

がんばれ看護学生!!

2016年2月号 第204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

2016 京都民医連看護学生新年のつどい 石井の解剖生理学講座 vol.1

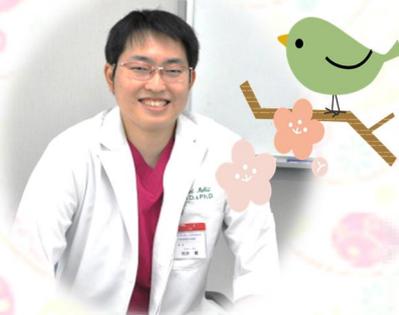


1月27日、18時から京都民医連会議室で、看護学生のための解剖生理学講座を行いました。講師は京都民医連中央病院の研修医、石井慧先生です！

お題は学生さんの希望で「神経」と「ホルモン」。“gyudon”、“oyakodon”、“tendon(腱)”…解剖生理はクスッと笑える面白い部分もあるんだよ、から始まった講義。ホルモンは“放るもん”でその名の通り、血中に放出される…など面白い話を織り交ぜながら、覚えるのではなく、「考える」という行為＝思考プロセスを大事にしていこうという、正しい解剖生理の学び方が伝わる熱い講義でした。面白い小話をはさみながらの講演、またどんどん学生に当てながらテンポよく進む講義に、受講生の脳細胞も活性化！

解剖生理を様々な角度から関連させて考えていくことの大切さ、また、多くの情報を整理しながら理解する、ということや解剖生理の面白さを実感することができた時間となりました。

vol.1



大好評につき、「Dr.石井の解剖生理学講座 vol.2」も開講の運びとなりました!!

次回は3月22日(火)

京都民医連会議室(タ方の予定)です。「神経の続き、腎・泌尿器、循環器、体液、運動器、筋・骨格…」とバラバラでした。トークライブ形式にしようかと先生、思案して下さっています。春休みにつき、みなさん、どしどし参加して下さいね！

1p 奨学生のつどい①

2p 奨学生のつどい②

3p 休日の過ごし方/茶会つどい/かんたんレシピ

4p 私の大切にしている看護

5p 先輩看護師インタビュー

6p 私のおススメ/ママさん学生より

7p ナーシングセミナーと就職説明会のご案内

8p 子どもの貧困学習会/うまれる映画上映会のご案内

【学習会の感想】

- ◆神経や内分泌は、導入から全く理解できずに苦しんでいたのに、砕けた口調で大切な部分をしっかり強調して教えて下さったおかげで、難なく楽しみながら学ぶことができました。
- ◆とても分かりやすく興味をひかれる授業で、もっと聞きたいと思いました。
- ◆ゆかいなテンションで、つながりのある知識が学べてよかったです。
- ◆着目するところが教科書とちがって面白かったです。改めて考えてみると、なぜだろうと疑問に思うことが多いです。整理しながら勉強したいです。
- ◆考えさせてもらったので、記憶に残る講義でした。
- ◆先生の話が面白くて頭に入りました。楽しいです！
- ◆マニアックな話まで聞いたので、興味を持って聞けました。

勉強で頭を使った後は・・・

1月恒例鍋パーティ♪2016 京都民医連看護学生新年のつどい！！

ε=ε=ε=(∠ 3°) / !!!!!!!

たっくさん、考えてお腹がすいたその後は、鍋！！石井先生も一緒に、4グループに分かれ、自己紹介や近況を報告しながら、鍋とチラシずしを食べました。男子学生が多かったせいか、鍋の具材が少し少なかったかも・・・

みんな2年生は2月に成人実習を控え、1年生はテストを控え、がんばる決意が語られていました。



↑↑↑とても気さくな石井先生(*^ω^*)ニコッ



第7回 医系学生と病院職員と地域との交流企画★ごはん会のお知らせ★

今回は、学生さんの要望が多かった、BLS（一時救命処置）講座！！京都民医連中央病院の救急看護認定看護師の柳田睦美さんの講義です。ぜひぜひ参加して下さい。

日時：2016年2月25日（木）18：00～⇒場所：京都民医連中央病院南館（教育センター）3F

講義の後は、場所を京都保健会会議室2Fに移動して、ご飯を食べます。参加費無料です。

参加できる方は、京都保健会の佐藤まで 075-813-5901、メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

休日の過ごし方

京都民医連中央病院 整形外科病棟勤務 松本 妙子

もうすぐ卒業して2年を迎えますが、今でも不安は大きく気を張りながら働いています。休日の前の日の夜は「ゆっくりできる～」と解放感があり、本当なら疲れているので寝た方がいいのに夜更かししてしまう事も多いです。

休みの日は一応セットしている目覚まし時計も関係なく、気が済むまで寝ています。そして10時前後に起きてご飯を食べながら、「今日は何しようかなあ」と考えます。せっかくの休みなので、一日家の中でゆっくり過ごすプランと、気晴らしに出かけるプランと2通り考えるんですが、最近は家の中でゆっくり過ごす方が多いかもしれません。映画を見たり、撮りためた写真でアルバムを作ったり、イヤリングを作ったり、猫と遊んだり、なんだかんだ色々しています。イヤリング作りは高校生の時から始めたのですが、かなり完成度の高いものが作れるようになりました。今はまだ家族にプレゼントするくらいですが、DIYブームで手作り市が盛り上がっていたり、専門のアプリがあったりするので、私もいつか自分の作った物が人に気に入ってもらえるようになってほしいなと願望を持っています。

看護師は身体的にも重労働ですが、精神的な負担も大きいのでそれで減ってしまう方も多いと思います。自分なりに満足できる休日の過ごし方がわかっているればストレスも上手く発散でき、また頑張れる、頑張ろう！と前向きな気持ちに向かっていけるんだと思います。これからもうまくコントロールしながら公私ともに充実させていければいいと思います。



医療法人葵会

奨学生のつどいで交流しました

2015年11月3日祝日に3名の奨学生と、診療所、訪問看護、老人保健施設の看護師と他職種（ケアマネ・事務・言語聴覚士）の計14名の職員が参加しました。

船岡山の緑が見える、とっておきのマンションの一室のようなダイニングで開催。手巻き寿司とロールケーキを食べながら交流しました。3名の奨学生は近畿高等看護専門学校の1年生と2年生。そのうち2名は葵会の職員家族です。2人のお母さんも一緒に参加していますよ。

つどいの中では、看護学生さんからの質問コーナーを設けました。「認知症の患者さんで、同じ事を何度も繰り返す方へのどのように対応すればいいですか？」「クラス運営で仲良くなれるアドバイスがあればお願いします」等々。ベテラン看護師から20歳代の看護師のアドバイスと、其々の年代の思いを出し合い、貴重な時間となりました。



医療法人葵会 看護部長 西村 淳子

医療法人葵会は京都市北区にある、老人保健施設「おおみや葵の郷」、上賀茂診療所、かもがわ診療所、紫野協立診療所、葵会総合ケアステーション等を擁する京都民医連の法人です。地域に根ざした在宅医療を実践しています。

かんたんレシピ

☆ひじきご飯☆

最近は、炊き込みご飯の素などもたくさん売っていますが、簡単！安い！ミラルも取れる！
簡単炊き込みご飯をご紹介します。

☆材料☆

- ・ごはん(米) 2合
- ・乾燥ひじき (100円くらいで売ってます) スプーンに3杯くらい
- ・おあげ (最近はきざんだ状態で売っています) 適当
- ・だししょうゆ 適当

☆作り方☆

ご飯を炊くときに、水でもどしたひじき、おあげ、だししょうゆを入れて、あとはスイッチを入れるだけ。冷凍保存も可能です。 近畿高等看護専門学校 教員 三田 勢津子





私の大切にしている看護



思いやりをもって、一人ひとりの
患者さんと丁寧に関わりたい

京都民医連中央病院 W3(地域包括ケア病棟)
看護師 Y・K

私が大切にしている看護は思いやりの心で接すること。そして、患者さんとのコミュニケーションや関わりを通して、良い関係を築くことも大切にしている。

1年目の頃は、不安や悩みを抱えている患者さんの相談相手・良き理解者として、患者に寄り添いたいと考えていた。多くの患者さんと関わることで、地域包括ケア病棟の役割を考える良い機会となっている。患者さんができないこと全てを介助するのではなく、自立につながるような援助をしていきたいと思い、患者さんの残存能力を最大限発揮できるような援助を行なうことを心がけてきた。また、卒後1年目研修のケースレポートでは患者さんの生活歴や社会背景を知ることが、患者理解につながり、看護の幅が広がるということがわかり、患者さんのこれまでを知ることが大切だということが学べた。入院されている今の患者さんだけでなく、過去や退院後の生活にも目を向け、在宅復帰できるように援助していきたいと考えていた。

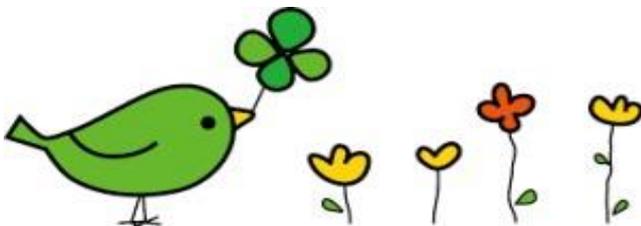
2年目研修では、事例研究を通して、様々な学びを得ることができた。早期からご家族との関わりを持ち、在宅復帰できるようサービスの調整を行ったり、方法を提示したり、情報提供することが必要であると学んだ。そして、在宅復帰に向けて、看護計画の実践・カンファレンス・家屋調査など行ない、他職種との情報交換や、病棟内で自分が主となって発信していくことの難しさを感じた。また、患者さんとの関わりを通して、信頼関係の大切さを再確認することができた。

1年目は分からないことばかりで、不安な毎日であり、看護師をやめてしまおうと思うこともあった。そんな辛い時は、同じ悩みを抱えている同期の友人と

支えあって、乗り越えることができた。そして、時間の経過とともに様々な看護技術を経験し、先輩看護師が患者さんに接しているところを見て、コミュニケーションのとり方などを学び、少しずつできることも増えて、自信に繋がった。今もまだまだ未熟で、悩むこともたくさんあるが、やめずに看護師を続けていてよかったと思う。

看護体制が変更され、パートナーシップナーシングが導入された。戸惑うこともあるが、パートナーの先輩がいることで、すぐに相談することができたり、協力して援助を行うことができたり、焦るばかりだった気持ちと時間に余裕が生まれた。そのため患者さんのケアに集中でき、時間をかけて丁寧に行なえるようになったと思う。特に、口腔ケアに重点を置いて実践している。以前は流れ作業になっていて、物品の正しい使い方も分からず、時間に追われてケアに集中できていなかった。しかし、実際に先輩看護師が実践しているところを見学して、今は目的を理解してケアを実践し、観察しながら行えるようになってきた。一人ひとりの患者さんと丁寧に関われるよう、日々心がけている。

今後の課題としては、事例研究で学んだ患者さんやご家族とのコミュニケーション、他職種との連携を積極的に行なっていくことである。そして、看護計画の立案・実践・評価ができるアセスメント能力、考える力を高めていきたいと思う。



先輩看護師インタビュー

第二中央病院 南4階病棟 若狭健太郎さん



Nsになったきっかけは？

昔から人の役に立つ仕事がしたいと思いがり、紆余曲折あり…長い間学生生活をしている中で、身近に人と関わる仕事として看護師を目指しました。

学生時代の思い出

よく学びよく遊べをモットーに、授業実習にしっかり取り組み、終わればフットサルなど趣味を楽しんで過ごしていました。クラスは現役生と社会人が半々で、実習で苦勞したこともたくさんありましたが、終わったらみんなで打ち上げして乗り切ってきました。2年生の文化祭で、テスト前の忙しい中、みんなに協力してもらって映画撮影をしたのが印象的で、好きなことをしていた気がします。

実習中の思い出は？

老年実習で認知症をもった患者さんを受け持ったのですが、始めの頃は食欲や日中の活気もなく、家のことや旦那さんのことを思い出しては悲しんでおられる日々が続いていました。その方が子どものころからどのように生きてきたか、どんなことが趣味か、大切にしているのは何かを聞きながら、それを写真を交えた「ヒストリーブック」にしました。その本を毎日用いながら回想療法や趣味を行ってもらうことで、笑顔や会話が增えるなど良い変化がみられ、少しでもその人らしさにつながったことが印象に残っています。

第二中央病院に就職を決めた理由
地元の病院で小さいころからお世話になっていた病院だったためこの病院を選びました。

第二中央病院の紹介 地域に根ざした病院で、急性期から慢性期、回復期まで、さまざまな疾患をもつ患者様がおられます。中には入退院を繰り返される方もおられますが、疾患や生活の面も含めてさまざまな職種や在宅での医療・介護と連携して、その人の暮らし・生活を支えていく一つの役割を担っていると思います。

第二中央病院のいいところ

患者さんやそのご家族とスタッフの距離が近く、温かい雰囲気があるところがよいところだと思います。南館の建て替え工事も始まったので療養環境や働く環境も良くなると思います。

これからの夢

高齢の患者さんが増えていく中で、認知症をもつ方も増えていますが、認知症があっても地域で過ごしていけるように支援できる看護師になりたいと思っています。

看護学生さんに一言

授業や実習に本当に大変なことも多いと思いますが、学校外でもいろんな経験をして、メリハリをつけてがんばってほしいと思います。

働き出して思うこと もうすぐ卒後3年

が経ちますが、1年目のころは技術も知識も未熟で、患者さんや家族との関わりに悩むことが多くありました。終末期や急変された患者さんへの対応で、もっとこうしておけばよかったと後悔することもありましたが、同じことを繰り返さないように日々の患者さんとの関わりを大切にしています。また先輩や同期に支えられ、時には患者さんにも叱咤激励を受けながら、少しずつ経験を積んでこれてきたのかなと思っています。



家では？(普段の過ごし方)

普段はTVを見たりネットサーフィンしたりゆっくり過ごして、月に何度かはフットサルなどの運動でリフレッシュをしています。あとはみんなで飲みに行くことが好きなので、飲み代がかさむ生活をしています。ちょっとした休みでも時間とお金があれば旅行にも行って、知らない場所や美味しいものを食べに行き、気分転換をはかるように過ごしています。

インタビューー

第二中央病院 南4階病棟
小島奈都美さん



私のおすすめ

京都協立病院 4F 看護師 和出 百枝花

私のおすすめは綾部にある「薬膳喫茶 悠々」です。ここは綾部に古くからある漢方薬局に併設されている喫茶で、漢方薬の原料を使用した料理や、お茶を楽しめるお店です。

冷え性や風邪気味、疲れ気味にはシナモン茶を、肌荒れや、むくみやすい人には陳皮(みかんの皮)茶など自分の体調に合わせた薬膳茶が飲めたり、季節の野菜を材料に十六雑穀米で食べるヘルシーなスープカレーがあったりと体を労わってくれるメニューが他にもあります。

おすすめは、地鶏を使用した雑炊です。食べた瞬間から体がぽかぽかあたたかくなり、体の中から元気をもらえる料理です。また他にも日によってシフォンケーキのデザートがあり、どの時間帯にいても楽しめます。また店内も町屋を改装してつくられていて、坪庭があったりと古の京都を楽しみながらゆったりとした雰囲気になっています。隣が漢方薬局なので漢方を購入したり、お店の人に相談すると自分の体調に合わせた漢方をブレンドしてもらえたりも出来ます。興味がある方はぜひ行ってみてください。



(写真は「薬膳喫茶 悠々」ホームページより)



薬膳茶



ママさん学生、いっしょにがんばろっ！！



ママも“看護学生”！！「もっとかまって!」、「もっと遊んで!」の子どもを育てながらの勉強時間の確保は本当に大変だと思います。みんなで励まし合って看護学校生活を乗り越えていきましょうね！2人のママさん学生からメッセージをもらいました。

★4月から最終学年になり、領域別実習が始まります。2年間、学内で学習してきたこと、実習で学んだことをフルに活用して、患者さんに援助を考えていきたいです。成人実習Ⅰでは、初めて患者さんに看護過程を実践します。これまでの実習とは違い、より看護師として働く実感が湧いてきました。私はもうすぐ4才になる娘と2人暮らしをしています。毎日、課題や演習の学習と子育てとの両立に頑張っています。3年生になると、実習、国試の勉強などバタバタすると思いますが、メリハリをつけた生活を送り、充実した1年をおくりたいと思っています。自分の成長と、著しい子どもの成長の「成」の字を頭に置いて、親子共々成長できる一年にしたいです。一緒にがんばりましょう！（S・W）

★勉強する上で、子供の存在は何よりも大きな原動力となっています。辛い時も、子供の笑顔に癒されています。でも試験前や課題がある時等は、正直「早く寝てくれないかなー」と思うこともあります（笑）

新学年になるにあたり、長時間漫然と勉強するのではなく、ポイントを絞って、効率良く学習が進められるようになりたいと考えています。

そうすることで、時間的にも精神的にも余裕ができ、子供と過ごせる時間も、増えていけばいいなと思います。（C・T）



病院見学・説明会のご案内

京都保健会看護部(京都民医連中央病院・吉祥院病院・京都協立病院)



<2016年度 病院見学会・就職説明会>

4/16(土)、5/21日(土)、6/18(土)、7/16(土)、
8/20(土)、9/17(土)、10/15(土)、11/19(土)
※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・祝日除く)～

★連絡先：看護学生担当：酒井(副看護部長) / 佐藤(事務)
TEL:075-813-5901(京都保健会)

メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

ホームページ：http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/kango



公益社団法人信和会

* 京都民医連第二中央病院 *

2016年度 病院見学会・就職説明会

6/4(土)、7/2(土)、8/6(土)
9/3(土)、10/1(土)、11/5(土)
* 時間 10:00～(受付 9:45～)
* 会場 第二中央病院
※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)～

【連絡先】京都民医連第二中央病院 * 電話:075-712-9133

* メール:egg nurse@shinwakai-min.jp

* 担当:杉林・岩田



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





小児科 3 院所合同学習会企画 「子どもの貧困」

日時：2016年3月17日（木）14時半～16時半
 場所：かどの三条こども診療所 3階ホール
 講師：武内 一先生（佛教大学社会福祉学部・小児科医）
 かどの三条こども診療所・かみの診療所・吉祥院こども診療所
 主催：京都保健会小児科師長会議
 ※参加申し込み：京都保健会（酒井・佐藤） 075-813-5901



メールアドレス：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp



映画『うまれる ずっと、いっしょ。』映画会企画案内

日時：3月26日（土）13：30開場、14：00上映開始
 会場：京都学園大学 みらいホール

（住所：京都市右京区山ノ内五反田町18 *地下鉄東西線 太秦天神川駅 下車徒歩3分）

主催：京都民医連中央病院 / 参加費：無料

映画「うまれる」（監督・撮影：豪田トモ）は2010年に作成された4組の夫婦の出産をめぐるドキュメント映画です。2012年に京都民医連中央病院は、人権・いのちの尊さや家族について考える機会とし「いのちの平等」の重要性を訴えることを目的に市民映画会を開催し500名のご参加を頂きました。

「うまれる」第2章として『うまれる ずっと、いっしょ。』が2014年秋に作成されました。「いのちが誕生した後」の「家族のつながり」に焦点を当てており、前回以上に多くの方に観ていただける映画となっています。

そこで当院では、日本が近い将来迎える今までに経験したことのない少子高齢化社会において、人生の最期をどこでどのように迎えるか、その時に家族や医療・福祉従事者は何が出来るのかなどについて、地域の方々と共に考える機会として、『うまれる ずっと、いっしょ。』の映画上映会を企画いたしました。社会保障や人権・命の尊さが何よりも大切にされる地域づくりを考える機会にもしていただきたいと願っております。



うまれる命 旅立つ命、つながる命……。3組の家族の生と死を描いた、笑いと涙、愛の物語。

→→作品ホームページ <http://www.umareru.jp/>

※ご自由にご参加ください。

※託児（1歳～就学まで）を希望の方は京都民医連中央病院ホームページに申込書あり。（先着20名、3/11締切）