宝塚**をオススメしたいと思います。宝塚は元々は全く興味なかったのですが、友達に誘われて観に行ったのがきっかけで、はまりました。本気で頑張っている人達はとてもかっこよく、圧巻されます。全く手抜きがない、常に全力で舞台に出る姿勢、感動します。宝塚は色々組が分かれており、トップスターによりその組の雰囲気が違うのですが、私は花組が好きです。まだ、一度も観に行った事がない方は一度観に行ってみてください。どの公演を観ても感動すると思います。歌、踊り、容姿、全て完璧で感動すると思います。

最後に、今年の夏休みに行ったフジロックではまったバンドについて紹介したいと思います。**「キュウソネコカミ」**というバンドです。歌詞も面白いです。曲もノリやすくとても盛り上がります。パフォーマンスも面白く、ボーカルが観客に飛び込み、人の上を歩きます。激しいだ



京都民医連中央病院 南3階病棟看護師 鎌田 英里

けでなく、凄くバンド全体の人柄の良さが出ています。このバンドのキャッチフレーズは「楽しくても、おもしろいやりとマナーを忘れるな」です。そのため、マナーの良いお客さんが多く、気分よくライブ観戦する事ができます。CDもたくさん出しているの、興味のある方は是非聞いてみてください。

また、キュウソネコカミがきっかけで邦楽ロックにはまりラジオの**FM802**をよく聞くようになったのですが、そのラジオで流れていた最近気になるバンドを少し紹介したいと思います。まだ、インディーズなんですけど**「ヤバイTシャツ屋さん」**というバンドです。興味のある方はぜひ聞いてみてください。

看護師は、責任ある仕事であり、常に緊張感を持って働かなくてはならず、心身共に疲れます。そのため、趣味を持ち、気持ちの切り替えを上手にして仕事に臨む事をオススメします。



京都民医連中央病院のチーム医療紹介

RST(呼吸サポートチーム)

集中ケア認定看護師 梅原訓子

(京都民医連中央病院 HCU 病棟勤務)

当院では ICT (感染制御チーム) や NST (栄養サポートチーム) など様々なチームが活動を行っています。今回は、2010年より活動している呼吸サポートチーム (Respiration Support Team : RST) を紹介します。

活動は急性期の呼吸器早期離脱・早期退院のサポートや人工呼吸器関連肺炎の予防サポート、人工呼吸器管理の安全管理などを目的として行っています。

活動内容としては①月1回のチーム会議と学習会②毎週火曜日の病棟ラウンドを実施しながら、人工呼吸器関連の医療機器に対する助言や、呼吸器装着

患者のアセスメントや助言による主治医支援・病棟でのコンサルテーションなどを行っています。

RSTのコアメンバーは呼吸器内科医師・看護師(救急認定看護師・集中ケア認定看護師・各病棟スタッフ)臨床工学技士・理学療法士・診療事務となっています。当院では急性期の呼吸器管理はHCUのみで実施されており、一般病棟での呼吸器管理も一部の病棟のみとなっています。そのため、コアメンバーの参加看護師は該当病棟の看護師で形成されています。対象外病棟での呼吸療法への介入についてなど、コアメンバーがいない部署での関わりを今後どうしていくかなどの課題がありました。

2015年はHCUスタッフと共同で院内酸素療法統一に向けて全病棟に対して勉強会を実施しました。また、理学療法士は腹臥位プロトコールを作成し、院内の基準・手順の見直しも積極的に行っています。このように、人工呼吸器管理だけを行うのではなく、呼吸療法を充実していくことで患者の状態が安定するような安全な呼吸療法活動を日々模索しながら活動しています。

今後も患者の療養中の呼吸管理から退院後のQOL維持までを念頭におき、対象病棟に出向きケア実践やアドバイスを行っていきたいと考えています。



私の大切にしている看護

松本佳奈 看護師 (京都民医連中央病院透析室勤務)

透析室で働いて2年が経った頃、身体が痒かったり、腰が痛かったりして頻回にナースコールを押される患者様がありました。私は「また？さっき行ったばかりなのに。薬も塗ったのに。」とと思ってしまいました。先輩看護師に、このことを相談すると、「自分が逆の立場だったらどう思う？」と言われ、自分の行動を振り返ると、業務に追われて自分に余裕がなく、自分本位に対応していたことに気づきました。私は優しい看護師になりたいと思い、看護の道を志しましたが実際は出来ておらず、それからは初心を思い出して、患者様と接するように心掛けました。すると、患者様の訴えることに「この患者様はどんな思いでいっているのかな？」と表面上の言葉だけでなく、その奥にある患者様の気持ちを自分なりに考えながら行動するようになりました。

そういう経験があり、今私が大切にしている看護は「患者様の思いを受け止め、その気持ちに寄り添って看護を提供する」ことです。

とうふハンバーグ(2人前くらい)

杉林家の簡単手抜き料理をご紹介します
時間のないときの一品に、しかし栄養価は高く、しかもヘルシーで、見た目もボリュームがあり満足感のある1品です。今晚さっそく作ってみてください。

材料: 木綿豆腐 1丁

鶏ミンチ 100g くらい (お好みで)

ひじきのもどした物 1パック
(そのまま使えるものがパック入りで売られています)

片栗粉 適量 (スプーン大さじ2杯くらい)

しょうゆ 適量 (30cc くらい)

卵 1個

しょうがすりおろし 適量 (あればよい)

その他 (にんじんみじんきり、しいたけなどきのこ類のみじん切りを入れても OK)



公益社団法人 信和会
第二中央病院 副看護部長
杉林裕子



1. 豆腐は、水切りしておく
(お皿に載せて、豆腐の上にお皿など重しを置くだけで水分が出てきます、その程度でも十分です)
2. 材料をボールに入れてこねながら混ぜる
3. フライパンに油をしき、ハンバーグの要領で丸めて焼く
4. 両面に焦げ目がつく程度に焼いたら、弱火にしてふたし、中心まで火が通る程度まで蒸し焼きにします
5. お皿に盛り、大根おろしポン酢などでお召し上がりください



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、国家試験対策講座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 egg nurse@shinwakai-min.jp

医療法人葵会(師長室 西村) おおみや葵の郷(代表) 050-3801-4808 kita-kangobu@mbe.nifty.com

京都民医連(長・日西) 075-314-5011 kangogakusei@kyoto-min-iren.org