



# 看護学生

2020年9月 第245号

発行：京都民主医療機関連合会（京都市民医連）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



## 看護学生の皆様へ 新型コロナウイルス禍における アンケート調査にご協力ください！

新型コロナウイルス感染症の拡大により、看護学生の皆さんの生活へどんな影響が出てきているのか、アンケート調査を実施しています。

多くの学生さんが置かれている状況を寄せてもらうことで、皆さんを受け入れる病院として、どのような対応・援助ができるのか検討できればと考えています。緊急の調査になりますが、ぜひ下のQRコードからアンケートにご協力ください。

### 「新型コロナウイルス禍における看護学生へのアンケート調査」



締め切り：9月30日(水)まで



↑ QRコード

設問は全部で40問です。  
ちょっと多いですがご協力ください。



《もくじ》	5P 私のオススメ(中央) &休日の過ごし方(吉祥院)
1P アンケートのお願い	
2・3P わたしの病棟の紹介 (あすかい)	6P SDHについて知ろう
4P 私の大切にしている看護	7P みんなれんカフェ
	8P 簡単レシピ



# 京都民医連あすかい病院

## わたしの病棟（地域包括ケア病棟）の 『新型コロナウイルス感染症対策』

新型コロナウイルスが騒がれるようになって8ヶ月が過ぎました。大人数での飲み会禁止、外出時の「マスク装着」や、テレビ界でも「ソーシャルディスタンス」が当たり前の世の中になるなんて誰が想像していたでしょう。今回は、私が働いている病棟で実践している感染対策の一部を紹介します。

### ●フェイスシールド

患者さんの近くでケアや話をする時はフェイスシールドを装着しています。装着中の違和感がありますが、少しずつ慣れていくしかないかなと思っています。このあいだスタッフが「患者さんのくしゃみを目の前で浴びた。これを着けていてよかった」と言っていました。ほんとにヒヤッとしました。



### ●面会禁止、オンライン面会

緊急事態宣言で禁止していた面会でしたが、解除後制限を設けて面会をおこなっていました。しかし、第2派の影響で再び禁止になりました。長期化する中で患者さんやご家族のストレスへの対策としてオンライン面会を開始。各病棟 1日につき 1名という制限はありますが、利用したご家族は「お父さんの元気な顔が見られてよかった」ととても喜んでおられました。

## ●ソーシャルディスタンス

隣の人と1.5m離れる。色々な場面で皆さんも意識して行っていると思います。

特に、昼休憩の食事場面で気を使いますね。今までの休憩スペースでは密が避けられないので、いつもは患者さんの憩いの場となっている談話スペースも、一時的に仕切りを立てて昼食スペースにしています。昼食中、ついついしゃべっちゃうところですが、食後にマスクをつけるまではそれも我慢しています！ちなみに、看護師長室の机にも、クリアボードが設置されており、感染対策を徹底しています。



患者さんが使用している廊下のソファには、密に座らないように座面に「席を開けて」掲示をしています。しかし、いつの間にかクシャクシャになっていたり外されていたり……。そこで、誰もがかわいと思うであろう犬の写真入りの掲示に変えました。今のところは無事なようです。



今回紹介したのは感染対策のほんの一部です。日々、細かな感染対策に神経を注いでいます。現場のスタッフの頑張りがあるからこそ、日常の医療・看護ができていますのだと思い、感謝の気持ちでいっぱいです。これからも、いまできること、やるべきことをコツコツと積み上げて力をつけていきたいと思っています。

# わたしのおススメ



京都民医連中央病院 3B病棟 佐藤 亮大

私のおすすめはバイクや車で行く旅行がおすすめです。

もちろん飛行機や新幹線で行く旅行も楽しいですけど、バイクや車で行くと周り  
にいる人に気にせずおしゃべりができ、何ならみんなで合唱しても怒られる心配は  
ありません（笑）

でも一番の魅力は目的地に着く前に高速にあるサービスエリアや下道の道の駅に  
寄り道して地元の風土や食べ物に触れるのが魅力です。新しい発見や滞在時間が短  
いので新しい旅行先に出会える素敵な時間になります。

私が旅行で行ってよかったのは、岡山経由で行った香川県での旅行が良かったで  
す。岡山で桃や、備前市日生町の牡蠣のお好み焼き、倉敷の風情を楽しみ、目的地  
の香川ではうどんや四国88か所の中にあるお寺を回ったりした思い出のある旅行  
でした。



今はコロナの影響で旅行しづらい状況ですけど  
終息したら、自分の愛車と共に出かけられたらと  
思います。皆さんも自分の楽しみを糧にこの状  
況を乗り越えていきましょう！

## 私の休日の過ごし方

新型コロナウイルス感染対策のため、外出自粛をしています。

以前は子ども達をたくさん遊具のある公園や図書館、児童館に連れて行  
っていましたが、今は近所を散歩する程度です。窮屈な思いをさせているかな  
と思いきや、同じ散歩道でもカエルや小さなカニに出会ったり、雨上がりの水  
たまりで遊べたりといろいろな発見があって楽しいようです。



雨の日は特に自宅でテレビを見てしまいがちなため、子ども部屋に室内用のブランコとジャン  
グルジム、滑り台やキッズテントを設置して遊べるスペースも作りました。組み立てるのに  
半日程度かかりましたが、一目見た子ども達の嬉しそうな表情に組み立て過程の苦労はどこか  
に飛んでいきます。

私も久しぶりに読書をし始めました。電子書籍に挑戦すると以外と目に優しく、画面をタッ  
クするだけでページがめくれるので少しの空き時間でも手軽に読めます。漫画も書店で購入す  
るより数十円安い価格でダウンロードできるので、子どもに本  
を破られる心配がなく、置き場所にも困らずおススメです。

ポジティブにステイホーム。身近にある幸せを見つける良い  
機会かもしれません。



京都協立病院 外来 阪梨知代

## 私の大切にしている看護

### ～在宅での患者さんとの出会いから～

吉祥院病院 在宅看護課 芥川 真知子

病棟勤務を経て訪問看護ステーションに10年、現在は在宅看護課で往診看護師として働いています。訪問診療に関わって7年になります。

訪問看護師になった頃、何とかコミュニケーションをとろうとして病気について指導的な話をする、ちっとも盛り上がり、むしろ煙たがられました。ある時、先輩看護師から「在宅で過ごしている人たちにとって家はお城。宝がいっぱいあるよ」「趣味の話をしてもらって喜んでたくさん話してくださるよ」と教えてもらいました。私みたいな新参者に話してくれるかなあ、と思いながら、次の訪問の時、ドキドキしながら「Aさん、〇〇の話をお聞かせいただけますか」と言ったらにこにこしながら楽しそうに話していただきました。とても嬉しかった事を覚えています。

また他の患者さん宅では、飾ってあるお孫さんの写真の話をする、お孫さんの自慢話をうれしそうに話して下さったり、手作りの飾り物の話をする、手芸自慢で盛り上がり、病気の話をしている時と全然違う表情を見せてくれました。その表情を見るのがとても嬉しくて、それからは一人一人の患者さんの好きなものや趣味を気にかけて、ケアが終わった後に話しかけるようにしました。コミュニケーションも深まり信頼関係を作れるようになりました。17年たった今も、初めて訪問をしたときは部屋の中をきょろきょろしながら患者さんの傍に行き、訪問の最後に「ところで〇〇が飾ってありますが・・・」と続けると大抵の患者さんは、にこにこしてお話をしてくださり、帰りには緊張もほぐれ笑顔で「これからもよろしくお願ひします」と言い合い終わります。

でも中にはつらいお話をされる方もいました。入浴で浴槽につかっておられるとき必ずシベリアで抑留されたころのお話をされるのです。「寒かった」「つらかった」と毎回、浴槽につかれるとその話をされました。その年代の男性は、ほかの方も同じように浴槽につかると戦争体験のお話をされました。戦争が終わり、結婚し、子供や孫に恵まれ、長い人生、楽しい思い出もたくさんあると思いますが、決まって戦争体験を話されました。それほど戦争は人の心に暗い影を落としているのだと思いました。今でもそのことは忘れられません。戦争のないことをしみじみと平和だと感じます。

看護学生の頃、患者さんを疾患からだけでなく社会的・生活背景もみて捉えなさいと指導を受けましたが、患者さんとの何気ない会話でもその人の思いや人生が垣間みられます。これからも患者さんとの会話を大切に看護をしたいです。



## シリーズ：SDHについて知ろう！



「ねえねえ、SDHってなんで大事なの？」

「それはね、個人ではコントロールできない社会的要因によって健康格差が生み出されるからなんだよ」

「うーん…？」

「難しいよね。そこで今回はカナダの公衆衛生機関で使われている寓話を紹介するよ」



Q どうしてジェイソンは病院にいるの？

それは、彼の足にひどい感染を起こしたからだよ。

Q どうしてジェイソンの足には悪い病気があるの？

それは、彼が足を切ってしまうと、そこから感染を起こしたんだよ。

Q どうしてジェイソンは足を切ってしまったの？

それは、彼が、アパートのとなりの廃品置き場で遊んでいたら、そこには尖ったギザギザの鉄くずがあったからなんだよ。

Q どうしてジェイソンは廃品置き場で遊んでたの？

それは、彼が荒れ果てたところに住んでいるからだよ。その子どもたちはそんな場所で遊ぶし、だれも監督していないんだ。

Q どうしてそういうところに住んでいたの？

それは、彼の両親が、もっと良いところに住む余裕がないからさ。

Q それはどうしてもっと良いところに住む余裕がないの？

それは、彼のお父さんは仕事がなく、お母さんは病気だからね。

Q お父さんにお仕事がないって、どうして？

それは、彼のお父さんはあまり教育を受けていないんだ。それで仕事が見つからないんだ。

Q それはどうして？...

「ジェイソンが病院にいる理由のように、誰かが病気になる背景には自分ではどうにもできない理由があったりするんだね」



「健康格差は、ライフスタイルや環境の違いによって起こるけど、それを決定しているのは政治的、社会的、経済的要因だったりするよね。こんなふうに健康格差を生み出す要因を「健康の社会的決定要因」と呼ぶんだ」

「社会的決定要因のなかでも、貧困は人における疾病と死亡の最大の要因だよ。貧困層ほど、病気にかかりやすく、早く亡くなる人も多いんだ。生まれついた社会によって健康格差ができることは、本人の責任ではなくて社会が引き起こしている不公平なんだよ」

「だから例えば生活習慣病と呼ばれる病気であっても、自己責任だと切り捨てずに原因を探って、社会に働きかけていかないといけないんだね💡」



# みんないれん カフェ



先月号から「みんないれんカフェ」として、「総会方針」の中から気になる言葉をキーワードに、民医連を紹介するコーナーを開始しました。今回は、そもそも民医連という組織を紹介しようと思います。

## お金の有無に関わらず、 患者さんが必要な医療を受けられるように

民医連は全国 1700 を超える医療・介護・福祉に関わる事業に携わっています。これだけの大きな組織が、目指すべきもの、事業の価値を表すものとして、綱領(こうりょう)というものを持って活動しています。綱領とは「物事の基本的なところ、要点、方針」を言います。

民医連の組織の、綱領の基本的なところは「私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です」と掲げています。私たちは、その綱領の実践を行うために 2 年ごとに方針を立てて活動しています。

今回は 2 月に熊本市で第 44 回の民医連定期総会があり、過去 2 年間の活動の成果や、次の 2 年間でどう活動していくかを確認しました。これまで医療・介護・福祉の活動はもちろん、平和を守る活動や人権を守る活動などを行ってきました。先月紹介しました平和への活動もその一つです。毎年、原水爆禁止世界大会に参加しています。

医療では、「無料低額診療」※という制度を使って、経済的に困っている方の、病気の治療に寄り添っています。医療・介護・福祉以外にも数えきれないほど「無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす」ための活動を行っていることを知って頂きたいと思います。

今年はコロナウイルス感染症というさらに新しい困難もあります。それでも、患者さんの医療を受ける権利を守りながら綱領を大切に、日々頑張っています。

### ※無料低額診療とは

低所得の方の窓口負担を減額・免除する制度です。医療はそもそも公的なものであり、お金の有無に関わらず、必要な人が必要な医療を受けられるようにすべきという考えのもとに実施しています。医療機関は定められた一部負担金を患者さんから徴収することが法律で義務付けられているため、無料定額診療制度を使わず勝手に減免することは違法となります。この制度の費用は国や自治体から補填されるのではなく、医療機関の持ち出しです。しかし、条件があれば法人税の免除や地方税の免除が受けられます。

(いのちをつなぐ無料定額診療事業 2015 年初版 吉永純・公益社団法人京都保健会 編著より)

# 超簡単栄養レシピ～ダシの取り方～

## <手作りダシと秋野菜の味噌汁>

料理のベースとして、日本の食文化を支え続けてきた、昆布やカツオ節などを素材とする「ダシ」！このダシの有る無しで、料理の味が格段に変わってきます。「ダシ」を手作りしながら、先人たちの知恵の詰まった食文化について考えてみてはいかがでしょうか。

### 《ダシ》

#### 【材料】

昆布……………5g  
水……………2.5カップ  
カツオ節………10g



#### 【つくり方】

- ①鍋に水を入れ、昆布を30分ひたしておく。
- ②①を弱めの火にかけ、沸々と昆布が浮いてきたら取り出す。
- ③そのまま沸騰させ、火を止めてからカツオ節を加える。
- ④また火をつけて、10秒ほど煮てから火を止める。
- ⑤カツオ節が底に沈んだら、カツオ節を取り除く。



### 《お味噌汁》(2人分)

#### 【材料】

季節の野菜………100g(お好みで)  
ダシ……………2カップ  
味噌……………大さじ1

#### 【つくり方】

- ①野菜を食べやすい大きさに切る
- ②温めたダシに切った野菜を入れる。
- ③野菜に火が通ったら味噌を入れて火を止め、器に盛りつける。

## 看護学生さんからの おたよりコーナー



「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1名様に図書カード500円分を送りいたします。  
(編集担当：永山♪)

感染予防に努めて！  
領域実習がんばります！

ゴグル  
マスク

マスクは、  
見守る人に信頼  
して頂けるように  
挨拶も丁寧にし  
たいと思います！

ペンネーム あこめ

学校名 京都精華女子大学 学年 3

夏バテ防止にこのレシピも美味しそうなので  
今度作りたいと思いました！  
今月から学内実習が始まります。  
オンライン授業しか経験していない  
ので、久しぶりに登校するのは  
少し緊張はありますが  
以前、紹介された実習生ハイも  
参考にし、頑張ります。  
ペンネーム れいちゃん

学校名 京都府立医科大学 学年 /

7/22 入学に初めて  
ベッドメイキングを行いました！  
見ている時は、頭の中のコミュニ  
ケーションも完璧！「だ、た、けれと」  
いざやってみると工夫がいる  
ことばかりでとても楽しかったです！

ペンネーム 悠馬

学校名 聖田看護専門学校 学年 /年

おたよりありがとう  
ございます♪  
実習開始！感染予防  
を忘れずに  
ファイトです！

