

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2023年1月 第266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



新年あけましておめでとうございます。

京都民医連看護学生委員会の委員長をしております若林です。

私がこの役割を担い新年の挨拶を書かせて頂き3年目となります。今年も新型コロナウイルス感染症とともにあけ、現在、第8波という状況であり、過去最高の感染者数、死亡者数となっています。医療につながらずなくなる方も増え医療体制の不備は深刻であり、コロナウイルス感染症による経済的な格差、貧困など多くの社会問題も顕在化しております。

また、去年は、衝撃的な出来事として2月24日にロシアのウクライナ侵攻が始まりました。多くの命がなくなっていますが、この恐ろしい事実はいまだ終わることなく続いています。私たちは命を救う医療者です。このようなことはあってはならないものでありその思いは強くなるばかりです。

皆さんは看護師を目指す仲間です。病気になって病院にかかれぬような医療体制では救える方も救えません。平和でなくては正常な医療はできません。広い視野で社会を見て命を守る医療者となっていきましょう。

さて、このような厳しい中でも皆さんは看護を目指し学ばれており、そのことはとても心強く嬉しく思っております。京都民医連では看護学生さんを対象に学習会や交流会などを行ってつながりを大切にしております。この大変な時代に看護を学ぶ仲間がいっぱいいます。そんな仲間とつながりながら成長していきましょう。

新しい1年、幸せな1年となりますよう心からお祈りいたします。

京都民医連中央病院看護部 若林美香代

もくじ：

1頁：新年のご挨拶

2頁：大切にしている看護（京都協立）

3頁：私の部署を紹介します（中央）

4頁：看護学生さん向け

「先輩看護師さんと交流」企画

5頁：シリーズ きらっと訪問看護⑤

（葵会総合ケアステーション）

6頁：休日の過ごし方（あすかい）

&わたしのおススメ（中央）

7頁：簡単レシピ～節約レシピ～

8頁：民医連合同就職説明会&おたよりコーナー

大切にしている看護

～ 日々の関係の構築と言葉にできない思いを傾聴 ～

看護学生の皆さんこんにちは。現在私は看護師5年目。この回復期リハビリテーション病棟で働き始めてから1年半が経とうとしています。元々は急性期病院で働いていましたが回復期リハビリテーション病棟ならではの在宅退院に向けた関わりや看護があり、看護というものは幅広いものであると改めて感じております。

そんな私が大切にしている看護は、「患者さんに寄り添う看護」です。回復期リハビリテーション病棟に入院される患者さんはADLが低下し、これまで生活でできていたことができなくなっている患者さんが多くいます。普段は明るくリハビリを頑張っている患者さんでも話をきくと、「麻痺があるからなににもできない」と悲観的に話されることがありました。

リハビリを行い、できる事も増えてきている中なぜそのような発言をするのかと思い深く話をきいていると、「今までできていたことができないのが辛い、人に迷惑を極力かけたくない」とのことでした。本人の思いを傾聴し、できていることを賞賛することで表情も穏やかになりました。またその方は1人で排泄ができない事に対して迷惑をかけていると感じており、どのように介入すれば迷惑をかけていると感じなくなるのかを考え、排泄が1人でできるように病棟でもカンファレンスを行いました。最初はオムツだった患者さんも現在ではポータブルトイレに1人でいけるようになり、在宅退院が近づいています。

寄り添うという言葉は深く一言では表す事が難しいですが、私にとって寄り添う看護とは日々の関係性の構築から患者さんが本当に必要としていることをくみとり、それらを実施できるように関わることを考えます。寄り添う看護を実施するためには、看護師だけでなく多職種の連携がとっても大切であることをこの病棟にきて改めて考えさせられました。これからも日々のなかで患者さんの必要とする看護はなにかを考え寄り添っていきたいと思います。



京都協立病院3階病棟 佐藤雅美



私の部署紹介

～京都民医連中央病院・手術室～

京都民医連中央病院 手術室 山下寧美

●京都民医連中央病院の手術室を紹介します

私が所属している京都民医連中央病院・手術室は、日帰り手術、局所麻酔手術、全身麻酔手術合わせて、年間 2500 件以上の手術を行っています。手術室は大小さまざまな部屋が 6 つあり、手術内容によって部屋を決定しています。手術室スタッフは看護師 28 名、臨床工学技士 2 名が配属されており、日々たくさんのお患者さんと関わっています。予定手術は毎週月曜～金曜に行われています。土日や祝日は基本的にお休みですが、オンコール体制をとっており帝王切開などの緊急手術にも 24 時間対応しています。

●手術室の看護師として心がけていること

手術室では手術を受ける全ての患者さんへ術前訪問を実施しています。訪問時は、患者さんのお話をしっかり伺うことを大切にしています。術前訪問時には、患者さんの入院や手術に対する様々な思いの表出ができるように、非言語的コミュニケーションも大切にして患者さんの代弁者として役割が担えるよう、意思決定支援もおこなっています。患者さんが望む暮らしに早く戻れるよう、医師、栄養士、リハビリスタッフ、退院支援スタッフなど様々なスタッフと情報共有しています。

●わたしの部署の自慢ポイント♪

患者さんの命を守り安全に手術が行なうための取り組みとして、手術室では術式に応じた専門技術向上のため、先輩・後輩関係なくお互いに得意な技術を教え合っています。医師や看護師、多職種が協働することで手術はスムーズに進行できます。それは結果的に手術時間の短縮につながり、患者さんの侵襲への負担も少なくすることができます。沢山の診療科目があり、それに応じて手術もたくさん種類があります。同じ科の手術でも医師によって手技に変化もあります。そのため、手術室では、職歴関係なく看護師全員で協力し、知識や技術の習得に取り組んでいます。スタッフ間の仲の良さも手術室が自慢できる点です。

手術に対して不安を感じていた患者さんへ寄り添い、その結果患者さんから「手術を受けてよかった」と言っていただけの瞬間は手術室看護師としてのやりがいを感じる瞬間です。皆さんに興味を持ってもらえると嬉しいです！

看護学生のうちに
したらいいことは？

学生時代にどんな
勉強の仕方してま
したか？

どんなふうのリフレ
ッシュしてますか？

京都民医連看護学生委員会主催

先輩看護師 との交流会 ☺

2023年2月24日(金)

18:00~19:00 (予定)

対象

看護学生

会場

オンライン

プログラム

- ★初期研修生へのアンケート
「看護学生の時にやっておいて
良かったこと、やっておけば
良かったこと」結果報告
- ★アイスブレイク(10分)
- ★交流会(30分)



参加のお申し込みは
こちらから
〆切：2月17日(金)



お問合せ：京都民医連 看護学生担当(永山)

075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org



シリーズ～訪問看護の現場から～

キラッと訪問看護

京都民医連には14の訪問看護ステーションがあり、在宅患者さんの健康と生活を支えるために日夜奮闘しています。訪問看護の現場で働く看護師さんたちに、仕事のやりがい・魅力を聞いてみました。

Case. 5

腹痛や吐き気の原因が実は…

医療法人葵会総合ケアステーション訪問看護 野崎文美子

訪問看護は利用者さん本人の「こう生きたい」「こう生活したい」という意思を最大限に尊重でき、長い関わりの中で病状の変化や回復を見ていけるのでとても魅力的だと思います。

80歳代の一人暮らしの男性は度々、腹痛や吐き気が生じて救急車を呼んでいました。訪問看護が始まるとその原因が傷んだ食事によるものだと見当がつかしました。病気の原因がわかったおかげで、ここ数年、腹痛が起こることなく心身とも安定した生活を送っておられます。80歳代女性はお正月前後になると心不全が悪化して入院していました。特にお正月前後は食事内容が変わるため塩分多めの食事になっているようでした。訪問看護が始まってからはその方にあった食事指導、体重管理で一度も入院することなく安定して生活されています。

日本では、約8割の方が病院で亡くなる一方、2017年度の厚生労働省の調査によると、約8割が人生の最期を迎えたい場所として自宅を望むという結果が出ています。また、これからの時代は高齢者、小児、難病、精神など在宅医療、福祉の分野はさらにニーズが高くなると思われます。私たち訪問看護師は多くの方が、自分が望む人生を送り最期を迎えられるように支援していきたくと思っています。「訪問看護はコミュニケーションをとることや一人で訪問して判断することが難しい」と思われるのは当然だと思います。私たち訪問看護師が、新卒者が経験を積める環境を整備していくことで卒業後すぐに訪問看護師になるという選択肢も可能ではないかと思っています。訪問看護を始めてみませんか！



休日の過ごし方

あすかい病院 北2病棟看護師 杉原菜緒



私の休日の過ごし方についてご紹介します!!家でゆっくり過ごすことが好きですが、最近はとても寒い日が続くので、家の近くの銭湯に行くことが多いです。広いお風呂でのんびりする時間が至福の時です。

普段はほかのお客さんもおられますが、ごく稀に他のお客さんがおられず貸し切りのような状態で利用できることがあるので、ちょっとお得な気分になることもあります!!お風呂がいくつかあるので、いろいろなお風呂を堪能できるところが醍醐味ですね。

私のおすすめは薬湯です。家の入浴剤では出せない香りや入浴後に肌がツルツルになる感覚が嬉しくて、何度も出たり入ったりしてしまいます。

銭湯のレトロな雰囲気も好きな理由の1つです。脱衣所で牛乳やジュースなどの飲み物が購入できるようになっていて、コーヒー牛乳を見るとつい購入してしまいます。いつも同じ銭湯に行っているのですが、今年はいろいろな銭湯を開拓してみたいです!!

まだまだ寒い日が続くので、皆さんも銭湯の大きいお風呂で日ごろの疲れを癒して今年も元気に頑張りましょう!!



わたしのおすすめ

私のおすすめは神社仏閣巡りをする事です。京都には素敵な神社やお寺がたくさんあり、そのひとつひとつに長い歴史があります。その歴史や文化に触れることが出来るところが魅力です。

多くの神社やお寺の敷地内は緑に囲まれた勾配のある場所に建てられているため、自然の中で新鮮な空気を吸い、心身ともに癒され、勾配のある参道を歩きながらリフレッシュすることができます。そして春には桜、夏には新緑、秋には紅葉、冬には雪化粧といった、四季折々の自然を楽しむこともできます。また、御朱印を集めるという楽しみ方もあります。

御朱印とは、寺社で参拝者に授与される印章のことですが、印だけでなく墨書きで寺社名なども書かれ、近年流行りのパワースポット巡りと併せて旅の良い思い出にもなります。



京都民医連中央病院 透析室 平井 千雅



栄養レシピ～節約レシピ～

つくね油揚げの めんつゆ煮

【材料】

- 冷凍つくね・・・お好みで
- 油揚げ・・・1枚
- もやし・・・1袋
- 人参・・・1/2本
- 豆苗・・・1パック
- めんつゆ・・・お好みで(「すきやき」の割合推奨)



【作り方】

- ① 人参をピーラーで薄く切る。
- ② 鍋に冷凍つくね、油揚げ、もやし(ひげ取り)、人参を入れ、めんつゆ+水を入れて約15分煮込む。
※めんつゆと水の割合はパッケージの「すきやき」参照。
- ③ 煮込めたら豆苗を加えてサッと煮たら出来上がり。

節約レシピ

物価の高騰が続き、毎日の食費をいかに節約するかが最大のミッションという方も多いのでは？節約しながらしっかり栄養のある食事を作りたい、でも食材があれもこれも高い！！そんな毎日ですね。

もやしは野菜室で保存するより、冷蔵庫の上段(温度の低い段)で保存する方が長持ちします。ご存じですか？それから豆苗は葉と茎を食べた後、根元を3cmくらい残して水に浸けておけば、また新しい芽が出てきます。毎日水を替えるとうまくいけば3回くらいは収穫できるのでお勧めです。

今回のレシピは割とざっくりしています。分量や材料が多少違ってもおいしく作れるメニューなので、気負わず作ってみてください。

京都民医連加盟の法人・研修施設が合同で就職説明会を開催します。事業所や研修の特徴、研修生のインタビューを交えて説明をさせていただきます。



2023京都民医連

看護学生のみなさまへ



合同就職説明会

日時：2023年 **3月4日(土)**

13:30~15:00(予定)

対象：2024年・2025年卒業予定の

看護学生のみなさん

会場：オンライン(ZOOM)

〈参加医療機関〉

(信和会)京都民医連あすかい病院、(京都保健会)京都民医連中央病院、吉祥院、京都協立病院、(葵会)介護医療院おおみや葵の郷

お申込みは
こちらから



締切:2月17日

当日の資料等は2/17以降
お送りいたします。

「住みなれた町で生きる」を支える



各法人・施設の看護師さんにご説明いたします。ぜひお申込みください。

おたより コーナー



★看護師さんや看護学生の方が、看護師を志した理由・きっかけについて企画で知りたいです。

看護師さんが看護師になってよかったと思ったエピソードなどしりたいです。(R.N. もうすぐ2年生さん)

★在宅の看護師さんのインタビューなどをしてほしいです。(R.N.りんPさん)

⇒企画や紙面への希望、ありがとうございます。2023年度の京都民医連の取り組みや「ばれ看」の計画に取り入れていきたいと思っております！！

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。

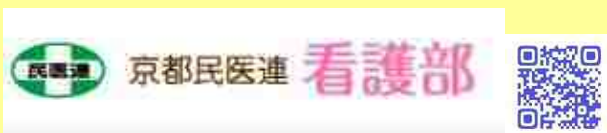
(編集担当：永山♪)



も
こ
こ
から
投
稿
可
。

看護学生のみなさん向けに様々な情報を発信しています！！

■京都民医連ホームページ



■全日本民医連ホームページ

