

がんばれ

看学生

2019年9月 第236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-ren.org



ENS 近畿看護学生セミナー開催！



実行委員長！



8月9日(金)、ホテルマイステイズ新大阪コンファレンスセンターにて、第17回ENS・近畿地協看護学生セミナーが開催され、全体で122名、京都からは学生27名、職員10名が参加し交流を深めました。5月から学生を中心とした実行委員会で準備を行い、京都からも5名の学生が実行委員として参加しました。今年の実行委員長は昨年に引き続き京都の学生が務め、リーダーとしてしっかりと役割を果たして頑張りました。

当日は、自己紹介やアイスブレイクを盛り込んだ「学生同士の交流」、実際に近畿の事業所であった「ゴミ屋敷の退院支援の事例」を「職員の寸劇」で学ぶ学習企画、開催日が8月9日ということもあり「戦争の作り方」のビデオ鑑賞で平和学習もありました。看護師との交流企画では「看護学生あるある」「看護師あるある」という内容で学生と職員で楽しく意見交流を行いました。参加した学生からは「とても楽しかった!!」「民医連の寄り添う看護を寸劇で観ることができて、すごいなあと思った」「看護師さんの普段聞けないようなお話を聞くことができて良かった」「看護という共通の話題で盛り上がることができて充実した時間だった」「現役の看護師さんからのお話はとても励みになった」「他校の学生と仲良くなれて楽しかった」などの感想がありました。来年もたくさんの参加をお待ちしています。



京都の
実行委員5名！

くもくじ

- 1P : ENS の報告 / 2P : 夏のナーシングセミナーの報告
- 3P : 中央病院・産婦人科同窓会 / 4P : 国試対策講座
- 5P : 私が看護師をめざしたきっかけ
- 6P : 私の大切にしている看護
- 7P : 休日の過ごし方&わたしのオススメ
- 8P : 杉ちゃんの簡単レシピ

京都民医連夏のナーシングセミナー

京都民医連第央病院

8月7日に京都民医連中央病院で夏のナーシングセミナーを開催しました。8校29名の看護学生さんが参加してくれました。卒年生を中心に希望の部署へ体験や見学に行きました。各部署担当の看護師から部署の特徴や、日頃の看護で大切にしていること、日常業務などを紹介しました。

体験後は担当看護師と参加者でランチ交流会＆パワーポイントを使っての各部署紹介で盛り上りました。今回行けなかった部署の事も参加者へ伝わっていました。

参加者からは「実習とは違う視点で見る事ができた。」「将来の働くイメージが膨らんだ。」などの声が多数寄せられました。

次回はいよいよ新病院での開催となります。看護学生さんからの申込お待ちしています。



☆お問合せ☆ 京都保健会 kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
TEL 075-813-5901 担当：日西まで。ご質問などございましたらお気軽にお問い合わせ下さいね。



京都民医連あすかい病院

8月6日に今年看護学校卒業予定の学生11名と看護学校1年生の2名、計18名の看護学生がセミナー体験に来られました。シャドウリングでは現場で働く看護師さんの日常業務を見てもうことで、各病棟への理解が深まり、自分がどんな看護を目指すのか考えてもらうことができました。

シャドウリング後、認知症認定看護師の國友師長に「認知症の基礎知識と実際」について講義を受けました。参加学生からは体験を通じて「病棟の雰囲気を知れた」「自分が働くイメージを持てた」「勉強へのモチベーションに繋がった」「実習では患者さんに何か頼まれると「やらない」と必死になってしまっていたが、実際は色々なスタッフと連携して援助していくため、焦らずに落ち着いて、その場にいるスタッフと協力して行なうことが大切だと思った」と感想を頂きました。



認知症看護の
「やさしさと実践」

☆お問合せ☆ 信和会 egg-nurse@shinwakai-min.jp
TEL 075-712-9133 担当：寺尾まで。いつでもお気軽にお問い合わせ下さい。



中央病院産婦人科同窓会

受け継がれる母児への看護

～右京病院から中央病院、
そして「新」中央病院へ～



* 11月1日の中央病院の移転が近づいてきました。それを前に、産婦人科の同窓会が開催されました。中央病院は以前「右京病院」という名前の病院でした。

1962年右京病院産婦人科病棟が開設され、今の中病院になった今までに、多くの赤ちゃんが誕生しました。最近では、「中央病院で生まれたんです」という看護学生もいて、産婦人科病棟で助産師として勤務していた私としてはとっても嬉しいっています。

同窓会では、当時働いていた助産師さんや、中央病院で出産した職員が参加され、当時を思い出すムービーを見ながら懐かしさや頑張ってきたこと、出産エピソードなどを語り合いました。とっても楽しい時間でした。

右京病院時代から大切にされてきた母児への看護。それは今もなお、受け継がれています。

さらに、母児を支援し、育児のスタートを支える病棟として、移転後の新しい中央病院でさらに発展されることを楽しみにしています。



近畿高等看護専門学校 教員 西田 純江

新しい中央病院を見に行こう！！

中央病院が太秦に移転し 11月にリニューアル
OPEN！！

その前にお披露目として、10月20日(日)の午後から病院内を見学できる内覧会があります。誰でも参加可能なので、お時間あれば足を運んでみてください☆

*詳しい時間等については、法人担当者に聞いてください。



いよいよ国試に向かって

京都民医連の 国試対策講座



8月10日（土）京都民医連・国試対策講座を開催しました。いよいよ、2月の国試に向けて本格始動、50名が集まり熱心に学習しました。講師には武田看護教育研究所の赤木優也先生にお越しいただき、薬理学を中心に講義をしていただきました。参加した皆さんからは「後回しにしがちな薬理学の勉強がしっかりできて良かった」「丁寧な説明でわかりやすかった」「まだ理解が不十分な所がわかって、しっかりやっていかないといけないと思った」「まだ実習が残っているけれど、国試の勉強も並行して頑張らないといけないと思った」「絶対に国試に合格して夢を実現したい！」などの感想が寄せられました。12月にも開催しますので、たくさんのご参加をお待ちしています。



<次回の国試対策講座>

12月7日(土)

受付 9:15～開始 9:30～15:30

場所:京都民医連事務局

(京都市右京区西院下花田町 21-3)

メールでお申し込みの場合は、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

担当・永山

◎京都保健会奨学生は担当・日西
kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

◎信和会奨学生は担当・寺尾
eggnurse@shinwakai-min.jp

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(奨学生ではない方も)参加できます。

看護師をめざしたきっかけ

看護師になって3年目になります。

わたしは元々社会人としてぜんぜん違う分野で働いていました。看護師になったきっかけは、当時結婚したばかりだったのですが、奥さんが看護師として手術室で働いていて、職場での話を聞くうちに「おもしろそう」「自分もやってみたい」と思うようになったことです。

わたしが働く手術室という場所は、患者さんの病室を訪問して検温やケアをするという一般的な病棟のイメージとはまた少し違うと思います。みなさんもドラマなどで見たことある

かもしれません、手術中は緊迫した雰囲気ですし、先輩看護師やドクターから求められることもより専門性の高い内容になります。看護学校を卒業してからも毎日必死で勉強しています。

わたしは入院した患者さんが、入院生活の中で一番緊張し不安になるのが手術をうける時じゃないかなと思います。そういう時に患者さんの傍に寄り添って不安や緊張を和らげることが手術室で働く看護師の一番の役割だと思っていますし、そこにやりがいを感じています。

また、看護師という仕事は様々な分野で働くことができるのが魅力の一つだと思います。みなさんもぜひ病院見学に来ていただき、多くの看護の現場を見ていただけたらと思います。



高校生一日ナース体験での様子①

京都民医連中央病院 手術室 水木一馬

私の母は看護師をしています。子育てしながらも、責任をもって働いている姿に憧れていたのと、看護師という職業を日々身近に感じていました。その後、高校生となり将来の進路を考える時に一番に看護師という選択肢が浮かびました。

高校生の時に参加した1日ナース体験で、看護師さんが優しかったのと、生き生きとされている様子を見て「私も看護師になりたい！」と改めて強く思いました。

実際看護師として働く中で、毎日患者さまから「ありがとう。」の言葉や「あなたがいてくれてよかった。」などと言われることが、とてもやりがいになって日々頑張っています。

京都民医連中央病院 内科・小児科病棟 浅井香那



高校生一日ナース体験での様子②

私の大切にしている看護

私の大切にしている看護は、患者さんの「いのちとくらしを守る」ことです。

私は10年近く介護の仕事をしていました。高齢者や認知症の患者さんの介護を通して、その人たちの生活を支えることの大切さを学んできました。

介護の仕事はやりがいがありましたし、今後も介護や福祉の現場で働きたいと思い、キャリアアップとしてケアマネジャーの資格を取ることにしました。ケアマネジャーの研修には介護職だけでなく、医師や看護師、薬剤師など、医療や福祉にかかわるたくさんの分野の人たちが参加していました。そこで、ひとりの要介護者を対象にケアプランを考える機会があったのですが、それぞれの分野で要介護者を捉える視点が違うことに気が付きました。

介護の視点では、その要介護者のなじみや生活を一番に考えたケアプランを立てていたのですが、要介護者の病気に合わせた医療的な管理についての視点も重要であることを学びました。そこから、要介護者を包括的に捉えるために、医療や看護の知識が必要だと思い、看護師をめざすようになりました。

看護学校では医療的に患者さんのいのちを守るということだけではなく、患者さんの生きてきた人生や、平和の中でいのちを守ることの大切さについて学びました。介護の仕事をしていたときから大切にしていた、患者さんの生活を支えることと合わせて、看護の視点が加わることで、患者さんの「生きる」を支えることを大切にしたいと思うようになりました。それが、患者さんの「いのちとくらしを守る」という看護観につながっています。

看護師になって4年目になりますが、慌ただしい業務が続くと、自分の大切にしている看護を見失いそうになることもあります。そういうときは一度立ち止まり、今まで自分が書いた事例や看護観を読み返すようにしています。そうすると、私を看護師として育てくれた患者さんの顔や言葉を思い出し、原点に立ち返ることができます。

看護学生のみなさんも授業や実習、課題などで大変だと思いますが、3年間で自分の軸となる大切にしたい看護が必ず見つかると思います。それは、今後、看護師として働く中で熟成され、自分の信念へと成長する大切な種です。その種と一緒に育てていけるよう、みなさんとともに働く日を心待ちにしています。

吉祥院病院 早川智里

私の休日の過ごし方

私の休日の過ごし方は競馬場に行って競馬を楽しむことです。21歳に競馬の世界を知り、独身時代からほぼ毎週土日のどちらかは競馬場に行っていました。馬券が当たるのはもちろんうれしいですが、自分なりに考えたレース展開や競走馬の情報に基づいて買った馬券が当たったときはとても快感です。

しかし結婚し子どもが生まれるとなかなか競馬場まで行くことができず、TVで競馬をみて我慢していました。子どもが少し大きくなると、一緒に競馬場に行くことができるようになりました。最近の競馬場は昔のイメージとは違い、ファミリー向けの施設になっています。アスレチックや子ども向けのショー、屋内にもキッズスペースがあり、小さい子どもがいても十分楽しむことができます。

また大人も競馬だけでなく色々なイベントがあり楽しむことができます。例えば、いろんな食べ物の屋台や芸能人のトークショーなどです（最近では松坂桃李さんが来場されました）。

特に初めて行く人に体感してほしいのは、G1レース前のファンファーレで競馬場に来ているお客さんと一緒に手拍子でレースを盛り上げようする一体感を味わってほしいと思います。G1レースのファンファーレの曲が各レースで違い、微妙に手拍子のリズムも違うのでそこも面白さの一つです。競馬は賭け事がメインですが、賭け事が苦手な人も馬券を買わなくても楽しめる要素がいっぱい詰まった遊び場だと思います。

9月からは秋競馬が始まり、12月の有馬記念までG1レースが毎週日曜日開催されるので、競馬場へ行ったことがない方はぜひ行ってみてください。

※馬券購入はハタチになってから。見に行くだけならOKです♪

京都協立病院 大槻美里

オススメの店

『R.M.Asili Cafe & Dining』

～日本にいながら異国を味わう。～

勉強や仕事ばかりの日々に少し息抜きを。リフレッシュに異国の世界を体験してみてはいかがですか。

伏見・桃山の歴史ある地で、東アフリカ・タンザニアの貴重な手料理が味わえます。タンザニアといえば、日本では国立公園の映像や「サファリ（旅の意）」「キリマンジャロ」が知られているかと思います。

京阪の中書島駅から北へ歩いて5分ほど。店の前には異国情ある看板（ティンガティンガという誇れるタンザニアの絵の技法）。

店に入るとリズミカルなタンザニアン・ミュージックダンスビデオでお出迎え。（本場は大音量！）かつてインドから渡ってきたどこか懐かしい香辛料の香り。そしてタンザニアのママが作る本物の味。ママことレナータさんとぜひおしゃべりを。まさにそこは異国のです。

帰りには、この店の近くにある寺田屋や龍馬通りを通ってまた違った異国を楽しんでみては…リフレッシュできる1日になりますように。

店の情報：京都市伏見区東浜南町 694-7

<http://m.r-m-asili-cafe-dining.webnode.jp/contact/>

写真（タンザニア料理メニュー※ホームページより引用）



京都民医連中央病院 南2階（産科婦人科）病棟 安田奈津加

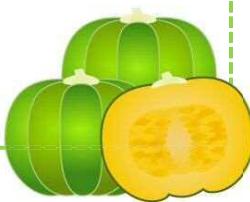


信和会看護部長 杉ちゃんの
簡単栄養レシピ&ミニ講座

《かぼちゃのポタージュスープ》

【材料】

かぼちゃの煮物 適量
(出汁に砂糖、みりん、醤油で味付けした普通のかぼちゃの煮物)
牛乳(かぼちゃの量と同じくらい)
生クリーム(あれば)
塩・胡椒は好みで



【つくり方】

- ①かぼちゃの煮物と牛乳をミキサーに入れ攪拌する
(ブレンダーでも可能です)
- ②良く混ざったら好みで塩・胡椒で味を調える
- ③器に盛り、生クリームをひとまわしかけて完成(暖かいの、冷たいのお好みで)

【かぼちゃの栄養と効能】

かぼちゃは、**β-カロテン**(ビタミンA)が豊富なほか、**ビタミンB1**、**B2**、**C**、**カルシウム**、**鉄**などをバランスよく含んだ栄養面ですぐれた野菜です。

かぼちゃの果肉の橙色は体内で**ビタミンA**に変化させる色素成分**プロビタミンA**によるもので強い抗酸化作用によって目の黄斑変性予防やがん予防など、その効果が期待されています。また、**プロビタミンA**にはウイルスを寄せ付けないように皮膚や粘膜を強化し、感染症を予防する効果があるため、風邪や肺炎などの症状をやわらげる効果も期待されています。

β-カロテンには、粘膜などの細胞を強化して、免疫力を高める働きがあります。免疫力が高まると、外から体内に侵入してくる有害な細菌やウイルスを撃退するだけではなく、抗がん作用も高まります。さらに**β-カロテン**には、体を酸化から守る抗酸化作用もあります。体内の細胞の酸化は、ガンや老化など様々な病気の原因となっています。

※しかし、美味しいからといって食べすぎには注意！炭水化物が多いですよ♥