

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



新入生の皆様、ご入学おめでとうございます。

私は、京都民医連中央病院看護部の若林といいます。京都民医連看護学生委員会で委員長をしております。皆さん、新しい学校生活はいかがでしょう？学習はどうですか？生活リズムはできてきましたか？知合いは増えましたか？

この3年あまり、私たちはコロナウイルス感染症に振りまわされてきました。感染症は第8波まで繰り返しましたが、5月8日以降は5類感染症に移行することに決まっております。そのことにより医療にかかわる私たちは、今まで以上に難しい対応を強いられていくのではないかと危惧しています。

しかし、このような中で、看護師を進路として選択し入学された皆さんの存在は大変心強く嬉しい限りです。皆さんは、看護師になる1歩を踏み出したところです。まずは卒業し、国家試験の合格を目指し一生懸命学んでください。学ぶ内容は今までの学習とは異なり専門的な内容ばかりで難しく、覚えることがとても多いと思っておられることでしょう。学習の習慣をつけること、自分に合う学習方法をみつけつけることがとても大切です。大変ではありますが、仲間や先輩たちと一緒に、充実した学生生活を送ってください。

京都民医連看護学生委員会では、看護学生さんに向けて、学習会や交流会を企画しています。参加していろいろ学んでいただくとともに、仲間づくりの場としてもご活用ください。

それでは、健康に注意したくさん学び楽しい学生生活を送ってください。



京都民医連中央病院看護部 若林 美香代

もくじ：

1 頁：看護学生委員長から新入生へ
歓迎メッセージ
2 頁：医療活動の紹介（中央）
3 頁：私の大切にしている看護
（あすかい）

4・5 頁：京都保健会 & 信和会 採用試験のご案内
6 頁：わたしのはまっていること（吉祥院）
7 頁：簡単レシピ（正しい食生活を身に付けよう）
8 頁：LGBTQ 基礎知識パンフレットの紹介
& おたよりをお待ちしております



事業所の医療活動紹介

「チーム医療でICFを活用しよう」

京都民医連中央病院3A病棟 三宅和美

皆さんは『ICF』という言葉を知っていますか？

ICFとは、「国際生活機能分類」といって、2001年に世界保健機関(WHO)により採択された概念です。家族や医療専門職が対象者のことを共に考える際に用いることのできる共通言語として開発されました。ICFの目的の一つは、対象者の「生きる」全体を把握することです。「生きる」を把握するためにICFは、健康状態、心身機能・身体構造、活動、参加、個人因子、環境因子のカテゴリーに分類し、支援するポイントを焦点化します。



例えば、誤嚥性肺炎で入院された場合、何らかの原因で嚥下機能が低下していたり、肺炎により活動する力が落ちているなどの生活機能の障害因子が考えられます。逆に、とろみをつけると誤嚥することなく食事摂取・水分摂取できたり、起き上がる時に柵を持てば自分で起き上がるなど支援を得る事で健康状態を維持する事ができる促進因子も考えられます。そこから、患者さんが望む生活に整えるためにどんな支援が必要か、今必要なケアは何か、ケアプランや退院支援計画を立てていきます。例えば、嚥下機能回復のための嚥下訓練や活動を促していき体力回復を目指す支援など入院中に支援する事と、退院後の生活支援のためのサービス調整などをしていきます。

このように、ICFを活用すると患者さんの生活に視点を置き、どんなことが生活(生きる事)の促進因子となり、障害因子となっているかを生活機能や背景因子をもとに考え、そこから必要な支援を考えていく事ができます。

これを多職種で話合う事が大切で、当院ではこのような話し合いをする事を「ICFカンファレンス」と位置付けています。ぜひみなさんも患者さんに関わる時、ICFの視点で患者さんを捉え、その患者さんの強み・弱みに目を向けて看護を考えてみてください。

わたしの大切にしている看護

私が大切にしていることは、**患者の思いを読み取り気持ちに寄り添った看護**であり、日々の関りを大切にすることです。

そう思ったきっかけは、私が看護学生の**実習**の時に、事故により**会話困難**になった患者さんと関わったことです。最初は、患者さんの思いを読み取ることができず、また意思があるのに思いを上手く伝えられない患者さんとの**コミュニケーションの取り方**に戸惑ってしまいました。そんな時に、患者さんの表情と口の動きから思いを読みとりコミュニケーションを取っている看護師の姿と、思いを理解してもらえた**患者さんが笑顔**になった様子を見て、患者さんの言葉だけでなく**表情からも**思いを読み取り気持ちに寄り添った関わりをすることが大切だと学びました。実際に病棟で働くと、慣れない仕事や、やらなければいけないことが多く、1人の患者さんに時間をかけて**コミュニケーションを取れない**ことが多々あります。しかし、この学びを思い出しケアの時に少しでもコミュニケーションが取れるよう心掛けています。

また日々の関りの中で、バイタルサイン測定時に患者さんの**表情が不安**な様子であったため声をかけ**傾聴**すると安心した表情に変わったことがありました。看護師は毎日患者さんと関わりがあるため、少しの**表情の変化**に気づき、寄り添い、安心した入院生活を提供する役割があると改めて感じました。

看護は病棟だけで終わるのではなく、在宅に戻っても**継続的な治療**を受けられるように個別性が必要です。看護師は患者さんに近い存在であり、チーム医療の一員であり医療者とも関わりの深い仕事です。そのため、患者さんの病棟での様子や不安などの訴えを把握し**チーム内で共有**することで、個別性のある医療の提供ができます。患者さんだけでなく**多職種ともコミュニケーション**を積極的にとり、患者さんにとって何が必要か検討し在宅でも患者さんと介護者が安心して医療を受けられるような働きかけを心がけています。

日々の患者の変化に気づき**気持ちに寄り添った看護**をしながら、多職種ともコミュニケーションを取り、**患者さんと医療者の架け橋**のような存在になる看護師になりたいと思っています。

京都民医連あすかい病院
急性期一般病棟看護師 南佳那



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10日(土)

②2023年5月27日(土)

③2023年6月24日(土)

④2023年8月9日(水)

※定員に達した段階で開催を中止します。

申込期限 申込…試験2週間前
書類…試験1週間前

併願：不可（専願のみ）

試験内容 ①面接

②小論文…文字数：900～1200文字

テーマ：自分が生まれてから現在までの物語

申し込み方法

あすかい病院看護部ホームページの採用応募フォームよりお申込み下さい。

※お申し込み後、提出書類の手続き等の案内をいたします。

提出書類 ①自筆履歴書（当院所定/写真貼付）

②成績証明書

③卒業見込み証書

④健康診断書

（学校で実施した前年度分コピー可）

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。



■京都民医連中央病院 <https://kyoto-min-iren-c-hp.jp>

所在地:京都市右京区太秦土本町2番1

病院概要:二次救急指定、411床(急性期7:1病棟、HCU病棟、回復期リハビリテーション病棟、地域包括ケア病棟、緩和ケア病棟)、専門看護師1名、13分野18名の認定看護師が活躍中。

■募集要項 ※専願

応募資格:2024年3月卒業、看護師・助産師資格取得見込みの方

応募書類:履歴書、成績証明書、卒業見込証明書 ※期日までに提出

■採用試験スケジュール

開催日程		応募締切
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。



■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

京都市右京区太秦棚森町18-13 京医協ビル2階

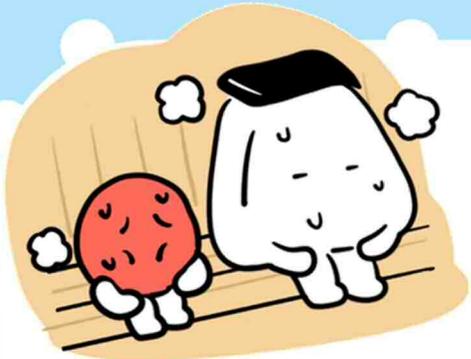
■問合せ先

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



Kyoto Health Association
Since 1956



先輩看護師さんに聞いてみた！

私のはまっていること

吉祥院病院 病棟看護課 白神 真央

私が最近はまっているのは、**サウナ**です！

サウナは銭湯等にあるイメージですが、今空前のサウナブームでアウトドアサウナもたくさんあります。サウナの本場であるフィンランドのように屋外でサウナ小屋があり、そこで過ごすのがリフレッシュできて良いです。

アウトドアサウナは基本的に貸し切りなので、お友達や家族とのんびり楽しめるのも魅力的です。人が多く集まる場所が苦手・不安な方にぜひおすすめです！



(↑セルフロウリュができます)

特に大好きなのが和歌山県のアウトドアサウナです。ここのサウナは115℃まで熱されます。

その後、天然の小さな滝がある川で身体を冷やし、森林の中でハンモック椅子に寝転び気持ちよく外気浴することで「整い」ます！この「整う」感覚が忘れられず、サウナにはまってしまいました。最後にフィンランド式のお風呂に入って程よく温まり1クール終了！これを3~4クール繰り返します。

(↓サウナ小屋)

サウナ前後で美味しいラーメンやカレーが楽しめるのもここのお気に入りの1つです。

可愛くて使いやすいサウナグッズもたくさんあるので、リフレッシュしたい時はぜひ皆さんも体験してみてください！



簡単レシピ ～正しい食生活を身に付けよう～

小松菜とコーンのコンソメ炒め

【材料】(2人前)

- | | |
|------------------|-----------------|
| ●小松菜……1/2束(100g) | ●油……少々 |
| ●ベーコン……1枚(10g) | ●塩……少々 |
| ●ホールコーン(缶)……30g | ●コショウ……少々 |
| | ●コンソメ(顆粒)……小さじ1 |

【作り方】

1. 小松菜を2～3cmの大きさに切る。ベーコンは2cm幅に切る。
2. フライパンに油を熱し、①とホールコーンを入れて、中火で炒める。柔らかくなってきたら、塩・コショウ・コンソメを入れて味付けをする。(コンソメは無くてもOK)
3. お皿に盛りつけて完成!

～新生活の食事と健康～

この4月から入学された新入生のみなさん、新生活いかがお過ごしでしょうか？生活習慣もかわり、体調をくずしやすくなるこの時期。正しい食生活を心がけることが大切です！

ポイントを紹介します。

🌸朝ごはんを食べよう！

朝ごはんを食べていますか？朝ごはんを抜くと、体温が上がらず脳が活性化しません。また夜になっても中々眠くなりません

朝ごはんを食べることで、勉強に集中できたり、体も活発に動くようになります。1日3回の規則正しい食事の習慣が、生活リズムをつくることにつながります。

🌸野菜・魚嫌いをなくす

野菜は食物繊維やビタミン、カルシウム、鉄分などのミネラルが豊富です。魚には、健康に良いとされるDHAやEPAが豊富に含まれます。積極的に取り入れていきましょう！



看護師をめざす全学生さんに見てほしい一冊!

全日本民医連でこのたび「にじのかけはし」というパンフレットが発行されました。

2022年4月から2023年3月まで『民医連新聞』に連載された、「性の多様性」や「LGBTQ」をテーマに書かれたコラムをまとめたものです。

「誰もが安心できる医療・福祉」の実現を目指す、医療・介護に関わる全ての人たちに、ぜひ見てほしい一冊になっています!

QRコードから読み込めます。「LGBTQを学ぶ」だけでなく、自分達自身を深く理解することにもつながるので、読んでみてくださいね。



おたより コーナー



おたよりで寄せられた
質問については、看護
師さんに聞いたりして
います♪



学校生活のこと、質問、イラストをぜひお寄せください☆

「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。

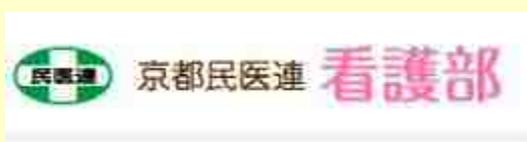
(編集担当：永山♪)



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



インスタグラムを
2月からStart。
良かったら
のぞいてみてね♪

