

がんばれ看護学生!!

2017年9月号 第218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



近畿地協看護学生ゼミナール 第15回 E N S 開催!



8月10日、大阪リバーサイドホテルにて“第15回 ENS (Egg Nurse Step→B)”が開催され、近畿各地から122名の看護学生&職員が参加しました。京都からは29名の看護学生が参加し、民医連の看護について学んだり、様々な企画で楽しく交流したりと充実した1日を過ごしました。実行委員として参加したメンバーはこの日のために5月から準備を重ね、本番の前日からは泊り込んで当日に備えました。そして本番当日はその成果を存分に発揮することができました。終了後には「同じ目標を持つ友達が増えた」「人前で話すのは苦手だったけどいろいろ経験して自信ついた」「職員の人とたくさんお話できて、漠然と抱いていた不安が解消した」「とにかく楽しかった」などの感想が寄せられていました。参加者の皆さんのキラキラした笑顔、きっとこれからの学生生活につながっていくことでしょう。

ENSの学習企画、今回は阪神淡路大震災後の患者さんの事例から学びました。「住み慣れた自分の家に帰りたい」と願う患者さんの思いに寄り添う民医連の看護、医療の実践を、先輩看護師さんと一緒にグループでディスカッションをしながら深めました。「患者さんの立場にたって考えることが大切」「その人らしく生きるための看護を学んだ」などの感想がありました。



<もくじ>

- 1p ENS 報告
- 2p ナーシングゼミナの報告・京都保健会
- 3p ナーシングゼミナの報告・信和会
- 4p 病棟の紹介
- 5p がんばれ! 国家試験受験生!
- 6p 私の休み/休日の過ごし方
- 7p 大切にしている看護
／国試対策講座
- 8p 簡単レシピ/ハガキコーナー

京都民医連中央病院 2017 夏のナースिंगセミナー

8月3日、6校16名の看護学生さんが中央病院ナースिंगセミナーに参加してくれました。午前中は2つの部署の体験や見学をしました。

午後からは慢性心不全の学習会。その後は、現場の看護師さんとの交流会をしました。看護師さんに聞きたいことなどの質問に丁寧に答えてもらいました。参加された学生さんの感想をご紹介します！

看護学生さんを対象としたナースिंगセミナーは随時受付していますので、お気軽にお問い合わせください。次回は12月21日（木）に1日企画で予定しています。看護学生さんからの申込みお待ちしております！！



☆産婦人科病棟では、昨日産まれた赤ちゃんを抱かせて頂きました。赤ちゃんのバイタルの測り方を教えてもらい、実際の心音を聞いて、一生懸命生きている姿に感動しました。初めてのKシロップを飲むところも見学でき、やっぱり助産師さんっていいなと思いました。



☆オペ室では、患者さんの負担を考慮すると一つ一つの動作を素早く正確、丁寧に行わなければならないので、医師との連携がとても重要であると思いました。

☆解剖生理の大切さがとてもよく分かったので、これからの勉強を頑張っていこうと思いました。



☆救急外来では看護師さんのてきぱちした動きや他職種との連携などを学ぶことができました。救急患者さんが来られた際にすべきことや、どのように動けばいいのかを説明していただきました。

☆HCU(ハイケアユニット)では、学校の授業だけではわからない医療機器の説明や、個性性に合わせた援助を見学することができ、よりHCUについて理解することができました。



認定看護師による学習企画。講師は、慢性心不全看護認定看護師の三尾知沙主任

↓看護師さんとの交流会スタート！



☆実習では体験できないことができ、見学もゆっくりできてわかりやすくて良かった。実際の看護師の方の話も聞いて良かった。

京都民医連中央病院では、随時のナースिंगセミナーや、病院見学を行っています。

ナースिंगセミナーはご希望日を第3希望までと、体験見学希望部署2か所を、下記まで義連絡ください。調整させていただきます！！

☆お問合せ☆[京都保健会 kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp)

TEL075-813-5901 担当：酒井・日西まで

ご質問などございましたらお気軽にお問い合わせ下さいね。



★第二中央病院★看護奨学生職場体験 ナースングセミナー (インターンシップ)

8月7日と18日に信和会奨学生の卒年生9人が第二中央病院のナースングセミナー（インターンシップ）に来てくれました。

インターンシップを体験することで、近い将来に自分が働くイメージが付き、看護師の働く姿を自分のこととして考えてもらえたらと思います。



「1人の患者さんだけでなく、複数の患者さんを受け持っているので、ナースコール対応やバイタルサイン測定、その他処置など優先順位を決めて動いてられるのを見学できた」



7日は山際師長（皮膚・排泄ケア認定看護師）より「ストーマケアの実際」についてセミナーをしていただきました。

「在宅の実習でストーマの患者さんを何人も見て理解が難しいところがあった（装具の選択など）が、今日の講義とレジュメを見て少し深まった」



看護学生さんたちにとって、今回の体験で目指す看護とやりたい看護が見つかることを願います。これからも頑張ってください！



第二中央病院 北3階病棟の取り組み

北3階病棟看護師 大栢 由磨

私は、第二中央病院北3階病棟で働いています。
北3階病棟は現在地域包括ケア病床となっています。
今回は、私の病棟で行っている活動について紹介します。
病棟では委員会とは他にグループ活動をしています。
その中で、今回は認知症グループについて取り上げたいと思います。



認知症グループでは、認知症について勉強会を行い知識の向上をめざし、日々の活動では、患者さんの見当識に働きかけるため日めくりカレンダーを作成し、体操やレクリエーションの時間に毎日患者さんと確認するようにしています。

年間行事の1つとして年に2回お茶会を開催しています。このお茶会は職員がもてなす側となり、病棟の患者さんやご家族を対象に行っています。看護師だけでなく、リハビリスタッフとも協力し行います。どうしたら患者さんが楽しめるか計画し、何度も相談し合います。嚥下障害がある患者さんには言語聴覚士(ST)がとろみをつけて安全に飲めるよう工夫してくれます。透析患者さんや糖尿病がある患者さんにも主治医と相談し参加できるよう工夫しています。また、お茶菓子もどの人でも食べやすく、のどにつまらないものは何かを考えながら提供します。今回はみたらし団子を用意しました。このみたらし団子も、嚥下障害がある患者さんでも食べられるよう、検討して決めたものを業者に発注しました。そして、少しでも季節感を感じられるように職員が季節のお花や草などを集め花瓶に生けて、テーブルには着物の帯の布を敷いて「和」の雰囲気を演出します。

患者さんの中にはお茶をしていたという方もおられ、その患者さんには職員と一緒にってお茶を点ててもらったりします。キリっとした表情でお茶を点てられ、職員に作法など指導する姿は、患者さんの普段とは違う一面を知れる機会にもなります。

普段は、デイルームに出てこられない患者さんもこのときは出てこられ他の患者さん

とも交流している姿が見られます。また、ご家族も参加でき、患者さんの嬉しそうな表情を見て一緒に楽しんでおられます。入院生活の中で、「楽しみを見つける」ということはなかなか難しいかもしれませんが、こういった機会に患者さんの笑顔や回復意欲を引き出せたらと考えます。



がんばれ！！国家試験受験生



京都保健会 酒井富喜子

30 年以上も前に看護師の資格を取った私が「国家試験」という思い出するのは、寮のこたつで“ちゃんちゃんこ”を羽織って勉強していたことと、過去問の問題集冊子の分厚さです。今ほど、国家試験、国家試験と騒ぐことなく、みんなが受けるべき試験ということで淡々と受け止めていたように思います。

看護学生さんに関わるようになって国家試験のプレッシャーの凄さを痛感しています。看護師採用を考える病院側にとっても、合格発表の日は胃がキリキリする思いです。

合格率 100%が続く看護学校の先生方にお聞きすると、低学年から国家試験問題に慣れておくことや、グループ学習は優位性があるようです。また、受験した学生さんの話では、参考書はあれこれ買わずに 1～2 冊に絞って繰り返し解くことがお勧めだそうです。

国試問題の中には教科書では学ばない、実習でしか学べない事も出てくるようです。実習は国家試験とは別と考えずに、国試の過去問で出てきた内容を実習場面で確認するなど、実習期間中も意識的に学ぶことが大切だと思います。

武田看護教育研修所の三井明美先生のお話では、過去問の正答率の高い(70%以上)問題を間違えずに回答できるように繰り返し勉強することが大事とのことでした。(「でた！でた問 70」がおすすめ)

体調を整えることは試験当日だけではなく、試験勉強期間中も大切なことです。冬の季節なので風邪やインフルエンザには気を付ける必要があります。栄養、睡眠がとれていれば抵抗力も備わり大丈夫なものですが、それが崩れると予期せぬところで寝込んでしまうという事にもなりかねません。インフルエンザの予防注射は 10～11 月の間に受けておきましょう。

国試は最終ゴールではありません。看護師になるための通過すべき門、自分だけが通るわけではない、国試勉強はあらためて看護師としての基本知識を身に着ける機会としてとらえ、計画を立てて取り組みましょう。

試験当日に学習の成果が 100%発揮できるようにがんばってください。応援しています。



わたしのおススメ

頑張った自分においしい餃子を！

学生みなさん。毎日勉強・実習お疲れ様です！

私は昔から、とにかく疲れた日は美味しいもの&好きなものを食べて食べて食べて…胃袋を満たして、次の日のパワーにする！という感じで頑張った自分にご褒美をあげています（笑）。

最近、疲れた日は必ずコレ！というオススメのがあります（*^▽^*）

それは、京都民医連中央病院の近くにある「太ハ」というお店の餃子です。ノーマルの肉餃子以外にもたくさん餃子の種類があって、その中でも好きなのが「鶏梅餃子」と「チーズ肉餃子」です☆ とにかく大好きで、病棟の同期とよく通っています（笑）。もうすぐ、食欲の秋の到来。みなさんも日々頑張っている自分にちゃんとご褒美をあげてください！もちろん「太ハ」に行ってくださいね(^^)／

京都民医連中央病院 南4階 森本 朝子



休日の過ごし方

休日は、1日中寝たりゴロゴロしたり、上げ膳据え膳の生活をしたいというのが正直な思いですが（笑）、現実はそうも行きません。

夜勤明けは寝ていることが多いですが、休日は「折角の休み！もったいない！」と思うようになり、起きるようにしています。うちには2歳半の子どもがいます。土日に休みがあれば、公園に行ったり、どこかにお出かけしたり、おばあちゃんのところに行ったりと子どもとの時間を大切にしています。寝ているだけでは、すぐ休みは終わりますが、子どもと遊んでいると有意義に過ごせます。

また、家族との時間だけではなく、自分の時間も持てるようにしてもらえているので（笑）、休みが合えば職場の先輩とご飯を食べたり呑みに行ったり、たまには家でゲーム（最近ハマっているのは謎解きやMinecraft）をしたり、洋画（ジャンルは色々）を見たりしています。

妻の趣味でK-POPにハマりだし、ライブにも行くようになりました。この間はBIGBANGのメンバーのソロライブに行きました♪

毎日毎日、めまぐるしく忙しい仕事の合間ですが、インドア、アウトドアと色々楽しく過ごし、気分転換しています♪

京都協立病院 看護師 瀬尾 渉

私の大切にしている看護

常に患者さんのことを思い、考える

吉祥院病院 M

看護師として多くの患者さんと出会い、様々な人達と仕事をさせてもらい、休まず働いてきたが、今年4月に初めて入院し、1ヶ月病気休暇をとることになった。病院を退院後は自宅でゆっくりと過ごし、過去の色々な資料や本の整理をした。その中で今まで書いた「看護観」を読み返してみた。看護学生時代、初期研修生時代、中堅時代と書いた看護観の中にいつも書かれてあったのは「患者さんの立場に立った看護」というフレーズであった。今回、病気になり、入院し患者の立場となってあらためて大切にしたい看護だと思った。

ひとことで「患者の立場に立った看護」と言っても難しく、日々実践できているのか自信は無い。しかし、様々な視点から考えることはできるのではないかなと思う。「患者さんなら何をしてほしいと思うのか」「このことは何故起きているのか?」「私の言動で患者さんはどう思うのだろうか?」「患者さんにこんな風になってほしい」「私達に何ができるのか」など、患者さんの疾患や表情、言動を常に見て考えることも「患者の立場に立つ」という事に繋がっていると思っている。そのため、日々患者さんとの関わりや業務の中、様々なカンファレンスの中で常に「患者さん、家族を中心に考える事」を大切にしている。更に患者さんの社会的背景、生活背景も捉えながら、看護の中に活かしていく事も大切だと思う。

初期研修生時代には自分自身「患者さんに寄り添い、想いを共感する事が大切」とよく言っていたが、共感することは難しく、おこがましい事だと痛感させられてきた。しかし、「患者さんの事を常に想い、考える事」は私でもできるのではないかなと思えるようになってきた。更に、患者さん、家族にとって、自分や医療従事者との関わりがこの先の人生や生活環境に大きく影響をしていくのだという事を学んだ。

これからも自分の大切にしている看護を追求しつつ、笑顔で患者さんと接していきたいと思う。その為には自分自身や病棟スタッフが健康で、楽しく、やりがいを持って働けるような病院であることも大切にしていきたい。



★国試対策講座の報告★

8月19日(土)今年度1回目の国試対策講座を開催し、14校から42名の看護学生が参加しました。講師に武田看護教育研究所の三井明美先生をお招きし、薬理学について講義していただきました。先生の看護師としての経験からのお話や、国家試験に出題される傾向などわかりやすく教えていただきました。

参加した学生からは「先生の体験談を含めたお話で、とても分かりやすかった。」「薬理学には苦手意識がありますが、今日の講義は面白くとても良かった。」「暗記ではなく理解することが大事だと思った。」等の感想が寄せられました。次回もぜひご参加を!

次回: 12月2日(土) 9:30~15:00

申し込み〆切: 11月25日です。



1人暮らしにお勧め！！

簡単レシピ♪

鮭のホイル焼き

★材料

生鮭	…一切れ	料理酒
しめじ	…少々	バター
ネギ	…少々	ポン酢

★作り方

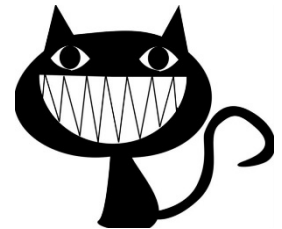
アルミホイルの上に生鮭をおき、料理酒をかけ、しめじ・ネギ・バターをのせて閉じる。トースターで10～15分★最後にポン酢をかけて召し上がれ♥

★ポイント

- ・料理酒は臭みが気にならなければナシでもOK！
- ・ポン酢の代わりに醤油でも美味しい！
- ・バターはなければ必要なし！
- ・しめじ・ネギの代わりに、えのき・もやし、なんでも！

アルミホイルと鮭さえあれば他はなくても大丈夫です。

冷蔵庫にあるものだけ使いましょ(*^_^*)♪



信和会

看護学生担当事務 寺尾

看護学生さんからの おたよりコーナー



「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♪)

