

が ば ん ね

看護学生

2019年2月 第231号



発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4階
TEL075-314-5011 E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



看護師を目指す学校に
～入学おめでとう！～

新入生歓迎企画

2019

先輩学生さんの参加、大募集！



5月11日(土)

10:00~13:00 頃(予定)

新歓企画

ボウリング大会
&ご飯会

MKボウル上賀茂

* 送迎あり * 参加費無料

新入生と一緒に体を動かしたり、
美味しいご飯を食べて楽しく交流しましょう！
先輩学生さんの参加をお待ちしています！！

4月6日(土)

10:00~12:00 頃(予定)

新奨学生オリエンテーション
京都民医連会議室

先輩学生さんの存在は心強いです！
1年生の時の学校生活や実習のエピソードなど、ぜひお話ししてください。

<もくじ>

- 1P：新歓企画のご案内／2P：奨学生のつどい報告
- 3P：病院見学・就職説明会のご案内／4P：新しい第二中央病院
- 5P：先輩看護師さんインタビュー／6P：私のオススメ
- 7P：簡単レシピ／8P：部署紹介・先輩看護師紹介&ハロウナー

2018年度京都民医連・看護学生委員会主催 学習会&ご飯会 5回シリーズ

今年度、京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を行っています。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください！（参加費は無料ですよ～）

<報告>

第4回：1月31日（木）「呼吸器ケア・フィジカルアセスメント」&カレーご飯会★
講師は京都民医連中央病院集中ケア認定看護師の梅原訓子さんでした。

この日は聴診器を持参した17名の学生の参加がありました。「聴診の音の違いや異常音の種類を学べた。実習でフィジカルイグザミネーションする際に活かしたい」「異常呼吸音がなぜ起こるかというところまで説明してくださったので理解しやすかったです。シーリ呼吸や陥没呼吸は見たことがなかったのでイメージがわからなかったんですが、ビデオで見ることでできてすごくイメージがしやすかったです」と感想がありました。

講義の後にはカレーをみんなで食べたり、いつでも元気の「栄養たっぷり東葛学食」という記事の読み合わせと感想交流会をしました。



<今後の予定>

2019年3月15日（金）17:30～

場所：京都民医連3階会議室

「認知症について」

講師：認知症認定看護師

國友孝子（京都民医連第二中央病院）

学習の後は美味しいご飯会ヽ(´▽`*)/
お申込みは右記までどうぞ♪

<お申込み・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）

kangakusei@kyoto-min-iren.org

2019年度病院見学会就職説明会

公益社団法人

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＞



京都民医連中央病院は今年の秋、
南太秦に新築移転します。

4/20（土）、5/18日（土）、6/15（土）、7/20（土）、
8/17（土）、9/21（土）、10/19（土）、11/16（土）

※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）

メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

ホームページ：

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



公益社団法人信和会

❖ 京都民医連第二中央病院 ❖

《2019年度 病院見学会・就職説明会》

4/13（土）、6/1（土）、7/6（土）、9/7（土）、10/5（土）

＊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 eggnurse@shinwakai-min.jp

看護学生担当：杉林・寺尾

2019年4月から

京都民医連

あすかい病院

に病院名が変わります！



※8/3（土）に採用試験（20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）

公益社団法人信和会 京都民医連第二中央病院

2018年12月に南館リニューアルオープンしました！



3年半に及んだ南館現地建替が終了し地上4階、地下1階の病院が完成しました!!

地下は、検査部門・放射線部門・健診部門が配置され、健診にこられた方はワンフロアで完結できるようになりました。



1階は、外来部門で、以前に比べ待合室は広く、中央部分には地域医療連携室が配置され、外来患者さんの相談がしやすくなりました。



2階は、一般病棟43床で救急の受け入れ、他院からの紹介患者さんの受け入れなどを行います。在宅調整へも力を入れています。



3階には新しく、緩和ケア病棟を21床で開設しました。癌の患者さんの痛みや苦痛を和らげ、自分らしく生きる事を支えられるように、患者・ご家族に寄り添い一緒に考えていけるような医療・看護を提供していきます。



4階は、医局などの職員のフロアですが屋上に出ると、左大文字を真正面に見る事ができます。



第二中央病院は、地域の基幹病院として、地域の患者・利用者に責任をもち、急性期から、回復期、在宅までを、おひとりお一人の思いに寄り添い、その人らしく生きる権利を尊重しながら医療・介護・福祉を提供していきます。地域の医療機関、介護・福祉施設と連携し情報共有と発信を行い暮らしやすいまちづくりにも貢献していきます。

第二中央病院へ是非一度お越しください！ 看護師・奨学生募集しています!! <信和会 看護部 杉林裕子>

4年目看護師 伊藤あやめさん にインタビュー!

私の職場の先輩看護師さん

★看護師になったきっかけ

高校3年生まで看護師になりたいと思ったことは一度もありませんでしたが、誘われて行った看護学校の先生の授業がとても楽しく、この学校で学びたいと思い入学しました。その後、「看護師に絶対になりたい!」と思ったことはありませんでしたが、実習を通して患者さんと触れあい、こんな自分でも看護師になれば人の役に立てるのかな? 出来ることがあるのかな? と思ったのがきっかけです。

看護師になった今は、極度に疲れると他の仕事をやってみたいと思うことはありますが…辛いことも多い反面、患者さんや家族さんとの関わりの中で「ここに来て良かった」と言ってもらえることもあり、やりがいもとても感じます。

★普段心掛けていること

できているか自信はありませんが、患者さんの状況に立って考えることを意識しています。あとは患者さんだけでなくスタッフ間でも、話しやすいよう、少しでも気持ちが明るくなるように願って笑顔も心掛けています。

★今まで仕事をやってきた中で、特に印象に残っているエピソード

この病院で最期を迎えられた患者さん、またその家族さんとの出会いはどれも印象に残っています。

特に最近受け持ちをさせていただいた患者さんは、最期の2日前までトイレで排泄されたり、好きじゃないのに健康に良いと言われた牛乳を飲まれたりと、とても芯が強く最後まで生ききっておられた姿がとても印象に残っています。

★第二中央病院の魅力

アットホームなところがとても魅力です。職場も患者さんへの思いが熱い方が多く、その中で自分がやりたい看護を支えてもらっているので、とてもやりがいのある職場だと思います。

★当面の目標

緩和ケア病棟となり患者さんだけでなく家族さんとの関わりも増えました。患者さんにとってももちろん、家族さん、そして看護師自身も後悔しない看護をしていくことが目標です。

インタビューー

3年目看護師 志食かすみ

私のおすすめ

私は、今年で看護師になって10年になります。私は幼いころから看護師になりたいと思っており中学卒業後、看護過程のある5年制の学校へ進学しました。

看護師への門を叩いたのは15歳の時だったので、看護の勉強も普通教科の勉強もあり、今その頃のことを思い返しても「毎日がしんどかったなあ」というような思い出がほとんどです。

しかし、しんどい中でも一緒に過ごしている友人たちと休日息抜きに自転車で出かけたり、朝の9時から夕方18時までカラオケで歌い通したりしていました。

私は寮生でもあったので門限など厳しい決まりもありましたが、普段から同じ環境に居る友人と夜な夜な話したり、試験週間になったらお互いに教え合ったりしながら学生時代を過ごしていました。

私は現在2児の母でもありますが、「自分の時間も大切に」と私は心の中で決めていて、家に閉じこもっているのが苦手なので子供たちが居ない時間帯には一人でドライブに出かけたり、看護学生時代の友人とランチをしたりして過ごしています。



人それぞれ、家で過ごす方が好きなひとも居ると思いますが、私は“短時間”でも、“1人”でも、たまに予定が合えば友人とも会って、外へ出てリフレッシュすることがとても好きです。

何かに落ち込んだり、追い詰められたりしたときは少し外の空気を吸うとちょっと気分が楽になる感じがしますよ。この息抜きの時間を私はおすすめしたいと思います。

京都協立病院 3階回復期リハビリテーション病棟
廣瀬 友莉

わたしのおすすめ

私はお肉が大好きです
お肉なら基本何でも好きな肉食女子！
これは、お肉の中でも私が1番好きな馬刺しの写真です(≧ ≦)

とろける口溶けが本当に美味しくて
オススメです。

年明けには亥年になったということもあり
ボタン鍋を食べました！冬はやっぱり鍋がいいですね＼(^o^)/
本当に美味しいのでぜひ色々な動物のお肉食べてみてほしいです！！



京都民医連中央病院 南3階病棟
看護師 浅井香那



簡単栄養レシピ&ミニ講座



材料：4～5人前

つくり方

- ①白菜を1枚ずつはがして、耐熱皿に入れレンジで3分チンする。
- ②たまねぎをみじん切りにする
- ③ひき肉とたまねぎ、たまご、パン粉、こしょう、塩、ナツメグを入れてよくこねる
- ④白菜1枚に適量の具材を真ん中に置き、包み込む。
- ⑤水100ccにコンソメ1個又はブイヨンを入れ、沸騰させる。
- ⑥⑤のなかにつめて並べ、トマト缶を入れ15分間くらい煮込む。
- ⑦中まで火が通ったら、塩・コショウで味を調える
- ⑧盛り付けて出来上がり



トマトの効用

疲労回復・風邪予防

トマトに含まれているβ-カロテンは体内でビタミンAに変換されることによって、皮膚や粘膜の保護や強化に利用されます。カロテンというと美肌効果が知られていますが、喉や鼻などウィルスの侵入口となる部分を丈夫にすることで風邪やインフルエンザなどにもかかりにくくなると考えられています。ビタミンCもインターフェロンの分泌促進作用やコラーゲン生成促進によるウイルス侵入抑制などによって、免疫力を高めてくれるでしょう。

老化・生活習慣病予防

トマトの栄養素で特出しているのがリコピン。リコピンはトマトの赤い色の元となっている色素成分でカロテノイドの一種で、トマトだけではなくスイカやピンクグレープフルーツなどにも含まれています。リコピンが注目を浴びるきっかけと言えるのが、1989年にβ-カロテンの2倍、ビタミンEの100倍とも言われる強い抗酸化作用が報じられたことで、活性酸素を取り除くことや老化防止や生活習慣病予防をはじめ、がんの予防まで様々な働きが期待されている成分です。トマトにはリコピンだけではなく、同じくカロテノイドの一種であるβ-カロテン、フラボノイド系ポリフェノールのケルセチンなどの抗酸化物質も含まれています。これら抗酸化物質の働きで悪玉(LDL)コレステロールの酸化を抑制し血液をサラサラに保つ働きがケルセチンは血管を丈夫にする働きがあります。

HCU（ハイケアユニット）病棟のご紹介

京都民医連中央病院のHCUは病床数16庄で緊急入院や重症患者が入室する病棟です。人工呼吸器装着や緊急透析、全身麻酔下で手術を受けた患者など幅広い看護を行っています。

今回はHCU特有の看護「HCUダイアリー」を紹介したいと思います。なぜこのようなものを書いているかというと、意識のある患者さんが治療の為に、気管挿管を行った際に、苦痛を和らげるためや興奮を抑えるために薬剤を使用し鎮痛をかけます。鎮痛をかけている間は記憶が飛ぶことがある為、日々の出来事を写真とともに記録し、どのような経過をたどっていたのかを振り返るものとなっています。

抜管すると鎮静剤も切っていくために、患者さんは自分が何をしているのかわからずせん妄を起こすことが多いです。その際にHCUダイアリーを使用し、記憶をつないでいく看護を行っています。病棟に興味のある方はぜひ見学にお越しください。

京都民医連中央病院 看護師 松村瑞希

救急外来、南1階病棟の先輩看護師紹介



長谷川看護師は救急看護認定看護師の資格を2018年に取得されました。救急外来での看護業務以外にも、救急外来看護の医療の質をアップするために現在、救急業務の見直しをされています。

最近、救急外来で使用しているトリアージシートを改定して新しく運用が始まりました。初期評価、1次評価、2次評価と救急での観察の視点が分かりやすくまとめられていて、今まで以上に患者さんを深く見る視点がスタッフ全員に養われています。若手スタッフへの救急看護に関する教育にも熱心で、私たちの部署にとって今とても頑張っている看護師です。

（紹介者）京都民医連中央病院 看護師 横前智佳



昨年9月の看護学生奨学生のついでにBLSの講師としても来ていただきました。

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」いつも読んでいただきありがとうございます。

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、自由に書いてぜひ投稿してくださいね。抽選で、図書カード500円分を送りいたします。お待ちしております。

（編集担当：みしま♪）



応援しています
心から...

