

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



「脳の見かた」をテーマに オンライン学習会開催★



2月2日(水)、脳卒中リハビリテーション看護の認定看護師である、堂本睦子師長さん(京都民医連中央病院)に講師をお願いし、学習会を開催しました。

解剖生理学、特に脳神経分野が苦手です、との学生さんの声を聞き、「脳の見かた」をテーマに、脳の構造や機能について講義をしていただきました。

オンライン学習会でしたが、17名の看護学生さんが参加され、「国試勉強の振り返りができた」「苦手分野だったのでもう一度勉強できてよかった」「図があってわかりやすかった」などなど、感想が寄せられました。

もくじ：

- 1頁：オンライン学習会開催しました
- 2頁：わたしの部署紹介（あすかい）
- 3頁：大切にしている看護（中央）
- 4頁：認定看護師さんのお仕事
（皮膚・排泄ケア、慢性心不全看護）

5頁：わたしのおすすめ（京都協立）

6頁：先輩看護師へのインタビュー（あすかい）

7頁：休日のすごしかた&簡単レシピ

8頁：おたよりコーナー

&手に「NO WAR」写真を集めています！



京都民医連あすかい病院

私の部署紹介

北3病棟看護師 安達 美優

皆さんこんにちは！
今回は私の病棟【北3病棟】の紹介をしたいと思います。

Q. 北3病棟ってどんな病棟？

A 50床の地域包括ケア病棟です。

何度か入退院を繰り返している患者さんが多いですが、知っている患者さんでも以前と身体状況や生活状況が異なっている場合もあります。現在はコロナ禍で出来る事が限られてはいますが、その中で安心して退院後の生活を長く過ごしてもらえるように状況に合わせて支援をしています。

支援内容：日常生活リハビリテーション、集団リハビリテーション

患者さんや家族さんへ医療処置や介護技術の指導、退院後訪問など

Q. 北3病棟ってどんなスタッフがいる？

A 1年目から10年以上勤務している看護師まで様々です。以前他部署や他病院などで勤務されていた方もいるので頼りになる先輩看護師が多くいます。

また、子育てをされているスタッフも多いです。

Q. 働きやすい？

A 当院は教育指導がしっかりしていて、卒後1年目～3年目は初期研修生となります。3年間の研修や事例検討の中で必要な知識や学びを深めていきます。プリセプターという先輩看護師が研修生一人ひとりについているため相談しやすい環境になっています。

部署は、業務中では後輩に真剣に向き合って指導や相談に乗ってくれる方が多く、業務以外ではフレンドリーに接してくれるのですごく居心地の良い職場だと思います！

★北3病棟の看護師長、井上看護師長の看護に対する想いを紹介★

私が看護で大切にしている事は「入院生活で制限があるかもしれないけど、当たり前のある生活がある看護」です。患者さんはいつまでも「入院患者」でいることはありません。いずれ私たちと同じように生活する人になります。

朝起きたら顔を洗い、髪を整え、服を着替えて身だしなみを整えて人前に出ます。食事は食堂で食べ、排泄はトイレでします。施設であれ急性期であれ、そんな当たり前の生活の感覚を大切にしたい看護を大切にしていきたいです。

最後に…

看護師を目指して日々勉強に取り組んでいる学生の皆さんお疲れ様です。

中には学費や生活費等のためにバイトと両立している学生さんもいると思います。当院では奨学金制度という学生さんを支援する制度があるので気になる方はぜひ調べてみてください！

日々の勉強や実習、国試勉強に就職先など不安になることが多くあると思いますが、仲間と切磋琢磨しながら目標に向かって乗り越えてください。コロナ禍もあり大変ですが、体調には気を付けてくださいね。

私たちは皆さんと一緒に働けることを楽しみにしています！

わたしの大切にしている看護

京都民医連中央病院 3C病棟 松下瑞稀

私が勤めている病棟は女性病棟で、命の誕生から最期を迎える終末期の女性まで、幅広い年齢層、疾患の患者がいます。急性期の病棟でもあるため重症な方もいれば、短期間で退院する方もいます。幅広い年齢層、疾患の患者がいるからこそ私は寄り添う、傾聴するという看護を心がけています。

入院している患者は家での生活とは違い慣れない病院での生活に不安を抱えています。だから安心して治療に専念し、不安を少しでも軽減し生活ができるように患者に寄り添い、ありのままを受け入れ、相手との関係性を築き看護を提供していきたいと思います。

患者との関わりのなかで日々の看護でも、一人ひとりのその日の身体的状態や気持ちに応じて、どんな関わり方や看護を求められているのかを感じ、看護を提供することが大切だと思います。患者一人ひとりに合った看護を提供し、患者がその人らしく生活をするには、医療者である私たちが患者に興味を持ち、相手を知り、人間関係の構築が重要だということです。

患者をより深く理解するためには、まず患者に対して関心を持ち、どのような過去や生活背景であるか情報収集を行い、日々の関わりのなかでそれぞれの性格や思いを理解していくことが大切です。患者の訴えを受け止める私たちの、訴えを受け止めている時の態度、姿勢でコミュニケーションを行うことで、関係性が出来ていきます。患者とのコミュニケーションの際に、相づちを打ったり、うなずいたりすることで、会話が促進され信頼は深まっていきます。患者の訴えをきちんと受け止めることが、その人との良好な関係を築き、一人ひとりに寄り添うことができるのだと働いていて改めて気付くことが出来ました。

そのためにも、一日一日の患者との関わりや1回1回の訪室、その中での会話を大切にし、患者を理解し、患者のその日にあった看護を提供できるようにこれからも寄り添う、傾聴することを忘れずに大切に関わっていきたいです。

シリーズ：専門・認定看護師さんのお仕事をノゾキミ♪



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。



Part13: 皮膚・排泄ケア認定看護師

京都民医連あすかい病院 河村 淳一郎

私は2021年12月に皮膚・排泄ケア認定看護師として資格を取得しました。認定看護師としては病棟主任業務の合間を縫って、専任看護師として各病棟や外来、透析室でコンサルテーションを受けながら活動しています。

皮膚・排泄ケア認定看護師は主に人工肛門造設の術前から術後、社会復帰してからの排泄管理をサポートする専門科として期待されています。

しかし、今では褥瘡ケアやオムツ内失禁ケア、さらに近年ではフットケアの領域にも期待されており、幅広い領域に関する深い知識と技術が求められます。

まだ認定看護師には成り立てて先輩WOCの方々と比べると、知識も技術も経験も劣りますが、もしかしたら、お役に立てるかもしれません。

自分の関わりが患者さん・利用者さんやその家族と、関わる医療従事者の生活の質が、向上できるお手伝いがしたいと思っています。

院内外での活動や学習会を通じて、皮膚・排泄ケア分野に興味を持ち、一緒により良いケアの実践ができる仲間作りにも励みたいと思います(^_^)v

Part14: 慢性心不全看護認定看護師

京都民医連中央病院 三尾 知沙

みなさん、こんにちは。慢性心不全看護認定看護師の三尾知沙です。

心不全は高血圧や心筋梗塞、弁膜症などの様々な病気によって心臓のポンプ機能が低下した状態です。心不全の患者さんは、高齢化が進む中で、今後更に増加していき、「心不全パンデミック」の時代がやってくると言われていています。

心不全は良くなったり、悪くなったりを繰り返しながら、徐々に悪化していきます。そのため、心不全を悪くさせないように自宅でどのように過ごすかが大切です。入院中は、医師、看護師、理学療法士、栄養士など多職種からなる心不全チームで、患者さんの生活の中での増悪因子が何かアセスメントを行っています。そして、その要因に対しどのように介入していけば良いのか、カンファレンスで検討しながら、患者さんへのアプローチを行っています。

また、患者さんや家族への指導だけではなく、ケアマネージャーや訪問看護、訪問診療などの在宅チームとも情報共有し、患者さんが病気を抱えながらも、その人らしく望む生活が送れるように支援しています。

最近では心不全の緩和ケアについても注目されるようになってきており、最期まで心不全の患者さんが抱える様々な苦痛を緩和できるよう、多職種チームで関わっています。



※1月号記載内容に誤りがありました：誤：「老人性専門看護師」⇒正「老人看護専門看護師」

私のおすすめ

「含み笑いのカフェごはん syunkon」

京都協立病院 四方眞澄



COVID-19 感染拡大、感染防止の行動をとるようになり2年が過ぎました。

コロナ前は、職場で精一杯働き、休日は女子会（50代でも女子会というのでしょうか）、ランチ会で心の浄化やリラックスタイムを意識的に作って楽しく過ごしているところでした。女子会は持ち寄り方式と冬は鍋、疲れているときは友人の勤務先のお弁当を食べるパーティーを月1回していました。感染がおさまり、そろそろそれを再開できるのではないかと考えたのも一瞬で感染拡大の第6波を迎えてしまいました。

おしゃれな Caf、簡単で美味しい料理・レシピの情報はスマホでサクサクわかる時代。インスタグラムは少し知っているけれど、TikTok はわかりません。インスタグラムもみただけで、誰とつながりたいわけではなく、おいしい情報を手に入れるため眺めています。

スマホを購入するまではレシピ本が大好きで、特に簡単にできて誰が作ってもおいしくできるレシピが載っている本が好みます。スマホからの情報では、レシピのブログなのに笑いを誘うものがある『大さじ1杯の生クリーム、卵黄5個分などの「残りどうすんねん」という使い方 ローリエ、バルサミコ酢、ワインビネガー、バーニングマンダラー、備中ぐわ、千歯こき・・・などオシャレな調味料や必殺技、農具は使いません。』なんて書いてある…うちの家にあるもので簡単につくれるのかな？と興味をそそられ、すっかりとりこになったのが「含み笑いのカフェごはん syunkon」ブログでした。

このブログの山本ゆりさんのレシピ本はもちろん、エッセイ本も買うほど簡単レシピにはまってしまいました。

レンジ1発○○○○、レンジだけでできるレシピ…これはレンジで作れないだろうと思っていたものでも作れるレシピです。最近「レンジ1発ぶり大根」をつくりました。レンジで作る前は重い圧力なべを出してきてつくっていました。レンジでももちろん、大根に味がしみて美味しくできました。レシピ本・文明の利器電子レンジよありがとう。おせち料理もレンジでした。

インスタには食欲をそそる料理がたくさん載っています。特に豆皿をたくさんつけていろんな種類の料理を並べて「本日のランチは…」とコメントを添えてあるものに惹かれます。自分では絶対にやらないテーブルコーディネートだからです。

我が子の結婚相手も syunkon カフェレシピ本のファンでした。なんだかうれしくなります。1人暮らしの娘にこのレシピ本をプレゼントしましたが、彼女はクラシル派なんだそうです。とにかく毎日おいしく食べていたい。食べられることに感謝して、今日も元気に働こうと思います。

インタビュー 苅谷友希

京都民医連あすかい病院 一般急性期病棟 先輩看護師インタビュー

Q 看護師を目指したきっかけは？

→海外ボランティアに参加した時に地域の人々に何か出来る仕事が良いなと思った。地域医療を担う看護師は良いなと思ったので。

Q 看護で大切にしていることは？

→どんな患者さんであっても訴えに耳を傾けること！

Q 思い出に残っている看護は？

→卒2の事例の時に誤嚥性肺炎を繰り返す患者さんの胃瘻注入を毎食車いすで実施したところ元気になって発語も増え患者さんの新たな一面を知れた。

Q あすかい病院で看護をする魅力は？

→大変な背景を抱える患者さんが多いが、この病院が無ければ救えない人々がいる。そこの一員であるということに誇りを感じている。



休日のすごしかた



元々休日は家で過ごすことが多かったですが、コロナウイルスにより不要な外出を控えるようになったため、さらにインドアになりました。

休日は何も予定がなければお昼頃に起床します。起床後はNetflixやAmazon primeなどで映画を見たり、switchで遊んだり、また昼寝をしたりしてゆっくりと過ごします。他には、趣味で料理をすることも多いです。作る料理は和食・洋食・中華などジャンルは様々です。

YouTubeでシェフが家庭でも簡単に作れるように解説してくれる動画を見て勉強しています。また、料理をするときは基本的に音楽を聴きながら行います。良く聴いているアーティストはVaundy・SIRUP・Nulbarich・藤井風さんなどが好きでよく聴いています。

また、最近はやなかなか運動することが出来ていないため、少し運動を始めようかなと思い、気持ちの準備はしています。

皆さんも勉強や実習など忙しいとは思いますが、メリハリをつけて休むときは全力で休んで、また少しだけ頑張ってください。

京都民医連中央病院 手術室看護師 八橋 詩恩



いつでも元気3月号「食と健康」より

簡単栄養レシピ ~ 腸内環境整える編 ~

私たちの心身は「食べたもの」
から成り立っている

私たちの体は「何を食べるか」
で心も体も変化します。栄養が
偏ると「だるい」「やる気が出
ない」などのSOS信号を出しま
す。

特に腸は、脳に次いで神経細胞
が多く、腸を整えると心身の調
子も整います。

心身のSOSを感じたら、食物繊維・穀類・発酵食品など、腸を元気にするメニューを試してみてください。

和風ポトフ



【材料】 1人前

- 高野豆腐……2枚(乾約30g)
- 大根…3cm輪切り
- 人参…1/2本
- ウインナー…4本
- ブロッコリー…小房3つ
- 酒…大さじ1
- だし…2カップ
- 塩…小さじ1/4
- 柚子胡椒…お好みで

【作り方】

- ①高野豆腐は包装の表記方法で戻す。掌で挟んで水気を切り、4等分に切る
- ②大根とにんじんは一口大の大きさに切る。ソーセージは半分に斜め切り。
- ③鍋に酒・だし・塩を入れて、②と①を加える。煮立ったら、フタをして、弱火で15~20分煮る。
- ④③にブロッコリーを加えて、2分ほど煮る。
- ⑤器に盛りつけて、お好みで柚子胡椒を！！

私たちは一切の戦争政策に反対します！！

私たち民医連は、「人類の生命と健康を破壊する一切の戦争政策に反対すること」を医療・介護活動をすすめる上での一つのポリシーとして掲げています。ロシア政府によるウクライナへの軍事侵攻は、ウクライナの人たちの命を奪い、多くの人たちの生活を壊し、健康・人権を脅かすものであり、絶対に許されるものではありません。

京都民医連では、「私たちができること」の一つに「あなたの手にNO WARの文字を！」活動に取り組み、職員さんやその家族、地域の方たちから「NO WAR」と書いた手を写真で送ってもらい、SNSで拡散できるポスターや動画を作って配信しています。

もしこの取り組みに賛同してもらえらる方がいたら、下記メールまで、あなたの「NO WAR」を書いた手の写真を送ってください！！！！♪



「あなたの手に NO WAR」写真にご協力ください
送付先：kmin-peace@kyoto-min-iren.org



学生さんのおたよりコーナー

質問：看護師さんの携帯品を教えてください（りんりん）

- 必須：はさみ、電卓（点滴計算用、※点滴滴下計算専用製品でもよい）、ペン類、時計（腕時計ではないウェアにつけるもの）
- 個々人で選択するもの：ペンライト（瞳孔確認用）、駆血帯
- ベッドサイドですぐに対応できるようにもっているもの：テープ類、アルコール綿花



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、感想や学校生活のこと、聞いてみたいことなど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。←