

がんばれ看護学生!!

2018年7月号 第226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

国試対策講座

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、今年も国試対策講座を開催します。「傾向をしっかりとっておきたい!」「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!看護学生さんなら、どなたでも参加できます。

①8月18日(土)受付 9:15 講座 9:30~12:30

②12月1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(武田看護教育研究所代表)

●定員:50名

●参加費:500円 (当日いただきます)

●~~切~~切:①8/10 ②11/22

***先着順**で、定員になり次第、締め切りとなります。



<お申し込み・お問い合わせ>

京都保健会 (担当・日西)

075-813-5901 (代表)

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

信和会・第二中央病院 (担当・寺尾)

075-712-9133 (直通)

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局 (担当・三島)

075-314-5011 (代表)

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

<もくじ>

1P: 国試対策講座の案内

2P: ENS 実行委員会ニュース②

3P: ENS 参加者募集

／実習アドバイス

4P: 私の大切にしている看護

5P: MIN-IREN カフェ3

6P: 私の休み／休日の過ごし方

7P: ボランティア募集

8P: 簡単レシピ／ハグコーナー



●京都民医連事務局 (春日診療所ビル3階・4階)

*会議室は3階です。

*診療所玄関からは入れません。北側(駐車場側)の入口よりお入り下さい。



第16回 ENS ニュース!! NO2

発行：第16回 Egg Nurse Step→B 運営部



【第16回 ENS テーマ】

きらめき!!
煌楽明輝

わきあいあい
～輪希挨拶、平和を願って
笑顔の花を咲かせよう～



親睦を深めるため毎回アイスブレイクを実施!!予想以上に盛り上がりました!



あなたの誕生日教えてよ♡ゲーム

民医連について知ろう班①

当日の企画の時間配分の調整や企画内容でどんなことを質問するのか意見を出し合っていました。内容は本番になってからの楽しみですよ!!



みんなで学習や交流
をして、楽しみましょ
う!みなさん来てくださ
い!!!!

第16回 ENS
学生実行委員長

6月23日、2回目の実行委員会を開催しました。8月17日に開催するENS本番に向けて、着々と準備が進んでいます!

今年は、運営部、交流班、民医連について知ろう班①、民医連について知ろう班②の4つの班に実行委員は分かれています!また、職員による学習班もあります!

当日は、内容盛りだくさんの充実した1日になるよう全員で力をあわせて頑張りましょう(*^_^*)

学習班

「いのちの平等」(差額ベッド料なし・無料低額診療)
「民医連ならではのチーム医療」「民医連綱領・平和と看護」という3つのテーマにそった寸劇による学習を計画されており、参加者みんなが分かってもらえるように試行錯誤されていました。

民医連について知ろう班②

学生の質問を集計して学びのテーマを議論していました。特に学習するグループの分け方には、皆が頭を悩ませていました。行き詰った時には職員の方々が助言してくださり順調にしているようでした。

交流班

3つの楽しい企画を用意していました。企画ごとに担当する人を決めたり、着々と準備が進んでいます。チーム名「ティーム!青陽!EIYOU!楽しめYO!」として和気あいあいと楽しく話し合いが行われていて、本番の企画にも期待大ですよ!!



ENS 参加申込・まもなく〆切！

8月17日（金）9：30～16：30
新大阪ワシントンホテルフラザ

申込は7/28（土）まで！！

近畿の看護学生が毎年100人集まる大きなイベントです。実行委員の皆さんが、魅力的で楽しい企画を準備しています。他府県の学生や、現役の看護師さんと交流しながら、思い出に残る夏の1日を一緒に過ごしませんか？申し込みが未だの方は、右記の担当者まで急ぎご連絡ください。



京都保健会（担当 日西）

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

第二中央病院（担当 寺尾）

egg nurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当 三島）

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

先輩看護師からの実習アドバイス

第二中央病院 南3階病棟 3年目看護師 金田沙耶

私が実習で大切だったな、と感じたポイントについて書きます◎

まず、患者さんとたくさん話すこと。カルテの日々の記載からだけの情報では患者さんのことはなかなか分かりづらいと思います。カルテの記載は、SOAPに沿って問題点へフォーカスしています。患者さんの全体像は、カルテの中でも患者基礎画面や医師・看護サマリーなどに多く記載されています。カルテを見るときに参考にしてください。そして何より、患者さんやご家族の生の情報を直接聴く事が大切です。

看護師になると、たくさんの患者さんの事を一度に行なわなければならない為、患者さんと話す時間が多くは取れません、学生の今だからこそ、患者さんの生きてきた歴史や生活、抱えている問題や思いなどをたくさん聞けるチャンスです、どんどん患者さんと話しましょう。

あとは、患者さんの基礎疾患、今行われている治療などを勉強し理解しておくこと。自分で調べてもわからなければ、先生に相談するなど、わからないままにしないでおきましょう。

患者さんの病気や人間性をできるだけ理解することが、よりよい看護計画につながっていくと思います。アドバイスになるかどうか分かりませんが少しでも参考にしてもらえたらと思います。

大切にしている看護

看護師になり三年が経とうとしています。日々の多忙な業務の中で患者さんと関わる時間は限られています。その中で患者さんの言葉や行動に寄り添うこと、家族を含めた看護について大切であると改めて感じました。

二年目の事例が、自身が最も大切にしている“患者さんに寄り添うこと”を深めるきっかけとなりました。脳梗塞治療を受けている患者（A氏）は、既往に重度の認知症があり、施設へ退院するA氏に対し、住み慣れた環境でA氏らしく生活してもらいたいと思い、離床への取り組みを行いました。当初は起立性低血圧があるA氏に対し血圧コントロールを中心に取り組んでいましたが、認知症へのアプローチも必要であると考え、食事環境を整えました。翌日、環境を整え「おはようございます。朝ですよ。」との声掛けに「おはよ。朝やで、綺麗な朝やで。」との発語がみられました。A氏との関わりの中でこのような発語を聞いたことはなく、環境を整え筆談でとったコミュニケーションがA氏にとって良かったのではないかと考えました。認知症患者へのアプローチの中で感情に働きかける関わり方があります。言葉だけではなく、態度やしぐさ、眼差しがあげられますが、今回A氏の食事前の環境調整や筆談を通しての声掛けといったコミュニケーションが感情への働きかけに繋がったのではないかと考えます。認知症患者にとって環境の変化は不安であり、混乱する要因となります。環境変化を最小限にし、安心する場をつくること、また様々な方法で五感を刺激し、心地よさを感じる場面を増やせるよう関わっていきたいと思います。

また、日々の患者さんとの関わりの中で発言や行動には理由があるのではないかと感じる場面がよくあります。頻回にナースコールを押す患者（B氏）は、傍に行くと落ち着き、「寂しい」と仕切りに訴えます。私はB氏の口から「寂しい」と聞き、今までの自身の対応を振り返り反省しました。またオムツ外しをする患者（C氏）は入院前までトイレを使用していたと知りました。そんなC氏にとって床上でする排泄には抵抗があり、自尊心の低下や不快に感じていた可能性がありました。病態や治療状況にもよりますが早期に介入し排泄方法を考える必要があると思いました。私は患者さんの思いを汲み取ることができずに接していたと感じました。B氏、C氏も環境の変化や生活スタイルの変化から不安や混乱があったと思います。これらから患者さんが何を伝えたいのか、訴えているのかを考えていくことが大切であると感じました。

一年目で感じた患者に寄り添うとは患者さんの話を聞くことや傍にいたことでしたが、今回の経験や事例を通して患者さんの言葉や行動から何を訴え、伝えているのか思いを汲み取ることであると感じました。日々の業務の中で多忙を理由に患者さんと向き合う事ができていなかったと感じます。入院することで感じる不安や心細さがあると知り、その思いに気づきアプローチできるように日々患者さんとの関わりを大切にしていきたいと思えます。



本日のおススメ 民医連のルーツ

先日、ある看護学生さんから「民医連って…？」と質問をいただき設立の経緯を説明したが、短時間では語りつくせず…。今年の ENS でも民医連を知ろう企画を検討中！そこであらためて民医連のルーツを「cafe」で紹介することにしました。

○各事業所開設

京都では敗戦翌年の 1946 年にいち早く、京都医療社会化連盟がつくられた。そこに参加していた医師らが、市内に診療所を開設していきました。その際には、診療所の産みの親となる「平和と健康を守る会」という組織（現：健康友の会など）がそれぞれにつられました。

保健会の事業所で最も古いのが 1952 開設した仁和診療所です。次いで吉祥院診療所（現：吉祥院病院）、九条診療所、あやべ診療所、上京診療所（仁和診療所分院）となります。その後、病院の開設へと発展します。

○京都保健会創設

11 診療所・病院、1 保育園の 12 事業所を 1 本の法人にまとめて社団法人京都保健会として申請することになり、1955 年 9 月 30 日に発足総会を開いて、創設を決めました。翌 1956 年 3 月 20 日に京都府の設立認可を受けて誕生しました。その後、2011 年 4 月に公益社団法人京都保健会となりました。

○発展の時期

京都保健会開設後 10 年余は事業所の脱会、加盟を繰り返したが、上京・右京ブロック、南ブロックという地域ごとのブロックの統一が進みました。その流れから、「京都民医連の大統一」「京都民医連は一つ」との方向性が生まれました。京都民連の総会でセンター病院（現：中央病院）の建設などが決められ、様々な話し合いの結果、センター病院の開設主体法人が京都保健会となりました。

○京都民医連中央病院の開設

現：京都民医連中央病院開設にあたっては、1977 年に合意し、1987 年に開設されました。建設まで長い歳月はかかったが、その後は地域医療を行う上で地元とは良好な関係が生まれた。2019 年秋にはその中央病院は南太秦に移転します。京都民医連全体の事業として急性期教育病院、地域になくなくてはならない病院として、現在、移転に向けて準備が進められています。

法人設立の目的

公益を重んじ公共の為に診療所病院又は保育所を患者および市民団体のもとに開設し医療並びに公衆衛生の発達普及を図り国民の健康を守るとともに社会人として生活できるように援助し以って社会福祉の増進に努めることを目的とする。



次回は信和会の歴史を探ります。

私のオススメ

<どら焼き>

私はどら焼きが大好きです。今回、私のオススメどら焼きを紹介します。

京都市の北区にある「朧ハ瑞雲堂」(おぼろやずいうんどう) という和菓子屋さんです。このお店の人気NO.1はあんこクリームたっぷりのどら焼きです！



このどら焼きは数量限定なので午前中になくなるほどの人気です★私はこのどら焼きを求めて、平日の月曜日の雨の中でも行ってみると…開店前から行列ができていました。数量限定のどら焼きは一人1つしか購入できません。私は小倉味をGETしました。口が避けるほど大きなどら焼きは最高に美味しかったです。クリームたっぷりですが甘すぎずペロリと完食しました！小倉味以外にも抹茶や黒ごまや、季節によっては桜、いちご、さつまいもがあります。どら焼き以外にもわらび餅や大福など美味しそうな和菓子がたくさんあります。和菓子が好きな方は是非行ってみてください。

京都民医連中央病院 手術室 上原 彩加

休日の過ごし方

私の休日の過ごし方は大きく分けて3通りです。

1つめは年に一度の海外旅行です。去年は夏休みを利用しタイ・バンコクに行きました。とても楽しくて今年もタイ旅行を計画しており、アユタヤまで足を延ばす予定です。年に一度ですがまとまった休みが取れて、海外旅行を楽しめることが仕事へのモチベーションにもつながっています。

2つめははしご酒です。最近は新世界の串カツ・立ち飲み屋をはしごし、最後は行きつけの居酒屋で締めるのがお決まりのパターンです。おいしいものを食べて好きなお酒を飲んで一日を終えると、今日も一日楽しかったという気持ちで明日を迎えることができます。

3つめは学習です。疾患や看護、検査や薬剤など知りたいと思ったことや、あやふやなことをメモしておき、休日に調べてまとめています。日々の疑問や曖昧なことをそのままにせず復習することで、少しずつ看護らしいことができるようになりました。

ダラダラと過ごす日もありますが、私は休日が充実していると仕事にも張り合いがでるタイプなので、できるだけ充実した休日を過ごしていきたいと思います。

吉祥院病院 病棟 早川智里

西の京ボランティアさん大募集!!



「平和のための盆おどり

ボランティア」募集



8月4日に、毎年恒例の「平和のための盆おどり」を開催します。この盆おどりは、平和への願いを込めて地域の個人・医療や福祉をはじめとする諸団体が協力して開催、今年で28回目を迎えます。30店舗近い屋台も出て、毎年1,000人を超える地域住民の方に楽しんでいただいています。日頃屋外に出ることが少ない入所者様にとっても、近場で地域のお祭りを楽しんでいただける機会です。

入所者様に盆おどりを楽しんでいただけるよう、ボランティアを募集しています。詳細は下記の通りです。ボランティア未経験者の方も大歓迎です。施設職員も傍にいますので安心して参加下さい。ご応募お待ちしております。

記



◇ 日時 2018年8月4日(土) 17時00分～19時30分頃まで

◇ 場所 介護老人保健施設西の京 ～ 太子道診療所東側駐車場

◇ 内容 入所者様の移動介助(車いす・見守り等)

屋台のお手伝い(やわらかたこ焼き・西瓜ゼリーを出店)

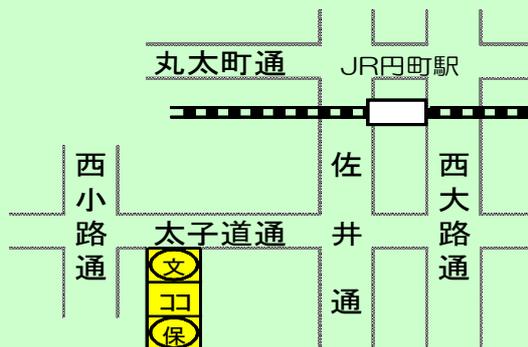
高齢者・乳幼児でも美味しく食べやすい屋台メニューを、全国で嚥下調整食のエキスパートとして活躍されている調理師さんと一緒に提供します。

◇ 応募 7月27日(金)まで 下記までご連絡下さい。

◇ その他 軽食を準備します。交通費支給は600円まで。雨天中止。

【連絡先】

〒604-8454 京都市中京区西ノ京小堀池町16
介護老人保健施設 西の京 (担当 永友・坪田)
Tel: 075-821-3388 (代表)
mail: syafuku@hoken-fukushi.jp



簡単おすすめレシピ



近畿高等看護専門学校
馬場公子

肉そぼろ

【材料】

- ①牛・豚のひき肉 300g
- ②ショウガ すりおろし（チューブ入りでもOK）
- ③しょうゆ 大さじ2〜3
- ④さとう 好みて
- ⑤ネギ あれば

【作り方】

1. フライパンを温めて油を入れて①、②を炒めます。
2. ひき肉に火が通ったら③、④を入れて炒めます。
3. みじん切りにしたねぎを入れ炒めればでき上がり。

【アレンジ例】

ごはんにかけてもおいしい！
そうめんにとッピングして栄養価 up！夏バテ予防に。
レタスで巻いたり、サラダに添えると野菜もたっぷり食べられる！



フライパンで炒めているところ



←今回はそうめんのにのせてみました。
あっさりのそうめんが、
しっかり食べごたえのある
麵に変身！！

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♪）

