

# がんばれ看学生!!

2018年10月号 第228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 京都市右京区西院下花田町21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017

## 京都民医連 奨学生のつとめ 2018

2018年11月16日(金)

17:30~19:30頃

京都民医連事務局会議室

(春日診療所3階)

<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](mailto: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](mailto: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](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)



11月は…

「画像の見方」

講師

京都民医連第二中央病院

とうこ  
高杉瞳子さん

放射線技師



申込メ切  
11月9日(金)

学習企画のあとは

ご飯会!

今回は「たこ焼き」

を予定しています!



<もくじ>

1P: 奨学生のつとめのご案内

2P: 実習アドバイス

3P: 私の看護観

4P: 先輩にインタビュー

5P: 休日の過ごし方/私のオススメ

6P: 国試対策講座のご案内

7P: 民医連カエ

8P: 簡単レシピ/避難者健診

ボランティア募集

# 実習アドバイス！



看護学生の皆さん、日々の実習お疲れ様です。実習中には様々な悩みがあると思います。私も実習中、よく患者さんの看護を考えていく中でどうしたらいいか分からず行き詰ることがありました。

そんな時、先生や同じチームのメンバーに相談することで解決できたことが何度もありました。人に話すことで自分の考えが整理できたり、気付かなかった視点からの見方を教えてもらったり、また学習不足の点を明確にしたりすることができます。

そのため、悩んだ時は積極的に相談していくと良いと思います。もちろん、自分の学習を深めていくことも大切ですが、チームでの看護という視点は実際に働き始めると重要であると、いま実感しています。もし誰かに相談する時間がとれない場合は、私は考えをノートに書きだすという作業をしていました。

これも悩みが考えを客観的にみることで、一旦頭の中を整理するのに役立ちました。実習は大変ですがたくさんの学びと出会いがあり、後から振り返ればとても貴重な時間だったと感じます。患者さんとチームでの時間を大切に、がんばってください！

吉祥院病院 看護師 岩本恵（京都府医師会看護専門学校卒）



3年間の看護実習を振り返ると、正直記録に追われ挫けそうになったり、看護師に向いているのだろうかと思ったりすることもありました。でも、一番に思い出すのは、受け持たせて頂いた患者さんの顔や言葉です。

一番印象に残っているのは、先天性ミオパチーという疾患で話すことや手足を自由に動かすことができない私と年齢の近い患者さんでした。どのようにコミュニケーションをとれば良いか、どう声かけていいのか学生同士で悩みました。

患者さんの疾患に対する思いや、願い、家族の気持ちを知る度に、自分自身辛くなり目を背けたいと思うこともありました。学生の私たちにもできることを話し合い、実践する中で、患者さんやその家族が今思っている感情を表出する機会となったり、自然と笑い合えたり、前向きな気持ちになることができました。

実習は、日々学校で学んだ知識を深めることができるだけでなく、患者さんから多くのことを学ばせて頂ける貴重なものだったと今改めて感じます。

看護学生の皆さんも実習の日々で、悩んでいると思います。悩むということは、相手のことを必死で考えているということだと思います。

一人の患者さんと長時間寄り添えるからこそできることを残りの実習で考え実践に繋げ、大きく成長して行って下さい。



吉祥院病院 看護師 上西結花（近畿高等看護専門学校卒）



# わたしの看護観

私が看護師を目指したのは祖母がきっかけです。私の祖母は来年で透析歴 35 年目になるベテランさんで、私が生まれる前からずっと週 3 回の透析通院を続けて来ていました。私が保育園児の時に祖母が、「病気で辛い思いをしている時に自分の話を聞き、温かい言葉をかけてくれた看護師さんがいて、とても勇気付けられた」と祖母が笑顔で話してくれた事がありました。それを聞いて私もそんな看護師さんになりたいと思い看護師を目指しました。

ようやく看護師 3 年目となり、大変ですが、憧れだった白衣を着て働いている事がとても嬉しい日々を過ごしています。

この 3 年間で私が看護師として大切にしている事は、患者さんの立場で考える事です。2 年目の時に、ある癌の終末期の患者さんと一緒にベンチに座っていました。その患者さんは寡黙な方で、予後も短く癌性疼痛も出始めた時期でした。突然私に向かって“今の俺の気持ち分かるか？”と話しかけてきました。なんと言ったらいいのかわからず、“分かりません”と言うと、“これや”とある本を指差しました。その本の題名が、“病に生かされて”でした。それを見た瞬間、とても胸が締め付けられるような思いになったことを今でも思い出します。

今までその患者さんがどう思って入院生活をしていたか、どんな気持ちか話されないの、なんとも思っていないのかなと思っていたことをとても反省しました。そのことがきっかけとなり、患者さんを知る努力を忘れてはいけないと改めて思ったと同時に、患者さんの目線に立って考えることを大切にしながら日々過ごすようになりました。

学生の中には、患者さんの所に行くことを苦手に思ったり、話すこと、聞くことが得意でない人もいます。患者さんも同じで、話すことが得意な人とそうでない人様々います。

でも、ただ一緒にいるだけでも患者さんは私達に合図を送っておられます。学生の皆さん、患者さんの所に沢山行って隣に座ってみてください。

南 3 階病棟看護師 志食 かすみ

# 先輩看護師 インタビュー



京都民医連中央病院  
透析室 3年目看護師  
藤岡りえ先輩にインタ  
ビューしました。

## ★看護師を目指した理由は？

小学生の頃、ドラマ「ナースのお仕事」を観て憧れていました。でも、いつの間にか憧れは消え、普通の大学に進学したのですが、就活の前にやっぱり医療の現場で働いてみたいと思い、看護学校に入学し今に至ります。

## ★学生時代は？

勉強が苦手な私は、テストでは毎回のように追試を受けていました。国家試験ギリギリまで自信もなくて、焦ってばかりでしたが、周りの友達や近所の先生達の支えのおかげで、何とか乗り切ることができました(笑)

## ★実習中の思い出は？

レポートが多くて、とにかく辛かった！朝まで徹夜してもレポートがまとめられなくて、実習先で泣いていた事もあります(笑)。でも、患者さんの笑顔や「ありがとう」という言葉に励まされ、乗り切ることが出来ました。

## ★働いて大変だったことは？

看護師免許が取れたから、後は業務内容を覚えて頑張るのみ！ではなく、看護師になったからこそ病態の理解など学習が必要になります。お仕事が終わってクタクタでも帰ってからの調べ物も多くて大変でした。少しずつ自分のペースで働けるようになってからは、楽になりました。

## ★看護で大切にしていることは？

患者さんの訴えを引き出せるような関わり、その訴えに対して小さな事でも何かしらの返事をする事。

様々な患者さんがおられる中で、病気や性格によって上手く訴えられる人と、そうでない人がおられます。少しでも患者さんの苦痛を緩和できるように、その苦痛の理由を引き出せるような声かけや関わりをするように心掛けています。

## ★透析室ってどんなところ？

透析室は、日勤・遅番・準夜勤の3交代で夜勤がない部署です。

多くの患者さんは外来透析で来られます。ケアマネージャーさんやホームヘルパーさん等、多種多様な方々と連携をとりながら、透析治療だけでなく在宅で過ごす患者さんの生活を支える役割もしています。

また入院中の患者さんもおられるため、退院調整に携ることもあります。専門的な透析看護だけでなく、様々な視点から学べる部署だと思います。

## ★透析室で頑張っていることは？

在宅で過ごす患者さんの生活環境や生活状況を把握し、またゆっくり患者さんとお話する機会ともなるようにと、家庭訪問や個別面談を積極的に取り組んでいます。治療の場となる病院で見せる顔とはまた違った、ご自宅での患者さんの顔も見ることができます。また在宅ならではの問題点が見えたりと、よりその人らしい生活を支えるための看護援助の1つとして、頑張っています！

## ★最後に看護学生さんに一言どうぞ！

看護学生さんの間は、授業・実技の練習・実習・レポートと、日々大変な事も多いと思います。でも、今勉強されている知識が現場ではとても大切です。また看護とは正しい答えがないことも多いです。どちらにしろ、患者さんから学ぶことばかりです、実習では是非、患者さんと沢山関わって欲しいなと思います。

勉強が苦手な追試を受けてばかりだった私でも看護師になりました。今も働いています(笑)。看護師になれるのかな？むいてないのかな？等と悩むこともあるかもしれませんが、全て完璧じゃなくても大丈夫っ！無理をしすぎずに、看護師を目指して欲しいなと思います。皆さん頑張って下さい☆☆



インタビュー

看護師 石井紗矢夏





# 私の休日の過ごし方

普段の休日の過ごし方は、季節にもよるのですが、今年の夏は毎年なら日焼けを気にしてあまり外には出ないのですが今年は動き回りました。基本的に休みの日は、どこかに出かけています！遊ぶ予定がなくても美容院にいったり、1人でぶらぶら散歩しにいったり、近くに温泉があるので温泉にいったりしています。

友達と遊ぶ時は、わたしの周りは車を持っている人が多いので遠出することが多いです。アウトレットや、遊園地、プール、映画や、劇団を見にいったりもします！仕事終わりにご飯にいったりすることも多く基本的にはカフェとかで話しをてる時間が一番長いかもしれません。

それから、わたしの家は、兄弟が多く下が小学生なので家族で出かけることや兄弟だけで遊びに行くことも多いです！わたしの病棟では休み希望が3回取れるので、友達と旅行の計画を立てて旅行することも多いです。

ですが、修学旅行以外で1度も海外旅行には行ってないです。休みが取れないわけでも興味がないわけでもないのですが、英語が全く話せなくて勉強してからと思うのですが面倒なので国内旅行ばかりです！

今年の夏は熱海に花火を見に行きました！旅館の食事も美味しくて良き息抜きとなりました！

京都民医連中央病院 北4階病棟 佐々木杏



# 私のおすすめ

先日、お友達からいただいたお豆腐がとても美味しかったのでご紹介したいと思います♪京の地豆腐「久在庵」さんの、ざる豆腐です。“こだわりの国産大豆 100%使用。日本各地の契約栽培の選りすぐり大豆で作った豆腐をざるにくみ上げ、大豆の香り高く甘みと旨味が濃厚なざる豆腐に仕上げました”とHPに記載されていました。まさにその通り！大豆の甘みと風味が濃厚で感動でした！

一緒に油揚げもいただいたのですが、焼いただけで、ご飯のおかずの主役になります。もちろんお酒のおつまみにも合います(笑)

大豆の成分には、美容効果のあるイソフラボンが有名ですが、脳の細胞を活性化させるといわれているレシチンが豊富に含まれていて、記憶力や集中力を高めてくれるなんて嬉しい話も♪「畑の肉」と言われ、様々な栄養成分が凝縮されている大豆。スーパーで売っているお豆腐よりは少しお値段がはりますが、それだけの価値があると思います。

ちょっとしたご褒美に、お土産などの贈り物にオススメです☆高島屋と祇園に店舗があり、ネットでもご購入可能です。興味のあるかたは是非ご賞味ください。

京都民医連中御病院 透析室看護師 石井紗矢夏





# 京都民医連 国試対策講座

**12月1日(土)**

受付 9:15~  
講座 9:30~15:30  
定員 50名  
参加費 500円  
申込〆切 11/22

◎講師:三井明美先生

(武田看護教育研究所)

◎場所:京都民医連会議室

◎お申込は電話又はメールで

◎メールの場合は、本文に学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

kangogakusei

@kyoto-min-iren.org

◎電話 075-314-5011

担当:三島まで

◎昼食を持ってきてください。

◎看護学生さんなら、どなたでも参加できます。



こちらのQRコードで  
下記のアドレスを表示できます。

◆お問い合わせ先:京都民医連事務局・三島

電話:075-314-5011 [kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto: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



### <医療法人葵会 北病院の初代院長 片桐学医師について>

戦後の不衛生な生活環境、庶民が気軽に医者にかかることが出来なかった時代。仕事もなくお金もなく、食事もろくに食べることが出来ずに亡くなった人が、葬式の金もないと聞くと見るに見かねて自分が葬儀の準備に走る。トイレや水道も共同で非衛生的な地域には伝染病予防のため溝（ドブ）の改修を職員へ指導する。結核で喀血が続く患者がいると患者さんの家に泊り込み寝ずに治療する。真夏の炎天下でも登山帽をかぶり汗ダクダクになって自転車で往診に回るそんな先生でした。1951年ある外来診療の日に普段は他の開業医にかかっていた危篤のおばあちゃんの診察をお願いに着た孫である9歳の子どもを通して感じた思いと感謝の内容が、下のメッセージに書かれています。ドラマの1シーンを思い起こすような内容です。

紫野診療所と北病院創設の時代、片桐学院長の医療活動は、無差平等の医療実践そのものです。

## 次世代へのメッセージ (手記)



生い立ち。1943年11月、京都西陣の奥の長屋で生まれ育ち、母子家庭の苦汁に満ちた環境の中で人格形成されたと思ひ返す。私の父は終戦間もなしに、九州長崎の炭鉱に出稼ぎ中に死亡した。母はリウマチで外へも出られない病人であった。そんな私の少年期は母子家庭のひがみも手伝って、相当の暴れ者で鼻つまみであった。母は三人の子どもを育てるだけの人生で、毎日毎日が生きるためのたたかいであった。そんな母をみて育った私は普通の子にはなれなかった。記憶として鮮明に思い出す事を記しておきたい。九才の時（昭和28年）祖母が長患いの末死んだ。生前、個人の委員で診てもらっていたが、病状が悪化したその日、何度か私が往診をお願いしに行った。医療保護を受けなければならなかった我が家では、お礼も出来ず、私は子どもながら『いやそうにしている』と思った。死んだ日、忘れもしない。顔色を変えて『急いで来てほしい』という願いにも応じてもらえなかった。仕方なく近くの二階に間借り診察している医師片桐先生に初めて往診をお願いした。待合室に居た患者さんに『ちょっとまってな』の一言を残して、私の手を取りながら『家はどこや』無表情ながら暖かいものを感じた。名前も何も判らないままに、祖母を全力で回復させようと、精一杯の努力を払っている姿を今も思い出す。この時代の赤ひげ先生ともいべき片桐先生の言葉が少年の私の心を打った。乱暴もの私に『弱いもの同士守りあうこと。本当に強いものは弱いものを助けられる人である』と諭してくれた。40才を過ぎた今となっても、尚、脈々と私の心に生きづいているのである。

医療法人葵会発行「いつも地域の人々とともに」から抜粋

## 杉ちゃんの簡単レシピ 「やみつき人参」

材料：人参 1本

塩 小さじ1杯程度

ごま油 小さじ1杯程度

いりゴマ 小さじ1杯程度

すし酢又はピクルス酢など大さじ2杯程度

(砂糖や調味料が入ったもの、なければ普通の酢でもOK、  
その場合は砂糖などを追加してね)

\*酢がなければ、砂糖としょうゆでも問題ないです

作り方：1. 人参の皮をむく

2. ピューラーで、人参を幅1cmくらいに芯まで削る \*ピューラーがなければ、包丁で千切りに

3. 塩を振りかけ、全体に揉みこみ、10分くらいおき水分を出す。

4. しっかり水分を絞る。

5. すし酢(又は他の酢と調味料)、ごま油、いりゴマを入れてかき混ぜる



### 【人参の効能】

ニンジン「緑黄色野菜の王様」と呼ばれることのあるほど豊富なβ-カロテンを筆頭に、食物繊維(ペクチンなど)やビタミンB1、ビタミンB2、鉄分、カルシウムなども含んでいます。

β-カロテンは体内の活性酸素の除去・抑制に役立ち、老化促進や動脈硬化の予防から、癌予防まで様々な健康効果が期待されています。

## 避難者健診ボランティア募集

京都民医連では毎年、東日本大震災の原発事故の影響で京都に避難されている子どもさん達の健康診断を行っています。その際に子どもさん達の見守りボランティアをしていただける看護学生さんを募集しています。

◆とき：2018年12月2日(日)

9時～12時

◆ところ：太子道診療所

◆内容：子どもさんの  
見守りボランティア

◆軽食出ます。

◆申込み：京都民医連 075-314-5011  
三島・西村まで

