

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: kangokusei@kyoto-min-iren.org



京都民医連オンライン 国試対策講座

11月22日
×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。
2022年度3月卒業予定の学生さんを対象に申込みを受け付けておりますので、ぜひどうぞ。

【日程】 2021年12月4日（土）9:30~15:30（9時受付開始）

- 講師：三井明美先生 武田看護教育研究所
- 会場：オンライン/各法人会議室/京都民医連事務局 のいずれか
※会場について…お申込み後、こちらからご案内いたします。

- ◆参加費： 500円
- ◆参加対象： 2022年3月卒業予定者（民医連奨学生・内定者・「がんばね看護学生」読者）
- ◆申込先： ①奨学生・内定者→各法人担当者へ
②奨学生・内定者以外の学生さん→京都民医連・永山まで

(kangokusei@kyoto-min-iren.org) ⇒⇒⇒⇒



→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：	5頁：専門・認定看護師さんのお仕事 (がん化学療法&がん性疼痛看護)
1頁：12月国試対策講座のご案内	6頁：医系学生向け学習会「自己責任を考える」
2頁：実習アドバイス	7頁：簡単レシピ&「看護過程」学習会
3頁：先輩看護師さんにインタビュー (中央)	8頁：休日の過ごし方(中央病院) &人権カフェ新聞について
4頁：大切にしている看護(あすかい)	



あすかい病院地域包括ケア病棟

実習アドバイス

インタビュー：安達美優

看護学生の皆さんこんにちは！地域包括ケア病棟看護師です。

実習前や実習中の学生さんの力になればと思い、実習のアドバイスを病棟看護師にインタビューしたので参考にしてください！

★1年目Ns★

患者さんの疾患学習や看護技術などの事前学習を行なって準備しておくことが、実際に患者さんと関わり、看護を考えていく上でイメージしやすく、色々な視点を発見することができきっかけにもなるため、入念な準備が大切だなと思います！実習中は、私自身、記録や調べ物に追われて大変でしたが、患者さんとの関わりの中で考えたことや、疑問点などをスムーズに記録を進めていくことにも繋がるかと思います。体調には気をつけて自分のペースを大切に頑張ってください！応援しています！

★2年目Ns★

記録の休憩時間に携帯を見ることはオススメしません。切り替えが苦手な人は休憩する予定時間よりも休憩してしまいます。また、友達と連絡を取り、記録の進み具合を聞くと、相手が自分より進んでいる不安と焦りからどんどん気持ち下がります（私だけかもしれませんが…）。分からないことを分からないままにすると記録が進まず、患者さんに必要な看護を考えることも難しくなります。疑問があれば自分で答えを考えた上で指導者や教員に相談しましょう。

★4年目Ns★

してよかったこと

- ・記録は完璧を追い求めず自己評価80点くらいを目指す
- ・眠い時は無理せず先に寝てから記録をする
- ・ご飯はしっかり食べる

したらよかったこと

- ・入職すると患者さんとゆっくり話す時間は中々とれなくなるので、患者さんとたわいない話をする
- ・時間をもっと大切に作る

★実習指導経験のあるNs★

- ・体調管理をして休まずに実習に来てほしい
- ・余裕がないと患者さんのことや治療のことなど気づくことができないので事前準備を大切にしてほしい
- ・コロナの影響で制限のある実習ですが、カルテと事実は違うこともあるので、なるべく患者さんのもとへ行き観察したりコミュニケーションをとってほしい
- ・実習メンバーでお互いの気づきや学びを振り返り、困っていることなどを出し合う。カンファレンスは自分では気づけなかったこと、考えなど意見をもらえるチャンスなので積極的に看護師になると、時間をかけて1人の患者さんに関わるのが難しくなります。実習という貴重な機会に患者さんと向き合って、楽しい実習にしてください。

実習中辛いこともあるかもしれませんが

（ 周りにいる仲間と支え合いながら乗り越えてください！ ）

応援しています！

私の部署の先輩看護師

(聞き手)京都民医連中央病院 4A病棟 片山優花



卒業4年目の先輩看護師さんに病棟のことや私生活についてインタビューしました!

Q1 病棟の特徴について

A. 4A病棟は腎臓・呼吸器・総合内科です。血液透析や腹膜透析をされている方、人工呼吸器を装着された方がおられます。延命を望まれている患者さんが多く、今後どのように療養生活を送っていくのか患者さん自身の選択が多いことも特徴です。

現在はコロナ病床が増えたこともあり心臓カテーテル検査や、心臓リハビリテーションを行う循環器内科の患者さんも受け入れています。幅広い分野の患者さんがおられるので毎日とても勉強になり、看護師としてスキルアップができる病棟です。

Q2 病棟での1日のスケジュール

時間	内容
8時	出勤し、情報収集
8時30分	病棟申し送り
9時	バイタルサイン測定、処置、おむつ交換
12時30分	昼休憩
13時30分	食事介助、口腔ケア
14時	バイタルサイン測定、処置
15時30分	おむつ交換
16時30分	記録
17時~18時	帰宅



Q3 初期研修でよかったこと

A. 現場で働く他職種のスタッフからの講義が実践的でとても分かりやすい!
研修の時に同期達と顔合わせできるのも楽しみの一つです。

Q4 辛い時の乗り越え方

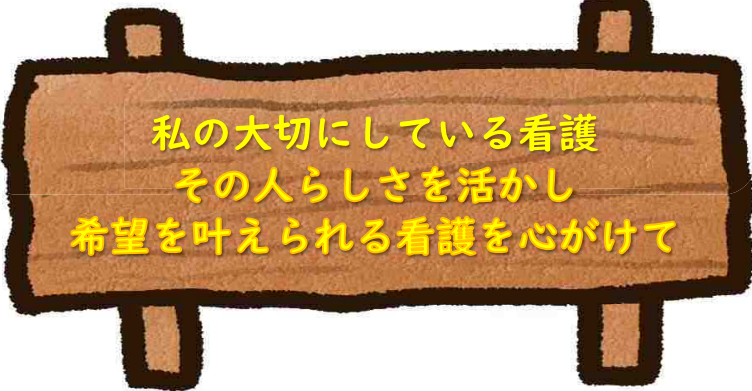
A. はじめは分からないことだらけで毎日が不安でした。そんな時は共に働く同期や先輩、友達、家族とたくさん話をして乗り越えてきました。最近ではコロナ禍ということもありなかなか会えない友達とはリモートで電話していつも元気をもらっています!

Q5 きらり★看護

寝たきりの状態で入院されてきた患者さんが、治療やリハビリを通して元気になり自分で車椅子に移乗できるまで回復された姿を見てとても感動しました。

Q6 学生さんへのメッセージ

働いてからは楽しいことがたくさんです! 国試、実習頑張ってください。一緒に働ける日を楽しみにしています!



私の大切にしている看護
その人らしさを活かし
希望を叶えられる看護を心がけて

私はその人らしさを活かし、患者さんそれぞれの希望を少しでも多く叶えられるような看護を心がけて日々働いています。患者さんは病院にいると一患者さんとして入院されていますが、患者さんそれぞれに今まで生きてきた歴史、家族関係、思いは様々存在します。その人の今まで生きてきた中で大切に生きてきた事柄を入院生活でも大切にしていきたいと思っています。

また、患者さんそれぞれに様々な希望をもっておられます。早く家に帰りたい、ご飯を口から食べたい、家族に会いたい、お酒が飲みたい、昔のように歩けるようになりたいと希望をもって入院されている患者さんは多いです。

現在は新型コロナウイルスによる面会制限が長期に渡り、入院患者さんと家族さんが交流できる場が少ない状況となっています。面会制限がなければ、面会にこられた際に入院生活での不安や希望を気軽に話せる相手がありますが現在は難しい状況となっています。そのため、日々の業務の中であいさつや何気ない会話、不安な気持ちはないか、何か希望はないかなどコミュニケーションをとるように心がけています。家族さんがなかなか面会できない今、少しでも気軽に日ごろの悩みを存在でありたいと思っています。

入院患者さんで誤嚥性肺炎を繰り返し経口摂取のみでは十分な栄養が取れないと判断され胃瘻を造設された方がおられました。その方は食べることが大好きで看護師の顔を見ると何か食べさせてほしいと訴えられる方でした。

私は経管栄養と併用してお楽しみ程度でも経口摂取ができ患者さんの希望を叶えられないかと考え主治医やリハビリスタッフと相談しました。

また、その患者さんは人がいないと不穏症状がみられていました。もっとコミュニケーションを取る機会が増えれば不穏症状も落ち着くのではないかと考え、食事の前に嚥下体操をすることにしました。そうするとその時間は不穏症状はみられず、「ありがとう、こうやってしてくれるの嬉しいの」と発言があり、食事も美味しいと笑顔で食べておられました。

患者さんそれぞれで希望を叶えられることは異なってきますが、少しでも希望が叶えられ、その人らしい生き方ができるように手助けができる看護をしていきたいと思えます。

一般急性期病棟看護師 苅谷友希



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。



Part7: がん化学療法 認定看護師

京都民医連中央病院 杉本涼子

京都民医連中央病院の2階に「外来化学療法室」があります。通院で抗がん剤治療を受ける方やリウマチ疾患やクローン病、潰瘍性大腸炎、多発性硬化症などで薬物療法を受ける方が利用されています。治療室はリクライニングチェアを設置しご自分で過ごしやすい姿勢で治療を受けることができます。スタッフは腫瘍内科医、看護師、薬剤師で連携しながら、薬物療法を受ける方々の安全・安楽と確実な投与を目指し、アットホームな環境づくりに努めています。

がん化学療法看護認定看護師の役割は、薬物療法を受ける患者さんが治療を納得してかつ安全にそして少しでも苦痛を少なく治療を受けられるようサポートすることです。最近は生活に支障を与えるような副作用の症状(例えばしびれや皮膚障害、脱毛など)が問題になっています。患者さんのセルフケア能力をアセスメントしこのような副作用の症状を少しでも軽減できるよう看護介入しています。また看護スタッフへの勉強会の実施や症状マネジメントの相談など外来以外にも病棟や訪問看護 St など横断的に活動しています。「患者さんにどうなってもらいたいのか、そのためにできることは何か」を一緒に働くスタッフと考えながら一つではない答えを追究する姿勢を忘れず、走り続けていきたいです。



Part8: がん性疼痛看護 認定看護師

京都民連中央病院 加藤 直子

私は、がん性疼痛看護認定看護師として緩和ケア病棟で勤務しています。病棟だけでなく、緩和ケアチームも担当し、週に1回外来に通院する患者さんや一般病棟に入院する患者さんへの介入を行っています。身体的な痛みだけでなく、精神的・社会的、霊的な痛みに対してアセスメントを行いながら、患者さんに関わっています。そして、患者さんへのケアだけでなく、特に終末期の場面では、ご家族へのケアも大切にしています。患者さんや支えるご家族が、自分らしく満たされた日々を過ごすことができることを目標に援助を行っています。

症状が緩和し患者さんの笑顔が見られ、患者さんやご家族の希望が叶った時、認定看護師としてのやりがいを感じます。しかし、終末期になると、苦痛を思うように和らげられず、無力さを感じることもあります。そんな場面であっても、最善を尽くし、希望の光を少しでも見いだせないか、と考えながら患者さんやご家族に寄り添うようにしています。

院内での活動だけでなく、緩和ケアの質向上のために、地域でがんの痛みやその他の症状緩和に関する学習会も開催しています。地域全体の緩和ケアの質が向上し、多くの方が最期まで穏やかに住み慣れた場所で過ごすことができることを願い、日々活動しています。





京都民医連 年末医系学生学習会

『自己責任論』を考える

日時：2021年12月26日(日)

13:00～16:00 ZOOM開催

参加対象：医学生、看護学生、薬学生

講師：宮下与兵衛・東京都立大学 特任教授

「親ガチャにはずれたから人生が望み通りに
いかなかった」

「自分が決めたから自分の責任」

「状況が厳しいのは努力不足・能力不足」と
いった私たちの周りに広まるこの思考。

『自己責任論』について考えます。

自己責任論はいつから言われだしたのか？
そのことは私たちの生活にどのような影響を
もたらしているのか。一緒に学びませんか？

参加申し込みは下記QRコードまたはメールからお願いします。

(メールでお申し込みの際は、①氏名、②大学、③学年、④学部・学科、⑤当日
連絡のつく電話番号、⑥事前質問 をご記入の上、送信下さい)



〈お問い合わせ〉

京都民医連 医学生担当

〒615-0004

京都市右京区西院下花田町21-3 春日ビル4階

igakusei@kyoto-min-iren.org (075) 323-7961



いつでも元気 11月号「食と健康」より

簡単栄養レシピ ~ おやつ編 ~



ハルシーミニティラミス



【材料】 2人前

- | | |
|-------------------|---------------------------|
| ●マスカルポーネチーズ…40g | ●ビスケット……………12g(2枚) |
| ●プレーンヨーグルト…50g | ●8枚切り食パン…20g(約1/2枚) |
| ●砂糖……………8g(大さじ1弱) | ●インスタントコーヒー…適量 |
| | ●ピュアココア……………1g(ティースプーン1弱) |

【作り方】

- ①マスカルポーネチーズ、ヨーグルト、砂糖を混ぜ合わせる。
 - ②コーヒーを淹れ、ビスケットをコーヒーにひたしてから容器の底に敷く。
 - ③パンを4等分にして、コーヒーに浸す。
 - ④②に①を1/2程度入れ、③を敷く。残りの①を入れたら1番上にココアをふりかける。
- 完成！！

2021年度京都民医連 看護学生委員会主催 学習会企画のご案内

今年度、京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の看護師さんを講師に招いて学習会などを行っています。看護学生さんなら誰でも参加OKです！

2021年度12月の学習会は「看護過程」をテーマに、看護師さんにお話をしてもらいます。

オンラインでの開催予定です。申し込みや参加方法については、11月号がんばれ看学生やホームページ(11月中旬頃)などでご案内します。ぜひご参加ください。

日時

12月22日(水)18:00~18:50頃

テーマ:「看護過程」 講師:鴨川聡子看護部長(信和会)

私の休日の過ごし方～子どもと一緒に楽しく過ごす～

京都民医連中央病院 3C病棟 寺戸久美子

以前は、週末の休みがあれば、夫と息子と一緒にできるだけ外出するようにしていました。コロナ禍となってからは、外出できる先が限られてきて、最近はどう過ごしたら良いだろうかと悩むことも多いです。

息子は4歳なので色々なことを経験させたり、自然を感じられるように、体力を発散できるように、と子ども中心の内容になります。住んでいる所が、鴨川から近いので、鴨川はよく散歩にいけますし、近くの公園にも行きます。電車も好きなので色々な種類の電車に乗りに行くだけのこともあります。私自身は、学生時代の友達と以前は大阪での研修と一緒に参加したりしていましたが、コロナ禍のため開催されず、ラインで情報交換することで良い刺激となっています。家で過ごす時は、子どもと一緒にクッキーを作ったり、パズルをしたり、相撲もつき合わされています。子ども目線で行う遊びは大人では気づけないような感性での発見も多く、子どもから学ぶことも多いです。子どものいない休日は家のことをしたり、学習をしたりして過ごしています。

今は、ゆっくりと自分の好きな本を読んでくつろげる時間はありませんが、子どもが成長していくまでの貴重な時間を一緒に楽しく、しっかりと感染対策もしながら過ごしていきたいと思います。



を読んで感想を送ろう！！

<主なテーマ>

子どもの権利、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。

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11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が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♪)



こちらから投稿
できます。
←