

が

ん

ば

ね

看護学生

2020年6月 第242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



いよいよ
授業開始！



看護学校の先生に聞く

看護学生の学習法

私の大切にしている看護



看護師さんのお仕事紹介

-バイタル・SpO2 測定とは-

健康格差
の
原因

-SDHを知ろう-



ブックレット紹介

健康格差の
原因

-SDHを知ろう-

* シリーズ *

* わたしのおススメ *

* 休日の過ごし方 *

5月12日は何の日??

簡単レシピ -免疫力UP☆-

看護学生の学習法 ～毎日、コツコツと～

看護学生のみなさんこんにちは。近畿高等看護専門学校の教員の西田です。それぞれの学校で授業は開始されましたか？オンラインで授業が開始されたところもあると思います。

今までのみなさんの学習方法は？学習時間はどれくらいでした？もしかしたら、高校のときは、試験勉強 1 週間前くらいから、詰め込む。なんなら一夜づけ・・・の人もあるんじゃないかな？

今日は、看護学生の学習方法について伝えたいと思います。

1. 毎日コツコツ、予習復習

看護学生は、日々、新しい言葉に出会います。一度聞いただけでは理解できない、難しい医療用語にたくさん触れます。初めて聞いた言葉はなかなか脳に定着しません。でも、何度も何度も聞いているとその言葉は当たり前になり、聞きなれた言葉になります。どんどん、授業が進むので大変ですが、授業までに教科書を読んで、わからない言葉に線を引いたり、付箋をつけてから、授業に臨む。終わったら、もう一度、同じところを読み返す。それを繰り返すと、だんだんと定着していきます。

定着させるためには、「書く」という作業も有効です。難しい言葉やカタカナ言葉は、付箋に書きだす。それを常に見るところに貼っておく・・・それもいいですね。

2. 疑問をもつこと

授業に参加するとき、先生の話の中で「ん？」「なんで？」と疑問を持つことが大事です。その疑問もレジュメの端っこに書いておいたり、付箋をつけたりして、それを、「調べる」「聞く」ことで、理解しながら学ぶことができます。「知る」が「理解する」になれば、脳に定着していきます。

図書室には参考書がいっぱいある。
どんどん活用して、自分の教科書
に足していこう。



たくさん見ると思うと大変だけれど、付箋に書きだすと少しづつかまばる。



最近かわいい
付箋が100均
でかえますね。
がんばるための
アイテムも必要
ですね。

私の大切にしている看護

私は患者の元へ足を運び、希望に寄り添えるような看護を大切にしています。そう思ったきっかけは卒後1年目の出来事でした。日々の業務の忙しさについていくのも必至で自分自身いっぱいだったとき、「爪を切ってほしい」と患者さんから要望がありました。忙しいから無理だろうな…、と心の中で思っていました。が、PNSでパートナーだった先輩は少しの時間を見つけ複数人の爪切りをされていました。その時に言われた「こうやって患者の希望に少しでも答えてあげることが看護師の本来の姿」と先輩の言葉が、強く印象に残っています。学生の頃を振り返ってみると、一人の患者さんとゆっくり関わることが出来ましたが、今では十数人の患者さんを担当しながらなのでなかなかじっくり関わることは難しいのが現状です。多忙な業務の中で少しでも時間を見つけ、腰を据えて話をするこことやケアをすることが大切なのではないかと思います。

また、表情に目を向けてみることも大事だと感じています。言葉だけ聞くと大丈夫そうと思っても表情が固かったり、不穏な患者さんで発する言葉は同じでも目つきや表情、口調に違いがあったり……。ベッドサイドに足を運び、表情を見て話すことで様々なことが読み取れたりすることがわかります。

学生時代は患者さんと2人きりで話すとなると、「何話したらいいんだろう」「シーンになったらどうしよう…」と不安を抱え、患者さんの所へ行くことに苦手意識がありました。しかし勇気を振り絞っていってみると行く前に感じていた不安はなくなっていて、何気ない会話で自分自身までリラックスできていたりします。患者さんが廊下を歩いているときや食事を配膳するときなど「体調どうですか？」と言かけるだけでも苦手意識がなくなると思います。信頼関係の構築にも繋がり、看護師がたくさんいる中で名前を覚えて貰えて呼ばれるだけで嬉しく感じちゃいます。

患者さんの元へ自ら歩み寄ることは本当に大切だと思います。その看護を忘れないように看護師として成長していきたいです。

これから暑く、じめじめとする季節です。

水分補給をしっかりしつつ暑さに負けないよう、がんばりましょう～！

京都協立病院 4階病棟 白江博美



わたしの休日の過ごし方



わたしは働き出す前、休みの日は家で過ごすことが多かったのですが、働き出してからせっかくの休みの日だから外に出ていろんなところに行きたいという思いが芽生えました。その為わたしは休日になったら友達や家族と予定を合わせてご飯に行ったり、買い物に行ったりといった休日の過ごし方をしていました。

しかし、現在新型コロナウイルスの影響で外出自粛が求められています。医療現場で働く身として外出しないよう心掛けています。そのため、以前のように友達と予定を合わせて出かけることもできないですが、友達とテレビ通話を利用して近況報告会もしたりしています。最近のわたしの休日の過ごし方は、私が好きなミルクティーを飲みながら学習したり、好きな映画を観たり、音楽を聴きながら部屋の掃除をしたり YouTube でたくさんの動画を観たり、姉にオススメされている本を読んでみたりと新たな趣味を探しながら休日は過ごしています。家に閉じこもっているのも窮屈に感じているので、晴れている朝に音楽を聴きながら散歩をしたりしています。

また以前のように友達や家族とご飯や旅行に行けることを楽しみに仕事も頑張っていきたいです！

京都民医連中央病院 2A病棟 萩野千穂

わたしのお勧め

最近、自粛で外に出られないので家で出来る筋トレダンスがおすすめです。綺麗な人はみんな運動や筋トレをしているので、私も始めようと思いました。

筋トレには、基礎代謝をアップして太りにくい体にしてくれること、美しい姿勢をキープできること、有酸素運動の効果を上げること、むくみ・冷え性の改善、睡眠の質を上げること、ストレス解消などの効果があるようです。

ジムで行うような筋トレは、しんどくて続けることは難しいですが、ダンスなので楽しみながら続けることが出来ます。とくに、ユーチューブに上がっている動画は筋トレ中に前向きな言葉をかけてくれ、一緒にやっている感覚があるので頑張ろうと思えます。

運動不足解消にも繋がるのでぜひやってみてください。

あすかい病院南2（一般急性期）病棟 洞林那桜



看護師さんのお仕事紹介—技術編①—

バイタルサイン測定・SpO2 測定とは

すべてはここから
始まります……

●まずは準備物をチェック！！

- | | |
|---|-------------------------------------|
| ☐ 体温計 | ☐ 血圧計 |
| ☐ 時計（もしくはストップウォッチ） | ☐ 聴診器 |
| ☐ アルコール綿 | ☐ パルスオキシメーター |
| ☐ メモ帳、ペン | |

救急カートの位置・中身も事前に調べておきましょう！！

●バイタルサイン測定、SpO2 測定とは？

* バイタルサインとは

患者さんの体調の変化をみるためのもの、
つまりは「生命徴候」のことです。

「体温」「脈拍」「血圧」「呼吸」「意識レベル」
の5つを確認します。

意識レベル

呼吸

体温

脈拍

血圧

- 脈拍…心臓から送り出される血液の拍動の回数。
- 血圧…心臓のポンプ作用で生じる、血管壁にかかる圧力。
- 呼吸…肺の酸素と二酸化炭素の交換が正常に行われているかを表すサイン。
呼吸数や呼吸の深さ、リズム・呼吸音・胸郭の動きを観察して判断。
- 意識レベル…声かけや刺激に普通に受け答えや判断ができる状態かを見るサイン。

* SpO2 とは

経皮的動脈血酸素飽和度のことで、血液中にどれくらい酸素が含まれているかをチェック。
体に必要な酸素があるか、息苦しくないかをみる測定です。



ちょっとした変化も見逃さないよう、普段の患者さんのバイタルサインの値や、日々の様子を把握しておくことが本当に大切です。

MINIREN ブックレットの紹介

『健康格差の原因—SDH を知ろう—』



「その病気になったのは、その人自身の責任」。そんな言葉を耳にしたり、考えたりしたことはありませんか？運動不足、過食、禁煙、飲酒など個人の『生活習慣』や、その人のもつ体質や気質が病気の原因で、その病気になったのはその人自身に責任があると、多くの人が思われてきました。

こうした病気の自己責任論に対して、科学的に反論する研究が近年世界的に広く取り組まれるようになり、人間の健康や病気になる主な原因が私たちの暮らす社会にあることがわかってきました。その原因のひとつひとつの項目を突き止めたものが“SDH”、“健康の社会的決定要因”です。

この研究は世界保健機構（WHO）などを中心に進められてきました。人々の健康を決定する社会的決定要因は「社会格差」「ストレス」「幼少期」「労働」「社会的支援」「食生活」など、10いくつかの項目があり、病気を予防・治療するためには、こうした要因を改善する必要があると言われています。



実は、民医連も発足当初から、病気の根源が貧困や労働、社会生活の中にあり、それらを改善しない限り健康にはなれないことを意識して医療活動を行ってきました。ですので、患者さんの苦痛や困難の原因を、その人だけに求めるのではなく、その人の置かれた社会的要因にも目を向けながら考えられるよう、「SDH の視点」をぜひ学んでください。

●健康の社会的決定要因



いつでも元気 2020.7月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～免疫力UP編～

<納豆キムチとめかぶのパワーどんぶり>

【材料】(1人前)

ごはん……………茶碗1膳分
納豆……………1パック(約40g)
めかぶ……………1パック(約45g)
白菜キムチ……………適量
卵黄……………1個分
海苔……………適時



乗せて混ぜるだけ

超・簡・単

【作り方】

- ①納豆に付属のタレを入れて混ぜる
 - ②温かいごはんの上にすべての具を乗せる
 - ③混ぜて食べる!!
- お好みで醤油を少量たらしてもよいです

イェーイ



免疫力を高めるには「腸活」が大切♪

日々の暮らしのなかで、食べ物だけでなく細菌やウイルスなども体内に取り組むことがあります。そんなとき腸の活動が鈍っていると毒素を排出しづらく、有害物質を体内に留めてしまいます。腸内環境を整えるには善玉菌を増やせばよいのですが、そのためには“発酵食品”がおすすめです。発酵食をとる工夫をして、免疫力をアップさせましょう!!



5月12日は何の日??

今年の5月12日は、近代看護の創始者、フローレンス・ナイチンゲールが生まれてからちょうど200年の年です。彼女は公衆衛生の抜本的な改革にも取り組みました。

クリミア戦争のときに、イギリスから看護団を率いてコンスタンチノーポルの対岸のスクタリにある病院に着くと、中は衛生的にひどい環境で、負傷した兵士であふれていました。ナイチンゲールは雑役兵に、病室の床板をみがき、便器代わりに病棟に置かれた木製のタライを時間ごとにきれいにしよう命じ、ボイラーを購入して洗濯場をつくるなど、清潔な環境づくりに力を尽くしました。衣料品不足、食料や寝具も欠乏する中、看護以前の清掃や洗濯、調理に心を砕きましたが、懸命な看護にもかかわらず、死亡者は増える一方でした。

帰国後、病院で息を引き取った兵士のうち、戦争で負った傷で亡くなった兵士よりも、感染症（コレラが中心）で亡くなった兵士のほうがはるかに多く、兵士らの死因の多くが院内感染などによる病死であることを突き止めました。手洗いの奨励、窓による自然換気、密集を避けるための病床空間の確保、正確な病院統計の必要など、ナイチンゲールの衛生思想は徹底していました。

新型コロナウイルス感染症の対策にも通じるものがあり、200年経った今でも生かせる実践が多いことに驚かされますね。



看護学生さんからの おたよりコーナー

おたよりありがと
ございました♪
学校始まって
どうですか？



「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♪)

課題は出ているけど、
教科書読むだけじゃ
大切なところが分からん!!
早く授業始まらんかなあ...
正直、大学生になった実感
ありません(笑)

ペンネーム びいどろ

学校名 京都府立医科大学 学年 1

コロナ感染症のため様々なイベントが
中止されて残念です。
免疫力を上げるレシピが知りたいです!!
よければお願いします。
また「スタック de ホタル」作ってます。

ペンネーム A

学校名 京都府立医科大学 学年 4

コロナウイルスの影響で
学校に行けず、思っていた
通学は勉強できず...
再開する時までがんばります!!
「がんばれ看護学生!!」は、
読んでいて楽しかったです!!

ペンネーム ゆの

学校名 京都府立医科大学 学年 1

滋賀の看護学校に入学しま
した! しかしコロナの影響で
授業がない状態が続いて
います!! 今は、自分のできる事
をと思い、生物の復習や教科
書を読み直して読んでいます。
あのときの
看護師さん
ありがとう!!

ペンネーム 悠馬

学校名 堅田看護専門学校 学年 1