

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



オンライン 看護師国試対策講座を行いました！

12月2日(土)、京都民医連看護学生委員会主催で看護学生を対象にした国試対策講座を開催しました。8月に引き続きオンラインで実施し、兵庫民医連・奈良民医連の奨学生も参加し、全体で約50名の看護学生が受講しました。

講師は、毎年熱心に講義をいただいています武田看護教育研究所の三井明美先生にお願いしました。国家試験まであと2ヶ月と少しということで、参加した学生達はみな真剣に講義を受けていました。解剖生理・社会保障制度など、出題傾向が高くかつ中々理解するのが難しい問題を中心に、事例を交えながらとても丁寧におしえて頂きました。

講義を受けての学生達の感想文でも、「イラストを使いながらの説明で分かりやすかった。」「重要ポイントを押えながらの説明でどう学習していくべきかが分かった。」「三井先生の『暗記ではなく言葉を理解して、自分が普段よく使う用語で簡単、簡潔にまとめて』のアドバイスのとおり学習に臨みたい。」「法律は授業で聞いてもいまいち理解できてなかったので改めて学ぶことができ良かった」といった感想が寄せられました。国試直前に開催した今回の講座が、国試勉強のラストスパートに向かう学生の皆さんにとって、少しでも力になればと思います。



もくじ：

- 2頁：大切にしている看護（中央病院）
- 3頁：国試アドバイス（京都協立病院）
- 4頁：私の職場の先輩看護師さん（吉祥院病院）
- 5頁：シリーズ 在宅看護の現場から（東山）

- 6頁：休日の過ごし方（中央病院）
&私のおすすめ（あすかい病院）
- 7頁：簡単レシピ（中華風鍋の作り方）
- 8頁：WEB学習会第3弾のお知らせ
&学生さんからの質問コーナー



私の大切にしている看護

自分が憧れた看護師さんのように

患者・家族の不安・苦痛に寄り添いつづけたい

京都民医連中央病院 4C 病棟・外科病棟 西村日菜

私は看護師として外科病棟で勤務をしています。まず、私が看護師になろうとしたきっかけは、自分の祖父が肺癌の末期の状態で見つかり、入院したときのことで。私や家族が昼夜問わず祖父の傍で付き添っていた際、家族も含めて不安でいっぱいでした。その病院の看護師さんがとても優しくして下さり、優しく声をかけて下さったことがあり、とても不安が和らぎました。その時に看護師という素敵な職業に憧れ、目指したのがきっかけでした。

私の病棟では消化器、泌尿器、歯科口腔、耳鼻科などたくさんの科を見ており、手術をされる患者様が主に入院されている病棟です。手術にも種類が沢山ありますが、どの患者様も手術に対して緊張されたり、不安を抱えたりさまざまな思いを抱え入院されます。看護師という職業は、入院されている患者さんの側で、一番過ごす時間が長く、一緒にそばで支えることの出来る存在です。急性期の病棟であるため展開が早く、全身状態が急変することや、変わりやすいため、普段から緊張感を持ちながら仕事をしています。

私は看護師二年目なため、まだまだ経験も浅く不安なことも多い中、職場の環境に恵まれ、先輩方にたくさん教えて頂きながら日々学び、勤務に励んでいます。そして患者様は手術前だけでなく、手術後も傷の痛みなど、たくさんの苦痛に耐えながらも在宅復帰を目指し、離床を頑張っておられたり、リハビリなどを行っておられます。「痛い、でも頑張らなあかんもんね」と話される患者さんと一緒に、励ましの言葉をかけ、痛みを耐えながらも頑張っている姿をみると、私も不安でいっぱいですが一緒に頑張ろうと思え、元気づけられます。

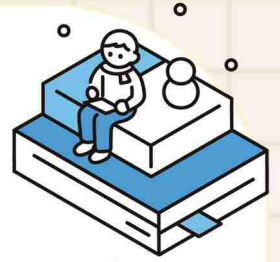
また、なによりもそういった苦痛や苦難を無事に乗り越え、元気に退院される患者さんの姿を見ることがとても嬉しく、「ありがとう」と声をかけて頂くこともあり、私が看護師になって良かったな、と思う瞬間です。

私は患者さんが術前から術後まで、また外科の患者さんでなくても、不安や苦痛に看護師としていちばん身近な立場で気づき、その気持ちに寄り添っていきたいです。そして、私が憧れた看護師さんのように、患者さんだけでなく家族も含めトータルにサポートのできる看護師でありたいと思います。





国家試験のアドバイス



京都協立病院 朽岡亜里沙

私の国家試験勉強は、とにかく過去問やり尽くしました。

レビューブックを使つての友達と問題を出し合いや、呪文のように語呂合わせを言って覚え、分からない事はとにかくすぐに教科書で調べたり、先生に聞いたりして解決していました。

あと、家にいる時は、オンラインの国試対策の解説を常に流してどこにいても、勉強をしていない状態でも耳にしている感じで過ごしていました。でも、正直、国家試験日に近づくにつれて焦りもあった反面、学校では国試の話ばかりで嫌気もさしていました。嫌気がさしだすと勉強がはかどらないので、友達と適度な休息を取ったり、勉強もなるべく楽しみながらしていました。

あとは、体調管理は本当に大変でした。インフルエンザが流行る時期なので、予防接種を打つのはもちろん、少しおかしいなと思った時は、すぐに休み、身体優先にしていました。

色々大変ですが、しっかり寝て、しっかり食べて無理しないように頑張ってくださいね。

最後に、いままで実習など頑張って乗り越えて来られた方々なので、さあ、ラストスパートです。できるだけ自分を信じてね！

ご健闘祈っております。



私の職場の先輩看護師さん

吉祥院病院病棟看護課 榎木美菜子

私の職場でお世話になっている、先輩看護師の松田さんを紹介します。

私がこの病院で働きたいと思った理由は実習で職場の雰囲気がとても良いと感じたことでもあります。実習担当をされていた松田さんを見て、看護師という職業の印象が変わり、また会いたいと思ったからです。私は看護師とは、漠然と病気を診て医療行為をするという印象でしたが、松田さんは担当患者の名前を自身の名前と似ているという話から入り、患者に触れ、満面の笑顔で見つめ、患者の病気ではなくその人自身を見ていました。学生にも真剣に向き合い、まずは学生の思いや考えを聞いてくださり、そこから一人一人に合った助言をしてくださりました。マイナス思考であった私に、適当に励ましたり甘やかすのではなく、適格な助言もしてくださり、そこで今自分ができているところ、逆に足りないところをしっかりと振り返ることができました。

松田さんは今、私のプリセプターです。この1年半の中で、入院手続きやプライマリーといった複数の患者を入院から担当まで受け持つことなど、役割が増えてきました。退院前カンファレンスに出ることや、医師から家族への説明に同席することもあります。看護師がその場に一人なので、緊張します。ある日、初めてのICでとても緊張していましたが、松田さんはその日は特に多忙で色々な方から業務を頼まれていた中、ずっと私を横目に気にかけてくださっているのを感じました。いつでも頼っていいよと言ってもらっているようで、とても心強かったです。他にも、辛い出来事があったとき、一緒に泣いてくださったり、患者さんの楽しい出来事に一緒に笑ったりもしてくださいます。また、ケースレポートや事例検討といった、一人の患者に関わり、レポートにまとめるといった取り組みの際や、同じ勤務の日は、遅い時間まで向き合い、話を聞いてくださり、とても大切にされていると感じ、私も周りを大切にしようと思うことができます。また、できていることや、成長していることも都度伝えてくださり、頑張ろうと思うことができます。

松田さんは、いつも患者家族を大切にされ、心をこめて接しておられます。ある患者の家族がその患者のことをとても心配し、不安そうにされていました。松田さんはその家族と一時間以上向き合い、一つ一つの不安に答えておられ、家族は安心して感謝されていました。その場面を見て、温かい人だとも感じました。松田さんだけでなく、他のスタッフの方も、私がインシデントを起こした際、とても真剣な表情で身振り手振りを使い、一緒に振り返ってくださいます。他にも、いじりながら輪に入れてくださったり、困ったときは、皆さん目を見て笑顔かつ真剣に答えてくださいます。吉祥院病院全体がとても温かいです。私はまだまだ未熟ですが、皆さんの思いにふれ、指導してもらいながら、患者・家族にとって入院して良かったと思ってもらえるような病院にしたいと思っています。

今は勉強や実習で辛いことばかりと思いますが、この先、素敵な人に出会い、よりよい日々になることを願っています。



ZAITAKU-KANGO STORY

シリーズ：在宅看護の現場から キラッ★と看護

Case4：「地域まるごと“あんしんのもと”に」

東山診療所 看護師長 折笠希世



東山診療所は創立 60 年です。

2021 年、老朽化に伴い現地建て替えを開始、現地建て替えの間は事業を縮小し商店街にあるビルを間借りして乗り切りました。

2022 年 3 月リニューアルオープンしました。

午前中外来勤務、午後は訪問診療を担っています。

週 2 回夜間診療もあります。

訪問診療は現在約 130 名の患者さんを担当しています。

訪問診療ではさまざまな疾患の患者さんがおられ、さまざまな対応があります。

そして自宅でのお看取りもしています。患者のけいさんは 100 歳近くまで診療所に通院されていました。だんだん足が弱くなり通院が厳しくなったので訪問診療へ切り替えました。最期まで慣れ親しんだ家で過ごしたいと常に言われており、106 歳になり、家族に見守られて永眠されました。

そして今はご家族が患者さんとして外来に通院されています。

看護ケアは続き、つながっていきます。

私達、診療所看護師は地域まるごとの「あんしんのもと」になりたいと思っています。



訪問診療いってきまーす！



花壇のお花は
患者さんの癒し🌸



休日の 過ごし方

CLOSED

お出かけでリフレッシュ！！

京都民医連中央病院 HCU 病棟 吉田慎央

私は、休日出かけることが多いです。日帰りで出かけることが多く、ドライブも兼ねて関西圏内のスポットによく行きます。美味しいものを食べたり、写真を撮ったりと楽しんでいます。また、旅行が好きで半年に1回くらいは旅行に行きます。美味しいご飯を食べて温泉に入ってゆっくりする時間がとても幸せです。勤務上、出かけられない時もあります。その時はジムに行ったり、家事をしたりして過ごしています。

実家に帰った時は、愛犬がいるので1時間くらい散歩に行きます。姪っ子がいるので一緒に出掛けることもあります。姪っ子が可愛いすぎておばバカになっていっぱい貢いでしまいます(笑)。

学生の時から出かけることが好きだったので、時間を見つけて出かけることが多かったです。もちろん家でゆっくり過ごすときもありました。学生の皆さん、勉強や実習で忙しいと思いますがメリハリをつけてリフレッシュしながら頑張ってくださいね。

わたしのお勧め

京都民医連あすかい病院 地域包括ケア病棟 瀧本薫

私のオススメというテーマにちなんで、私の趣味を一つ紹介させていただきます。私の学生の頃からの趣味は、フィルムカメラで写真を撮ることです。始めたきっかけは、フィルムカメラが主流だった40年程前に祖父が使っていた一眼レフを自宅で見つけたことでした。フィルムが持つ独特の淡い色味や柔らかい風合いが好きで、今では身近なお出かけや旅行に持ち歩くようになりました。

現在はスマホやデジタルカメラが主流になり、撮った写真をその場で見ることができ様々な加工もできてしまう時代です。その点フィルムカメラは一枚一枚の写真が残るため、削除することができません。ですが、だからこそ被写体やその一瞬一瞬にしっかりと向き合えますし、現像されるのを待つ期間や写真を見る時のワクワク感も魅力だと思います。



いつでも元気「食と健康」より

簡単レシピ ～年越し中華風鍋

中華風鍋

【材料】 2人前

- 鶏もも肉・・・200g
- 大根・・・100g
- 白菜・・・300g
- にんじん・・・80g
- 長ネギ・・・100g
- しいたけ・・・6個

<調味料A>

- おろししょうが・・・大さじ1
- 鶏ガラスープの素・・・大さじ4
- しょうゆ・・・大さじ2
- ごま油・・・大さじ2
- 水・・・1リットル



【つくり方】

- ①鶏もも肉はひとくちサイズに切る。大根とにんじんは1cm幅の半月義理にする。白菜は4cmの長さに切る。長ネギは斜めに薄く切り、しいたけは半分に切る。
- ②<調味料A>を入れた鍋に鶏肉、大根、人参を入れてグツグツひと煮立ちさせる
- ③残りの野菜（白菜と長ネギ）を入れ、15～20分煮込んで出来上がり

みなさんこんにちは!12月に入り寒さが一段と厳しくなってきました。冬と言えば「鍋料理」ですね。私も冬になると週3で鍋料理です。

鍋料理は煮込むことで野菜が柔らかくなってカサが減り、量を多くとることができます。また、タンパク質と野菜を同時に摂取することで、バランスの良い「栄養の宝庫」になります。盛り付ける手間も省けます。

今回は、冬にお勧めの「中華鍋」をご紹介します。鶏肉は鳥団子に変えたり、おろしにんにくを加えると、疲労回復(B1)・血行促進(アリシン)・などの効果があり、寒い冬を乗り切るにはピッタリの料理となっています。一度お試しあれ♪

看護学生向けWEB学習会 第3弾のお知らせ

心電図モニター
の見方



臨床工学技士さんが、心電図モニターの見方を教えてください

12月22日(金)
18:00~19:00

永井克弘氏
(川端診療所・臨床工学技士)



申込み〆切り
12月15日(金)
上のQRコード
からお申込み
ください。

心電図モニター の見方

日程：2023年12月22日(金)

18:00~19:00

講師：永井克弘氏(臨床工学技士)
@川端診療所

※申込み方法・締め切り：12月15日(金)〆

QRコードからお申込みください。⇒



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♪

学生さんからの質問

Q. 模試(必修)をうけて8割ありましたが、一般を受けると6割ぐらいいました。何かいい勉強法はありますか。

A. 解答：(近畿高等看護専門学校 教員)

必修：絶対評価のため、必ず8割とることが求められます。常に8割に達していただけるように、「8割とれた！」で安心せず、最後まで取り組むことが大事です。

一般：一般問題+状況設定問題は相対評価です。毎年合格のボーダーが変動します。第112回は152でしたが、前年は160点台でした。そのため目指すのは「170点」と当校では指導しています。

過去問題を中心に、まずは解く。その後解説をしっかりと読むこと。解説に出てくる「説明できない言葉」は教科書や副読本に戻り調べてみるといいと思います。この頃の学生をみていると、四角の付箋に書き出し、貼ってマイノートを作っている学生が多いですよ。また、効果的なのは、わかったことを人に説明(話す)ことです。友達や家族に聞いてもらうのがおすすめですよ！

後、三カ月、成績が伸びてくるのはここからです。毎日コツコツ頑張ってください。応援しています。

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♪)