

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2021年9月 第254号



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



近畿看護学生ゼミナール

「いのちに寄り添う看護」

をテーマに学生さんと看護師で交流しました



8月21日(土)2021ENS・近畿地協看護学生ゼミナールが開催され、全体で約170名、京都からは学生25名、職員8名が参加し交流を深めました。今年は初のオンライン企画で、近畿の奨学生やつながりのある学生さんが各地から集まりました。

当日は、コロナ禍1年の活動をまとめたDVDを視聴、近畿の看護師さん6名から看護の取り組みをリレートークしました。京都からは京都民医連中央病院の看護師さんが「コロナ病棟の取り組み」をテーマに報告頂きました。

交流企画では、感想やコロナの中での学校生活について交流しました。短い時間でしたが、学校や県を超えての学生同士の交流ができ、オンラインでも集まれて良かったです。

「ニュースだけではわからないコロナのことが看護師さんに聞けて良かった」「患者さん・家族さんに寄り添い、命と向き合っていることを知れた」「他の学校の学生さんと交流できて良かった」などの感想がありました。また次回をお楽しみに！！



もくじ：

1頁：ENS開催しました！

2頁：12月国試対策講座のご案内

3頁：私のおすすめ(中央)

8月国試対策講座の報告

4頁：私の病棟紹介(あすかい)

5頁：専門・認定看護師さんのお仕事

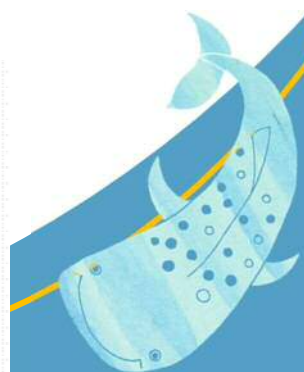
(集中ケア&緩和ケア)

6頁：他職種からみた看護師(薬剤師)

7頁：簡単レシピ(朝食編)

8頁：休日の過ごし方(京都協立)

&人権カフェ新聞について





◎講師:

武田看護教育研究所生

三井 明美 先生

当日はオンラインで各会場をつなぎます。

◎会場:

※感染状況によっては、オンラインでの個人参加に変更になる場合があります。

●信和会奨学生・内定者:

あすかい病院会議室

●京都保健会奨学生・内定者:

京都保健会事務局

もしくは中央病院会議室

●その他学生

京都民医連事務局 3 階会議室

(京都府京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 3 階)

◎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。

<各申込み・連絡先>

◎京都保健会は担当・松浦

kangaku@kyoto-hokenkaio.or.jp

◎信和会は担当・寺尾

eggnurse@shinwakai-mi.jp

◎それ以外の方は京都民医連・永山

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

◎昼食をお持ちください

京都民医連

オンライン国試対策講座



12月4日(土)

受付 9:15~

講座 9:30~15:30

参加費 500 円

(当日にいただきます)

対象:

「がんばれ看学生」読者で、
2022 年 3 月看護学校卒業予定者

申込×切 11/22



こちらの QR コードで
下記のアドレスを表示できます。

◆お問い合わせ先: 京都民医連事務局・永山

電話: 075- 314- 5011 kangogakusei@kyoto-min-iren.org

〒615- 0004 京都市右京区西院下花田町 21- 3 春日ビル 4 階

★ワタシのおすすめ★

友との旅行～旅の準備からワクワク♪～

私のおすすめは、友達と旅行に行くことです。計画を立てて、その地域のおすすめを調べるところからワクワクします。また、旅行を楽しみに毎日仕事を頑張ることが出来ます。そして旅行に行くことで、気分もリフレッシュできるので旅行はとても好きです。

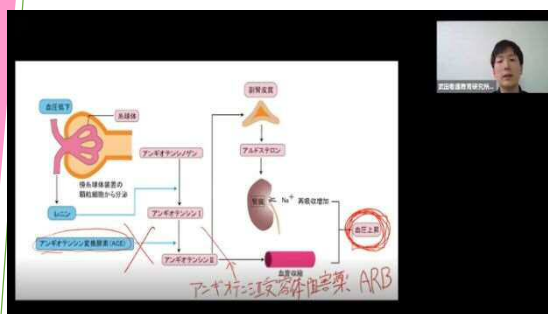
特に、香川県の島巡りは思い出に残っています。豊島に行ったのですが、とてもどこかで心が落ち着きます。自転車で島一周サイクリングしたのもとても楽しかったです。海を見ながら、カフェで食事をしたのもよかったです。ぜひ皆さんも行ってみてください。

コロナが流行り、今は旅行に行けませんが、コロナが収束したらまたいろいろな所に旅行に行きたいと思っています。皆さんもコロナが収束した際には、ぜひ旅行に行ってリフレッシュしてくださいね!!



京都民医連中央病院 3B病棟 北村実紗希

オンライン看護師国試対策講座を開催しました



8月14日、京都民医連主催で看護学生を対象にした国試対策講座を開催しました。コロナ感染拡大防止のため、1人1デバイスでの完全オンラインで実施し全体で66名の看護学生が受講しました。

武田看護教育研究所の赤木優也先生を招いて、薬理学を中心に講義をしてもらいました。学生さんは事前に問題集を解いて参加し、当日は先生に問題集の解説をして

もらいながら、問題のポイントや間違いやすい箇所を丁寧に教えて頂きました。

最初に、①模擬試験を受験後は解説書をうまく使う②参考書はどれか1つを選んで使うだけで十分③暗記ではなく、人体の構造・機能と関連させて覚えてどんな出題形式でも対応できるように④他の人にも説明できるように、教科書を自分の言葉で置き換えて覚える、と国試勉強の方法を紹介。講義でも正解を伝えるだけでなく、なぜ他の選択肢が間違いなのか、色んなポイントと関連付けて解説をしていただきました。

学生さんたちも真剣に受講し、覚えにくい薬効・副作用も解剖生理学と関連づけることでわかりやすかったのではないかと思います。学生達の感想文でも、「苦手な薬理がよくわかった」「他の分野と関連させることで理解しやすいことがわかった」といった感想が寄せられました。12月にも対策講座を開催予定です。ぜひご参加ください。

私の病棟紹介 南3病棟 前 美沙季

●緩和ケア病棟

この病棟で入院の対象となるのは、がんの病名をもつ患者さんの中でも「積極的な治療をしない方」「身体に負担のかかる検査や延命治療を希望されない方」です。

緩和ケア病棟では病気の進行に伴って生じる、身体や心の苦しい症状を和らげる緩和医療・ケアを最大限に行います。終末期の看取りの場もありますが、症状が安定されている場合は在宅療養を行えるように積極的に支援します。

●緩和ケアならではの取り組み

①週に2回「緩和ケアメニュー」を提供しています！

緩和ケア病棟では、患者さんに最期の時間まで好きなものを食べて過ごしていただけるよう、栄養士さんや調理師さんと協力して、通常の病院食とは別に、メニュー表から患者さんの食べたいものを選んでいただき、提供しています。

また当病棟のデイルームにはキッチンがあり、病棟で患者さんや家族さんに調理して好きなものを食べていただくこともできます。食欲が低下して食べられるものが少なくなってきた場合には、病棟でかき氷を作って提供することもあります。

②季節ごとのイベント

夏にはデイルームを使って、「流しそうめん」を、クリスマスには「カラオケ大会」を開催して、入院中であっても季節ごとのイベントを楽しんでもらえる工夫を行っています。

現在は新型コロナウイルスの影響でこのようなイベントを開催できない状況ですが、病棟全体に季節ごとの飾りつけを行ったり、七夕には短冊に願い事を書いていただいたりと、感染対策を行いながらできることをスタッフ間で協力して取り組んでいます。

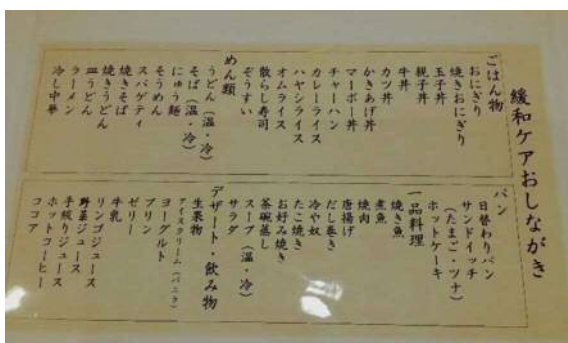
③病室はすべて個室

この病棟には多床室は設けておらず、他患者に気を遣わずに個室で過ごしていただくことができます。その部屋も差額ベッド料はいただいていません。看取りの近い患者さんのご家族が夜間でも付き添いやすいように、個室のソファはソファベッドになります。（現在はコロナの影響で使用されていませんが、ご家族との時間を大切にできるように、患者さんにご家族と一緒に寝泊まりできる部屋も病棟内に設けられています。）

●働くうえで感じること

患者さんやそのご家族が最期をどのように過ごしたいと考えているのか、日々の関わりの中でくみ取っていき、その思いを叶えられるよう日々カンファレンスなどを通して話し合っています。それらを経て、患者さんやご家族の思いが叶えられた時や、ケアによって笑顔を引き出すことができた時が、私たちスタッフがやりがいを感じられる瞬間です。

人の人生の最期に関わることの責任は重大ですが、そこでしか感じる事のできない魅力があるとこの病棟で働いて感じる事ができました。



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。



気管切開していても
会話ができます

Part5：集中ケア 認定看護師

認定看護師とは、日本看護協会が認定する資格制度で、21の看護分野があります。分野ごとの専門性を発揮し「実践・指導・相談」の3つの役割を果たしながら、日々看護の質の向上に努めています。

認定看護師の資格取得は、同じ資格をもつ仲間とのディスカッションにより患者・家族に何がよりよい看護なのかを常に追求することの重要性を改めて考えさせてくれました。私が取得した集中ケア看護師の役割は、重症患者さんの病態変化を予測し重篤化を予防するためのケアの提供や回復のための早期離床です。そして、大きなストレスを抱えている患者・家族に対して、心理的状況をアセスメントし支援を行うことも重要な役割です。

現在私は、RST（呼吸サポートチーム）やNST（栄養サポートチーム）の一員として、医師、看護師、臨床工学技士、理学療法士、栄養士などさまざまな職種と連携しながら、患者さんが一日でも早く、入院前の生活に戻れるようにケアを提供しています。患者さんがしんどい治療を受けながらも回復するために頑張る姿に刺激をうけながら、なにが患者さんにとってbetterかを常に考えながら日々業務に励んでいます。

Part6：緩和ケア 認定看護師

私は、京都民医連あすかい病院の緩和ケア病棟で、師長の役割を担いながら緩和ケア認定看護師として、病棟と緩和ケアチームでの活動をしています。

緩和ケア病棟では、主にかん終末期の患者さんへのケアを行っています。患者さんを「身体的、精神的、社会的、スピリチュアル」の4側面から全人的に捉え、アセスメントし、必要なケアや症状緩和を行います。また、患者の家族は「第2の患者」と言われており、家族ケアも積極的に行っています。患者さんが逝去された後も関わりをもち、悲嘆の緩和に努めています。

緩和ケアチームでは、がん・非がんに関わらず院内の多部署からコンサルテーション（相談）を受け、内容に応じて対応しています。また、学習会も定期的に行われ、緩和ケアやACP（アドバンスケアプランニング）の普及に努めています。緩和ケアには十分なエビデンスがなく、ひとりひとりの患者さん、家族への個別性のあるケアが必要になってきます。そのため、看護師だけでなく、医師、薬剤師、医療ソーシャルワーカー、栄養士、リハビリスタッフ、臨床心理士と協働しています。

専門的な緩和ケアの知識で、医療スタッフの役に立つことができた時や、患者さんの苦痛が緩和された時は嬉しいですし、余命が短くても自宅に帰りたい患者さんの願いを叶えるなど、今しかない「このとき、この瞬間」を大切にケアをすることができるのが緩和ケアの喜びです。



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たわれる今日このごろ。

2021年度の「がんばれ看学生」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3回目は、薬局法人京都コムファの理事長さんにお話を聞いてみました。



<第3回目> 薬剤師さんからみた看護師

「病気ではなく、病人をみる」を看護師さんから学ぶ

私たち薬剤師は安全で有効な薬物療法を目指しています。患者にとって有効な薬物選択を、と考えるわけですが、それがイコール患者にとっての最善なのか、考えさせられたことがありました。良く効く新薬は高価なものが多いので、効果と引き換えに起こりうる副作用、経済状況、使える制度などを考えながら他職種と協力して治療を進めます。その時に、その患者がどのように最期までを生きたいか、看護師さんが丁寧に関わるのを見て「効果がある」＝「最良の治療」とは限らないことに気付かされました。薬で治したいと思ってはいても、副作用の為に苦痛の中で最期を迎えたり、経済的困窮に陥ってしまったりは、患者の本意に沿っているとは言えません。

もう一つの経験ですが、10年位前に私自身が入院をしたときに、看護師さんの患者に対する姿勢を見て、看護の素晴らしさを感じました。とにかく、病棟で患者の一番近くにいるのが看護師さんです。患者の不安な気持ちや苦痛を気遣い、だけど患者の持つ治癒力というか自立心というか、を決して妨げず甘やかさないのです。ある患者が術後にすぐ退院希望を出しました。聞けば経済的な理由ですぐに働きたいとのこと。しかし、無理な退院は更に病状悪化につながることを説明する看護師さんの姿が、カーテンの向こうに見えました。その後は場所を変えようと、嗚咽する患者さんとその体を支えて歩く看護師さんの後ろ姿が記憶に残っています。戻ってきた患者は安堵した様子で療養を続けられました。

さらに、民医連の看護師さんは、病の原因となるすべてのことに、それが貧困問題・環境汚染・政治や社会の問題でも、患者の為にそして自分たちの為に、声を上げ闘うのです。これぞ闘う看護なのだと思います。

『自分自身では決して感じたことのない他人の感情のただなかへ自己を投入する能力を、これほど必要とする仕事はほかに存在しないのである』とナイチンゲールは言ったそうですが、その通りです。「病気ではなく、病人を見る」そこに看護の尊さを感じます。私は、長い時間をかけて「人」つまりは「その人の人生」に着目することを看護師さんから学んだのでした。

未来の看護師の皆さん、きっと素晴らしい看護師になって下さいね。



いつでも元気「食と健康」より

超簡単栄養レシピ～朝食編～



いそがしい朝にお手軽な1品★

たまねぎ丸ごとコンソメ煮

まとめて作って冷凍保存。
起きたらレンジでチン！
朝ごはんの一品に
どうですか？

【材料】 2人前

●たまねぎ・・・1個(150g)

●水・・・20ml

●固形コンソメ・・・1/2個

●パセリ・コショウ・・・少々

【作り方】

- ①たまねぎはヘタの部分を残すようにしながら、6～8等分に切り込みを入れる
- ②深めの耐熱皿にたまねぎを入れて、真ん中にコンソメをのせる
- ③ふわりとラップをかけて、5～6分レンジで加熱する
- ④たまねぎが柔らかくなったら水を入れてさらに3分間加熱する
- ⑤お好みでパセリやコショウをかける



－朝ごはんはなぜ大切？－

夏休みがおわり、授業が再開。慌ただしい毎日を過ごしている学生さんも多いかと。そんな1日の中でも特に忙しい時間帯ですが、朝ごはんはしっかり食べられているでしょうか。

「朝ごはんは大切！」とよく耳にしますが、具体的に次のような効果があったりします。

●脳の活性化

私たちの体内時計は、毎日朝の光と朝食でリセットされます。朝ごはんをとらないと、体が目覚めないばかりか脳も栄養不足になるため、勉強の効率が落ちたり、記憶力が低下したりします。

なんとなくイライラする、集中できないなど、仕事や勉強がはかどらないことはありませんか？これは、脳の栄養不足が原因であると考えられます。

●肥満予防のためにも

じつは、朝ごはんをとらないと1.75倍も肥満になりやすいという調査結果もあります。

私たちの体は夕食の時間に食べたものを脂肪として蓄えるようになっていて、肥満予防のためには夕食は軽めにして、朝ごはんをしっかりとりたいたいものです。

私の休日の過ごし方~おいしいお酒とごはんであたり~

京都協立病院 4階病棟 白江博美

私の休日は大半が家でゆっくりとする事が多いですが、最近はお飯に合うお酒を選んで休日の前日夜から楽しんでいます。最近のお気に入り、京都府宮津市にある伊根町のお酒で「伊根満開」(向井酒造)というお酒です。くっく呑むのもいいですが、強炭酸で割るのも飲みやすくなるのでお勧めです。その他に韓国料理だと定番ですがチャミスル(韓国



のお酒)と韓国ドラマを合わせながら過ごしたりもします。

ドラマは最近、日本でも放送された「彼女はキレイだった」や「ミッドナイトランナー」もすごく素敵なドラマです。どちらも Netflix で見られるのでぜひ見てみてください。



を読んで感想を送ろう！！

<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
み専用



フォームから感想を送
ってください。

お知らせ



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☆

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。

おたよりありがとうございます！！

今月はおたより掲載できませんでしたが、「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。
ー