

がんばれ 看学生

2020年1月 第289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



～新年あけましておめでとうございます！～

昨年11月、京都民医連の大事業である、京都民医連中央病院のリニューアル移転を無事終えることができました。友の会のかた、ならびに多くの方々のご協力に感謝いたします。そして新たな地・南太秦で「すべての人々にとってなくてはならない病院」として地域の期待も広がっています。また、第二中央病院は昨年4月、「京都民医連あすかい病院」と名前を改め、女性院長の誕生！中川裕美子院長のもと「共に生きるための伴奏者」になるために奮闘しています。

今年も京都民医連では、急性期から在宅とあらゆるフィールド・連携を駆使し、患者様の願いに寄り添い、健康な地域づくりに挑んでいきたいと考えています。

さて、看護学生の皆さんはどうのような思いで新年を迎えていましたか？

世界では新年早々、アメリカ・トランプ政権の無謀なイランへの先制攻撃、そしてイランもアメリカ軍基地へのミサイル攻撃をしたことに危うく「第三次世界大戦…！」と不安と緊張が走りました。日本では、中東沖への自衛隊派遣が閣議決定され、1月11日出発しました。もっともいのちを大切にする医療従事者として、いのちを蔑ろにする「戦争政策」を見過ごすことは出来ないと私は思います。全日本民医連は今年度、民医連綱領の学習に取り組んでいます。そこには、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対し、核兵器をなくし、平和環境を守ります。」と掲げられています。

看護専門職としての知識・技術を勉強すると同時に、「平和やいのちを脅かす社会情勢」にも関心をもち、一人の人間として責任ある行動ができるそんな看護職になってもらいたいと願っています。

そのために今年も学習・交流企画などを計画していきます。「共に学び、共に成長する！」ことを大切に、学生さんからのご意見・ご要望をお待ちしています。どうぞよろしくお願ひします。

京都民医連 看護学生委員長 小泉智香子



くもくじ

- 1P : 新年のご挨拶
- 2P : 国試対策講座・医療系学生の学習会の報告
- 3P : 国試アドバイス(京都協立病院)
- 4P : 休日の過ごし方(あすかい病院) & 国試応援
- 5P : 私の部署紹介(京都協立病院)
- 6P : わたしのおススメ(中央病院)
- 7P : 杉ちゃんの簡単レシピ
- 8P : 搶学生企画のご案内

12月7日国試対策開催！70名の看護学生が参加しました♪



12月7日、京都民医連主催で看護学生対象の国試対策講座を開催。70名もの看護学生が参加され、会場はいっぱいになっていました。毎回好評の武田看護教育研究所の三井明美先生に、今回も講師を務めていただきました。年が明けたらよいよ国家試験ということで、学生さん達はみな真剣に講義を受けておられました。

講座では、社会保障などの苦手な分野もわかりやすく解説してもらったり、正解だけでなく他の選択肢がなぜ間違いのかなども説明してもらえたので、より理解が深まったとの感想がたくさん寄せられています。こうした講座はこれからもぜひ続けていければと思っています。



会場には、事前に先輩ナースの皆さんに書いて頂いたメッセージも掲示されていました！！

活動報告

医療系学生の学習会で

SDHについて学習しました

医系学生を対象とした学習会を昨年に引き続き、12月28日に開催しました。

当日は15名（医学生10名・看学生1名・薬学生4名）の医系学生が参加し、「学んでみよう SDHと多職種連携・チーム医療」をテーマに、講演やディスカッションなどを行いました。

SDH（健康の社会的決定要因）について、講師の先生たちが実際の症例を用いながらわかりやすく講義をしてくれました。グループディスカッションでは、学んだばかりの「SDH」の視点を用いながら、参加した学生さんたちが自分の学んでいる専門分野も生かし、それぞれ意見を出し合いながらソーシャルバイタルサインアクションシートを作成していました。

参加した学生さんからは「自分でできることは限られているが、他職種と協力することでできることがすごく増えることがわかった」「貧困は様々な疾患の引き金になるため、患者さんの生活像にも目を向け、病気の成り行きを知る必要があると感じた」といった感想が寄せられました。



国試直前アドバイス

私は、勉強が苦手で一人でやっていてもなかなか集中できないタイプです。

直前の時は、「勉強しないと！」という気持ちがいっぱいで、周りのみんなはたくさん勉強してるみたいで、自分だけ取り残されるような感覚でした。

でも、友だちが勉強に誘ってくれて一緒にやったり、一緒にご飯を食べに行ったりして過ごしていると気持ちがらくになりました。

みんなおんなじ目標なのだから、友だちと過ごすことがおすすめです。

勉強方法は、友だちと一緒にわからないところを調べたり、教えあったり、過去問を解いたりしました。でも、勉強方法は人それぞれだと思うので、好きなやり方でしたらいいと思います。1人で悩まず周りのみんなと一緒にがんばってください。

京都協立病院 4階病棟：榎本真奈

合格祈願
少勝

ハ福ノ

私の休日の過ごし方

私はもともと外出するよりも家のなかで過ごすほうが好きなのですが、看護師になっこから、特に夜勤のあとは15時間くらい寝てしまいます。寝ている時間が一番幸せで、たくさん寝ると疲労もストレスもすっきりします。看護学校の時の友達と会ったり、日曜日には教会に行ったりとかけることもありますが、お休みは時間があればんびりすることが多いです。私の職場では1年に2回長期休暇を取る事ができます。今月は、普段ニューヨークに住んでいる友達が実家に戻ってきたので、3年ぶりに新潟に会いに行く予定です。

みなさんも勉強や実習で毎日忙しく、緊張したりストレスを感じることも多いと思います。ぜひ自分にあった息抜きの方法を見つけて、疲れやストレスをためすぎずにはがんばってください。

あすかい病院
南3病棟看護師
富永正江

先輩看護師さんからの 国試応援メッセージ

これまでがんばってきた実習・勉強を思い出しながら、落ち着いて試験にむかってください

あせらず、
たゆまず、
おこたらず



さあいよいよ普段の力を出し切れるように頑張ってください



適度な緊張をもちながらもリラックスして挑んでください。素敵な看護師さんが増えるのを楽しみにしています



国試当日に全力を出せるよう、体調を整えてくださいね。
絶対に合格しますよ



おちつけば
丈夫!!

必修に
命をかけて!!



勉強大変だと思いますが、あと少ししかないと思はず、あせらずに自分の力を信じて(^-^)/



私の部署紹介をします 京都協立病院《小児科》

私は、2人目出産後の今年5月に育児休暇から外来に復帰して、主に小児科で働いています。当院の小児科は院内にありながら、受付・診察・薬局・会計が一つのフロア内ででき、待ち時間が少なくできるようなシステムになっています。

検査課も院内にあるので、必要に応じて血液検査やレントゲン検査、超音波検査・脳波・心電図をすぐに受けることができます。アデノウィルス・溶連菌・マイコプラズマ・インフルエンザ・尿検査・潜血便検査は小児科で迅速検査出来るため、検査実施後の結果説明がスムーズに行えます。

完全予約制のワクチン予防接種の病院が増える中で、当院では子どもの体調や保護者の都合が良い時に予防接種ができるように、基本予約なしで診察時間内に予防接種を受けることができます。ワクチン外来の時間も設けられており、風邪など体調をくずされた患者さんと交わることがないため、月齢が小さな赤ちゃんなども院内感染などを気にすることなく、落ち着いてワクチンを接種することができます。働く保護者にはとても助かるシステムだと思います。

加えて、初めてワクチン接種を開始する赤ちゃん（生後2~3か月）には、1人1人に合ったワクチングスケジュールを立てて保護者に渡しています。接種期間があくワクチンには「お知らせハガキ」を記入していただき、接種時期がきたらハガキが届くようにしています。ワクチン接種もれがないように配慮し、子どもたちを重篤な病気から守れるように努めています。

最近の小児科の傾向としては、食物アレルギーの相談が増えています。採血検査を行って、アレルゲンの特定をしてから定期的に受診してもらい、小児科の医師が調理方法や量など、個別に細かく対応します。食物アレルギーは個別性が強く(例えば、卵の黄身は食べることが出来るが、卵白は食べることが出来ない・アイスでも、卵白が入っていないアイスなら食べることができるなど)、アレルギー反応が出現すると、場合によっては命にも関わることなので、保護者の心配も大きい場合があります。その不安を軽減できるよう、思いの傾聴や、慎重な食物負荷テスト(アレルギー物質を極少量ずつ摂取し、アレルギーの程度を測定する)を行っています。わが子のために、1人分だけ除去食を作るのは大変ですが、少量ずつでもアレルギー食品が食べられるようにと頑張られている姿に、保護者の愛情を感じます。

小児科の看護師は、医師の診察の介助を行ったり、受付をしたり、問診をしたりしながら、子どもの体調はもちろん、保護者の心配にも配慮しています。子どもが緊張しそぎず、安心して受診できるよう、みんな笑顔で頑張っています。私も同じ子育て中のママとして、安心して子どもと受診できる雰囲気づくりや保護者の気持ちによりそい、支援していくよう頑張っていきたいです。

京都協立病院 外来(小児科) 阪梨 知代



私のオススメ



こんにちは！

産婦人科病棟で働いている助産師1年目です(*'▽')

今年の冬は暖冬と言われていますが、朝や夜は寒い日が続いていますね…

皆さんはさむい冬をどのように過ごされていますか？

私のオススメは旅行です！

私は毎月温泉旅行へ行ったり、休みの日に友達と遠出して遊んだりすることで、忙しい仕事の合間に息抜きをしています (*^-^*) 友達と好きなものの話をしたり、知らない土地へ行ってみたり、近場でも行ったことのないカフェなどに行くのは、普段と違う環境の中に飛び込む事が出来て良いリフレッシュになりますね♪ 皆さんも、忙しい毎日の息抜きに少し遠出してみるのはいかがでしょうか？

2020年も健康で過ごせることを祈りつつ、頑張って働いていきたいと思います！

風邪などひかず、みんなが健康でいられますように！

まだまだ寒い日が続きますが、どうかご自愛ください。

そしてみなさん、2020年もよろしくお願いいいたします m(_ _)m



京都民医連中央病院 3C 病棟
(産科・婦人科・乳腺外科・外科・眼科) 田畠莉奈

信和会看護部長 杉ちゃんの 簡単栄養レシピ & ミニ講座



里芋コロッケ

里芋 大きめのもの 3個
合い挽きミンチ 150g
シイタケ or しめじなどの
キノコ類 30g 程度
塩・胡椒 適量
油 800cc 程度

[材料]3人前

〈衣用〉

卵：1個 パン粉：適量
小麦粉：80g 水：適量



【作り方】

- ①里芋を水洗いし鍋に入れ、かぶるくらいの水でやがく。串で刺して柔らかくなれば、水切りし熱い間に皮をむく（火傷しないように注意）
- ②フライパンに油をひき、合い挽きミンチを炒め、色が変わってきたら、みじん切りにしたキノコ類を入れてさらに炒める。完全に火が通ったら塩・胡椒を入れる。（味付けは濃いめでも、里芋と混ぜるので問題なし！）
- ③里芋をマッシャーで潰し、②を入れよく混ぜる。
- ④できたタネを6等分し丸める。（どんな形でもOK）
- ⑤卵をとぎ、小麦粉と混せ合わせ、とろとろの状態になるように水を入れて調整し、丸めたタネにまんべんなくつけて、パン粉をつける。
- ⑥170度くらいに熱した油に入れて揚げる。全体がきつね色になつたら油から上げる。
- ⑦盛り付けて出来上がり(^_^)

【里芋の効能と雑学】



●高血圧に効果あり♪

里芋は、カリウムを多く含んでいます。カリウムはナトリウム（塩分）を排泄する役割があり、高血圧に効果があります。

●動脈硬化の予防に効果がありそう！！

近年、里芋にコレステロールの生成を抑制する成分が含まれることがわかったそうです。

●里芋のかゆみの成分

ときどき、里芋を扱うと手が痒くなる人がいますが、これはショウ酸という成分で、刺のような形の結晶になっているため、皮膚に刺さるからだそうです。またこれは、味の上のエグミにもなっています。

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実施しています。

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-ren.org

ギョーザparty
します☆



「がんばれ看学生」いつも読んでいただきありがとうございます。

一緒に届けているハガキに、誌面を読んで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円分を送ります。お待ちしています。