

がんばれ看護学生!!

2018年4月号 第223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

新・看護学生のみなさん、ご入学おめでとうございます。



看護専門学校・看護大学への入学、ここにたどり着くまでには一人ひとりの様々な思いと努力があり、得られた結果だと思えます。まずは、頑張った自分を褒めてください。

さて、これからいよいよ学校生活が本格的に開始していきます。これまでの学校教育にはない看護の専門分野や演習、実習など実際の看護現場での体験が加わってきます。先輩たちは解剖生理が難しい、記録が書けないと嘆きながらも、実習では「患者さんとの関わりが楽しかった」「実習で看護課程の展開がわかった・・・」と瞳をキラキラして語ってくれます。私もそんな報告を聞いたたび看護師のたまごが成長して巣立つ姿に毎年感激しています。人のいのちに関わる看護職、専門職としての道は決して楽ではありません。しかし、その厳しさを乗り越えた時、看護師として、医療従事者として患者さんに寄り添う真の自分に出会えると思えます。京都民医連では、そんな看護学生さんを多くの仲間とともに支援しています。楽しく役立つ学習会や企画などを準備していますので、是非ご参加ください。お待ちしております。

＜京都民医連看護学生委員長 小泉 智香子＞



新入生歓迎企画・大交流会

In 仁和診療所(上京区)

5/12(土) 10時～13時頃

一緒に体を動かしたり遊んだり、
お弁当を食べて楽しく
交流しましょう!



★看護学生さんなら、
どなたでも参加できます★

参加費無料!



昨年の新歓企画の様子



<もくじ>

- 1P：入学おめでとう/5/12 新歓企画
- 2P：先輩看護師インタビュー
- 3P：私の大切にしている看護
- 4P：病院見学・就職説明会
- 5P：私のオススメ
- 6P：新入学生生インタビュー/ENS ご案内
- 7P：医療系の漫画やドラマは好き？
／クロスワードパズル
- 8P：おすすめレシピ／ハグコーナー

救急外来・救急病棟看護師4年目の宮井彩さんにインタビューしました！

●看護師を目指したきっかけ

私は小学校低学年の頃に入院した事があります。両親は共働きで、付き添いが出来ませんでした。その時に親のようにずっと隣にいてくれて、励ましてくれた看護師さんがいて、その方のおかげで入院生活を安心して送る事ができました。そして、自分が将来どんな仕事がしたいか考えた時に、あの看護師さんのような優しく寄り添える看護師になりたいなと思ったのがきっかけです。



●看護師をして良かったこと

患者さんからたくさん元気をもらう事、そしてありがたいの言葉がとても嬉しいです。看護師は大変な仕事で、疲れ・ストレスも溜まる事がありますが、患者さんのケア、介助を行い、「ありがとう」の一言をもらうと、看護師をしていて良かったなって思える瞬間です。

●働いて大変だったこと

看護師1年目から救急外来配属になり、まだまだ知識も技術も未熟な新人に救急看護が務まるのかと不安ばかりでした。はじめはただ業務についていくことに必死で、患者さんの事をしっかり考えられているのかと悩む日々が続きました。救急は、素早く的確な判断力が求められるので、勉強は大変でした。でも、ベテラン先輩看護師が多いので、分からない事はすぐに聞いて、業務に繋げることが出来ました！今では、少し余裕も出てきて、救急看護師としてやりがいを感じています。



●救急外来ってどんなところ？

私の部署は外来と言うこともあり、救急、内視鏡室、外来化学療法、肛門科、難病外来など様々な分野で日々働いています。救急外来ではウェルカムな救急、いつでも誰でも気軽に受診できる外来を目指しています。救急車の搬入台数は年間2000台以上を受け入れており、断らない救急を目標にしています。救急外来には命に関わる重篤な疾患の方から軽症の方まで様々な症状や訴えのある患者様が来られるため判断力、アセスメント力が大切になってきます。難しい現場だと思うかもしれませんが、たくさんの知識や技術が身につく日々学べる場があります。

●救急外来で頑張ってる事

早期に的確な診断・治療がスムーズに行えるように医師や看護師はもちろん放射線技術、薬剤師、検査技師、事務など他職種との連携を図りながら、患者様とその家族への安全な医療の提供が出来るように看護の質、トリアージの質の向上に取り組んでいます。また、地域包括ケアが重視される中、地域連携室などと連携し、患者さんの入院前の生活状況を把握し、一般病棟に情報共有を行い継続した看護が切れ目なく提供できるように努力しています。

皆、明るく元気で笑顔を忘れずに看護を行っています。患者さんとの関わりは短時間ではありますが、その中で患者さんの話を傾聴し、不安を軽減出来るように寄り添った看護を展開しています。外来看護師全体で勉強会や事例検討を行いスタッフ間のモチベーションを高める良い環境にあります。

チームワークの良い、とても仲の良い楽しい職場となっております！

わたしの看護観

看護師として働き、3年がたとうとしています。

3年目となり、2年目より受け持ち患者も増え、入院から退院まで関わるが増えました。患者家族への退院指導やサービス調整をする中で早期から退院支援を行うことの大切さに気付くことができました。しかし、早期の自宅退院を希望している患者でも、自宅で過ごすことには、不安を抱えていると感じることが多くあります。「早く退院したいけど歩けるようにならないと帰れない」「ここでは誰かいてくれるけど退院してからが不安」という発言を実際よく聞ききます。

そして、退院調整をしていく中で疾患を持った患者だけでなく、共に生活をする家族の不安も大きいものだと知りました。患者家族に寄り添い、患者の能力を最大限引き出し早期の退院支援を行っていくことが看護師の役割として大切なことだと学びました。

3年たった今でも、まだまだ患者の退院支援について悩むことはたくさんあります。患者やその家族の思いを知った上で、十分な指導をすることが退院後の生活の不安軽減に繋がります。3年間で学んだことや課題になったことを活かし、今後患者やその家族に寄り添った退院支援が行えるようにしたいです。

北2病棟看護師 金田 渚
(回復リハビリ病棟)

2018年度病院見学会就職説明会



公益社団法人信和会

✿京都民医連第二中央病院✿

《2018年度 病院見学会・就職説明会》

6/2 (土)、7/14 (土)、9/1 (土)、10/6 (土)

※卒業年度に関わらず可能

*時間 10:00~ (受付9:45~)

*会場 第二中央病院

お申し込みは一週間前までに下記までご連絡下さい。

(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】京都民医連信和会法人看護部

★電話 075-712-9133

★メール egg nurse@shinwakai-min.jp



※8/4 (土) に採用試験 (19年3月卒業生対象) があります。それ以降は病院見学・就職説明会の時に希望があれば随時採用試験を行います。

採用試験必要書類：①履歴書②卒業見込み証書③成績証明書

④健康診断書 (学校で実施した健康診断の結果のコピーで可)

公益社団法人京都保健会

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)

<中央病院見学会・就職説明会>



日 程：5月19日 (土)、6月16日 (土)、
7月14日 (土)、8月18日 (土)、9月15日 (土)、
10月20日 (土)、11月17日 (土) 他、随時

時 間：10:00~ (受付は9:45開始)

※毎月第3土曜日開催。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(土曜午後・日曜・祝日除く)



<吉祥院病院/京都協立病院見学会・就職説明会>



随時受け付けています

(土曜午後・日曜・祝日除く)

★連絡先★看護学生担当：松浦・日西

TEL:075-813-5901 (京都保健会)

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

ホームページ：

<http://www.kyoto-hokenkai.or.jp/kango>



私のオススメ

～お手軽なコンビニで栄養補給はいかが？～

看護学生さんにおすすめ
コンビニのご飯・スイーツ・飲み物 紹介☆☆



◎豚しゃぶパスタ

手軽に野菜・タンパク質・炭水化物が摂取できます。
これ一つでお腹いっぱい。あっさりして美味しいです*



◎マルゲリータピザ

電子レンジで2分程。チーズがトロトロ
本格的なピザを堪能できます*



◎イチゴサンド

おやつや小腹がすいた時などに
ゴロっとイチゴが入っていて食べ応えがあります*



◎チョコナッツ菓子

パッケージが可愛い、一粒が小さく
食べやすいです*



◎R-1ヨーグルト・飲料

短い睡眠時間で実習や勉強に励まれる学生さん
免疫力を高め、風邪予防にもなります*



◎エスプレッソコーヒー

テスト前などの眠気に最適な見方です
種類豊富。お好みの甘さで*



小前田かなえ(吉祥院病院2年目看護師)



新奨学生オリエンテーション開催！

4月7日（土）、新しく京都民医連の奨学生になった看護学生さんのオリエンテーションが開催され、31名の新奨学生の皆さんが参加しました。オリエンテーションでは「奨学生の心得」や「学校生活の過ごし方」「防犯」について説明を受け、夏の看護学生ゼミナール（ENS）についての動画を鑑賞し、これからの奨学生生活についてイメージをふくらませました。

また当日は8名の先輩奨学生さんも駆けつけてくれました。新奨学生さんにあたたかいメッセージと、文具のプレゼント、後半の茶話会では新奨学生さんからのいろいろな質問にも笑顔で優しく答えてくれました。

ENSの実行委員にもたくさん立候補があり、とても明るく賑やかな雰囲気のオリエンテーションとなりました。

夢にむかって踏み出した新しい第1歩、心から応援しています。



2018年のENS!日程決定だよー!

8月17日（金）9:30~16:30（予定）

新大阪ワシントンホテルプラザ

今年のENSの日程が決まりましたよ！日程を空けておいてくださいね！毎年100人ほどの近畿の看護学生が集まる楽しい企画です。京都からは昨年は29名の看護学生が参加しています。今年もたくさんの参加をお待ちしています！(o^▽^o)ノ



医療系の漫画や小説、ドラマ etc...

あなたのオススメは？

この春、看護学生を主役にしたドラマ「いつまでも白い羽根」が始まりましたね。先日第1話を観ましたが、入学したばかりなのにたくさんの実習場面があったりして「ドラマだなあ…実際はこんな事ないわ～」と思いました（笑）。でもやっぱり興味があるので観てしまいますね。原作の本も読んでみました。

他には「コウノドリ」が好きで漫画も買いました。命と向き合ったり、命について深く考えることができますよね。それから堤真一さん主演の「孤高のメス」という映画も良かったです。

皆さんのお気に入りは何ですか？返信用ハガキでぜひ教えてくださいね！（京都民医連事務局・三島）



ク ロ ス ワ ー ド パ ズ ル

◎好評につき第3弾！（^▽^）/ ★今回はちょっと歴史系だよ★

＜出題：京都民医連事務局：三島＞

① ⑧	②	③	④	⑤	⑥
⑨				⑩	
⑪					
⑫				⑦	
				⑬	

★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。

★1月号の正解は「ボーナス」でした。
返信、たくさん、ありがとう！！

●たて↓

- ①嵐山・天竜寺をつくったのは誰？「〇〇〇〇尊氏」
- ②室町時代に活躍した雪舟といえは…
- ③相撲の決まり手の一つ
- ④広島県東広島市西条町にある JR 西日本山陽本線の駅「〇〇駅」
- ⑤スペイン出身の画家「サルバドール・〇〇」
- ⑥「がんばれ看護学生」は毎月三島さんが「〇〇〇〇」しています。
- ⑦奈良のゆるキャラといえは「〇〇〇くん」

●よこ→

- ⑧聖徳太子が活躍したのはいつ？
- ⑨三島さんが苦手な“きのこ”といえは…
- ⑩元素記号Pといえは何？…
- ⑪柑橘類です。緑色です。生産量日本一は大分県です。
- ⑫下顎骨の関節突起と、側頭骨下面の関節窩で構成される関節のこと
- ⑬坂本龍馬の故郷。よさこい祭りで有名。「〇〇藩」。

●問題（黄色いマス目の5文字を並びかえてね☆）

葵会・紫野協立診療所の近くにある臨濟宗のお寺。狩野探幽の障壁画や枯山水庭園などが有名で観光客も多く訪れる。豊臣秀吉や千利休とも関係が深い。さてこのお寺は？



信和会看護部長

杉ちゃんの 簡単おすすめレシピ♪

ビビンバ風混ぜご飯

材料：ご飯 2人前

市販のナムルセット（調理済み）

ごま油 適量

コチュジャン 大さじ2杯くらい（お好みで調整してください）

調理：①フライパンにごま油を適量入れ、温まったところへご飯を入れる。

②ご飯の上に、ナムルセットの材料をすべて入れてかき混ぜる。

③良く混ぜ、熱がとあつたら、コチュジャンを入れて再び満遍なく混ぜ合わせる。

④お皿に盛り付けて完了。

※お好みで、お肉やミンチを炒めて入れてね♪



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、誌面を読んでの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♪）

