



# 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



## 先輩看護師さんとの 交流企画を開催しました。

2月24日(金)に看護学生さんと看護師さんとの交流企画を行いました。看護学生さん8名と若手看護師さん2名(他看護学生委員5名)が参加。

ゲームにフリートークに、予想以上に楽しくおしゃべりできました。

### ■「アンケート結果発表」

…初期研修中の看護師さんに事前に

アンケート調査を行い、その結果をご報告。

やはり「やっておけば良かったこと」には、

勉強に関する回答が沢山!?学生さんたちの何か参考になっていれば嬉しいです。

### ■アイスブレイク…色合わせゲームに挑戦!お題の色のモノを各自一所懸命探しました。

### ■先輩看護師さんと交流

…自由に交流。勉強、お仕事のことなどワイワイおしゃべり☆「先々の見通しが立てられる良い企画でした」「もう少し先輩の話を聞きたかったです」「国家試験だけでなく、就職までに勉強したこと、看護師になってからの勉強のことなど、普段聞けない貴重な話が聞けました」といった感想が寄せられました。



114名の初期研修中の看護師さんのアンケート

「学生のときにやって良かったこと・やってあげばよかったこと」

先輩看護師さんを変えて楽しく交流!!

### もくじ:

- 1頁: 3月24日企画のご報告
- 2頁: 大切にしている看護(中央)
- 3頁: 職場の先輩看護師さんへインタビュー(あすかい)
- 4頁: 病棟紹介&休日の過ごし方

- 5頁: シリーズ きらっと訪問看護⑤ (ふれあいST ゆきわり)
- 6頁: わたしのおススメ(京都協立) & 簡単レシピ~疲れた体にあったかスープ~
- 7頁: 信和会&京都保健会 採用試験のご案内
- 8頁: おたよりコーナー&インスタ始めました☆





## 私の大切にしている看護



京都民医連中央病院 手術室 山下

私は入職2年目の看護師です。入職時から手術室にて勤務しています。当病院は、急性期病院として年間約2500件の手術を行っており、毎日たくさんの患者さんが様々な手術を受けられています。私自身もこれまでの2年間、多くの患者さんと関わってきましたが、患者さんごとに生活・社会的背景、精神面での背景は違います。例えば、信仰する宗教についても患者さんの自由ですし、治療における医療行為がなされる場合も、その信仰は尊重されるべき患者さんの権利であると考えます。

手術は侵襲や出血を伴うものであり、手術の内容や患者さんの状態によっては、事前に輸血の可能性を考慮する場合があります。その場合は、患者さんへ手術説明をさせて頂く際に医師から輸血についての説明もしっかりと行い、患者さんやご家族に了承頂くことが必要となりますが、患者さんが信仰する宗教によっては輸血という行為ができない場合があります。しかし、信仰の内容に関わらず手術治療を必要とされるすべての患者さんは、等しく手術を受ける権利がありますし、民医連は無差別・平等の医療を大切にしています。

私が以前受け持った患者さんにも、宗教上の理由から手術中の輸血処置は行わないこととして脊椎麻酔での手術を受けられた方がいらっしゃいました。患者さんの価値観や思い、希望されることをしっかりと伺い、医師とも密に連携しながら手術が安全に行えるよう準備をして手術に臨みました。そして手術中、患者さんは意識がある状態でしたので少しでもリラックスしてもらえよう好みの音楽を流し患者さんの側に付き添っていました。手術終了後、患者さんから「不安な私に寄り添ってくださりありがとうございました」とお言葉を頂いた時は、看護師になれてよかったと心から思いました。それと同時に、民医連が大切にしている無差別・平等の医療の大切さも実感しました。

私は、看護師は患者さんに一番近い存在として患者さんの声を聞き、患者さんが1日でも早く望む生活に戻れるよう支援する立場であると考えています。学生の皆さんは、授業や実習などで毎日たくさんのことを学ばれていると思いますが、無差別・平等の医療の重要性や患者さんの人権について考える機会を持ちながら、学生生活を送っていただけると嬉しいです



# 先輩看護師にインタビューしてみた！

インタビュアー：あすかい病院地域包括ケア病棟看護師 安達美優

## Q.看護師を目指したきっかけは？

**中堅 Ns1)**人の助けができる仕事に就きたいと考えていた時に看護師である母親に勧めてもらった。

**中堅 Ns2)**親戚や身近な人に医療従事者が多く小さい頃から憧れがあった。また、大震災を通して、人の命を救える仕事の尊さに感銘を受けた。

**副主任)**母が保育士をしており保育士になりたかったが、少子高齢社会になるとのことで、母に看護師を勧められた。

## Q.看護師としてやりがいを感じたことは？

**中堅 Ns1)**患者・ご家族と関わり「ありがとう」と感謝いただけたとき、嬉しく感じる。自宅に退院するのが不安な患者・ご家族に対して希望に寄り添った看護ができたときにやりがいを感じる。

**中堅 Ns2)**患者さんの笑顔が見れたときや、感謝の言葉をもらえたとき嬉しい。関わりに対して後悔することもあるが、ご家族が満足されている様子を見ることができたときにやりがいを感じる。

**副主任)**患者さんから感謝の言葉が聞かれたとき。

## 【看護学生へメッセージ】

**中堅 Ns1)**コロナ禍で患者さんとの関わりが制限され、看護師になって仕事をするに対して不安や葛藤など様々な気持ちを抱えている人がいると思います。私自身も学校での授業や実習と実際に仕事してのギャップの大きさや大変さを経験してきました。また、仕事をして学生の間にもっと勉強や先生から話を聞いておけばよかったと思うこともありました。学習している中でたくさん話を聞いたり、時には休息をしながら勉強や実習など頑張してほしいと思います。看護師になり一緒に仕事ができることを楽しみにしています。頑張ってください。

**中堅 Ns2)**コロナ禍で思うように実習ができず、大変なことが多いと思います。自分が想像していた看護師の仕事とのギャップについていけず挫折してしまったり、実習で落ち込むこともあると思います。でも、学生だからこそできることや思いつくことなどがあると思います。時には休息をとりながら、看護師を目指したきっかけや初心を忘れず日々の勉学に励んでください。臨床現場で会えることを楽しみにしています。

**副主任)**日々の看護実践で患者さんによりよい看護を行うには、患者さんの思いを知り、患者さんに寄り添った看護とは何なのかを、職場の仲間達とカンファレンスすることが大切になってきます。看護師は人間相手の仕事なので、コミュニケーション能力が必要になってきます。喜怒哀楽のコントロールも必要で感情労働のウエイトが多いですが、その分患者さんに救われる思いをすることも多々あります。26年間看護師をしています全く飽きる事なく仕事を続けることができています。経験は多岐にわたり、専門職であるが故の面白さもあります。これから基礎学習、実習、国家試験と盛りだくさんの試練がありますが自己の目標達成に向かって頑張ってください。「人にできて自分にできない事は無い」というメッセージを皆さんに送りたいと思います。

## 私の部署紹介～緩和ケア病棟

### どんな場所？

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」が入院しています。

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でもありますが、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。



### 病棟の魅力

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。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ごとの責任は重大ですが、そこでしか感じるごとのできない魅力があると思います。



あすかい病院緩和ケア病棟看護師 前美沙季

## 私の休日の過ごし方

はじめまして、整形外科病棟に所属している看護師の佐田です。私の休日の過ごし方は、現在は新型コロナウイルスの影響もあって、以前よりも家でゆっくり過ごすことが多いです。録画しておいたドラマを見たり、課題をしたり、仕事で帰るとクタクタになるので、夕食を一から作らなくてもいいように作り置きおかずを作ったり溜まった家事をしています。とはいえ、せっかくの休みですので友達と予定が会う日は感染対策をしっかりと行ったうえで美味しいものを食べに出かけます。今はアフタヌーンティーがマイブームで友達とインスタグラムから情報収集して行っています。可愛いものを見て美味しいものを食べて日頃のストレスを発散しています

皆さん、まだまだ寒い日が続きますが体調に気をつけて下さい。来年一緒に働けるのを楽しみにしております。

京都市民連中央病院 2C病棟 佐田明日美



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. 6

### 患者さんの好きなこと・望むことを 最期までサポートするために

ふれあいステーションゆきわり 長瀬 泰子

授業や実習で訪問看護はもう学ばれましたか？学生時代、訪問看護についての授業を私はあまり覚えていません。慢性期の退院後のフォローと軽く見ていたような気がします。実際の訪問看護では体調チェックや相談、薬剤管理や便コントロール、リハビリ、創処置や在宅での看取りと仕事内容は多岐に渡り利用者も 20～100 歳代と様々です。

コロナ禍で家族の面会が思うように出来なくなり、在宅での看取りが増えました。コロナ禍になった時点で私は病院勤務ではなかったので、現状病院で患者さんがどうせくなられていかれるのかをよく知りません。皆さんの方が詳しいのかもしれないね。

在宅での看取りの大きな仕事は、本人が好きな事や望まれる事をサポートする為の看護です。在宅看取りを決意された患者さんご家族は多くの不安を抱えて退院されます。私たちはどうしたら苦痛が減り安楽に過ごせるか、そして患者さんや家族の願いを叶えるために何が出来るのかを医師を始めとする多職種と一緒に考えます。そして最期を迎えるまでの経過をお伝えしてイメージしてもらいます。言葉にするとこれだけのことなのですが、言葉選びやお伝えするタイミング、その方に合わせた伝え方は難しく、状態に合わせたケアは毎回緊張します。だからこそ毎回ケースを振り返って、どうしたらもっと良い看取りが出来たかを考え、亡くなった後にご家族と会い思いを聞く事で私達の看護の関わり方がどうであったかをもう一度振り返ります。良い看取りが出来た時、それは私たち自身の看護師としてのやりがいや達成感に繋がります。

入院中の患者さんの、家での姿をイメージするのって中々難しいですよ。でも、その方の生活の事を出来るだけ興味を持って、聞いて、想像してください。何処でどの様に看護師をしても、その方の人となりを知るときっと仕事は楽しいですよ。



## 私のおススメ ～アマニ油をお試しあれ☆～

京都協立病院 外来 阪梨知代



私のおススメは、アマニ油です。少し前に流行りましたが、私は今も続けられています。

アマニ油とは亜麻（あま）という花の種から作った油のことで、現代人が不足しがちな栄養である、 $\alpha$ -リノレイン酸（オメガ3脂肪酸）が豊富に含まれているそうです。

アマニ油の効果として

- ・便秘改善
- ・肌荒れ改善
- ・動脈硬化予防
- ・心臓病の予防

に効果があると言われています。

実際に食べ始めて1週間を経過したころから私はお通じが良くなり、肌荒れも改善されたように感じました。

アマニ油は熱に弱いので生で食べる方が効果的です。小さじ1杯/日と量も少なく手軽に摂取できます。おススメの食べ方はヨーグルトや飲むヨーグルトに混ぜて食べたり、ドレッシングと一緒にサラダにかけたりして食べる方法です。ヨーグルトはしっかり混ぜて食べると入れる前よりも酸味が和らぎ、まろやかな味になりおいしくなります。

興味のある方は、一度試してみてください。

いつでも元気「食と健康」3月号

### 栄養レシピ ～疲れた体にあったかスープ～

## きのこ と ほうれん草のミルクスープ

#### 【材料】

- |                     |                  |
|---------------------|------------------|
| ●しめじ・・・50g          | ●牛乳・・・・・・1カップ    |
| ●エリンギ・・・50g         | ●水・・・・・・1カップ     |
| ●ベーコン・・・20g         | ●コンソメ(顆粒)・・・小さじ2 |
| ●ほうれん草・・・1/2束(100g) | ●塩、こしょう・・・少々     |



#### 【作り方】

1. しめじ、エリンギは根元を切って食べやすい大きさに切る。
2. ベーコンは1cm幅に切る。ほうれん草は一度お湯で茹でて、水気を絞って4cm幅に切る。
3. 鍋に牛乳、水、コンソメを入れて火にかけ、煮立ったら1と2を加える。グツグツ音が鳴ってきたら塩、コショウでお好みの味に整えて、完成！

2024年度入職希望の方へ

公益社団法人信和会 京都民医連あすかい病院  
2023年度 新卒看護師採用試験のご案内

試験日時 ①2023年4月8日(土)  
②2023年5月27日(土)  
③2023年6月24日(土)  
④2023年8月9日(水)

くわしくは  
ホームページへ

申込期限 申込…試験2週間前  
書類…試験1週間前

※定員に達した段階で開催を中止します。

あすかい病院看護部  
ホームページは  
こちらから→



採用応募フォームは  
こちらから→



お問い合わせ先: 075-712-9082 (看護学生担当:山際・寺尾まで)

## 2023年度京都民医連中央病院看護部新卒採用試験

公益社団法人京都保健会 京都民医連中央病院では、2024年4月採用の新卒看護師採用試験を以下の通り実施致します。



### ■採用試験スケジュール

開催日程		応募締切
4月15日(土)	9:00~13:00	4月7日(金)必着
5月27日(土)	9:00~13:00	5月19日(金)必着
6月24日(土)	9:00~13:00	6月16日(金)必着
7月22日(土)	9:00~13:00	7月14日(金)必着
8月26日(土)	9:00~13:00	8月18日(金)必着

※原則、対面での試験を予定しております。感染症の感染拡大状況により予定を変更する場合がございますことを、あらかじめご了承ください。



くわしくは  
ホームページへ

### ■応募書類提出先、採用試験会場

公益社団法人京都保健会 看護部  
〒616-8141  
京都市右京区太秦榎森町18-13 京医協ビル2階

### ■問合せ先

公益社団法人京都保健会 看護部 担当:寺本、小泉  
TEL:(075)862-1155 Mail:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp





# おたより コーナー



学生さんから寄せられた質問を、看護師さんに聞いてみました♪

Q. 学生の時にしておいた方がよい、おすすめのアルバイトを教えてください。

(P.N ringuさん (2年生))

⇒①看護補助者：働く時のイメージがわき、リアリティショックを軽減できます。

②接客業：敬語を含むコミュニケーション能力が向上します。

Q. 最初から保健師になるか、看護師になるか悩んでいます。病院で働く保健師さんの良かったと思うことを教えてください。また行政保健師になる予定はありますか？

(P.N fragrant+さん (3年生))

⇒保健師として最初に病院から働くことの良いところは、入院患者さんと接することで、多くの病態を理解することができることです。それが保健指導に活かされています。また、入院生活についても具体的に説明することができます。

看護師から保健師のメリットは、①臨床経験があるので、看護技術が身についている、②自信を持って採血できる、③急変時にも多少対応ができる、です。

行政保健師になる予定は特にありません。

(あすかい病院・健診センター所属保健師)



## おたよりありがとうございます！！

「がんばれ看護学生」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



Instagramを  
2月からStarto  
良かったら  
のぞいていてね♪

