

が

ば

ん

れ

## 看学生

2020年7月 第248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



現役看護師がポイントを伝授！

# 看護実習アドバイス

見学実習の見どころを、3つのポイントに分けて教えちゃいます♪



## 私の職場の魅力

～訪問看護に携わって～

オンライン学習会～奨学生のつとめ～

「新型コロナウイルスと感染予防」  
のご案内

\* シリーズ \*

私の大切にしている看護

医療活動紹介(おおみや葵の郷)

&わたしのおススメ

看護師さんのお仕事紹介その②

簡単レシピ -野菜たっぷり☆-



# 実習アドバイス

## 南3（緩和ケア）病棟 山本 文子

皆さんこんにちは。

蒸し暑い日が続きますね。体力も精神力も消耗されやすい時期ですが体調には気をつけて下さい。

今回は実習アドバイスについてお話していきます。コロナ禍での実習は殆どが**見学実習**であると伺いました。自分の考えた援助が出来なかったり、技術の経験がつかめないことでの焦りや不安があると思いますが、**見学はとても大事であり先輩の技術を盗むいい機会**なのです。技術を見学するにあたりどこを見ればいいのかを、**前準備、環境、観察**の3つに分けてアドバイスをしていきます。援助は患者さんに負担のないように行なっていくことが重要になります。

まずは**前準備**です。病室に入る前に物品を用意する際に必要なものだけを使用する順番に、整頓して配置しておく事で援助がスムーズに行う事が出来ます。準備の段階で**援助の流れをイメージ**する事が出来るので落ち着いて援助する事にも繋がります。先輩がワゴンにどれをどの様に置いているか見てみてください。

次に**環境づくり**です。援助をするにあたって環境づくりはとても重要です。**患者さんのスペース、看護師のスペースをそれぞれ確保**する事で、**患者さんの安全を守る**事が出来ます。例えばルート確保であれば、患者さんに針を刺すという危険を伴うものですが、実施する看護師の手元に物があり不安定な中で行なうとどうでしょう。針が上手く入らず、失敗してしまう危険性があります。清拭でも、足浴でも同様に環境づくりは大事です。

最後に**観察**です。患者さんの状態や援助の内容によっては、援助中に患者さんが急変するリスクや苦痛を感じさせてしまうリスクがあります。これから行う事は**患者さんにどのような影響を及ぼしてしまうのか**を常に頭に入れておきましょう。先輩が援助中のどのタイミングで患者さんみているか、また、声かけ等行なわれているかを見てみてください。

以上の**3つ**を見ていくためには**援助の流れ**をしっかり把握すると共に、**注意点**なども把握する必要がありますので、**予習**はしっかり行なっていきましょう。

# 2020年度京都民医連 看護学生委員会主催 奨学生のつどい

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、京都民連内の看護師さんを講師に招いて学習会などを行っています。看護学生さんなら誰でも参加OKです！

2020年度1回目の学習会は「新型コロナウイルスと感染予防」をテーマに、マスクの着脱や手洗いの方法など、院内での感染予防対策について、お話をしてもらいます。

オンラインでの開催予定です。申し込みや参加方法については、次号がんばれ看護生やホームページ(8月中旬頃)などでご案内します。ぜひご参加ください。

## 日時

9月18日(金) 17:30~18:30頃  
「新型コロナウイルスと感染予防(仮)」

講師：黒田由紀子師長(感染管理認定看護師)

※内容・時間変更や中止になる場合もあります。ご了承ください。

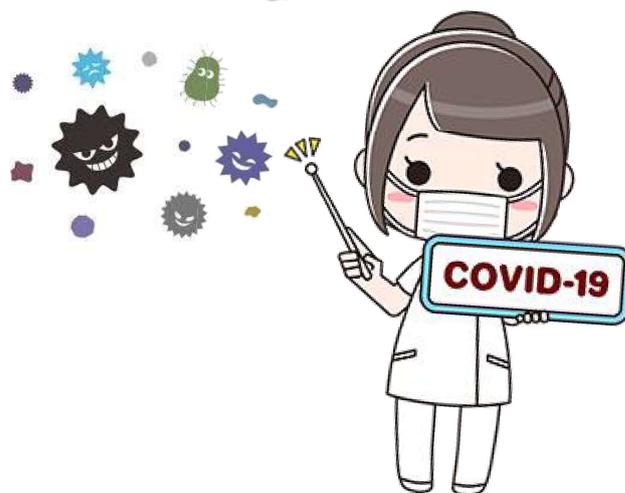
### 今後の予定

11月20日(金) 17:30~18:30頃

「緩和ケアについて」

1月29日(金) 17:30~18:30頃

「未定」



<お問い合わせ>

京都民医連事務局 (担当・永山) 075-314-5011 kangogakusei@kyoto-min-iren.org

私の職場の魅力

## 訪問看護に携わって



26年間、一般病棟で勤務し「生涯、病棟看護師で！」と思っていました。

1年半前、異動の話ができました。異動場所は訪問看護ステーションです。異動を決意するまで時間がかかりました。「1人で訪問し、医師のいない場面で判断しなければならない不安。正直、携帯拘束があり夜間の呼び出しは嫌だ」との思いからです。しかし、訪問看護の魅力を語ってもらう事で、このチャンスを活かそうと思い決意しました。

働き始め1年3ヶ月、訪問看護は、ナースコールなどで呼ばれることもなく、訪問の間は1人の利用者さんだけに時間が使え、じっくりその利用者さんと向き合うことができます。また、他職種との連携は欠かすことはできず、利用者さんの生活を支えていることに改めて気づかされました。利用者さんが最も安らぐ在宅という場で、どのようにしたら、その人らしく生活が送れるのかを考え合うことができる訪問看護に、やりがいを感じています。

訪問中は、1人で利用者さんと関わるため、誰にも頼れないという不安はありますが、「あなたに体を洗ってもらおうとマッサージしてもらっているみたいで気持ちがいい。来てくれるのを待ってたんやで」と聞くと嬉しくてたまりません。

訪問看護と聞くと女性の職場のイメージが強いですが、男性だからできること体力面や同世代の男性の利用者さんの訪問なども多く、男女の訪問看護師がいることによって、利用者さんの思いやニーズに応えられる体制が整えられるのではないかと思います。

今は、思い切って決意して本当に良かったと思います。色々な生活の場に入り、人間としても成長できる場だと思います。

吉祥院訪問看護ステーション  
山本 卓史



# わたしの大切にしている看護



私は、患者さんの“できる”を活かす看護を大切にしています。

私の働く回復期リハビリテーション病棟には、脳血管疾患後や骨折に対する術後の患者さんが多く入院しておられます。麻痺や高次脳機能障害の残存、人工関節置換による禁忌肢位の出現などボディイメージや生活様式の変化が大きく、患者さんはたくさんのご受容・獲得することを求められます。私たちは、患者さんがその過程を安全に且つ安心して進めるよう日々関わっています。

1日最大3時間セラピストによる専門的なリハビリを行い、機能の維持・回復を図ります。ここで獲得した能力を日常生活に反映させ、退院後の生活で必要になる具体的な動作へと繋げていきます。しかし、「できる ADL」すなわち評価・訓練時の能力と、「している ADL」すなわち実生活で実行している状況には差がみられることがあります。

例えば、注意障害のある患者さんにとって、言語聴覚室でのセラピストとの会話と病棟のホールでの看護師との会話には難しさに違いがあります。病棟や社会では、五感から入ってくる膨大な情報、物的・人的な障害が存在します。リハビリで可能なことが必ずしも実生活で可能とはい切れません。このような患者さんとコミュニケーションをとるときは、静かな場所に移動して外から入ってくる情報を減らし、会話に集中できるように環境を整えるなどの工夫をします。このような環境条件に加え、リハビリだけで疲れ果ててしまい、病棟においては行えないといった体力面の課題もあります。リハビリは一進一退であるうえ、日常生活においてその成果が目に見えにくいため、患者さんは目標を見失い自己効力感が下がることもあります。「できません」「手伝ってもらうままでいいです」「やっください」等消極的な発言や介助依頼の多い方もおられます。

このような状況になったとき、いかにして患者さんの前向きな気持ちを引き出し、能動的な動作へと繋げるか日々思考しています。改めてコミュニケーションをとり、患者さんの思いを共有してもらうことも大切だと思いますが、私はひとつひとつの介助場面におけるコミュニケーションも有効であると考えています。乗車時であれば、「以前より立っているときのバランスが良くなりましたね」「足の踏みかえ(方向転換)がスムーズになりましたね」等、現在進行形で行っている動作について「できている」ということを伝えることで、患者さんの成功体験がより具体的なものとして記憶されるよう意識しています。

患者さんの退院後の生活を見据えて、“できる”ことを最大限引き出し、活かせるような声かけや環境作りに努め、さらにその能力を伸ばせるような看護を行っていきたいです。

COVID-19により学習や実習が行いにくい状況になっていることと思いますが、体調に気を付けて共にがんばりましょう。

京都民医連中央病院 2B 病棟 佐野 祐奈

# 私の職場を紹介します

おおみや葵の郷

土田千穂

私は介護医療院で働く看護師です。

介護医療院とは長期的な医療、介護が必要な高齢者さんが生活する場所です。

1人1人の利用者さんや家族さんと長期間に渡り、深く関われるところが魅力に感じます。

医療的ケアだけでなく、日常生活に必要な介護や機能訓練を行う場所でもあり、医師、看護師のほかに介護福祉士、リハビリスタッフ、栄養士、ケアマネージャーなどの多職種と一緒に働いています。一人一人の利用者さんにとって“その人らしい生活”に近づけるように、多職種で相談し、日々最善のケアを考えています。私たちのケアによって利用者さん、家族さんの状態が維持・改善でき、それを評価することができることも魅力だと感じます。

各領域の専門スタッフと密に連携を図る事ができ、ともに学び合える環境です。

また、在宅復帰や次の生活の場までの繋ぎの役割から、看取りまで幅広いケースに携わる事ができ、利用者さん、家族さんから学ぶことがたくさんあります。

利用者さん家族さんの望む生活を支援するにあたり、大変なこともあります。とてもやりがいを感じています。

他職種間とも仲が良く和気あいあいとした雰囲気職場です。

## ★わたしのおススメ★

私のおススメは旅行に行くことです。近場から海外までどこに行っても楽しく、リフレッシュできます。その中でも沖縄は安く、海外に行った気分が味わえるのでとても好きです。本島だけでなく石垣島や宮古島もお洒落なカフェ・ビーチなど写真スポットが多くあります。私は石垣島に行きました。沖縄といえばシーサーですが石垣島にある米子焼工房にはカラフルでユニークなシーサーがたくさんいて楽しいので石垣島に行った時はぜひ立ち寄ってみてください。販売もしていて私は購入しました！！石垣島から船で行く竹富島はサイクリングで1週できたり、水牛車でもめぐることができます。時間の流れがゆっくりでのんびりと過ごせる時間は癒しを与えてくれます。

コロナが流行り今は行けません。コロナが終息したら色々な場所に旅行に行きたいと思います。皆さんもコロナが終息した際には、ぜひ旅行に行ってリフレッシュしてください！！

京都民医連中央病院 20 病棟

原田 瑠花

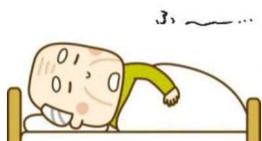
# 看護師さんのお仕事紹介—技術編その②—

すべてはここから  
始まります……

## バイタルサイン測定・SpO2 測定の手順

6月号では、バイタルサインの基本的な考え方を紹介しました。今回は実際どんな手順で測定していくかを紹介します。病院によって細かいやり方や物品に違いはありますが、おおまかな流れとして参考にしてください！

① 患者さんに体温や血圧を測定することを伝え安静にしましょう。



② 体温計を取り出し、電源が ON になっていることを確認し、わきの下に挟んでもらう。

計測できたら、アルコール綿で拭いてケースにもどす。



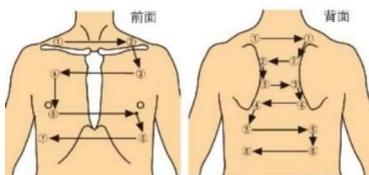
③ 人差し指・中指・薬指を、患者さんの橈骨(とうこつ)動脈にあてて脈拍を測定する。



④ 呼吸を測定することを、患者さんに意識させないように胸腹部の動きをみて、1 分間の呼吸回数を測定する。



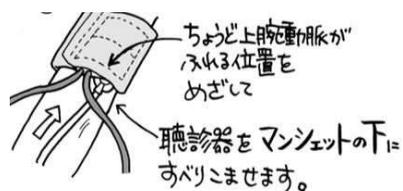
⑤ 前胸部と背部をハシゴ状に下に向かって呼吸音を聴診する。



⑥ 手を楽に伸ばして上腕を心臓と同じ高さにして、マンシエットのゴム囊の中心が上腕動脈になるように、肘関節から 2cm ほど上にあてる。



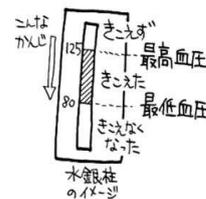
⑦ 触診で上腕動脈の位置を確かめ、聴診器をあてる。



⑧ 脈を確かめながら、マンシエットを加圧しながら、脈が消える点より 20~30mmHg 加えた数値まで圧を上げる。



⑨ 静かに空気を出し血管音が聞こえた示度が**最高血圧**、さらに空気を抜き血管音が聞こえなくなった示度が**最低血圧**です。



⑩ 血圧測定が終わったことを伝え、呼吸を整えてもらったなら、測定器を使って SpO2 測定を行う。



バイタルを測ったら、値をわすれないように、測定してすぐにメモをとるようにしておこう★

## 超簡単栄養レシピ～野菜たっぷり編～

### <チンゲン菜とくずし豆腐スープ>

#### 【材料】(1人前)

- チンゲン菜・・・1株
- 豆腐・・・4分の1丁(100g)
- ショウガ・ニンニク・・・各小さじ2
- ごま油・・・大さじ2分の1
- 鶏ガラスープの素・・・大さじ2分の1
- 水溶き片栗粉・・・片栗粉大さじ1&水大さじ2
- こしょう・・・少々



#### 【作り方】

- ①チンゲン菜を長さ5cmに切る。豆腐は軽く水切りをする。
- ②片手鍋にごま油を入れ、みじん切りにしたショウガとニンニクをいためる。軽く火が通ったら水と鶏ガラスープの素を加える。
- ③②にチンゲン菜と豆腐をくずしながら入れて煮る。  
最後に水溶き片栗粉を加え、こしょうをふる。

### 緑黄色野菜で体を丈夫に♪

チンゲン菜などの青菜類は不足がちなカルシウム、成長期に欠かせない鉄など、ビタミンとミネラルが豊富に含まれる野菜です。1日45gの青菜をとるのが理想的です。青菜が苦手な場合も、青菜を汁物に入れてひと口でも食べられると良しです。幼少期のうちに1種類だけでも食べられると、大きくなるにつれて、自然とほかの青菜も食べられるようになるようです。

おたよりありがとうございました♪  
みなさんのことを応援しています!!



「がんばれ看学生」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♪)

大学は少しずつ始まりましたが、先輩との交流もなく、勉強方法など、不安なことが多かったですが、「がんばれ看学生」で不安がとれました  
(京都看護大学1年 DJバナナ)

今年の4月で気づいたら3回生になりました。ですが、やはりコロナの影響でオンライン授業が続いています。遠く屋実習ができず、グループワークをすることも難しいので、個別学習になりますが、いつか良いことがあると信じて今は頑張るのみです!!  
(3年生 ちい)

### 看護学生さんからの のおたよりコーナー

「看護学生の学習方法」参考になりました。大学のオンライン授業は1時間で1章ずつ進んでいく科目もあり、予習と復習が追いつきません(>\_<)そして湧き出てくる課題…  
正直受験生並みに勉強してます(笑)  
こんなに学校に行きたい!と思ったのは初めてです。  
(京都府立医大1年 うさぎちゃん)