



看護学生

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



京都民医連オンライン 国試対策講座

8月2日
メ切り

京都民医連では看護師国家試験を受験する看護学生さんを対象に、今年も国試対策講座を開催します。オンラインのため、2022年度3月卒業予定の方限定で申込みを受け付けておりますので、ぜひどうぞ。

【日程】 2021年8月14日（土）9:30~12:30（9時受付開始）

●講師：赤木優也先生 武田看護教育研究所

●会場：あすかい病院/保健会事務局/京都民医連事務局の3会場いずれか

※会場について…奨学生は各法人事業所会議室、それ以外の方は京都民医連事務局にお越しください。

◆参加費： 500円（当日いただきます）

◆参加対象： 2022年3月卒業予定者（民医連奨学生・内定者・「がんぼね看護学生」読者）

◆申込先： 8/2までに京都民医連奨学生もしくは内定者の学生さんは、各法人担当者へご連絡ください。
それ以外の学生さんは京都民医連・永山(kangogakusei@kyoto-min-iren.org)⇒⇒⇒⇒



◎お申込は各担当者を通じて

→メールの場合は、本文に学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。お申し込みいただいた方には、zoomミーティングID・パスワードを個別に配信します。

もくじ：

1頁：国試対策講座のご案内

2頁：実習アドバイス（あすかい）

3頁：私の大切にしている看護（中央）

4頁：医療チームを紹介します

（おおみや葵の郷）

5頁：専門・認定看護師さんのお仕事

（認知症看護&救急看護）

6頁：他職種からみた看護師（理学療法士）

7頁：私のおススメ（中央）&簡単レシピ

8頁：アンケート調査・人権カフェ新聞について

&おたよりコーナー



実習アドバイス

看護学生の皆さん、日々の学習や実習お疲れ様です。昨年に引き続きコロナ禍により受け持ち患者さんと関わる機会や看護技術の実践の機会が少なくなっており、実習に不安を抱えている方もおられるのではないのでしょうか。少しでもこれからの実習の参考になればと、私が実習中に大切にしていたことを紹介させていただきます。

①分からないことをそのままにしない！！

実習で実際に患者さんを受け持つと疾患や病態、情報収集の方法、患者さんとのコミュニケーションや関わり方など分からなかったり悩んだりすることがたくさんあると思います。分からないことを自分で調べたり学習したりすることは大切ですが、**誰かに相談してみることも1つの手段**だと思います。

私自身、1人で問題を解決することが得意ではなかったので実習メンバーや指導者さん、担当教員によく相談していました。疾患や病態については教科書で調べて理解できることもありますが、情報収集やコミュニケーションは患者さんによって大切なポイントがそれぞれ違って難しいですよ。

カンファレンスなどの時間を使って自分が何に困っているのか、悩んでいるのかを相談することで**自分にはなかった新しい考えを吸収**することができます。

また、他の人に相談することで自分の考えが整理できる機会にもなり、頭に印象強く残っていたりするので**国家試験対策**にも役立つかもしれません。

②しっかり休息をとる！！

頭では体調管理が大事って分かっていても、実習中になると、疾患学習や記録に追われてとても難しいですよ。でも、実習は患者さんに関わることや、看護技術の実践はもちろん、患者さんと看護師の関わり方を見るなど机上の学習ではできない体験がたくさんあり**大きく成長できる機会**だと思います。そんな実習に体調を崩して参加できないのは勿体ない！！ということで学習も記録も大切ですが、**1日頑張った自分の体もしっかりと労って**あげてください。

しっかり食べてしっかり寝て、患者さんにとびっきりの笑顔で挨拶ができるよう頑張ってください★陰ながら応援しています！！

京都市民連あすかい病院
北2階病棟看護師 杉原 茉緒

私の大切にしている看護

個別性に合わせた看護の提供を心がけて

京都民医連中央病院 2C病棟 村中志津希

私が大切にしている看護は「個別性に合わせた看護を提供すること」です。人は生きてきた過去の体験・環境・生き方などが異なり、その人の過ごしてきた人生があるため、その人生を尊重しながら患者が前向きに治療に励めるよう、私はその人らしさに添った看護を提供したいと考えています。

実際に看護師として臨床にたつと、目の前の業務に追われ、精一杯になってしまうことがあります。さらに、急性期病棟のため入院の出入りが激しく、クリニカルパスの運用から業務がルーティン化していると感じることもあります。私はその中で「痛み」に対し自身の認識度が低くなったのではないかと感じることもありました。もし、自分自身に痛みによる苦痛が生じた際、すぐに何とかして痛みを収めたいと行動しますが、患者の訴えに痛みがあった際には、すぐに対応出来ずにいました。そして、大切なことは患者の感じる痛みに対し、痛みの原因や術前・術後の経過の中で変化はあるのか、薬でコントロールできることであるのかなど、その人にとっての疼痛の緩和方法を見い出すことであると気付きました。

日々患者と関わるなかで看護師としての私に、言葉だけではなく、行動・しぐさ・表情など何らかの方法で、患者は伝えたい思いを伝えているかもしれません。入院生活は、患者にとって、これまで当たり前の日常であったことから生活環境が変化し、日常生活にも制限ができてしまいます。症状として出現したり、行動を通して苦痛を訴えているかもしれません。そのため、私は患者が伝えようとしていることに自らが気づき、何か看護師として出来るようになりたいと感じました。看護師と患者は人と人との関係であるため、患者が抱く思いを全て把握することはできないかもしれません。しかし、何かしらの手段で思いを伝えようとしていることがあるならば、それらに気づけることで、全体像を捉え、その人らしさに添った看護を見い出せるきっかけになるのではないかと考えます。また、疾患による症状の場合では、発見するための知識が必要となります。整形外科において、術前・術後の看護が中心となりますが、手術によって起こるリスクは人それぞれ異なるため、今後も知識を向上し続けたいと思います。



介護医療院「おおみや葵の郷」アスターチームを紹介します



住み慣れた地域で最期まで ～施設におけるアスターの取り組み～

おおみや葵の郷 療養棟看護師 倉辻 美香

看取りとは、病状の回復が見込めない方に対し、無理な延命を行わず自然に亡くなる過程を見守ることを指しています。それを私たちの施設ではアスターとよんでいます。(アスターは、エゾギク属、キク科の中国が原産地の一年草の植物です。アスターの花言葉が、その人を偲ぶ、追憶ということから、看取りに関わる一連の活動の総称を葵の郷で独自に考えました)

看取りの看護は、利用者さんが最期の時間を、幸せに過ごせるようにサポートする大切な仕事です。歳をとっても住み慣れた環境で暮らし、自分らしい最期を迎えたいと思っている方が多いでしょうが、やむを得ず介護施設で最期を迎える方もいらっしゃいます。人生最期の大切な時間を、おおみや葵の郷で過ごすことを選ばれた利用者さんとその家族様に対して、当施設では「心ひとつに」というパンフレットを使用し、看取りについての説明をしています。「この先、身体が弱っていくと、どうなるのか?」「食べる事が難しくなったらどうなるのか?」等、利用者さんも交え、家族様と話し合っています。また、穏やかにその人らしく過ごせるよう、多職種合同のカンファレンスを行い、その人にあったケアを考え行っています。

食事に関しては、施設で生活する方にとって食べる事が唯一の楽しみと言われているので、ご本人がお好きなものを、食べやすい形や硬さにして、少しでも味わえるよう一緒に考え、例えばしっかり食べられなくても、匂いを感じてもらったりしています。

家に帰りたいというご利用者に対しては、退所は無理だけど、ご家族と相談し外出という機会をつくり、車いすで車に乗り、生家を見てもらったりすることもできます。

家に帰ることができない方には、居室で家族様と過ごす時間をつくり、何も話す事はできなくても、声はきこえているので、思い出話など声をかけてもらいます。また、身体をさすってあげることで、利用者さんが安心して過ごされています。

今まで多くの方を看取ってきました。その人によって看取りのケースは様々です。アスターを判断した後は、定期的にかンファレンスをおこない、その人らしい最期を迎えられるためには、どうしたよいかを話あっています。また、お看取りをさせて頂いた後は、自分たちのケアについて多職種で振り返りを行っています。今後も、「おおみや葵の郷で看取ってもらってよかった」と言ってもらえるケアを考えていきたいと思っています。

アスター
の花



シリーズ：専門・認定看護師さんのお仕事をバズキミ♪



京都民医連には2021年現在、2つの専門看護・13の認定看護の資格をもった看護師さんたちが働いています。このコーナーでは、各分野で働く看護師さんたちを紹介していきます。



Part3：認知症看護 認定看護師



京都民医連あすかい病院 國友 孝子

現在、私は390人の療養者（2021年6月現在）を支える訪問診療部門（往診センター）に所属しています。ただ、認知症看護認定看護師が活動する場所としては、病棟・外来・施設・在宅など幅広いです。病院では精神科医・MSWと共に「認知症ケアチーム」として、週1回各病棟で認知症ケアカンファレンスを行っています。それ以外にも、認知症ケア委員会のメンバーとして、月1回の委員会開催、認知症ケア学習会、認知症事例検討会等に取り組んでいます。また、所属部門の訪問診療では精神科往診も担当し、在宅で過ごされる認知症患者さんのケアにも携わっています。日々、認知症看護を実践しながら、病院から在宅、在宅から病院をつなぐ役割にやり甲斐を感じるとともに、認知症ケアの奥深さも感じています。こんな楽しい「認知症看護認定看護師」だからこそ、後継者も育成していきたいと燃えています！



Part4：救急看護 認定看護師



京都民医連中央病院 長谷川 瑛

みなさん、はじめまして救急看護認定看護師の長谷川瑛です。私は今、救急外来で勤務をしています。

救急外来では看護師は患者さんのトリアージを行います。トリアージとは簡単に言うと患者さんの優先順位を決めることです。問診・バイタルサイン・フィジカルアセスメントを駆使して患者の状態を見極めていきます。患者さんを評価した後は状態の安定化を医師やスタッフと協働して行います。こういった実践の活動と他スタッフからの相談を受けベッドサイドで患者さんの状態と一緒に評価し、指導するというのが主な役割です。他には院内発生の急変対応や研修や学習会の実施と活動範囲は救急外来だけではなく院内すべてが自分の守備範囲であるとおもって活動しています。

救急看護のやりがいは受診時に危険な状態であった患者さんを安定した状態にできた時感じますが、軽症の患者・家族さんが安心した様子で帰宅される時にも感じます。患者さんにとっては私が認定看護師であるとはわからないことがほとんどだと思います。「認定ぶらず、認定らしく」その時、私の前にいる患者・家族そしてスタッフのためにできることを全力でやる。これが私の救急看護認定看護師としてのやりがいです。



シリーズ 他職種からみた看護師

多職種連携、チーム医療の重要性がますますうたわれる今日このごろ。

2021年度の「がんばれ看護学生」では、他職種の皆さんの思う看護師の役割や魅力をシリーズで特集していきます。

第2回目は、京都民医連中央病院で理学療法士として働く職員さんにお話を聞いてみました。



<第2回目> 理学療法士さんからみた看護師

私は回復期リハビリテーション病棟に所属している理学療法士です。回復期リハビリテーション病棟と聞いて、看護学生のみなさんはどんなイメージをもっているのでしょうか？病気やケガをした患者さんのQOL、日常生活動作を改善、向上させるためにリハビリテーションを積極的に行っていく病棟です。長期間の入院生活を送られる患者さんもいらっしゃいます。リハビリテーションが必要な患者さんは疼痛、麻痺、筋力低下、関節の可動域制限など様々な症状が原因で運動能力が著しく低下している場合があります。そのため、退院後の生活に対して不安を抱えていることも少なくありませんので、療法士として患者さんに寄り添い、退院後の生活を共に考えていきます。

しかし、患者さんにとっての入院生活はリハビリテーションの時間よりも病棟で過ごす時間が圧倒的に長いです。リハビリテーションで再獲得した日常生活動作をまずは病棟生活で実践していきます。病棟で患者さんが日常生活動作をうまく出来ているかを24時間体制で看護師さんは評価してくれます。「病棟でも〇〇動作は自立レベルですよ。」と看護師さんから評価されると、リハビリテーションの練習や課題もステップアップできます。

多職種で協力、連携して病棟でのリハビリテーションを行い、患者さんが退院後も可能な限り元の生活を送れるようにアプローチしています。私が所属する回復期リハビリテーション病棟では患者さんのために、療法士と看護師さんは常に連携しています。



京都民医連中央病院のリハ室

京都民医連中央病院 理学療法士 遠藤祐太郎

ワタシのおすすめ～Netflixで韓国ドラマ～

京都民医連中央病院 3A病棟 田中 彩



私の最近のおすすめは、韓国ドラマです。緊急事態宣言が出てからは家にいる時間が多くなり、家の中でできる趣味を作ろうと思いNetflixを契約しました。

韓国ドラマにハマっている友達が多く、皆のおススメを聞いたり、人気上のドラマを1日1話見るのがルーティンになっています。韓国ドラマは非日常的な設定も多く見ていてワクワクします。

コロナが流行る前のことは、深夜明けにモーニングを食べに行くことが好きでした。深夜明けは眠たく、くたくたになりますがモーニングのことを考えると眠い時間帯も頑張っ乗り越えられます。皆が働いたり、出勤している時間にゆっくりモーニングに行けるのは、夜勤のある仕事だからこそだなあと思います。近所の喫茶店やパン屋さんは制覇したので、コロナが収まれば少し遠出もして朝活したいと思います！

いつでも元気 2021.8月号「食と健康」

超簡単栄養レシピ～血管イキイキ編～



いどり野菜の オープン焼き



【材料】 2人前

●パプリカ(赤)・・・1/8個

●パプリカ(黄)・・・1/8個

●ズッキーニ・・・1/2本

〈調味料A〉

・パン粉大さじ3、にんにく

1/4かけ、塩一つまみ、

オリーブ油小さじ2

【作り方】

①オーブントースターを900Wで温めておく

②パプリカは2色とも長さを半分に切り、1cm幅に縦切りする。ズッキーニは縦半分に切り、0.5cm幅の半月切りにする

③②を耐熱皿に入れて、混ぜ合わせた〈調味料A〉をかけ、オーブン(900W)で15分焼く。

※オーブンの機種により、焼き加減を適時調節してください。

生活習慣の話題として「血管年齢」という言葉を耳にすることはありますか？血管年齢が若い血管は弾力がありしなやかで、スムーズに酸素や栄養などを全身に行き渡らせますが、血管年齢が老いると動脈硬化や高血圧になることがあります。塩分を控えたり、抗酸化作用を持つ栄養素(ビタミン、リコピン、ポリフェノールなど)を摂ったり、青魚・大豆を食べると血管年齢を若く保つことができます。

を読んで感想を送ろう！！

民医連では、5月～10月の期間で色々な視点から「人権」を考えてみよう！と「人権café新聞」という新聞を発行しています。若手弁護士さんにも編集に関わってもらい読みごたえのある新聞になりました。看護学生の皆さんにも読んでもらえればということで、「がんばれ看学生」と一緒に送付します。読んでみての感想を募集していますので、ぜひ皆さんの感想を聞かせて下さい☆

<主なテーマ>

こどもの権利、ジェンダー平等、
障がい者の権利、高齢者の権利、
健康権、平和に生きる権利・民
主主義・人種差別と人権など
※変更の可能性あり

右のQR

コードを
読み込ん
で専用

フォームから感想を
送ってください。



左のQRコードを読み込む
とアンケートにつながり
ます。

●締め切り：2021年9月30日

※結果は、全日本民医連看護のホームページ上で公表
します。

「全日本民医連ホームページ」

きりり看護URL：<https://kirarikango.com/>

送って頂いた感想は10月以降の「がんばれ看学生」に掲載して、
紙面で交流したいと思います。感想を寄せてくれた学生さんには
なにかイモノが送られるかもしれません。

おたよりコーナー

いらすと



暑い日が続きますね。熱中症に気を付けて夏を乗り切りましょう☆

Q&A

質問：学生のうちにやっておけばよかったなま、と思うことはありますか？

(府立医科大 P.N.melody)

回答：安達美優さん(あすかい病院地域包括ケア病棟)

★プライベート

毎日だらだらと過ごしてしまったことや学年が上がるごとに実習や国試勉強でプライベートが充実できなかったのが、低学年のうちにやることはしつつ友達と遊んだり、長期でどこかに出かけておけば良かったかなと思いました。

★勉強

とにかく低学年だからこそ時間があるときに勉強しておけば良かったです。高学年では勉強する範囲が広いので勉強したことは振り返りをしたりしとくといいかもかもしれません。

8月はお休みです。7月頂いた質問は9月号で回答をのせていきます！！

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もしくは右の二次元コードから、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♪)



こちらからも投稿できます。