

が

ん

ば

れ

看護学生

2020年8月 第244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



ZOOM 学習会～奨学生のつどい～ 「新型コロナウイルスと 感染予防」を開催!!

認定看護師さんを
講師に迎えての学習会です。
詳細は次のページ！

～現役看護師さんにインタビュー～



私の職場を紹介します

SDH(エスディーエイチ)って何？



事例から学ぶSDHの視点

* シリーズ *

- ⊙ 看護師さんのお仕事紹介その③
- ⊙ みんないれんカフェ
- ⊙ 簡単レシピ -夏バテ防止レシピ-
- ⊙ わたしのおススメ(あすかい病院)



奨学生のつどい



看護学生さん向けに、京都民医連の看護師さんを講師に招いて学習会を行います。

参加費無料。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。

感染拡大防止のため、オンラインで開催予定です。事前にZOOMをPCやiPad、スマホにダウンロードして、ご参加ください。

日時

申込〆切
9/11(金)

9月18日(金)17:30~18:00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。

《学習会への参加方法について》

- ・『Zoom cloud meeting』というアプリを使用します。お手もちのパソコン、スマートフォンやタブレットで『Zoom』を事前にインストールしてください。※有線・Wi-Fi環境下での参加を推奨します。
- ・パソコンで参加の方は、イヤホンもしくはマイクをご準備ください。
- ・お申し込み頂いたメールアドレスに届くIDとパスワードで、当日『ZOOM』に入室ください。
- ・ビデオを「オフ」にして参加頂いても大丈夫です。
- ・ZOOMのダウンロード方法や、利用環境に無い方は個別ご相談に応じますので、京都民医連事務局・永山(nagayama@kyoto-min-iren.org・075-314-5011)までご連絡ください。

＜ご注意ください＞

- ・参加を希望される方は、必ず個人でお申し込みください。
- 9/11以降、申し込み頂いたメールアドレス宛に、当日必要なIDとパスワードをお送りいたします。
- ・安全管理上、IDとパスワードは参加申込みをされた学生さんのみ有効と致します。お友達など自分以外の方へ教えることはしないでください。
- ・当日ZOOMへサインインは「許可制」としてしますので、つながるまでに少し時間がかかります。

＜お申し込み・お問い合わせ＞

- 京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

↓京都保健会(松浦)

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

↓信和会(寺尾)

eggnurse@shinwakai-min.jp

- それ以外の学生さんは事務局まで

京都民医連事務局(永山)

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

お申し込み頂く場合、

①お名前②学校名③学年と、
件名に「9/18 学習会参加申込み」
と書いて送ってください！！

私の職場を紹介します

京都民医連中央病院 4A病棟 尾花あやめ

私の勤務している4A病棟は腎・循環器の病棟です。急性期の病棟で主に腎疾患や呼吸器、また総合内科も受け入れています。透析をされている方やこれから透析を始められる方たちが入院されていることが多いです。また、糖尿病教育といって患者様に「糖尿病という病気について」や「血糖測定、インスリンの打ち方」などを伝えて、患者様が糖尿病と向き合うことができるように支援しています。

私たちの病棟では透析を始められる方、インスリンを始められる方など今までの生活と異なる生活を歩んでいく患者様と接する機会が多くあります。そのため私は、その患者様たちがしっかりと自分の病気を受け入れ、向き合い、退院されたあとも治療が継続して行えるように看護師として支援していけるように日々頑張っています。総合内科では、肺炎や脳梗塞などさまざまな疾患を持つ患者様が入院されています。私がこの4A病棟でよかったと思うところは、もちろん腎疾患で透析を受けておられる方もそうですが、総合内科も入っているため様々な分野の疾患を学習することができるということだと思います。

また、この病棟は旧病院からの移転とともに他病棟のスタッフがたくさん移動し現在の4A病棟になっています。整形外科やHCU、救急病棟などから移動してきたスタッフがありそこで専門的に学んだことを4A病棟に繋げてくださっています。そんな先輩方から教えていただく機会が多く、私の日々の学びになっています。私も2年目になったばかりでまだまだわからないことやできないことなどたくさんありますが、同じ病棟の先輩方が丁寧に教えてくださったり、私の意見を受け入れて一緒に解決してくださったりと日々支えてもらっています。

4A病棟はさまざまな疾患の患者様の受け入れをしている分少し大変な部分もありますが、私はこの病棟で看護師としてのやりがいをすごく感じています。今はコロナの影響もあり病院見学などを行うのが難しいですが、コロナが落ち着き見学できるようになればぜひ4A病棟にも足を運んでみてください。



シリーズ:SDHって何?～事例から学ぶSDHの視点～

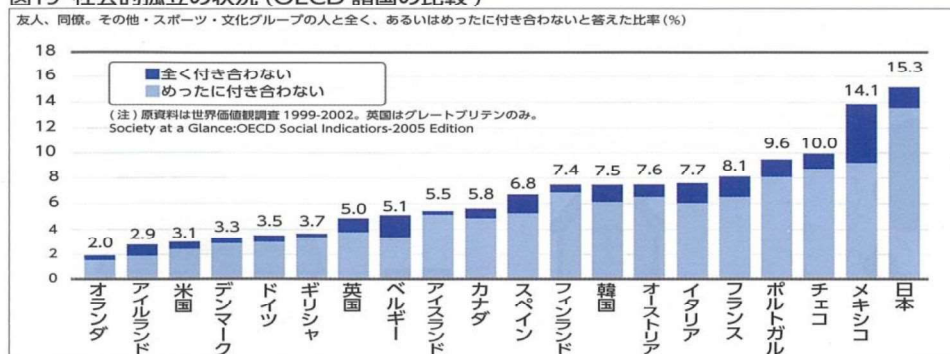
孤独は現代の公衆衛生上、最も大きな課題

(看護学生委員 西村淳子)

今、注目されている孤立・排除について学びましょう。社会的なつながりの量は、喫煙の有無や飲酒量よりも寿命に影響を与えるという研究があります。社会的なつながりが極端に少ない状態が社会的孤立です。社会的孤立は抑うつ、自殺、心疾患、脳血管・循環器疾患、がん、認知症など様々な疾患のリスクを高めることが報告されています。日本の一人暮らし世帯は1600万世帯を超え、全世帯の3割以上を占めます。その多くは高齢世帯です。また、生涯未婚率は男性23%、女性14%と増加傾向で、高齢者と未婚者の増加で今後も一人暮らし世帯が増加すると考えられます。そして、社会的孤立を生み出すものとして「**社会的排除**」という言葉があります。どのようにしたら社会的排除は減らせるのでしょうか？排除している側や差別している側の人たちには、自分が排除（差別）しているという意識はありません。社会的排除を克服しようという考え方が「社会的包摂(おけつ)」です。社会的包摂の理念は「全ての人々を孤独や孤立、排除や摩擦から援護し、健康で文化的な生活の実現につなげるよう、社会の構成員として包み支え合う」という考えです。



図19 社会的孤立の状況 (OECD 諸国の比較)



●事例紹介 Aさん(40代男性)の飲酒が増えた背景は何か？

高校卒業後に警備員をしていたが、飲酒トラブルのため数年で退職したAさん。生活保護を受けながら近くに住む祖母の介護をしつつアパートで一人暮らしを続けていました。母親はAさんが小学生の時に家出、父親は酒を飲むと暴力をふるい、祖母が暴力から守ってくれる存在でした。その後、唯一頼りにしていた祖母も亡くなり、連絡の取れる親族はいなくなりました。友達もいません。孤独の中でAさんの飲酒量は増え、生活保護費も酒代に消える毎日。飲酒により、アパートや外出先で倒れての救急搬送が続き、何度もアパートを追い出され、転々とした生活が続きました。20歳代で神経線維腫症を発症し歩行障害が出現し、障害福祉制度を使って訪問介護サービスを利用。訪問看護で内服管理や状態の観察をおこなっています。Aさんの支援者で何度も話し合いをもち、Aさんの望む生活への支援策を検討しました。Aさんは「さみしいねん」「本当は仕事がしたい」「結婚したい」そして「おばあちゃんと住んでいた家に帰りたい」と本音を語ってくれました。しかし、祖母と一緒に住んでいた家はすでに取り壊されています。Aさんが祖母をどれほど頼りに生きていたのか、幼少期の辛い思いやどれほどの淋しさを抱えていたのかが伝わってきます。今は、金銭管理の支援で飲酒量を一定に制限し、仕事をしたいという願いに近づけるように、作業所への通所を継続しています。支援する人たちは家族にはなれないけれど、家族のように励まし、時には叱り、心身ともにTさんの生活を支えています。

採血とは

緊張するけど
落ち着いてやれば
大丈夫・・・

●まずは準備物をチェック！！

- | | | | |
|---------------------------------|---------------------------------|------------------------------|----------------------------------|
| ☐ トレイ | ☐ 針廃棄BOX | ☐ ゴミ袋 | ☐ 採血用ホルダー |
| ☐ 止血用テープ | ☐ アルコール綿 | ☐ 採血針 | ☐ 採血用枕 |
| ☐ 真空採血管 | ☐ 処置用防水布 | ☐ 駆血帯 | ☐ 手袋 |

※アルコール綿不可の人には殺菌消毒面などを使用

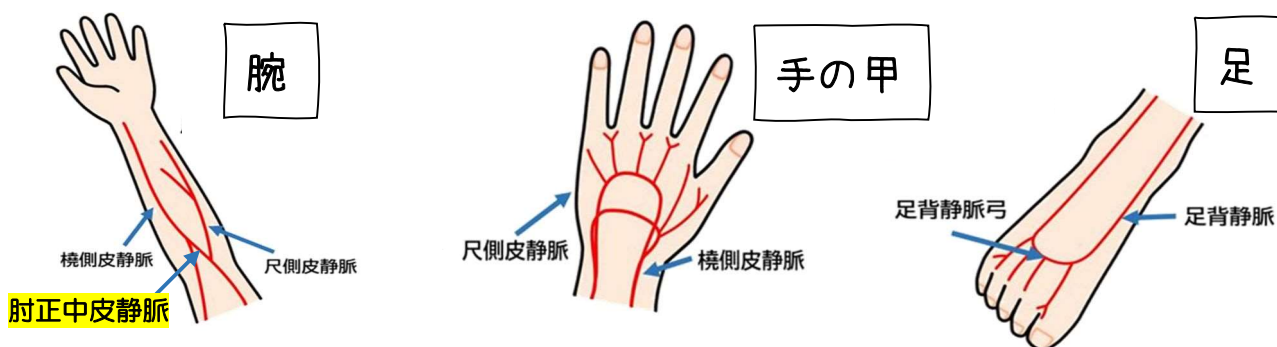
※採血が困難な患者さんにはシリンジや翼状針などを使うことも有り

- 採血とは…病気の診断、病状の把握を行うために必要な医療行為です。
表在静脈から、注射針による穿刺により静脈血を採取します。



* 採血する前に・・・

～血管の走行～弾力がしっかりある血管を探そう



非常に血管のありかがわかりやすい人もいれば、ほとんど目視でわからない人もいっぱい…
でも血管のよくわかるポイントはある！！大丈夫！！！！

* 正中がわかりやすい

肘正中皮静脈が一番しっかり弾力があって触れやすい人が多いです。
もしここが難しければ、②橈側皮静脈（とうそくひじょうみゃく）、
③尺側皮静脈（しゃくそくひじょうみゃく）をチェックしてください。（ただし、神経にはご注意ください）

親指側が橈側皮静脈、
小指側が尺側皮静脈
です



みんなの カフェ



2年に1回、全国の民医連が集まって「総会」というものを開き、2年間の活動の振り返りと、次の2年の活動方針を決めています。このコーナーでは、今年2月に出た総会方針の中から、看護学生委員が気になった言葉をキーワードに、民医連のことを紹介していきたいと思います♪

被ばくから75年、 核兵器の廃絶へ向けて…



8月6日・9日は何の日でしょうか？そう、広島と長崎に原爆が投下された日です。せっかくの8月号なので、このテーマを選んでみました。この原爆による被害の問題で、先月7月29日に広島地裁でたたかわれた「黒い雨」訴訟について紹介します。

●「黒い雨」訴訟

被爆者の「証明」ともいえる被爆者健康手帳。交付されると医療や健康診断などで、国の支援が受けられます。今回の訴訟は、原爆投下から75年経っても、国の指定地域外にいたために、「黒い雨」を浴びながらも「被爆者」と認められず手帳を取得できない方たちが闘ったもので、判決では原告84名の訴えが認められました。

日本政府は今まで「黒い雨」の被害を、大雨が降った地域だけに限定していましたが、広島地裁の裁判長さんは「地域の違いや雨が降った時間・量で援護に差をつけるのは合理性がない」と言って、訴えた人全員の放射線被ばくを認めました。

この裁判には、広島民医連も「支援する会」に加わって、裁判所に提出する診断書の作成など、「黒い雨」による健康被害を一緒に明らかにしてきました。残念ながら国の要請に従って、広島県・市は8月12日に「今回の判決には納得いかない」と控訴しましたが、援護対象地域の範囲そのものの見直しを求める「画期的な判決」でした。

●核兵器廃絶に向けて…

広島・長崎の原爆投下によって20万人を超える死傷者がで、両都市は壊滅的に破壊されました。その後75年がたった今も、その被害に苦しむ人たちが存在します。

戦争や平和の問題は、一見「看護と関係あるの？」と思われるかもしれませんが、人の“いのち”に関わる大事な問題です。これからたくさんの“いのち”と向き合っていくことになる看護師を目指す皆さんにも、ぜひ考えてみてほしいテーマです。

(看護学生委員 永山恵弥)

いつでも元気 2020.9月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～夏バテ防止編～

<夏野菜と鶏ひき肉の素麺ちゃんぷるー>

【材料】(1人前)

なす・・・・・・・・・・1個	ニンニク・・・・・・・・・・1かけら
パプリカ・・・・・・・・・・2/3個	鶏ひき肉・・・・・・・・・・1/2パック(120g)
ピーマン・・・・・・・・・・2個	カレー粉・・・・・・・・・・小さじ1/2杯
細ネギ・・・・・・・・・・2本	塩・コショウ・・・・・・・・・・少々
素麺・・・・・・・・・・3束(150g)	麵つゆ(3倍濃縮)・・・大さじ1杯
オリーブオイル・・・大さじ1杯(まぶす用)	
オリーブオイル・・・小さじ2杯(炒め用)	

【作り方】

- ① なすは縦半分に切り、1cm幅の斜め薄切りにし、水にひたして水気をきります。
パプリカとピーマンはヘタと種を取り除き、1cm幅に切ります。
- ② 素麺は袋に記載されている時間より1分短くゆで、水でしっかりと洗います。その後、水気をきりオリーブオイルをまぶして混ぜます。
- ③ 細ネギは2cm程度の長さに切ります。
- ④ オリーブオイルで薄切りにしたニンニクを弱火で炒め、ニンニクに色がついたらひき肉を加えて中火で十分に炒めます。
- ⑤ ④に①を加えて炒め、カレー粉と塩・コショウをふり、味をなじませます。
- ⑥ ⑤に②と細ネギを加え、麵つゆをふりかけて強火でサッと炒めたら完成です！

※注意：長時間加熱するとベタつくことがあるので、手早く調理してください。

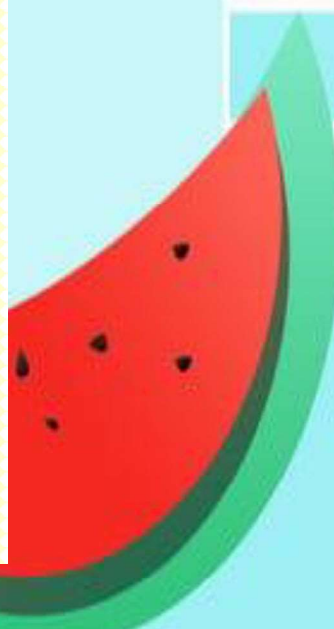
夏バテの時に大切なのは「量」より「質」！

暑い夏、外気温が常に高い状態が続くと、体は生み出す熱量を減らそうと基礎代謝を低下させます。基礎代謝が減ると食欲も減ります。これが一定続くと、「夏痩せ」となり疲労を感じやすくなります。

そこで大切になるのは、**たくさん食べるのではなく、「何を食べるか」**です。筋肉量減・エネルギー代謝減を防ぐために、「タンパク質」や「緑黄色野菜」をあわせて摂ることがオススメです。

色んな食品から摂取することで、栄養素を効率よく補充できるので、たくさん品数を作るのが大変な時は、色んな食材を使って1品を作ってみましょう。

何か一つの栄養素に固執するのではなく、バランスよく色んな栄養素をとることが夏バテ防止には必要です。



私のおすすめ

緊急事態宣言は解除されましたが、コロナの影響で自粛の日々が続いています。旅行やご飯・買い物など外出したい気持ちは溢れるほどありますが今が我慢時です！！

そこでわたしのオススメは、Netflix や Amazonprime で映画鑑賞することです(^0^) 家ではホームシアターとプロジェクターを使って臨場感を出し、お菓子片手に映画館の雰囲気を味わっています☆☆

その日の気分で検索ビビッときた作品を観ています。シリーズ系で長く続き、面白くなると途中で見るのをやめてしまいがちなので映画1本で見ることが多いです。笑 オススメは、「ヘアスプレー：ミュージカルでがんばろうって元気が出る」「7番房の奇跡：泣ける」「ハングオーバー：面白い」「スモールフット：絵も可愛く元気になれる」など沢山あります。みなさんのオススメ映画もあれば教えてください～い♪

他にも YouTube や TikTok をみたり久しぶりに Wii をしてみたり、飽き性なのでありとあらゆることをする毎日です。コロナの影響で実習も、座学もこれまでとは違う環境だと思いますが無理せず息抜きをしてがんばっていきましょう！

あすかい病院 北3病棟 山本桃歌

看護学生さんからの おたよりコーナー

おたよりありがとうございました♪
暑い日が続きます。
夏バテ注意してください。

「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、自由に書いて投稿してください。抽選で1名様に図書カード500円分を送りたいと思います。
(編集担当：永山♪)

がんばれ看護学生!! おたより

「がんばれ看護学生」の感想、今後実施してほしい企画、「イラスト」、近況報告、質問 ETC. 自由に書いてください。

こんにちは!! バイタル測定
め、わかりやすかったです。
コロナの影響があり学校は今
週2日登校、その他はweb授業
になっていてまだまだバイタル
怖さまで時間がかりです...

質問!! 看護師さん達が学生の
ようにしていたコロナの勉強方法
を教えてください!!
ペンネーム 悠馬

学校名 聖田看護専門学校 学年 1

がんばれ看護学生!! おたより

「がんばれ看護学生」の感想、今後実施してほしい企画、「イラスト」、近況報告、質問 ETC. 自由に書いてください。

オンライン授業の課題が
たくさんで大変です。

いろいろなレシピを
のせてほしいです!!
学習法や、おたより。

ペンネーム 七まと

学校名 京都府立医科大学 学年 1

がんばれ看護学生!! おたより

「がんばれ看護学生」の感想、今後実施してほしい企画、「イラスト」、近況報告、質問 ETC. 自由に書いてください。

近日、実習が始まるので「実習ガイド」を
もとに、頑張ります。

ペンネーム A

学校名 徳島県立看護専門学校 学年 4

がんばれ看護学生!! おたより

「がんばれ看護学生」の感想、今後実施してほしい企画、「イラスト」、近況報告、質問 ETC. 自由に書いてください。

6月現在、オンライン授業がメイン
となっています。とにかく授業の
ペースがはやいので復習が大変
です。7月には、試験も始まる
ので、しっかり勉強していきます!!
みなさんも頑張りましょう!!

ペンネーム M

学校名 滋賀県立看護専門学校 学年 1

