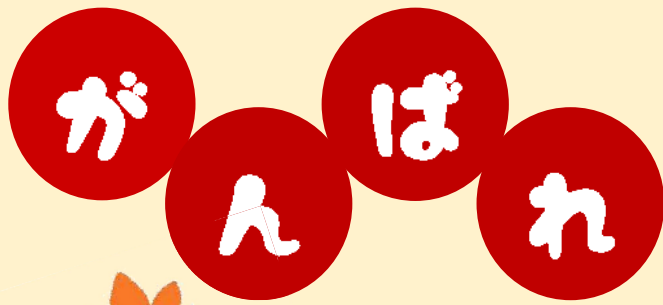




看護学生

2019年11月 第238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



医療系学生向け年末学習企画のご案内

学んでみよう ♪

SDH（健康の社会的決定要因）と

多職種連携・チーム医療

日時：12月28日(土) 14:00~16:30

場所：京都民医連中央病院 2F 会議室

対象：看護学生・医学生・薬学生
他医療系の学生さんなら
誰でもOK

申込：12月20日(金)まで



「病気ってやっぱり自己責任??？」

病気が単に個人の要因によるものではなく、住宅環境や働き方、収入、教育など様々な社会的環境が患者の健康に影響することを実際の症例を通して学びます。医療機関で働く色々な職種がどんな役割を發揮するのかを知り、患者中心のチーム医療とは何なのかを、みんなで考える企画です。

専門知識がなくても大丈夫♪医系学生の皆さんの参加をお待ちしています！

<お申し込み・お問い合わせ>

京都保健会（担当・日西） 075-813-5901

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

信和会（担当・寺尾） 075-712-9133

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当・永山） 075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

<もくじ>

1P：医系学生企画の案内／2P：奨学生つどいの案内

3P：国試対策講座の案内

4P・5P：私のおすすめ(あすかい病院・中央病院)

6P：学生さんへの応援メッセージ&中央病院移転

7P：杉ちゃんの簡単レシピ

8P：休日の過ごし方&おたよりコーナー

2019年度京都民医連・看護学生委員会主催

美味しい ごはん会

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などを行っています。

今回は学習をちょっとお休みして、看護学生さんから沢山ご要望もいただいた「ご飯会」メインで開催します！！

日時：2020年1月31日(金)

17:30~19:00頃まで

場所：京都民医連A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

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

信和会（担当・寺尾）

075-712-9133

egg nurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当・永山）

075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

メニューは相談中
です。決定したら、
また案内します♪



いよいよ国試に向かって

京都民医連の 国試対策講座



<次回の国試対策講座>

講師:三井明美先生

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
egg nurse@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。

私のおすすめ

あすかい病院
南2階病棟看護師
山田 佳歩

★ストレス発散★

ホットヨガのボクシング！！

私は体を動かすことが好きで、小学4年から高校3年までの9年間バレーボールをやってきました。現在も時間がある時には地域のバレーボールチームに参加して体を動かしているときがあります。しかし、それだけでは物足りないなと思うときがあります。

そういう時は、近所のジムで体を動かしています。汗をかき、体を動かすことでストレス発散にもなります。私が体を動かす中で一番はまっている事は、ホットヨガでボクシングをする事です。

時々しかないですが、サンドバックを使うときもあります。サンドバックに向かって思いっきりパンチやキックをする事でかなりのストレス発散になります。でも時々筋肉痛になる事もありますがとても楽しいです。

最近は気温が下がってきていて、寒くてお家から出たくないと思う事も少なくないと思いますが、寒いからこそ体を動かして汗をかくことで健康にもいいので、寒くても頑張ってジムに通う予定をしています。

ほかにも、ジムのプールでウォーキングをしています。ジムに通い始めた頃は、プールを全然利用していなかったのですが、今は必ず利用しています。水の中で歩くだけだと甘い考えでしたが、案外水圧で抵抗がありいい運動になり結構お勧めです。

運動が苦手な人も、寒くなってきて外に出られない人もいるかもしれませんが是非体を動かして汗をかいてみてください。

ストレス発散・気分転換になり気持ちがいいですよ！！



わたしのおすすめ

台風も過ぎ去り、気温も一気に下がりましたね。

体調の崩しやすい季節ですが、体調には十分お気を
つけください！

今回、書かせて頂くのはオススメのお店についてです。

この間、同期と入ったカフェのラテアートがとても可愛かったの
でオススメしたいと思います。今から、流行りの映えにもなるのでは
ないのでしょうか。二条の BiVi の中にある CAFE COLORADO というお
店のカフェラテです。ケーキなどのメニューも豊富なのでぜひ機会
があれば行ってみてくださいね。



京都民医連中央病院

地域包括ケア病棟 細野莉沙



* 看護師からの応援メッセージ

季節はすっかり冬模様となり、とっても寒い季節になってきましたね。体調も崩しやすい季節ですが、温かくしてしっかり休んでくださいね。

私は、休日に少し早起きをして数時間勉強して午後から買い物に出かけたりしていました。

看護師は一生勉強の職業だと言われますが自分の知識を活かし、看護に繋げ患者さんが反応として返してくださった時はとってもやりがいを感じます。



勉強をした後は、お出かけをし好きな食べ物を食べたり飲んだりしています。

スタバに行って新作を飲んだり好きなチャイティーラテを飲むことが多いです。

日頃、課題や勉強 実習で多忙な毎日だとは思いますが趣味に浸ったり息抜きもしっかりして頑張ってください。

勉強はもちろん大切ですが、適度な息抜きもしっかりと♪



11月1日 中央病院が新しくなりました

11月1日の朝6時半。旧病院・新病院に分かれて集合し、送り出す病院では松原院長のエールで一斉に配置についてスタートしました。この日は235人の患者さんを太秦の新しい病院に送り出しましたが、ほぼ計画通りの時間で無事終了することが出来ました。最後のお1人が玄関に着かれた時にはどこからともなく拍手がおきました。

患者移送以外でも、患者さんがすぐに新しい療養環境に入れるよう怒涛のごとくベットメイキングしたチーム、車誘導等の外回りで真夏のように日焼けしたチームなど、病院職員は言うまでもなく、他の府・県からも沢山の方が協力にかけつけてくれたからこそ、大きな問題もなく無事に終了することができたのだと思います。民医連ってすごい！を実感した1日でもありました。



あたらしい中央病院に
ぜひ遊びにきてください！！



杉ちゃんの栄養レシピ° 里芋と白ネギのグラタン

【材料】2〜3人前

- ・鶏もも肉 100g
- ・里芋 250g
- ・白ねぎ 1本
- ・牛乳 150ml
- ・バター 10g
- ・ピザ用チーズ 100g
- ・片栗粉 大さじ1.
- ・塩 適量
- ・コショウ 適量
- ・醤油 大さじ1/2



【作り方】

- ① 鶏肉をひと口大に切り、塩・胡椒をふる。里芋は皮をむいて1cm幅の輪切りにしゆでる。白ネギは斜め薄切りにする。
- ② フライパンにバターを溶かし、鶏肉を炒める。肉の色が変わったら白ネギを加えて炒め、里芋を入れる。
- ③ 牛乳を加えて醤油と塩・コショウで調味し、水溶き片栗粉でとろみをつける。耐熱容器に流しいれて、チーズを散らし、トースターで焼く15分焼く。

【ネギの効用】

古くから薬用野菜として利用され、白い葉鞘部にはビタミンCが多く、緑黄色野菜に分類される緑の部分にはカロテン・カルシウム・ビタミンKなどが豊富。中でも香りの成分アリシンはビタミンB1の吸収を助け、血行促進、疲労回復、殺菌などの様々な効果と働きがあります。



休日の過ごし方

私の休日の過ごし方は、友人とショッピングに出かけたりランチに出かけたりすることです。仕事での悩みを話したり、たわいもない話をするのがとても私自身の癒し、ストレス発散となっています。



嵯峨野湯さんのお豆腐パスタ

この写真は、嵯峨嵐山にある嵯峨野湯というお店のお豆腐パスタです。お豆腐とパスタを混ぜるスタイルで頂いたのですが、とっても美味しかったです。元々は、大正時代 銭湯だったのをリノベーションされたレトロなお店です。店内もおしゃれですごく落ち着きます。可愛いお土産なども置いていました。

JR 嵯峨嵐山駅から徒歩1分のところにあるお店なので機会があれば是非行くことをおすすめします。

中央病院 細野莉沙

看護学生さんからの おたよりコーナー

感想ありがとうございます。読んでくれた学生さんのタメになっていることが知れて、編集部一同うれしく思います♪



「患者さんのプラス、マイナスのサインを見逃さない」ということがとても印象に残りました。私はまだ本格的な実習は始まりませんが、実習時に参考にしたいと思っています！ あらゆる面から患者さんを見ることの大切さを知ることができました。

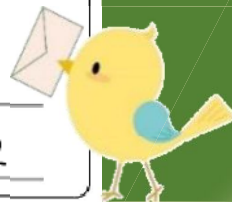
ペンネーム

ちい

学校名

学年

2



「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：永山♪)