

# がんばれ看護学生!!

2016年11月号 第211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](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)  
〒615-0004 京都市右京区西園下花田町 21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017

## 京都民医連中央病院緩和ケア病棟

# クリスマスコンサート

## 参加者(ボランティア)募集!!



京都民医連中央病院緩和ケア病棟では患者様のためにクリスマスコンサートを開催しています。看護師さんと一緒に、歌や演奏のお手伝いをしてくださる看護学生さんを募集します。ぜひご参加くださいね(o^ー^o)ニ

(去年はジングルベル、赤鼻のトナカイ、ふるさとなどみんなが知っている歌を歌いました。) コンサートの後は看護師さんとの交流企画もあります。また午前中はナースングセミナーも併せて開催いたします。詳細は次ページまたは京都民医連中央病院 HP 看護部サイトをご覧くださいね。

### 《クリスマス会コンサート》

# 12月22日(木)



13:30~14:30 ハンドベル練習、会場準備

14:30~15:00 緩和ケア病棟クリスマスコンサート

＜クリスマス会（看護師と交流）＞ 15:00~16:00  
看護師さんに、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…

- 1p クリスマスコンサートボランティア募集
  - 2p 京都民医連中央病院ナースングセミナー/ACLS チーム紹介
  - 3p 国試アドバイス/国試対策講座のご案内
  - 4p 私のおすすめ/避難者健診ボランティア募集
  - 5p 準夜勤の日の過ごし方/私の楽しみ
  - 6p 私の大切にしている看護
  - 7p 卒煙外来推進チーム/新入生歓迎実行員募集
  - 8p 奨学生の集いのご案内/簡単おすすめレシピ
- /おたよりコーナー



# 京都民医連中央病院 \*看護学生対象\*

## 冬のナーシングセミナー

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と歌のコンサート参加、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！

日時：2016年12月22日（木）10：30～12：30  
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  
S1：救急外来及び救急病棟  
W4：緩和ケア病棟

### <申し込み・お問い合わせ>

公益社団法人京都保健会（酒井・日西）まで  
メール：[kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto: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（土）

## 京都民医連中央病院 ACLS チーム

ACLS（Advanced Cardiovascular Life Support）チームの活動は主に、ACLSの普及、院内急変時対応の内容検討、災害訓練の開催などを行っています。

ACLSの普及では基本のBLS（一次救命処置）からACLS（二次救命処置）までを1日かけて行う日本救急医学会認定の「大文字コース」を年1回開催しています。

また、院内のBLS、ACLS研修にもチーム員はインストラクターとして活躍しています。

月1回の会議で急変時、CPA（心肺停止状態）事例の検討会を行っており、急変時の対応がより良いものになるように検討しています。

今後は院内急変が起こる前に状態の変化に気づくRRS（Rapid Response System）が活動できるようにしたいと考えています。

災害訓練では、今年は防災委員会と共同で、11月に災害訓練を企画し実施します。実際に傷病者を配置し、リアリティのある災害訓練を行います。いざというときに対応できるようにACLSチームを中心に準備をしています。

今後もACLSチームは院内急変対応や、災害対応など質の向上に努めていきたいと思っております。

救急看護認定看護師 柳田 睦美  
（京都民医連中央病院HCU勤務）



# 国家試験アドバイス

京都民医連第二中央病院 北3病棟 看護師 北川恭子 16年卒

国家試験合格のために、私が実践したことをご紹介します

- ・夏休みから、過去問題集(メヂカルフレンド社:5年分収録)1周目開始。  
間違えた問題は分かるようにしておき、復習するのは1周してからにする。
- ・夏休み以降、実習の学習範囲と同じ分野の問題を解き、復習する。
- ・実習が落ち着いたら問題集2周目開始。実習中にできた範囲は飛ばす。
- ・模試の問題、解答解説は残しておき、模試と同じように時間を決めて解きなおす。
- ・過去問も模試も、正答率が悪い範囲は3周目。
- ・国試1,2週間前になったら、必修問題をひたすら解く。間に苦手と感じている項目や一般問題もはさんで回数をこなす。
- ・復習はレビューブックを使う。自分で必要と感じたらレビューに載っていないことは書き足す。
- ・レビューじゃ整理しにくい・貼りきれないと感じた項目は別のノートにまとめていく。
- ・覚えやすい語呂合わせも利用する。
- ・復習は何人かで一緒に行く。



合格目指して悔いのないように頑張ってください。

## 国試対策講座

日時: 12月3日(土) 受付: 9:15

開始: 9:30~15:30 (昼食をご持参くださいね。)

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 講師)

定員: 50名先着順 (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 **〆切: 11/30迄**



### <お申し込み・お問い合わせ>

参加のお申込は、以下の連絡先をお願いいたします。

京都民医連: 075-314-5011

[kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org) 三島まで。

※お手数ですが、件名に「国試対策講座」と入力し、本文に「お名前」「学校名」「学年」「連絡先」を記載して送信してください。



すでにお申込みいただいている方もおられるかと思いますが、

締め切りがせまってまいりましたので、最終のご案内をさせていただきます。

2017年2月19日看護師国家試験にむけて、みんなで学びましょう!!

## ♡私のオススメ♡

私のお勧めは、世界の料理を巡ることです。

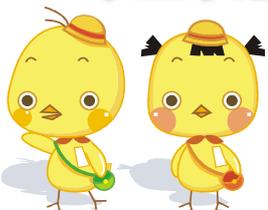
最近タイ料理とイタリア料理に先輩と友達と一緒に行きました。初めてパクチーを食べましたが、私はあまり好きではありませんでした。まだ、有名な国しか行くことが出来ていないのですが、今後色々な国の料理を食べに行きたいです。

また、お店に行った国には地球儀にシールを貼ろうと計画しています。お店に行く前にその国について事前学習もしています。おいしい料理を食べながら色々な文化についても学べるのでとても楽しいです。



京都民医連第二中央病院  
南4階 小島奈都美 3年目看護師

## 避難者健診ボランティア募集



京都民医連では、東日本大震災原発事故の影響で避難されている子どもさん達の健康診断を行います。キッズコーナーを設けますので、こども達と一緒に遊んでいただける方を募集しています！

- ◆とき：2016年12月4日（日）9時～12時
- ◆ところ：太子道診療所
- ◆申込み：京都民医連 075-314-5011 岡崎（おかざき）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。

# 準夜勤の日の過ごし方

当院は日勤（8時半～16時半まで）、準夜勤（16時半～翌0時半）、深夜勤（0時半～8時半）の3交代制で病棟を守っています。今回は私の準夜勤の日の過ごし方を紹介します。前日は日勤であることが多いので、日勤のあと友人と飲みに行ったり、好きな映画を見て、いわゆる会社員の金曜日の夜のように、羽を伸ばしてゆったり過ごしています。そして、朝が弱い私は朝もただらだらとし続け、起きたらお天道様は頭の真上・・・ということもざらにあります。録りためているドラマをみながら遅めの朝食兼昼食を摂り、15時頃から「そろそろ準備するか…」と重い腰を上げます。同僚と誘いあって、ランチに行ったり勉強をする日もあります。どんなにだらけた日も、頭を束ねナース服を着ると、適度の緊張とともに「よし今日もがんばろう！」と背筋が正されます。（お会いした患者さまに「おはようございます！」と言いかけてしまうこともしばしばですが…）

準夜勤は3人で病棟を守ります。お産を中心にみる人、産後のお母さんと赤ちゃんを中心にみる人、乳がんや子宮がんなどあらゆる疾患で入院されている患者さまを中心にみる人、という風風に役割分担します。手術がある日やお産がある日は忙しいので、お互いに声をかけあって、患者さまの状況と誰がどこでなにをしているのかを情報共有します。例えば、お産がある日は分娩室からほとんど出れない場合もあり、その間は残された2人が病棟を守ります。2人は必要時に医師を呼んだり、新生児の処置を行えるように、お産の進行状況を把握しながら他の患者さまの対応をします。

0時半に深夜勤のスタッフと勤務交代します。準夜勤を終える頃には眠気と空腹感に襲われます。いけないこととわかりつつもコンビニで肉まんを買って帰り、寝る前に食べてしまいます。そしてお風呂に入って2～3時に就寝します。

夜勤のある生活を少しイメージできたでしょうか。自分らしく働くためにはお休みの時間の過ごし方もとても大切に思います。看護師さんは自分の時間を上手に使う人が多い気がします。是非いろんな看護師さんから聞いてみてください♪



京都民医連中央病院 S2 病棟 助産師 田井亜由美

## 私の楽しみ

京都民医連中央病院  
S1 病棟 看護師 宮井彩

こんにちは😊  
京都民医連中央病院救急病棟・救急外来で働いている2年目の看護師です！！

今日は私の休日の楽しみについて紹介したいと思います^^！

私はユニバーサル・スタジオ・ジャパンが大好きで年間パスポートを持っています！

なので、休みの日になるとユニバへ出かけます☺もちろん1人ではなく、友達や彼氏と行きますよ！（笑）

1年間で特に大好きなのがハロウィンの時期です😊😊 皆さんもCMとかでご存知かと思いますが、ゾンビが出てきたり、お化け屋敷があったり、仮装して楽しめたりと盛り上がる時期です！今年もハロウィンの時期は4回ユニバへ行きました（笑）

何回行くねんって周りからは言われますが、楽しくて楽しくて仕方ないんです😊パレードも盛り上がります！年パスを持っていますから、1年間では何十回と行きます（^^）あの世界観が好きで、忙しい仕事の日々を忘れさせてくれます。私にとって息抜きの1つ、ストレス発散の場でもあります！

これからは寒くなり、クリスマスがやって来ますね！！🎄😊

皆さん世界最大のツリーを見に行ってみてはいかがですか^^？



# 私の大切にしている看護

## ～安心して療養生活を送れるように～

私が看護師として働く上で大切にしていることは、病気に関する身体的な面だけでなく、不安な事やつらい事などを共感し、精神的な面でも寄り添って支えとなることで、患者さんになるべく安心して療養生活を送ることが出来るように援助していくことです。患者さんにとって何気ない日常会話、また病気や入院生活に関する不安であっても話しやすい看護師でありたいと思いながら働いてきました。

特に私の病棟では入院期間が最長で6カ月と長く、患者さんとの付き合いは長期に及ぶため、良好な関係性を作ることは重要であり、一番そばにいる看護師として安心出来るような存在でありたいと考えています。

患者さんの気持ちに寄り添うには患者さんのことや病気のことをよく知らなければなりません。不安について話を聞くだけではなく看護師としての接し方とはどういったものであるかよく考えるようになりました。

私の病棟は、足の骨折後で歩行できなかったり、脳卒中の後遺症として麻痺があったりと、今まで当たり前に出ていた自分の身の回りのことが突然出来なくなった方ばかりです。そのなかで、衣服を着たり靴を履く介助をしていると、「こんなことも自分でできなくてすみません」という言葉をよく聞きます。常日頃そういった患者さんと接しており、まだ出来なくて当たり前だとこちらが思っている患者さん一人一人にとってみれば、その落胆は計り知れないもので人生での大きな変化でしょう。突然身の回りのことができなくなった状態から自宅へ帰ることができるようにリハビリ訓練を

している時期に私たちは関わっています。身体的にも精神的にも患者さんにはとても辛い時期だろうと思われれます。「情けない」という言葉もよく聞きます。そうしたときに患者さんに単に大丈夫などと答えるのではなく、以前と比べて出来るようになったこと、回復している点を伝えるようにしています。それで患者さんの気持ちが少しでも晴れるかはわかりませんが、「そうですか」と笑顔になったり、「そうしてもらえてありがたい」と涙ぐんで手を握ってこられた方もいらっしゃいました。

患者さんの能力や回復の過程を見極め、それに合わせた声かけや援助が必要であると改めて感じています。

患者さんが日々ADL回復のためにリハビリをして頑張っているなか、私自身も患者さんとの関わりのなかで医療的な技術面だけではなく、そばに寄り添う看護師として精神的にも成長していきたいと思っています。

京都民医連中央病院

西2階回復期リハビリテーション病棟

看護師 上田枝穂



2024.10 - 2025.04

# 京都協立病院 医療チームの紹介

## 卒煙外来推進 (SST) チーム

当院では、2006年に施設認定を取得し、「卒煙外来」を開始しました。『たばこを禁止するのではなく、楽しくたばこから卒業しましょう』という意味を込めて「卒煙外来」と命名しました。医師・医事課・小児科Ns・外来Ns.でチームを作り、1回/月の会議を行っています。年度毎に挑戦者人数の目標を立てています。禁煙に関する資料を元に掲示物を作成し待ち合いに貼り出したり、診察の間診で喫煙されている事が分かれば、卒煙のパフレット一式を渡したりして、卒煙を呼び掛けています。また、病院・地域主催のお祭りで卒煙外来のアピールもしています。

診察に来られる方の中には副作用がきつい方、本数は減るがなかなかやめられない方、様々な方がおられます。そういう時、一人一人の話を傾聴し、声掛け、アドバイスが出来るよう努力しています。元々喫煙本数が多かった方が禁煙の辛さを乗り越え、笑顔で卒煙される姿を見ると、スタッフ一同とてもうれしく思います。喫煙は「百害あって一利なし」と言われています。たばこには200種類を超える有害物質が含まれており、受動喫煙も問題になってきています。自分の健康の為、家族の健康の為、頑張っ<sup>て</sup>チャレンジされる方が一人でも多く卒煙されるよう、スタッフと協力しこれからも頑張っ<sup>て</sup>いきたいです。

京都協立病院 卒煙外来推進 (SST) チーム 山下めぐみ

## 新入生歓迎実行委員募集！！



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  
三島までお気軽にご連絡下さいね。  
\*電話：075-314-5011  
メール [kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)  
★公益社団法人京都保健会  
\*担当：酒井・日西 \*電話：075-813-5901 (代表)  
\*メール：[kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto: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・寺尾 \*電話：075-701-9082 (師長室)  
\*メール：[eggnurse@shinwakai-min.jp](mailto:eggnurse@shinwakai-min.jp) まで。

# 奨学生つとひ開催日決定！！

日時：2月1日（水）17：30～

場所：京都民医連 会議室

京都民医連中央病院研修医  
石井慧先生が講師です！

わかりやすいと好評の「解剖生理学習会」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！！



何でも聞いて  
ください！

## <おすすめ簡単レシピ>

## ●白菜と厚揚げのサッと煮●

これから白菜が安く  
美味しくなる季節♪♪

### <材料>

白菜（1/4カット）  
厚揚げ（1パック）  
すき焼きのタレ（お玉1杯ぐらい）  
麵つゆ（お玉1.5杯ぐらい）  
醤油（少々）



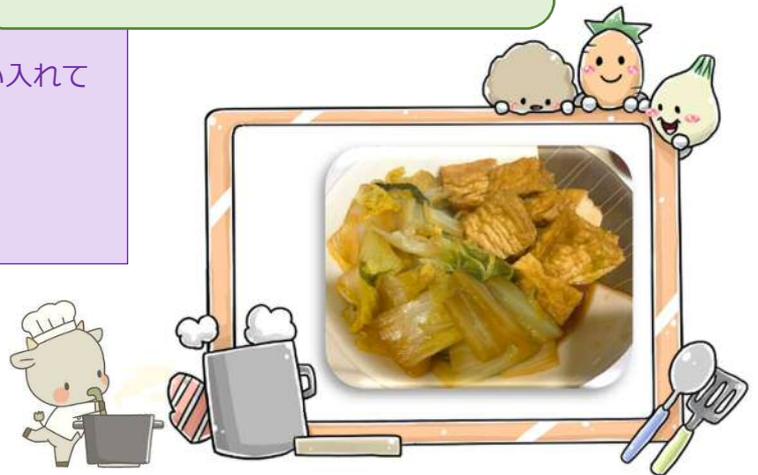
### ☆ポイント☆

白菜から水分が多く出るので水は  
少なめで大丈夫(^-^-)/

京都民医連事務局  
看護学生担当  
三島桃子

### <作り方>

- ・白菜と厚揚げをお好みの大きさに切る
- ・お鍋に白菜を入れ、すき焼きのタレと水100CCぐらい入れてひと煮立ち
- ・麵つゆを入れて更に3分程度煮る
- ・厚揚げを入れ、更に2分程度煮る
- ・厚揚げに火が通り、白菜が柔らかくなったら醤油で味を調えて完成。



## 看護学生さんからの おたよりコーナー

「がんばれ看学生」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♪）

