

がんばれ看護学生!!

2016年7月号 第208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



はみんなで ENS へ行こう!!



参加者大募集!

奈良へおいでよ

夏休みが近づいてきました。この夏、近畿の看護学生や看護師が集まって学習や交流する企画 ENS (エッグ・ナース・ステップ・トゥ・ビー) が行われます。京都からは9名の看護師や事務職員も参加します。

現在、実行委員会で本番企画を練っています。楽しくためになる企画まちがいなしです。ぜひ参加してください。

日程 ☀️ 2016年8月18日(木)13時~19日(金)12時

会場 ☀️ 奈良ロイヤルホテル **テーマ** ☀️ 「Be Shine ~愛・相・会~」

学習会のテーマは「ソーシャルバイタルサイン」

Social vital sign ってどんな意味か分かりますか？患者さんの病気だけをとらえて看護するのではなく、患者さんの社会的な面（家庭のこと、仕事のこと、住んでおられる地域や環境のこと）も把握することが大切です。学習会では具体的な事例をもとに、みんなで意見を出し合い考えます。実習などにきっと役立ちますよ。

夕食後は看護師や事務職員と交流。普段聞けないこと、疑問に思っていた病院や看護の仕事のことなど、何でも聞きましょう。翌日は歌って踊って、班対抗ゲームで盛り上がります。近畿のたくさんの看護



昨年の参加者 130名!!

学生さんと友達になりましょう!!

ENS 参加のお申込は、

いずれかの連絡先をお願いいたします。

①京都民医連：075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org 三島まで。

②京都保健会：075-813-5901

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 日西まで。

③信和会：075-712-9133

egg nurse@shinwakai-min.jp 寺尾まで。

※お手数ですが、件名に「ENS申し込み」とご記入ください。締め切りは7/29です!

★今月の記事★

1p ENS一般参加者募集!!

2p 奨学生のつどいのご案内

医ゼミと京都フィールドワークのご案内

3p 私の職場の先輩ナース

4p チーム医療のご紹介

5p 国試アドバイス応援メッセージ

6p 夏祭りのご案内

国試対策講座のご案内

7p 私のオススメ

私の休日の過ごし方

8p 簡単おすすめレシピ

ハガキコーナー

奨学生つと^い開催日決定！！

わかりやすいと好評の「解剖生理」の学習会第4弾の日程が決まりました。みなさんお誘いあわせの上、ぜひぜひご参加ください。勉強した後のおいしいご飯会もお楽しみに！！

日時：8月26日（金）17：30～

場所：京都民医連 会議室

講師：京都民医連中央病院研修医 ^{けい}石井慧先生



身近な体に関わる質問にわかりやすく解説してお答えいただきます。学校の授業にも役に立つ知識や、勉強の進め方、考え方を学ぶことができます。



①医ゼミに参加しませんか？

2016年8月11日（木）～13日（土）
会場：前橋市中央公民館（元気プラザ21）
群馬大学医学部キャンパス

医ゼミとは・・・全国各地の医学生、そして、医療系大学・短大・専門学校などで学ぶ将来医療に携わる様々な分野の学生が集まり、「医学・医療」というテーマのもとに学びあいます。学生主催で行われており、1955年に第1回が開催されてから、今年で59回を迎えます。（同封のチラシをご覧ください）



②京都フィールドワーク

看護学生・医学生が学ぶ「清水焼と珪肺」

8月8日（月） 清水焼体験あり

詳細は同封のチラシ参照

①、② ともにお問い合わせは

京都市右京区下花田町 21-3 春日ビル 4F

京都民医連事務局 三島まで

TEL (075) 314-5011

E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org

私の職場の先輩看護師さん

京都協立病院 4階病棟 古高 多聞 (こたか たもん) 看護師
明治国際医療大学看護学部 2012 年卒



Q: 働いている病棟の紹介をしてください

A: 京都協立病院 4階病棟は一般病床(18床)と、地域包括ケア病床(34床)の病棟です。急性期治療を終えた患者さんの在宅復帰や施設入所の支援をおこなう病棟です。患者さんに関わっている他職種と連携しながら退院に向け環境を整えたり、調整などをおこなっています。特に看護師は、退院してからの生活で困ることがないように、入院中から退院後の生活を予測して、日常生活の具体的な過ごし方を相談します。また、介護の方が安心して介護ができるように関わっています。

Q: 一日のスケジュールを教えてください

A: 日勤の場合は、7時頃に起きて、朝食をしっかり食べてから出勤します。ちょっと寝坊してもご飯は欠かせません。そして、出勤したら患者さんの情報収集。そのあとは夜勤の看護師さんから申し送りを聞いて、患者さんの検温に回ります。先輩や後輩とペア(パートナーシップナーシング)で回っていきます。1人では見落とししてしまうこともお互いに患者さんを見ることで多くの情報が得られます。また、判断に迷う時も相談しながら考えることができます。検温のあとは看護記録(電子カルテへの入力)や指示された処置・排泄援助などをおこなっているとお昼になるので、昼休憩。おいしい病院の給食をしっかり食べます。

午後からは医師とのカンファレンスなどを行い、再び処置やケア、排泄援助などに回ります。そんなこんなであっという間に夕方になります。そして日勤帯の患者さんの状況を深夜勤の担当看護師申し送りをして仕事は終わります。深夜勤務の場合は夕方から22時頃まで寝て、起きてからしっかりとご飯を食べて出勤し、朝の8時半まで勤務をします。深夜の時は朝ゆっくりと休んで夕方から24時までの勤務をしています。時間が空いた時や休みのときは、3か月の愛娘と遊んだり、趣味のスケートボードやバス釣りも楽しんでいます。

Q: 看護師の仕事をしていて嬉しかったことを教えてください

A: 入院中に担当していた患者さんが、退院したあとも外来受診のたびに病棟まで会いに来てくれて声をかけてくれること。また、担当した患者さんの退院後訪問で、自宅を訪ねた時に病棟では見ることのない素敵なお顔が見られたことです。

Q: 看護師としてのやりがいとはどんなことですか?

A: 私たちが、退院のために関わり、患者さんが自宅に帰ることができたときに「ありがとう」と感謝の気持ちを伝えていただけた時にとっても達成感とやりがいを感じています。

チーム一丸となって患者さんの希望を叶えられたときは最高です。がんばって良かったと思える瞬間です。

Q: 辛いこと、そしてそれを乗り越える方法について聞かせてください

A: 4年前に看護師として働き出した頃は、初めてのことでなければならぬことがたくさんあり、ミスもたくさんして患者さんや先輩に迷惑をかけて落ち込むこともありました。しかし、周りからの助言や指導を受け、日々振り返りをおこない、少しずつ仕事に慣れることができました。

そんな中でもやはり、患者さんとコミュニケーションをとったり触れ合うこと、私にとってはそれが癒しとなり、また明日から頑張ろうという力になりました。

Q: 後輩の看護学生の皆さんへのメッセージをお願いします

A: 学生の頃は実習や課題で大変ですが、その中でも時間を見つけて自分の好きなことや趣味などに没頭する時間を作り、適度に息抜きをしながら乗り越えていってください。つらいこともあるけれど、そればかりではありません。実習先で患者さんからの「ありがとう」の言葉で癒され、元気をもらうことがたくさんあると思います。

実習ではどんどん患者さんとふれあい、学生ならではの体験をいっぱいしてください。

きっと心に残る患者さんの笑顔ががんばる支えになると思います。みなさんご飯をしっかり食べて、暑い夏をのりきってがんばってください!



インタビューは 京都協立病院 4階看護師 和出 百枝花 (わで もえか)
京都府立看護専門学校 2014 年卒...でした。

医療チーム紹介 京都民医連中央病院

京都民医連中央病院西3階看護師 加藤友茄

近年、病院での褥瘡発生率は減少傾向にあり、在宅で発生するケースが割合の多くを占めています。褥瘡が発生する要因には圧力・湿潤・ずれ・摩擦・栄養状態などがあげられますが、局所以外の原因があることを忘れてはいけません。現在では褥瘡ケアは、体圧管理・栄養管理・局所管理3つが重要で、それらを並行して管理していく事がポイントであるといわれています。褥瘡が発生した人は、何らかの原因で体が動きにくくなったり、食事が摂れなくなったりして、その結果として褥瘡が形成されています。病院では入院時すでに褥瘡を形成しているケースが多いため、原因を追究し、患者様ひとりひとりの生活をイメージしながら関わっていく事が大切になります。そして在宅でもケアが継続できるように、十分な介護が行えるのか、ご家族や在宅環境のアセスメントをしていくことも看護師の役割です。

褥瘡(じょくそう)対策チームのとりくみ

チーム医療の先駆けとして2005年より活動を開始しました。多職種のメンバーが協力し合うことで、より良い褥瘡予防、褥瘡ケアの発展につながっています。

構成メンバー：医師、皮膚・排泄ケア認定看護師、看護師、薬剤師、管理栄養士、リハビリスタッフ、医事課、ケアワーカー

活動内容

1、病棟における褥瘡対策の推進

☆院内全体の褥瘡発生背景を把握し、予防の為の対策を立てる。

☆褥瘡予防診療計画書に沿った対策の実施・指導

2、回診

☆定期的な回診を行い、多方面から総合的な評価を行い、早期治療を目指す
→デザインツールを用いて創部を観察します。

3、体圧分散寝具の管理

☆褥瘡予防・治癒に必要な体圧分散寝具の使用状況の確認・指導

4、褥瘡予防及び褥瘡に関する情報収集と周知

☆文献学習や学会、セミナーなどの積極的な参加

☆学習した内容については、院内会議・各病棟で報告会を行い実践に活かす

☆学習会の開催

5、経営的視点に立った指導・監督

☆被覆剤の選択・見直し、使用方法の確認・指導

6、データ管理 ☆褥瘡発生率



♪ 実習&国試 応援メッセージ ♪

実習&国試、日々の学習とお疲れさまです。特に3年課程の卒回生は半年間の実習の真っ只中で疲れがでてくる時期でもあると思います。休日はしっかりリフレッシュして残りの実習を乗り切ってくださいね。すべての実習が終わる頃には、自分自身の気持ちの変化に気づき、成長したと思えると思います。患者さん、指導者さん、看護師さんなど実習での出会いを大切にしてくださいね。

さて今回は私がどのように実習と国試の時期を過ごしてきたかお話ししたいと思います。参考にできるのであれば試してみてください。実習で大切にすることは友達との情報共有です。これから行く実習のことや病棟の雰囲気を知って少しでも緊張を和らげるようにしていました。また人前で話すのが苦手な私にとって、毎日のカンファレンスは苦痛な時間でした。しかしある実習で受け持ち患者さんについて悩んでいることをカンファレンスで話す機会があり、アドバイスをもらい実践につなげることができました。その時に初めてカンファレンスの本当の意味を理解することができました。実習は1人でするものではなく、グループメンバーと一緒に考え、乗り越えていくものだと思います。是非一緒に行くメンバーとの交流も大切にしてください。記録は実習ごとに量が異なりますが、私は1回寝ると起きられないタイプだったので、記録の量が多いときは帰ってすぐに記録をはじめ、集中力が切れたらお風呂に入り、また記録…と眠くならないように工夫していました。

私は実習と国試勉強の両立ができず、国試勉強は実習がすべて終わってから始めました。家で1人で勉強するのは不安だったので、約2ヶ月毎日友達と学校が閉まる時間まで勉強していました。時には話しているだけで時間が過ぎてしまう日もありましたが、今となればいい思い出です。私は最後の最後まで先生方をはじめ、周囲に心配されながら国試の日を迎えました。不安でいっぱいでしたが、今まで頑張ってきたことを思い出し、自信を持って試験を受けることができました。

実習、国試と毎日忙しく不安もあると思います。でも不安なのは自分だけでなく周りも一緒です。1人で抱え込まず、抱えている思いを周り共有しながら乗り越えてほしいと思います。また学校生活も最後の年です。友達と過ごす時間、先生と過ごす時間、それぞれの時間を大切にしてください。陰ながら応援しています。

第二中央病院・南3病棟 白波瀬愛美

中右京・平和のための盆おどい



7月30日(土)18時~20時40分
太子道診療所東側駐車場

暑い夏、この時期に毎年平和のための盆おどいを取り組みます。
平和を願って、8月の原水禁世界大会参加者を励まし、盆おどりと
出店（模擬店）で盛り上げます。ご近所の方もたくさん参加されます。
模擬店は30店ほどが並びます。焼きそば、唐揚げ、コロッケ、手
巻きずし、わらびもち、かき氷などのお店が出ます。昨年同様京都保
健会は金魚すくいの出店をおこないます。この模擬店の売り上げは
ENS参加者の費用の一部にします。奨学生さんたち、ぜひお手伝いに来てください。



国家試験対策講座

京都民医連では看護師国家試験を受験する看護学生さんを対象に、国試対策講座を開催します。
「今年の傾向をしっかりおさえたい！」「どのように勉強をしていけばいいか知りたい」という方、
お友達も誘ってぜひご参加ください！！

①日時：8月20日(土) 受付9:15 講座9:30~12:30
②日時：12月3日(土) 受付9:15 講座9:30~15:30

場所：京都民医連事務局 3階会議室

講師：三井 明美 先生（武田看護研究所代表）

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よりお申し込みください。

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、
件名に「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

Email kangogakusei@kyoto-min-iren.org

×切：①8/13迄 ②11/26迄

（それぞれ一週間前までに申し込んでくださいね）

すでにお申込みいただいているみなさん、ありがとうございます。

暑い季節ですので気をつけてお越し下さいね。なお、欠席の場合は連絡をお願いいたします。

京都民医連 岡崎・三島 075-314-5011
京都保健会 酒井・日西 075-813-5901
信和会 杉林・寺尾 075-712-9082

* 私のおすすめ *

映画好きなのですがインド映画を観たことがなく、初めて興味を示したのがこのタイトル【きっと、うまくいく】

レンタルで借り約3時間経過したことにも気づかず、とても感動し直ぐにAmazonで購入しました。

映画のStoryも感動の一部ですが、感動を膨らませたのは主人公の「アーミル・カーン」です。『ミスター・パーフェクト』と言われ一つの映画に没頭し、掛け持ちをしない。44歳にして、大学生の役を演じ切ったのです。さりげなくインドの社会的な視点も描かれているので、とても素晴らしい映画です。ミュージカル的な歌・踊りが苦手な方もおられるとは思いますが、笑いあり、涙あり、驚きあり！！元気が出る映画ですよ♪

いかにしてバカになるか

人と違う考え方をする

世の中に不可能なことは(ほぼ)ない

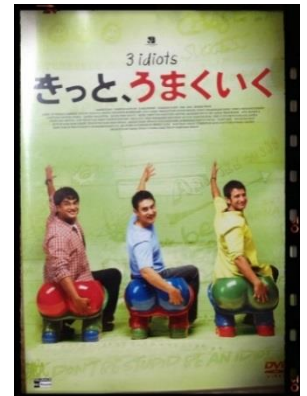
優秀さを追求せよ

成功は後からついてくる

呪文を唱えよ

“Aal izz well” (きっと、うまくいく)

胸ときめかせる事に集中し、他の全ては排除せよ



京都民医連中央病院 南3階師長 鶴田由貴子

私の休日の過ごし方♪

みなさんは今までにミュージカルを観たことはありますか？

ミュージカルって子供っぽいとか作品によっては、高尚で敷居が高いとか、そんなイメージを持たれてなかなか一般に浸透していないのが現実です。確かに、劇場の客席を埋めるのはおばちゃんたちが圧倒的。でも勇気を出して一歩踏み込んでみると素晴らしい世界を見せてくれるんです。私の休日の楽しみは、「ミュージカルを楽しむこと」

3時間ほどの時間だけど、役者さんたちがそれぞれの役になりきって舞台の上で物語の世界を生きている。ゾクゾクして引き込まれるし、何より目の前で生の役者さんが生の声で歌って踊って泣いて笑って熱演している。もうそれだけでドキドキします。大好きな公演だったら同じ演目を何度も観に行くし、昼・夜と1日2公演を続けて観ることだってあります。それくらい好き。椅子に座ってじっとしているだけなのに、集中力が必要だから終演後は心地よい疲労感と歌声と気迫に圧倒された満足感とで満たされます。私にとって、とっても幸せな時間です。

夜勤があって不規則勤務の看護師はどうしても友達と予定が合わなくて困ります。だから私はほとんどが、ぼっち観劇、いわゆる一人ぼっちで観劇しています。気楽に東京まで遠出したり、連休は毎日のように大阪の劇場に通ったり、たまに友達と一緒にときは終演後にお茶しながら感想を楽しんだり、今でも看護学校時代の友達とは仲良しで、よく一緒に観に行っています。ありがたい存在です。

最近では大人から子供まで楽しめる劇団四季が人気ですし、関西では何と言っても伝統のある宝塚歌劇がありますよね。私のおすすめは「レ・ミゼラブル」「ミス・サイゴン」「エリザベート」「モーツァルト」などの、東宝ミュージカルの大型作品です。その中でも9月にはエリザベートが、来年の1月にはミス・サイゴンが大阪でも上演されます。安くないチケット代ではありますが、是非一度劇場へ足を運んでみてください。きっと素敵な時間を過ごせますよ。

吉祥院病院病棟 看護師 かわかみ 河上 せおり 世織

私のおすすめレシピ

Cookpad 参照

✽簡単 10分 三つ葉のかき玉汁✽



材料 (2人分)

- 卵：1個
- 三つ葉：1/2束
- だし汁：カップ3
- ☆塩：小さじ1/3
- ☆醤油：小さじ1
- 水溶き片栗粉：適量

このレシピの生い立ち

小学生の娘が給食ででたらお代わりするくらい好きだと、熱弁してくれて、家でも作ってみました。家族に好評なメニューとなりました。
「栄養は給食で…、おいしいものは外で…」と毎日、献立を考えるのが本当に嫌になりますが…。子供のリクエストにはできるだけ応えたいと思います♡

コツ・ポイント

溶き卵を入れる時は、ブクブクと沸騰した状態に入れるとふわっと綺麗に広がります。
そのあと菜箸でほぐすとふわふわに♡

定番ふんわり卵のかき玉汁！！三つ葉はキッチンバサミで、包丁いらすの楽々簡単調理♪



①三つ葉を食べやすい大きさに切る。卵をよく溶いておく。

②だし汁が沸騰したら☆印を入れ、水溶き片栗粉を少しずつ回し入れトロミをつける。

③ブクブクと沸騰してきたから、①の溶き卵をお箸につたわしながら円を描くように細く流し入れる。

④卵を菜箸でほぐす。三つ葉を入れたら、すぐに火を止め器に移し完成♪

京都保健会事務局 日西千佳

看護学生さんからのおたよりコーナー



看護師さんの休日の過ごし方や看護観など、現場で働く方の実際の声をきくことができて、いつか自分も働くことを想像できるので言っていて楽しいです。勉強を頑張ろうと思います。
ペンネーム うさ子
学校名 近畿高等看護専門学校 学年 2

入学時にはえんぴつを持ち方も分からなかった娘が、人の顔を見まわすようにまじまじと見まわすようになった。3年間で成長できること、恵とすこさんがあると思います。娘に負けないくらいがんばりたいです！
ペンネーム ママ看護学生
学校名 保健衛生 学年 3

毎日学校楽しいです。たくさん覚えなければいけないことがあり、毎日の復習が大変だなと思いました。
ペンネーム かほ"ちゃ
学校名 明治国際医療大学 学年 1

「がんばれ看護学生」と一緒にお届けしているハガキに、誌面を読んだ感想や今後実施してほしい企画、イラスト、近況報告、質問などなど、自由に書いて投稿してください。抽選で、図書カード500円分を送りいたします。(編集担当：みしま♪)