

がんばれ看護学生!!

2018年1月号 第221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



あけましておめでとうございます。

～この一年が皆さまにとって豊かで、実り多い年になりますよう

ころから願っています～

いつも京都民医連の「がんばれ看護学生!!」を読んでいただきありがとうございます。

昨年11月、長年京都民医連の看護学生委員長を務められた酒井富貴子委員長が、めでたく定年退職を迎えられました。常に患者さんの立場で看護を追究し、人類の幸せのために平和を愛し、京都民医連の看護の発展に貢献されたこと、心より感謝します。そしてその歴史を受け継ぎ、小泉が委員長として新たな歴史を築いていきたいと考えています。

看護学生さんにとってはまだ先のことの様に思えますが、看護師を目指したときからみなさんの看護の歴史は積み重なっています。「千里の道も一歩から」今、勉強していることは自身の看護の礎となり、その後の看護への感性や人間性発達、さらには自分の人生を豊かにすることにもつながります。同じ志を持つ仲間や、京都民医連で働く職員、そして様々な人との出会いとつながりの中で互いに刺激し合い、成長していただければ幸いです。

京都民医連では、看護学生さんへの応援企画として今年も多くの取り組みをすすめていきます。楽しく学び、真面目に語る・・・看護学生さんからも元気をいただき、私たちもさらにパワーアップしていきたいと思います。どうぞよろしくお願いします。

京都民医連 看護学生委員長 小泉智香子

国試直前アドバイス

私は、勉強が苦手一人でやってもなかなか集中できないタイプです。直前の時は「勉強しないと！」という気持ちがいっぱい、周りのみんなはたくさん勉強していて、自分だけが取り残されているような感覚でした。でも、友だちが勉強に誘ってくれて一緒にやったり、一緒にご飯を食べに行ったりして過ごしていると気持ちが楽になりました。みんな同じ目標なのだから、友だちと過ごすことがおすすめです。私の勉強方法は、友だちと一緒にわからないところを調べたり、教えあったり、過去問を解いたりしていました。でも、勉強方法は人それぞれだと思うので、好きなやり方でしたらいいと思います。1人で悩まず周りのみんなと一緒にがんばってください。

京都協立病院4階 榎本真奈 (2017年3月近畿高等看護専門学校卒業)

<もくじ>

- 1p 新年のご挨拶/国試アドバイス
- 2p3p ナンクセミナー
- 4p クリパニュース
- 5p 医療チーム紹介
- 6p 私のオススメ/大切にしている看護
- 7p 休日の過ごし方/クリスマス
- 8p 簡単レシピ/ハガキコーナー

京都民医連中央病院 2017 冬のナースिंगセミナー



京都民医連中央病院では、毎年 8 月と 12 月に看護学生さんを対象にナースिंगセミナーを開催しています。今回は 12 月 21 日に開催し、1 年生から 3 年生までの看護学生さん 23 名が病棟体験や見学を行いました。各部署の担当看護師からは病棟の特徴や機能について説明があり、「患者さんや患者さん家族がどのようなことを望まれているかを知り、それを叶えるためにどんな看護をするかを考える。」など日頃大切にしている看護についても語って頂きました。どの部署でも学生さんは真剣に耳を傾けていました。参加した学生さんからの感想をご紹介します！



- ☆S1 救命救急では患者さんの生死に間近にかかわる為、迅速な判断と動きが求められると改めて思った。(近看 1 年)
- ☆S2 初めて行った病棟だったので見るものすべてが新鮮でした。産婦人科の処置をする場所など初めて見学して、とてもいい経験になりました。(近看 2 年)
- ☆S3 での体験では注入食の見学をさせて頂き、一つ一つの援助には気を付けることがたくさんあるという事を、学ぶことができました。(近看 1 年)
- ☆S4 では看護師さんのお話が聞いて良かったです。今後の進路を考えるうえで大変参考になりました。(近看 3 年)
- ☆S5 は一年の時に実習でお世話になったのですが、改めてゆっくり見学することができました。また患者さんの足浴をさせて頂き、とても良い経験になりました。(近看 2 年)



- ☆OPE
- ・オペ室全体の見学や実際の OPE を見学させていただきました。1 人の患者さんに関わる時間は短いけれど、コミュニケーションを通じて患者さんや家族を安心させる関わりを心がけるとい言葉が印象的でした。(近看 2 年)
 - ・初めて OPE 室を見学して看護師さん達や他職種さんの雰囲気が良くて、将来働きたいと思った。(近看 2 年)





☆HCU では一般病棟とは違った環境で、看護も違ってくると感じました。また、急性期で命の危機的状態の中での、環境の配慮や家族へのケアをしていることが学べた。HCUで働きたいと思った。(近看2年)



☆N3・実習での疑問や、どうしたら良いのかという思いに、アドバイスをもらえた。現役の看護師さんと話せてよかった。(中央看護3年)



☆W2 では回復期リハビリ病棟という事だけあって、患者さん一人一人に合わせた工夫がされていた。例えばトイレ一つにとっても右麻痺用、左麻痺用があったり、センサーマットやセンサーなど、個別の援助が所々に見られた。介護士、理学療法士との他職種連携が大切である病棟だと思った。(近看1年)

☆N4 では足浴をさせて頂き、実際に足のむくみが取れ、「全身が温まったわ」と患者さんから言葉を頂きました。患者さんが自分のした援助で笑顔を見る事が出来てすごくうれしかった。(近看1年)

看護師によるハンドベル演奏の様子



☆W3 建物がきれいで天井も高く開放感があって明るかったです。部屋も一つ一つが広く、ホールでは30人近くの患者さんが昼食を話しながら食べていて楽しそうでした。ここには様々な状態の患者さんがいる事がいらっしやるので、幅広い知識と対応が必要とされると思った。(近看2年)

看護学生さんのハンドベル演奏&歌の様子



看護師さんとの交流では各部署紹介もしていただきました。



京都民医連中央病院では、随時のナースセミナーや、病院見学を行っています。お気軽にお問い合わせくださいね(^v^)/
 ☆お問合せ☆京都保健会 kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
 TEL075-813-5901 担当：京都保健会看護部 松浦・日西まで



信和会第二中央病院 内定者のつとめ&低学年のつとめ &クリスマスパーティー

12月16日(土曜)に奨学生のつとめとクリスマスパーティーをしました!

☆☆内定者のつとめ☆☆



つとめでは看護学生委員メンバー4人に自部署の病棟紹介をしてもらいました。それぞれとてもチーム医療や仲の良さ、働きやすさなどがわかりやすく、学生たちは希望先を悩んでいる様子でした。

その後は、「社会保障」についての学習会を法人教育担当よりしていただき、憲法の大切さを学ぶことができました。面接では、病院看護部から実習での学びや、看護師として大事にしたいことなどを語ることができました。ユニフォーム試着は楽しく賑やかで、来年の春が待ち遠しい様子でした。

☆☆低学年のつとめ&合同グループワーク☆☆

低学年の学生たちは看護学生委員とクリスマスパーティーの飾り付けと昼食交流会のお鍋の準備をしました♪みんなが手際よく準備したので予定より早く終わり、卒年生と同じ内容の社会保障の講義を受けることができました。

卒年、低学年の合同の社会保障のグループワークでは、自分たちの考えていることと憲法で謳われていることのなかが違うのか、どうあるべきか、今後自分たちは何を考えていく必要があるのかなど活発な討論ができました。



☆☆クリスマスパーティー☆☆

グループワークの後はみんなでお鍋を食べながらクリスマスパーティー♪♪
師長さんや看護学生委員と交流やグループ対抗国試クイズをし、クイズではなんと!
3年生2人が全問正解をしました\(\◎o◎)/!!

クイズに勝ったグループへは賞品を♥ 卒年生には国試合格お守り、低学年へはメッセージカードとプレゼントを贈りました♥



3年生はいよいよ国試が迫ってますね。最後の最後のふんばりどころです!
頑張ってください!!

医療チーム紹介



院内 ACLS 委員会(Advanced Cardiovascular Life Support の略:二次救命処置)

HCU 病棟の RRS チーム(Rapid Response System の略*1)

私はHCU病棟に所属する5年目の看護師です。日々急変患者・重症患者さんを観ています。今回、急変時に活動する2つのチームを紹介します。

<院内 ACLS 委員会>

院内には多職種からなる ACLS 委員会があります。医師や救急看護認定看護師等が中心になり院内での急変対応のサポートやスキルアップのための研修を行っています。院内の ACLS 研修をはじめ、日本救急医学会 ICLS 認定研修(大文字コース)の開催もしています。病院で働く上で急変はつきものです。どれだけ知識や技術があっても初めて急変対応する時は、焦りや不安で、思った以上に対応できないことがあります。そんな焦りや不安を少しでも減らし、冷静に対応できるように委員会では毎回院内発生した急変時の対応を振り返り、次回の急変対応に活かせるように努力しています。

また、関連施設から BLS (Basic Life Support : 一次救命処置の略) の講習依頼にも対応します。その他にも災害訓練やメディカルラリー (*2) など、今年は例年よりも活動が更に盛んになっています。

今年度は、院内全体の災害訓練では震度6弱を想定し、災害が起こった時に慌てず対応できるように各部署のマニュアル見直し、病院の災害本部機能が始動できるか検証するなどリアリティーを迫った訓練を行いました。このように様々な活動を行い少しでも患者さんに還元できるように日々活動しています。

<病棟内 RRS チーム>

HCU 病棟ならではのチームに RRS があります。急変対応に慣れた医療従事者が対応すれば救命率は上がります。HCU 病棟では今年からそのチームの活動を開始しました。院内で急変があれば、その場に駆けつけその病棟のスタッフと一緒に救命活動を行います。しかし、まだまだ活動内容が普及しておらず HCU スタッフの役割として今後も普及活動が重要だと考えています。

他にも、院内では様々な専門性チームが活動しています。そのような活動1つ1つ、医師・看護師・コメディカルが「患者さんのために」と共通の目的を掲げ活動できることはとても素晴らしい事と感じています。

*1 RRT : 入院患者における院内心停止をはじめとする重大な 有害事象を早期に発見し、早期介入につなげる医療安全管理システム

*2 メディカルラリー : 医師、看護師、救急救命士など救急医療に携わる者が主に病院前救護における知識、技術を競う競技会である。



京都民医連中央病院 HCU 病棟 高瀬祥美

わたしのおススメ

看護学生の皆さん、いつも勉強や実習、ときにはバイトなど、毎日大変だと思います。たまには思いっきりはっちゃけてストレス発散していますか？“わたしのおススメ”ということで、私なりのおススメスポットを色々紹介していきたいと思います！興味があれば是非参考にしてもらえると嬉しいです☺

まず紹介したいのが、大垣書店にある「大垣カフェ」です。私の自宅の近くにある大垣書店にはカフェが併設されていて、そこで勉強や読書ができるスペースになっています。カフェが併設されている本屋さんってあまり見かけないですよ？すごく雰囲気も落ち着いていて、勉強に集中できます！周りも読書などされている方が多いのでモチベーションが上がります！国試間近になると私は大垣カフェで勉強している時間が多かったです！家でずっと机に向かってやるのも良いですが、気分転換も兼ねて、外で勉強してみるのも良いかもしれませんね。

次に紹介したいのは、ドライブです。わたしは、ドライブがとても好きで、休日はドライブに出ることが多いです。ドライブではなくても、電車で揺られながらどこか景色を見に行くのも良いです。特に目的をもたなくても車を走らせながら友達とワイワイ楽しむのが私は好きです！

春には宇治にある、「アクトパル宇治」というところでお花見をしました。とても桜が綺麗で、けれど人はそれほど多くなかったの、ゆったりとこじんまりとお花見をしたいという方には是非おススメなスポットだと思います！夏はやっぱり花火大会ですよ。京都だと、市内にお住みの方だと少し遠いですが、「あやべ水無月まつり」に去年は行きました！4000発の花火が夏の夜空に咲いて、とても綺麗で感動したのを覚えています。出店の種類も豊富で、太鼓の演奏もあつたりと、すごく賑わっていましたよ。秋は紅葉ですね。私のおススメは、やはり清水寺ですね☺ライトアップがすごく綺麗です。冬は寒いですが、どこもかしこもイルミネーションですね！クリスマスも。

京都はすごく良いところだと思います。街がきれいですよね。たくさんおススメスポットを紹介しましたが、また興味があれば足を運んでみて下さい☺

毎日大変だとは思いますが、苦しいことや困難なことを乗り越えた先には楽しいことが待っているはずですよ☺自分のペースで良いので、ゆっくりと、しっかりと、頑張ってください！応援しています！共にがんばりましょう！

京都民医連中央病院 南3階病棟 梅田紗彩

大切にしている看護

私は今まで「心の痛みに寄り添える看護」を大切に働いてきました。たくさんの患者さんと関わった中で、患者さんの言動の奥にある思いを様々な視点で理解して行くことの難しさを常に感じています。寄り添える看護を行うために、短い関わりの中で信頼関係をいかに構築させるかが重要であり、思いを引き出すことで患者さんの理解や今後の展開に繋がるのだと思います。

私が看護師としてはじめて配属されたのが救急外来・救急病棟でした。救急外来では1日に何人もの患者さんと接し、関わる時間は短時間である事が多く、その中で情報収集をし、医師と連携しながら必要な処置を行います。看護ケアを行う場面で捉えると、一見流れ作業のような短時間の出来事です。医療行為が優先されがちな場面ですが、患者さんの立場に立ち看護をする事が大切です。もちろん救急の場であるべく早く処置をし、診断をつけ、適切な治療を早期に開始することは重要です。しかし、疾患のこと、生活のこと、家族のことなど様々な不安を抱えて病院に来ていることを理解して関わる事が大切だと思います。

救急病棟に入院した患者さんは、次の日には他病棟へ転床することがほとんどで、そのため患者さんと関わる時間は短時間となる事が多くなります。そんな中、「あの時はどうもありがとうね、看護師さんのおかげで安心できました」と声をかけられた事がありました。私自身にはあまり記憶になかったのですが、患者さんは夜間の入院時に対応していた私の事を覚えていました。1日に何人もの患者さんを受け持ち、夜間の緊急入院時は業務が多重で、丁寧な対応が出来ていないと反省する時も多々ありましたが、患者さんからすればたった一人の看護師である事を実感しました。一方、あまりの忙しさに十分に関わりが持てないこともたくさんあり、患者さんから「忙しいから、言いづらかった」と苦痛を言えないまま過ごしたことを話されたことがあります。私たちにとってはいつも通り忙しい業務かもしれませんが、患者さんにとっては違います。痛くて、不安な時に一番側にいる看護師が気づき、声をかけるだけで不安は軽減され、安心に繋がるのだと実感しました。救急の場では次々と急性期にある患者さんが来院し、処置などの対応に追われがちですが、心身のケアに心がけ、患者さんの声を聴く必要があります。看護師との一対一の関係の中での言葉かけや対応一つ一つが患者さんに影響し、治療への理解や安心を生み不安を軽減するのだと考えます。

看護師3年目の今でも寄り添える看護とは常に考え、日々悩みながら仕事をしています。忙しい中でも時間を見つけて、患者さんの話を傾聴するよう日々努力して、仕事を頑張りたいと思います。

京都民医連中央病院 救急病棟 宮井彩

私の休日の過ごし方

第二中央病院南2階病棟3年目看護師 白子美里



私には姪がいて、休日は姪と一緒に動物園や水族館に行くことが多いです(*^_^*)

近場で好きなのが兵庫県の須磨水族館です。イルカショーやラッコのごはんタイムを見るのも可愛くて好きなのですが、アシカやイルカにタッチできる時間があったり、ウミガメに餌やりができたりと、いきものとの触れ合いコーナーが多いので、大人も子ども一緒に楽しめると思います♪

平日はすごく空いていて見やすいので、平日に行くのがオススメです！ぜひ皆さんも行ってみてください☆☆

クロスワードパズル

◎好評につき第二弾! (^▽^)/

<出題：近畿高等看護専門学校・T先生>

		① ↓	⑤ →	② ↓		③ ↓
⑦ →						
				⑧ ←		
		⑨ ←				
		⑪ →				
⑩ →	④ ↑					⑥ ←

<縦>

- ① 緊張、興奮、ストレスなどで分泌されるホルモン…カナ6文字
- ② 頸部を英語で…カナ3文字
- ③ デンプンをマルトースに分解する消化酵素…カナ5文字
- ④ 腸閉塞になったとき、特徴的な腹部単純撮影写真の像…カナ3文字

<横>

- ⑤ ヘモグロビンが一般には男性13g/dl未満、女性12g/dl未満を英語でいうと…カナ4文字
- ⑥ 胃から分泌されるたんぱく質を分解する酵素…カナ4文字
- ⑦ 年に一回病院に入院して全身の健康診断…漢字2文字とカナ3文字
- ⑧ 新生児甲状腺機能低下症のことを○○○○症という…カナ4文字
- ⑨ 看護の実践者は…カナ3文字
- ⑩ 系球体細動脈の血圧低下で分泌されるアンギオテンシン分解酵素…カナ3文字
- ⑪ 脂肪を分解する酵素…カナ4文字

<問題> 12月にもらう嬉しいもの…4文字(黄色のマス目)



★正解者の方には抽選で図書カード 500円分をプレゼント! 返信用ハガキに答えを書いて送ってね。

★11月号の正解は「加齢」でした。返信、たくさん、ありがとう!!



杉ちゃんの 簡単おすすめレシピ♪

★たまねぎとたまごの炒めたの★ (2人前)

材料：たまねぎ 1個
たまご 2個
塩 少々
こしょう 少々

- ①たまねぎを好きな大きさに切る (大きければ火の通りに時間が掛かります)
- ②たまごを割ってほぐす
- ③フライパンに油 (何油でも OK) をして温め、たまねぎを入れしんなりするまで炒める。
- ④③の中にたまごを入れて、たまごが固まるまで炒める。
- ⑤塩・こしょうで味付けし出来上がり。



★大根の湯がき田楽★

材料：大根 10cm 程度
だし用昆布 10cm 程度 (なければ顆粒昆布だしでも OK)
市販の田楽味噌 (お好みでゆず味噌・赤味噌など)

- ①大根の皮をむき、2cmの丸切りにする
- ②お鍋に湯を沸かし、昆布をいれ大根を入れる。
- ③大根が柔らかくなったら出来上がり
- ④お皿に盛り、お味噌をつけて召し上がれ (昆布も食べれるよ) ♪



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♪)

