

# 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



## 2023年度京都民医連看護学生委員会主催 WEB学習会第2弾のお知らせ

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、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を企画しました。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください！（参加費は無料です）

### 実習に役立つ

### 検査データと観察のポイント



日程：2023年10月20日（金）18:00～19:00

講師：梅原 訓子 看護師さん

京都民医連中央病院 HCU 師長 / 集中ケア認定看護師

会場：オンライン（ZOOM 使用）

※申込み方法・締め切り：10月13日（金）〆切り

QRコードからお申込みください。⇒



もくじ：

2頁：大切にしている看護（吉祥院病院）

3頁：私の職場紹介（あすかい病院）

4頁：わたしのおススメ（中央病院）

& 第16回看護・介護学会の報告

5頁：休日の過ごし方（京都協立病院）

& 京都民医連奨学金制度について

6頁：京都民医連 PFAS 学習会「新たな公害問題」

7頁：簡単レシピ（サンマ缶詰の炊き込み御飯）

8頁：民医連グループ合同就職説明会

& おたよりコーナー

## 私の大切にしている看護



## 退院後の生活を見据え、その人らしく過ひせる看護を

吉祥院病院 西川汐菜

私の大切にしている看護観は、その人らしい生活を送れるように支援することである。

私がこの大切にしている看護を抱いたきっかけは、看護学生の時に受け持った患者さんである。その方は入院前、毎日お化粧をされていたが、入院してからは化粧をする機会がなくなり、一日中臥床されていることがほとんどであった。整容を計画し実践すると、その患者さんに笑顔が見られたことが印象的で、その人らしい生活を送れるよう支援することが私の大切にしたい看護であると考えるきっかけになった。

看護師として働きはじめ、研修や患者さんと関わる中で話を聞き、患者さんの背景を知る機会が増えた。身体的にだけでなく精神的にも社会的にも患者さん一人ひとりが様々な苦痛を抱いていることを知った。疾病に関連した疼痛の訴え、入院生活に対して帰宅したい思いや退院後の不安、治療についての不安、経済面での不安を聞くことがあった。その中で、その人らしい生活を送れるように支援するために、苦痛を取り除くこと、入院中だけでなく退院してからの生活を考えた看護ができることが大切であると気づいた。

私の看護観を実践するために必要なことは二点あると考える。

一つ目に疾病や薬の学習を進め患者さんに起きている状況を理解して病態をとらえることである。それができると、原因を考え、疾病が増悪していないか観察すること、しないよう看護することができる。また薬剤の知識や看護技術などを習得し患者さんの不安や状況に対して内服している薬の説明し不安を和らげること、苦痛を軽減できると考える。

二つ目に患者さんの在宅生活など背景を考えることである。本人の状況に加えて、家の構造や家族や社会資源の支援の状況、経済面など様々な因子が重なり生活をされている。入院中の姿や様子を観察しているだけでは在宅での生活をイメージできないことが多い。退院後はどこで、どのように生活を続けていくのかといった視点を持って関わる必要があると考える。

そのため、患者さんが今まで大切にしてきた習慣を入院中も継続できることや、退院後も患者さんが望む生活が継続できるために、入院中から退院後の生活を見据えた関わりが必要である。現在、疾病や看護技術など学ぶことが多く、その人らしさ・退院後の生活について考えることができていない。しかし、その視点を持った看護ができるようになりたいと考える。今後、さらに学習を重ね、日々の業務の中で先輩やスタッフから学び、成長したいと思う。

# 私の職場紹介

あすかい病院 急性期一般病棟



## 京都民医連あすかい病院 急性期一般病棟 南佳那

京都民医連あすかい病院・南2病棟は、43床の急性期一般病棟です。

様々な病気を抱えた患者さんが入院しており、全身状態が不安定な方や人工呼吸器を装着した方、病状が変化する可能性の高い急性期の方を主に受け入れています。

入院される患者さん・ご家族は、急激な症状の変化や発症後の生活の変化に対する不安など様々な思いを持っておられます。看護師は、患者さんの全身状態だけでなく精神面や今後の生活にも目を向け、寄り添った看護を提供しています。

そのため、日々の関わりの中で普段と異なる様子を読み取り、患者さん・ご家族からの不安の訴えに耳を傾け、その思いに沿ったケアを実施しています。また、看護師だけでなく理学療法士・作業療法士・言語聴覚士と連携し、今後の生活に向け早期離床を促し、ADLとQOLの向上につなげています。そして、退院後患者さんにご家族が安心して継続的に治療が受けられるように、MSWの介入など医療チームで連携し退院までサポートしています。

私が南2病棟で働く中でやりがいを感じる事が2つあります。

1つ目は、患者さんの変化を実感できることです。急性期の患者さんは病状の変化が早い方が多くいます。そのため、入院当初は状態が悪く寝たきりで医療介入の多かった方が、1人で出来ることが増え、テイルームで食事ができるまで回復されていける過程を側でサポートすることができます。

2つ目は、些細なことですが、病棟に多く入院されている状態の悪い患者さんのケアに入り、患者さんから「ありがとう」の言葉をいただいたり、患者さんの笑顔を見ることができた時などにやりがいを感じます。

南2病棟には、疑問や不安に思っている事をその都度親身になって相談に乗ってくれる先輩がたくさんいます。私は、先輩や同期に支えられながら看護師として成長し、これからも患者さんにご家族が安心して治療が受けられるように想いに寄り添った関わりを大切にしていきたいです。



# わたしのお勧め

京都民医連中央病院 3C病棟 眞里谷瑞希



私のおススメは帷子ノ辻駅にあるインドカレー屋さん「ダルマサラ」です。

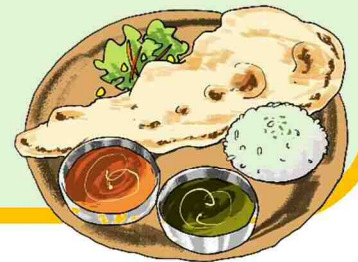
京都民医連中央病院からも近い帷子ノ辻駅から徒歩 15 分にあるので、よく同期と通っています。同期とインドカレーを食べたいとなり、検索したところ病院からも近いダルマサラが見つかりました。

特に私のおススメはチーズナンです。甘いチーズにはちみつがかかっている中毒性のある美味しさです。そして何よりこのお店をおススメする理由は店員さんの可愛らしさです。

私がお店に行ったとき、他のお客さんも 1 グループいたのですが、私の注文したメニューが届いたのは注文から 45 分後でした。その待っている間も店員さんの様子を伺っていると、特に急ぐ様子もなく店員同士でニコニコと会話されていて、私にカレーを持ってきてくれたときも笑顔で「どうぞ〜」と。そのゆるさがたまりません(笑)

美味しいチーズナン、そして日本人とは違い、ゆっくり独自のペースで働かれている店員さんに会いたくなりつついつい通ってしまいます。すごく笑顔で出迎えてくださり、楽しそうに母国語でお話をしながらカレーを作っておられる姿を見るとほっこりします。

病院からも近く、笑顔たっぷりの店員さんたちとの会話も楽しいので、ぜひ行ってみてください♪



## 第 16 回京都民医連 看護・介護学会に参加したよ！

9 月 23 日（土・祝）、京都民医連中央病院を会場に、京都民医連看護介護学会が開催されました。京都民医連グループの事業所で働く看護師・介護士 200 人以上が参加。2 年に 1 度で開催され、今年は「ケアとまちづくり～京都民医連の新たな一歩」をテーマに様々な企画が実施されました。

「ケアのデザイン in 京都」と題したシンポジウムでは、京都のまちで当事者の方と一緒に取り組まれているケアの“実践”を学びました。また演題発表は 50 演題発表され、それぞれが臨床の現場でぶつかった疑問を出発点に取り組まれた研究発表が交流されました。

教育支援者として研究活動をサポートしていただいた松岡千代先生(甲南女子大学教授)からも最後に講評をいただき、日々の実践を振り返りながらケアのさらなる質向上のための「新たな一歩」となる学会・研究交流でした。





# 休日の すごし方



京都協立病院 3階病棟 佐藤雅美

私は、アウトドア派で常に予定を詰めて遊びに行く事が大好きなタイプでした。特に学生から社会人なりたての頃は、好きなアーティストのライブに行き、音楽をきくことが楽しみで好きすぎて、全国各地どころか、海外で開催されるライブに軽い気持ちで参戦してしまうほどでした(笑)。そんな私ですが、コロナが流行してから海外はもちろんのこと国内でも外出する機会がとて減り、好きな事ができなくなり困っていたのですが、なんととっても現代はYOUTUBEや、ドラマや映画がみれるサブスクがあり、私はそれらを存分に活用しております。自宅のテレビでライブ映像を映し出し音量をあげ、部屋を少し暗くすることでライブに参戦しているような気持ちにもなれますし、会場ではなかなかみることのできない近さで推したちを確認することができます。またサブスク限定でしかみれないコンテンツがあり、なかなか現場では味わえない自宅での楽しみ方を知ることができました。

また、ライブ参戦するためにあらゆる場所へプチ旅行もしていましたが、ライブメインであまり観光をした記憶がありません(笑)。今後少しずついけるようになれば、今度はライブメインではなく観光で行きたいと考え、その場所での有名な観光地やおいしいものをリサーチすることも楽しみの一つになっています。

学生の皆さんも多くの事をこなされ大変な日々が続いていると思います。たまにはリフレッシュできる時間を作って体を休めることもとても大切です。一人一人が最高の休日の過ごしていただき、今後の活力に繋げていけるといいなと思います。

## 京都民医連 奨学金制度のお知らせ

京都民医連には、正看護師資格をとれる学校(専門学校・大学等)に進学する学生さん向けの奨学金制度があります。経済的援助だけでなく、「学生生活を有意義に過ごしてほしい」との思いから、勉強に役に立つ学習会やナーシングセミナーなどを企画しています。お友達にもご紹介下さい。お気軽にお問合せ下さい。

**<支給額>50万円~200万円**

※4年課程の場合は条件を満たす場合50万円に限り追加申請可能。

→卒業後、京都民医連の病院・診療所に就職を希望する学生さんに貸し付けします。勤務の期間に応じた返済が免除されます。全国すべての看護学校・大学の看護学生さんが対象です。

※京都府の修学資金(条件あり)や日本学生支援機構との併用も可能です。

※学年によって定員がございます。定員に達した時点で募集は終了します。応募期間が決まっている法人もございますので、希望される方は各法人担当者もしくは京都民医連へお問合せください。

京都民医連・各法人の  
サイトはこちらから⇒



京都  
民医  
連



京都  
保健  
会



信  
和  
会

参加費  
無料

# 新たな公害問題について！ PFASってなに？ ～永遠の汚染～

日程

2023年9月30日（土）

時間

午前10時30分～12時30分まで

場所

ハイブリッド開催【現地参加 or ZOOM】  
京都民医連事務局3階会議室(春日ビル3階)  
ZOOM【ミーティングID：814 1538 4450】【パスコード：743583】

申込み方法

申込み方法:右下のQRコードから参加申込みが必要です。  
申込締切日は、2023年9月28日（木）まで。

## 講師：小泉昭夫

京都大学名誉教授

公益社団法人京都保健会 社会健康医学福祉研究所所長

豊富な知識と経験を持ち、分かりやすい解説で参加者の  
疑問に答えます。



## セミナー内容

現在、人体に有害な可能性がある製造禁止の有機フッ素化合物PFAS含有の泡消火剤は、駐車場や空港に存在し廃棄が進んでいません。PFAS(ピーファス)に関する最新情報を中心に、この間の取組みなどについて解説します。誰でも参加OKです。たくさんの方の参加申し込みをお待ちしております。

スマートフォンのカメラをかざしてリンクをクリック  
お申込はこちらから



主催 / 京都民医連医療部

京都民医連HPからでも参加申込はできます。

<http://www.kyoto-min-iren.org/>

075-314-5011

## 簡単レシピ ～お米レシピ～

### 缶詰で時短！炊き込みご飯



【材料】(作りやすい分量)

- |                   |                            |
|-------------------|----------------------------|
| ●お米・・・2合分         | ●めんつゆ(4倍濃縮タイプ)・・・・・・・・大さじ1 |
| ●さんまのかば焼き缶詰・・・1缶  | ●顆粒和風だし・・・小さじ1(濃いめ好きは大さじ2) |
| ●コーン缶詰(砂糖無し)・・・1缶 | ●しょうが(すりおろし)・・・・・・・・少々     |
| ●まいたけ・・・・・・・・50g  | ●青ネギ、すりごま・・・・・・・・お好みで      |

#### 【作り方】

- ①. お米は洗ってざるに上げ、炊飯器の内釜に入れる。水を2合の目盛りより少し少なめに入れて、30～40分間置いておく。
- ②. ①にめんつゆ、顆粒だし、しょうが、さんまのかば焼き(たれのみ)を入れて混ぜ合わせる。その上に、缶詰のさんま、コーン、まいたけをほぐしながら上に乗せて普通に炊く。
- ③. 炊けたら全体をさくっと混ぜて器に盛り、青ネギ・すりごまをかけて完成！

### ・・・新米でおかずご飯・・・・・・・・・・

みなさん、お米は食べていますか？コメの消費量は1962年度の118.3kg(年間/人)をピークに、2020年度には半分の50.8kgまで現象しました。理由としては、中食(市販の品を買って家で食べる)や外食で米以外の選択が増えたことが挙げられます。

他にも、「和食はご飯だけだと他にも副菜が・・・」「おかずをいくつも作らないといけないのが大変・・・」なんて声も聞かれます。

ということで、今回のレシピは食材を切るのも手がかかって・・・という方オススメ、「缶詰を入れて一緒に炊く方式」のレシピをご紹介します！味のついていない魚の缶詰であれば、基本的にはなんでもいけるかと(変な味になったらごめんなさい)。青魚はDHAやEPAなどが多いことから、中性脂肪を減らす働きがあることで知られています。

ぜひ、新米が出だすこの時期にお試しください。

# 2023 度京都民医連 合同就職説明会のご案内



京都民医連グループ  
**合同就職  
説明会**

京都民医連の研修  
てどんなの？

参加費  
無料

**12月27日(水)**  
14:00~16:00(予定) オンライン  
2025・2026卒業予定の看護学生 対象

京都民医連では、12月にグループ所属の初期研修施設が合同で就職説明会を開催いたします。

担当者よりグループ全体の紹介や、各病院の特色、看護師の教育体制等について説明した後、法人ごとの質問コーナーも予定しています。

左記の日程で開催いたしますので、お気軽にお申し込みください。

\*申し込み方法:

⇒QRコードより

お申し込みください。

\*締切: 12月13日(水)

\*問合せ先:

京都民医連 (担当: 永山)

kangogakusei@kyoto-min-iren.org



## 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♪

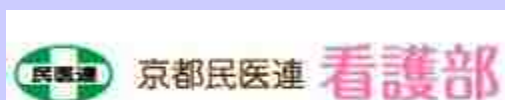
学校生活のこと、質問、イラストをぜひお寄せください☆

「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♪)



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  
今年から Start。  
良かったら  
のぞいてみてね♪

