がんばれ看学生

2020年10月　第246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

京都民医連 看護学生・奨学生オンライン学習会企画

「みんなで考えよう！緩和ケア」

日時：11月20日(金)17：30～18：10頃

講師：馬淵真希子師長（あすかい病院・緩和ケア 認定看護師）

看護学生さん向けに、京都民医連の認定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！
今回のテーマは「緩和ケア」！皆さんが抱く「緩和ケア」のイメージを聞きながら、お話をしてもらいます。
オンラインで開催しますので、事前にZOOMアプリをダウンロードして参加してください。

≪学習会への参加方法について≫
・お手もちのパソコン、スマートフォンやタブレットに『Zoom cloud meeting』を事前にインストールしてください。
・必ずメールでお申し込み下さい。企画参加に必要なIDとパスワードをメールでお送りします。
※ビデオを「オフ」にしての参加OK！　※有線・wi-Fi環境下推奨
・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・永山まで(kangogakusei@kyoto-min-iren.org・075-314-5011)ご連絡ください。

＜お申し込み・お問い合わせ＞
●申込み締め切り：11月13日(金)

＊京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

＊それ以外の学生さんは事務局・永山まで
○京都民医連事務局（永山）
Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org
に①お名前②学校名③学年と、件名に「11/20学習会参加申込み」と書いて送ってください

≪もくじ≫
1P　オンライン学習会企画のお知らせ
2P　実習アドバイス
3P　大切にしている看護
4・5P　職場の先輩にインタビュー＆わたしの休日の過ごし方
6P　SDHって何？
7P　みんいれんカフェ
8P　簡単レシピ＆おたよりコーナー

実習アドバイス

だいぶ寒くなり、体力的にも精神的にも辛い時期になりますが、私自身が看護学生時代に大切にしていたことを伝えさせていただきます。今年はコロナ禍の中での実習であるため、充分に患者さんと接することが出来なかったり、技術面での獲得に不十分さを感じるかと思います。しかし、見学のみであってもそれはとても大切な事であり、先輩看護師の患者さんに対する接し方、技術を学ぶことができるとてもいい機会となります。

①患者さんの事を知る。

情報収集の手段としてカルテやスタッフ、家族から聞き取るというほう手段がありますが、患者さんのもとへ足を運び、患者さん自身と積極的にコミュニケーションを取ることがもっとも大切になってきます。コミュニケーション以外にもふとした時の表情や仕草なども患者さんを知る大事なポイントです。

中には、うまく受け入れられず拒否されることもあると思います。しかし、何故拒否をされるのか、どうしたらいいのかと患者さん目線で物事を考えることで、患者さんからの信頼が得られたり対応が変わったりすることもあります。

実習中は、受けもつ患者さんは１人、多くても２人であり、これは実習期間中の今だけなので、じっくりと患者さんと関わり、患者さんに必要だと思う看護を考える時間を大切に過ごしてほしいと思います。

②体調を整えて実習に来る。

実習期間中は大量の記録や勉強で寝不足となり、慣れない病院という環境に緊張で体調を崩しやすくなると思います。私自身も、休みの日でも課題に追われ、十分な休息が取れないまま実習期間を過ごしていました。

実習で学生にお世話になる患者さんには事前に学生さんが来ることを伝えてあります。学生として対応が不十分であったとしても、一生懸命さは患者さんにも伝わっています。体調不良で実習生が休んでしまうと患者さんに心配をかけてしまうことにも繋がります。実習期間中は、体調を崩しやすい期間ではありますが、その中でも自分の中でオフの時間を作り、息抜きをし体調を整えて実習に挑んでほしいと思います。

元気な姿で来られる事を私たち職員もお待ちしています！

京都民医連あすかい病院
回復期リハビリテーション病棟看護師　藤田千夏

私の大切にしている看護

私が２年目になったばかりの頃に受け持ったＡ氏は在宅酸素療法を導入し、呼吸苦がありながらも自立した生活を送っていた。

しかし、間質性肺炎増悪のため入院となった。入院中、呼吸状態が悪化する中、Ａ氏は「まだまだ息子に教えることがある、孫の送り迎えをもう一度したい、まだ死ねない」と話していた。しかし病状が悪化するにつれ、徐々に口調が強くなり、「もう死ぬのかな」など不安を口に出すようになった。

Ａ氏は、孫のことが大切で会いたいという思いがあった。孫が１度面会に来られたが、たくさんの管に繋がれ歩くことが難しくなっていたり、呼吸がつらそうなＡ氏を見て怖かったという理由や、学生であったため、２回ほどしか面会にくることはできなかった。

その後も、「孫に会いたい」と言い続けておられたが、わたしはどのように声掛けしていいのか分からず、そばにいて話を聞くことしかできなかった。徐々に呼吸が苦しくなり、呼吸苦軽減のため鎮静をかけるか、かけないかという段階にきていた。

家族も辛そうにしている姿を見るのが辛いと言っていたことや、私自身も苦しそうにしているＡ氏をみているのが辛かったため、鎮静をかけることがＡ氏のためではないかと考えていた。しかしＡ氏は、孫に会いたい、まだ家族や看護師と話しがしたいからと言い、鎮静は拒否されていた。最期には鎮静をかけることになり、その後しばらくして亡くなられた。

家族の気持ちと患者本人の気持ち、どちらも大事でどちらも尊重したい。しかし、どのように判断すべきなのか難しく、ゆっくり意見を聞いていると患者・家族、両方の意見に添えなくなり、後悔が残ってしまうのではないかと感じた。今でも、孫にもう一度会う前に鎮静をかけてよかったのか、もし鎮静をかけていなかったら苦しいながらも会えていたのかもしれないと考えるときがある。

私は、Ａ氏の最期の場に立ち会うことが出来、家族に「いつもありがとう、顔みたらほっとする、最期あなたでよかったわ、この人も最期にあなたを選んだんやろうな」と言っていただいた。患者に安心感を与えられていたのかはわからないが、家族の安心には少し繋がっていたのかもしれないと思った。

私は看護師である前に、一人の人として患者家族の気持ちを汲み取り、共感するとともに、看護師として患者・家族が安心できるように病態や看護といった視点から本人・家族の不足している部分を担って支えていきたい。そのために、患者・家族に相談や話がしやすいと思ってもらえるよう、普段からコミュニケーションをとることを大切にしたいと思う。

京都民医連あすかい病院
一般急性期病棟看護師　洞林那桜

職場の先輩にインタビュー

中央病院・ＨＣＵ 看護師６年目　西田光さんに聞きました！（聞き手・山添明莉）

Ｑ１.働いてみて思う看護師の魅力は？

西田：看護師になってみて楽しい事もありますが、もちろん辛い事もあります。学生の頃も必死に学習していましたが、働いてからの方が学ぶことがとても多いように思います。ですが、自分が必死に学んだことで患者さんの状態を考えることができたり、ケアに繋げたり、臨床で活かすことができた時はとても嬉しいですし、モチベーションを上げるキッカケにもできます。学生の頃は、いつも「根拠は？」と聞かれたり、他の大学生とは違い遊ぶ時間もほとんど作れず過ごしてきましたが、実際臨床に出てみると、学生の頃耳が痛いほど聞いていた「根拠」に基づいて看護をすることが、患者さんにとって単純に身体だけでなく心にもとても影響を与えるものになると気づくことができました。また、知識や技術が増えれば、それだけ患者さんを看る力や幅も広がり、患者さんをいろんな角度から捉えることができるようになると考えます。看護の魅力は、いろんな「人」と関わる仕事であり、それぞれの患者さんや患者さんを支える人々と関わるうちにたくさんのエピソードや変化を感じられる事にあると思います。私自身、まだまだ未熟なのでこれからもっともっと患者さんと関わり、経験を積んでいきたいです。

Ｑ２.看護師として普段心がけていることは何ですか？

西田：普段、看護している中で心がけていることは「気づき」を大切にいているところです。例えば、患者さんの口の中が汚かったり、手や足が汚れて乾燥していたりすると、口腔ケアや手浴・足浴、保湿等をこまめにするようにしています。他にも、髪の毛がボサボサだったり、爪が伸びていたり、部屋が散らかっている・殺風景だ、など。そのことを他のスタッフと共有して、継続してケアをできるようにしています。患者さんに「しなければならない」ことはたくさんありますが、それ以外にも患者さんと関わる中で色々なことが気になることは多いです。
その「気づき」から出発した看護が、患者さんの病院での生活をより快適に、安心して過ごせる環境にしていく第一歩だと考えています。これは、私自身たくさんの先輩から学んだり、患者さんからも学ばせていただいているいちばん大切な看護だと思っています。

Ｑ３.京都民医連中央病院の HCU 病棟の魅力を教えてください。

西田：HCU は高度治療室と言い、人工呼吸器や透析などたくさんの医療機器や重要薬剤に囲まれた患者さんが多いです。重症な患者さんが多く、治療メインになりがちですが、患者さん個人に合ったケアを行っていく事を大切にしています。患者さんが自宅や施設でどのように過ごされていたのか、どのようなことが好きだったのかの情報収集をして、入院後の生活も常に視野に入れながら

他職種を含めたチームで日々奮闘しています。また、重症な患者さんは、一時的に記憶が曖昧になったりせん妄を起こす事も多いです。HCU では、ICU ダイアリー(日記)を使用して、日々のできごとや患者さんの様子を写真と言葉で残し、少しでも記憶の穴埋めや PTSD の予防になるような活動も積極的に実施しています。

Q４. 学生に向けて一言

西田：毎日勉強や実習に追われる学生時代だと思います。とても苦しかったり、ストレスも多いかもしれません。ですが、今努力していることは、きっと今後の糧になるので、あきらめずそのまま走り続けてほしいなと思います。看護師になることは、楽しいことばかりではないし看護師になってからも辛い事はたくさんあります。なので、強要したりはできませんが、「人」の生活や生死、そして人生に携わる看護師は、そんなことも忘れられるぐらい魅力に溢れる仕事でもあります。病棟の仲間・同期・多職種でチームとして支えあって充実した看護師生活を送ってみてはいかがでしょうか。

わたしの休日の過ごし方

わたしの休日の過ごし方は、家でゆっくりと過ごしたり、友達や家族と予定を合わせてご飯に行ったり、買い物に行くことです。

現在は新型コロナウイルスの影響で、あまり外に出かけられていない状況です。

特に医療現場で働いている身として、なるべく不要な外出はしないように心がけています。

最近のわたしの休日の過ごし方としては、新型コロナウイルスが落ち着いたらどこに行こうかな？ということを考えており、インターネットや雑誌でおすすめの場所を調べています。今回は私が調べた中でのおすすめの場所を紹介したいと思います。

それは、河原町にある地下居酒屋の跡地を利用した本格的なお化け屋敷です。「甘口・中辛・辛口」と恐怖度を選択できるので、怖いのが苦手…という方にもおすすめです。また、レベルを選択した後も変更可能です。

まだ私は行けていませんが、新型コロナウイルスが落ち着いたら行こうと思っています。以前のように、出掛けることを楽しみにしながら仕事も頑張っていきたいです。

京都民医連中央病院　３C 病棟　道上　瀬委奈

シリーズ:SDHって何? ～妊婦さんの支援から考える～

SDH についての学習が今回で３回目となります。

SDH（Social Determinants of Health）は「健康の社会的決定要因」と日本語で訳されるもので、「人々の健康や病気は、社会的、経済的、政治的、環境的な条件によって影響をうける」という考え方です。

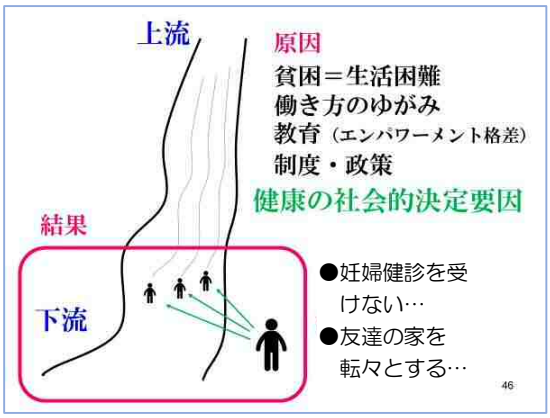
少しずつ理解できてきましたか？

私が、京都民医連中央病院産婦人科で働いていたときのことです。中央病院は、助産制度といって経済的に困難な妊婦さんも経済的な負担がないようにお産できる制度があるため、妊娠中や産後に支援を要する妊婦さんをよく見てきました。

妊婦健診を全く受けずに、突然陣痛が来て入院する方・・・
時には、家がなく、友達のところを転々として過ごしていた・・・
という妊婦さんもいました。

母子健康手帳をもらいにいけば、妊婦健診の補助券も出るし、保険証をもっていれば、出産一時金で出産費用の心配もないのですが･･･妊娠をだれにも相談できずに､臨月まで月日が経ってしまった･･･というケースがあります。その方だけを見ると「なんで！？」と思うかもしれません。

SDH を知るときに、「上流と下流」という考え方があります。その事象が起こっている結果を川の下流と比喩します。でもそれには原因となる上流があり、その上流で何が起こっているのかに目を向け、その環境を変化させる必要がある、という視点を持つことが大切であるといわれています。相談できる身近な方はいなかったのか、若年であれば、学校には行っていたのか、親子関係はどうだったのか・・・など、社会的ハイリスク（特定妊婦、未受診妊婦、若年妊婦など）といわれる妊婦さんは、幼少期から多くの問題を抱えていることがあります。そこを理解し、母子関係の見直しを支援したり、これから子育てをしていくための支援が必要になります。



みなさんもこれから実習を通し、患者さんを見ていくと思います。病気という結果だけでなく、**「その方の今まで生きてこられた背景を理解する」**・・・これがまずは大事ですね。

近畿高等看護専門学校　教員　西田純江

みんいれんカフェ

民医連は、2年に1回全国の職員が集まって総会を開き、今後の2年間の活動目標である運動方針を決定します。その運動方針の中から、看護学生委員がみなさんに知ってもらいたいと思うことについて紹介するコーナーです。

安心して住み続けられるまちにするために

運動方針の中の一つに、「民医連は、誰もが『安心して住み続けられるまちづくり』が大切であると考え、『地域の福祉力』を高め、地域を『福祉の場』に作り変えていく活動をしていきます。」というものがあります。

超高齢化社会・核家族化・貧困の拡大がすすみ、他者とのつながりが薄くなってきている現状を変え、地域社会のつながり・支え合いを重視するまちづくりをしていこう！という活動です。

ではなぜ、民医連は地域社会のつながりを大切にするのでしょうか？その意味がわかるある記事をご紹介します。

♪地域のつながりが健康につながる♪

千葉大学の近藤克則教授は、2018年5月号の民医連医療において「1人で運動をしている人にくらべ、運動頻度が同じか少なくてもグループでやっている方が要介護認定を受ける確率が低いことが分かりました。つまりグループ活動に意味がある。それはなぜか。1つは心理的な効果です。グループだと誰かが冗談を言って笑いが起こり健康につながるのです。もう1つは社会的な効果です。社会参加している人のほうがうつになりにくいのです。」と述べています。さらに「地域のつながりや社会参加が多いと残っている歯の本数も多い。がんの死亡率も、社会参加が多い地域ほど低い。自殺率も、スポーツ・趣味の会に参加している人が多い市町村で少ないのです。」とも述べています。

つまり、地域社会のつながりが強いほど、健康な人も多くなるということです。民医連が「安心して住み続けられるまちづくり」を推進するのはこのためです。

まちづくりをするにあたって大切にしていることは、**「実際にその地域で生活をされている方達と一緒に進めていくこと」**です。民医連には、共同組織（友の会）という強力なパートナーがいます。共同組織は、法人や事業所が設置されている地域ごとに組織されています。そのため、共同組織の方々と一緒に、地域における居場所づくりや訪問行動、健康教室・生活相談会の開催などに取り組んでいます。

（看護学生委員　山際正樹）

いつでも元気 2020.11 月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～食欲の秋編～

＜秋鮭の山椒照り焼き＞

ふだんから食べる「和食」は、季節や地域の食材を活かした調理法が多用され、海外からも注目を集めています。ただ、どうしても醤油や味噌を中心に味付けをするため、同士でも塩分の過剰摂取に。塩分を控えめに、かつおいしい味付けにするためには、ダシや香味野菜・香辛料を利用してみましょう。今回は山椒を使った秋鮭の照り焼きを紹介します。

【材料】 2 人前

- ●生鮭切り身・・・・・・・2 枚
- ●酒・・・・・・・6g(小さじ1強)
- ●まいたけ・・・・1／2パック
- ●ごま油・・・・小さじ 1
- ●粉山椒・・・・適量
- ●調味料 A(以下を混ぜておく)
- ・濃口醤油　9g(小さじ 1 と 1/2)
- ・みりん　7.5g(小さじ 1 強)

【つくり方】

①生鮭は半分に切って酒をまぶし、10 分ほど置いておく。
②フライパンを熱してごま油を敷き、鮭を皮のついた面から焼く。焼き色が付いたら裏返す。まいたけも入れてフタをして、中火で 2～3 分焼く。(まいたけの水分で蒸し焼きに)
③フタを取って、調味料Ａを入れ、フライパンを揺らしながら煮からめる。
④お皿に盛りつけて、好みで仕上げに粉山椒を上からかるく振りかける

おたよりコーナー

毎月、テストの嵐で大変です。10月には演習のテストもあるので、しっかり練習して、テストに臨みたいと思います!
1つ1つできることを増やしていき、看護師になれるよう、勉強を頑張りたいです。

ペンネーム　M
学校名 堅田看護専門学校　学年 1

今回の病院内での感染対策を知れたことも良かったです。今後、さまざまな領域での実習が始まります。このおたよりで病棟がどんなふんいきかなど病棟紹介があればやってほしいなと思います。
なかなか油断できない状況ですが、健康第一に日々頑張りたいです。

ペンネーム　ちい
学校名　学年 3

実習は中止になりましたが校内演習がありました!やっと登校して、看護学生らしいことができました♡と思ったら後期は2週間に1回対面、後はオンラインに(泣)
みんな頑張りましょうね。

ペンネーム　びいどろ
学校名 京都府立医科大学　学年 1

知、後期の授業が始まりました～
他大学の友達は、もう対面授業が始まったと言ってましたが、
医系大学だからなのか
府立医はオンライン授業が中心ですT^T

ペンネーム　まこちゃん
学校名 京都府立医科大学　学年 1

現在は無事卒業して看護師になれるよう＼国家試験対策／と＼卒業研究／を頑張っています!!
立派な看護師になれるよう、これからも頑張っていきます!!

ペンネーム　ひろき
学校名 京都看護大学　学年 4

おたよりありがとうございます！！

「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキに、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♪)