

がんばれ

看護学生委員会ニュース

2024年9月 第280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



近畿の看護学生が約60人集まりました>>

Egg Nurse Step → B ~ 万歳 看祭・彩・裁...再! ~ 開催テーマ♪

学ぶこと、生きること

わたしらしく、あなたらしく
～見わたしてみよう！身近な生活～

もくじ：

- 1 頁：ENS のご報告
- 2 頁：実習アドバイス（あすかい病院）
- 3 頁：大切にしている看護（中央病院）
- 4 頁：わたしのおすすめ（中央病院）
& 簡単レシピ

8 月 17 日(土)第 21 回 ENS・近畿地協看護学生ゼミナールには全体で 96 名、看護学生は約 60 人が参加。京都からも学生 15 名、職員 9 名が参加し交流を深めました。コロナ禍以来、5 年ぶりの参集での開催です。

午前中の交流企画では「伝絵ゲーム」「イントロドン」では、景品も準備し、班対抗で楽しく遊びました。

午後からの講演企画は、「災害からみる民医連看護 ～東日本大震災看護部の動きを中心に～」をテーマに、元坂総合病院看護部長で現利府町町議をされている金萬文雄氏にお話をいただきました。東日本大震災が発生したあとの、坂総合病院の動きや地域の様子など、写真を交えながらのお話は、震災を体験していない看護学生さんたちに「災害」を身近に考える機会となりました。金萬さんからは、「今起きたらまずどうするか、を常に考えて。まずは自分や家族の命を守る。それができたら、近くの病院や自分の学校に行って、何ができるか声をかけてみてほしい。できることがたくさんある」とのメッセージが送られました。

参加した学生からは「とても楽しかった!!」「初めて会った人とも盛り上がった」「南海トラフに備えられるように考えられた」「大きな災害を経験したことがなかったが、身体的にだけでなく精神的にも大きな影響があることを痛感した」などの感想がありました。

- 5 頁：介護の現場で働く キラッ★と看護師さん
- 6 頁：10/18「実習に役立つ」web 学習会お知らせ
- 7 頁：京都保健会 & 信和会 奨学金制度のご案内
- 8 頁：休日の過ごし方（吉祥院病院）
& おたよりコーナー

看護実習アドバイス

京都民医連あすかい病院 急性期一般病棟看護師 南佳那

看護学生の皆さんこんにちは。急性期一般病棟の看護師です。

はじめての実習、いや、初めてとは限らずすべての実習は、口から心臓が飛び出そうなくらい緊張しますよね。私も実習中は、毎朝吐き気を感じながら病院へ向かっていました。数年前のことですが、今思い出だけでも緊張します。

私は要領が悪く記録は朝の4時頃までする日々を送り、人見知りな性格から患者さんとのコミュニケーションに戸惑いながらも何とか実習を乗り切りました。

そんな私の実習アドバイスをお伝えします。



◎実習前の過ごし方

①疾患の学習をしっかりする

各実習前に、疾患等の課題を出される事が多いと思います。その疾患学習をしっかりしてください。実習中に疾患を1から調べるのは大変です。関連図のように結びつけながら学習するとより頭に入ります。私がよく使用していた参考書は、『病気が見える』シリーズです。あとは、YouTubeで疾患の解説をみたりしていました。

②実習に向けて体調を整える

体調不良で実習に行けなくなることほど悔しいことはないです。よく食べて、よく寝ましょう。

◎実習中の過ごし方

①患者さんとの関りを大切にする

私は先ほども言ったように、人見知りがゆえに患者さんとの関りに苦手意識がありました。このことを先生に相談すると、「患者さんは病気を抱えており、今後の生活が変わってしまうのではないかな？元気になるのかな？など様々な不安を抱えている。その悩みを近くで理解できるのは看護師であり、患者さんが悩みを言いやすいような関係性や環境を整えるのも看護師。そのためには、役者になるといいよ」とアドバイスをもらいました。アドバイスを貰ってからは、何となくコミュニケーションを取りやすくなった気がします。なので、看護師は役者です。患者さんの一番の理解者になれるよう成りきってください。また、今も継続していることですが、目線を合わせて話すことを心掛けています。

②しっかりメモを取る

指導者さんは、日々の経験から教科書では得られない知識を教えてくれるので為になることはメモに残してください。メモを残すことで振り返るときに役立ち、自身の成長に繋がられます。

③友達や実習グループメンバーと励まし合う

私は、持ち帰り記録が可能だった為、友達と電話をしながら記録をしていました。その時の悩みなどを相談でき、とても心強かったです。

以上が、私からのアドバイスです。少しでも皆さんの為になれば嬉しいです。

私もまだまだ学ぶことばかりです。一緒に頑張りましょう！応援しています！！



大切にしている看護

京都民医連中央病院 急性期病棟(2C病棟) 榎 琴音

私の大切にしている看護は、患者と同じ時間を共有し、思いを引き出すことです。学生時代の実習では、患者とコミュニケーションを取る機会が多く、一人一人の患者とじっくり関わることができていました。しかし、私が勤務する急性期病棟では、手術が終わり、状態が安定すれば退院もしくは回復期への病棟に移っていかれるため、入れ替わりも激しく、また受け持ち患者が日々変わるため、学生時代のような関わり方をすることの難しさを感じています。そのため、日々の多忙な業務の中でも検温や処置の際に患者と関わる時間を大切に、患者の安心感と治療やリハビリへの意欲の向上に繋がられるようにしたいと考えています。

入職後、大腿骨頸部骨折の80代の患者を受け持ちました。その患者は疼痛コントロールもますますで離床も進んでおり、比較的順調な経過を辿っていましたが、本人は現状をどのように感じているのかが気になりました。

手術数日後の検温時に、日常会話から広げていき、「今、何か困っていることはありませんか」とさりげなく尋ねてみました。すると「とにかく家に早く帰りたいわ。家が1番。でもこんなに痛くて動けないのに帰れるのかな」と自身が抱えておられる不安について話されました。数日経ったある日、その患者の移乗介助をしていると「こんなことも自分でできないなんて情けない」とポツリと呟かれたこともありました。私は、自立して自宅に帰りたいという思いがその患者の強みであると感じたため、介助時に今できていることを伝え、前向きに声をかけるようにしました。

その後、回復期リハビリテーション病棟に転床が決まり、患者と廊下ですれ違った際に「向こうでリハビリ頑張ってくるから応援して」と声をかけて頂き、患者との関係性が築けたのではないかと思います。嬉しく感じたことがありました。

入院や手術は患者にとって非日常の体験であり、それに伴う不安や恐怖はとても大きいものだと思います。手術前後の看護を行う急性期病棟の看護師として、患者の不安や恐怖を和らげ、入院時や退院後の生活を安全・安楽に過ごして頂けるように、多忙な中でもできるだけ患者とコミュニケーションを取る時間を作り、患者の本音を引き出すことでケアに繋がっていきたいと考えています。



私のおススメ

京都民医連中央病院 開原結衣

私のおすすめは野球観戦です。

私は野球観戦が好きで、仕事が休みの日や夜勤明けの日に、月に3回程度甲子園球場まで車で行っています。家族や私の仲の良い友人も野球が好きでチケットを取って、一緒に観戦しに行っています。

炎天下の中での応援はかなり暑いですが、観客皆で大きい声で応援をして、美味しいご飯を食べながら観る試合は私にとって、ストレス発散になります。勝った試合では観客が購入した公式のペンライトやスマホのライトを照らすことで会場がとても綺麗になります。また、2軍チームの試合を見に行ってみたり、好きな選手のグッズを買ったり、選手コラボのご飯を食べることも私のおすすめです。

野球観戦後はリフレッシュもできて、改めて仕事も頑張っていこうと思えるので、私の頑張りが楽しみになります。沢山のプロ野球チームがあるので、いろいろな野球場へ行って野球観戦してみてください。



いつでも元気 2024年9月号「食と健康」

簡単レシピ ～脂質異常症の食事 より

野菜たっぷり 手作りふりかけ

【材料】作り置き用

小松菜・・・4株(120g)
人参・・・1/3本(50g)
大根・・・1/6本(約150g)
しらす干し・・・50g
白ごま・・・ひとつまみ

「 しょう油・・・大さじ2
A 酒・・・大さじ1
L みりん・・・大さじ1
サラダ油・・・大さじ1/2

【つくり方】

- ① 小松菜、人参、大根はみじん切りにする。小松菜は茎と葉を分けておく。
- ② フライパンにサラダ油を熱し、初めに小松菜の茎、人参と大根を炒める。軽く火が通ったら小松菜の葉を加える。
- ③ 葉がしんなりしたら、しらす干しを加えさらに炒める。Aの調味料を加え、水分がなくなるまで炒める。
- ④ 最後に白ごまを加えて、軽く混ぜる。

☆ エネルギー12Kcal、たんぱく質0.9g、脂質0.3g、塩分0.3g（ごはんの栄養価は含まず）

KIRATTO-KANGO STORY



シリーズ：介護の現場で働く キラッ★と看護師さん

おおみや葵の郷 療養棟 植村真帆

私は、4年の病棟勤務を経て、現在、介護医療院で働く看護師です。

学生の頃から、患者さんの思いに寄り添った看護を大切にしたいと思い、働いてきました。病院で働いていた頃の私は、急性期病棟ということもあり、自分の思い描いていた看護を実践することが難しいと感じ、葛藤することもありました。しかし、現在勤務している職場では、1人ひとりの利用者さんと長期的にじっくり関わることができるため、その方の人となりや人生背景を知ることができ、関係性を築くことができ、その人らしさを大切にしたり関わりや生活のサポートができるため、その点にとっても施設看護の魅力ややりがいを感じています。

特徴的な事例として、入所当初、すべての医療介護行為に対して拒否がみられ、介入が難しかった利用者さん。まず、背景にどのような疾患があるのかを理解し、どのような状況で怒りの感情を表出され、興奮状態になるかを考えました。要因は何か、多職種間でカンファレンスを行い、薬の調整だけでなく接し方や声のかけ方に工夫を行い、時間をかけて諦めずケア介入の方法を模索し続けたことで、症状は改善し、医療介護行為に対する拒否は、ほとんど見られなくなりました。入所当初は、硬かった表情も、驚くほど柔らかくなられ、穏やかに過ごせるようになられました。長期的な関わりだからこそ得られる気づきも多く、多職種それぞれの視点で意見を交換し連携をとりながら、その方にとっての最善は何かを考えることで、利用者さんの笑顔が増え、いい方向に向かっていける姿を見ると嬉しくなります。

介護施設は、利用者さんの暮らしの場です。加齢に伴う心身の変化や疾病と付き合いながら、最期までその人らしい生活を継続していけるよう、個々の思いや希望にできる限り寄り添い支援していくことが私たちの役割であると感じています。



写真は、おおみや葵の郷の屋上から見た比叡山です。葵の郷は、北山三方の美しい景色が望めます。そして、雄大な比叡山は、日々利用者さんを癒してくれています。

WEB 学習会

京都民医連看護学生委員会主催

実習に役立つ 検査データと 観察のポイント

一緒に学ぼう！



日程：2024年10月18日（金）

18：00～19：00

講師：梅原訓子 看護師

（京都民医連中央病院 HCU師長/集中ケア認定看護師）

申込み締切：10月11日(金)

QRコードからお申込みください。資料は10/11以降配信予定です。

〈お問い合わせ〉 ● 京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

- 京都保健会（永山） kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 075-862-1155
- 信和会（寺尾） eggnurse@shinwakai-min.jp 075-712-9082
- 京都民医連事務局 kangogakusei@kyoto-min-iren.org 075-314-5011

京都民医連あすかい病院

奨学金制度のご紹介



病院 HP はこちら

京都民医連あすかい病院では、看護学校を卒業後、当院に就職を希望される看護学生を対象にした奨学金制度があります。どこの看護学校に在籍されているかは関係なく、制度をご利用いただけます。

※奨学生対象に月 11,000 円の寮あり

■対 象：2026～2028 年 3 月看護学校を卒業予定の看護学生

■申 込：随時申し込みを受け付けています。

まずは一度、ぜひ病院見学にきてください。

病院紹介と併せて奨学金制度についてご案内します。

↓↓お申し込み・問い合わせはこちらから↓↓

<http://shinwakai-nurse.com/contact.html>



申込はこちら↑
からも読み込み◎



公益社団法人京都保健会

奨学生募集のお知らせ

京都保健会の看護学生向け奨学生募集は下記の通り期間が決まっています。

■奨学生募集期間：2024 年 11 月 1 日(金)～11 月 15 日(金)

■対象：2024 年現在、看護課程履修学校在学生

■応募条件：事前に、当法人が下記日程で開催する奨学金説明会に必ず参加すること

説明会：2024 年 10 月 19 日(土)①9:30～ or ②11:30～

※①会場は京都保健会 / ②会場は WEB(ZOOM 使用) です。

※奨学金制度・応募方法・説明会申込方法の詳細については、
京都保健会ホームページをご覧ください。

HPはこちら→
からも閲覧 OK です



休日の 過ごし方

CLOSED

吉祥院病院 西野有香

仕事の日には早起きをしないといけないので休みの日は少し遅めに起きています。睡眠時間は私にとってとても大切な時間なので遅起きできることに幸せを感じます。仕事の日には家事があまりできないので、休みの日に朝起きてすぐに洗濯や掃除をするようにしています。朝早く家事を終えることで達成感を感じたり、一日のスタートをすっきりとすることができます。また、料理も仕事終わりではなかなかできないので、休みの日ぐらいは頑張ろうと料理に挑戦しています。直近ではお好み焼きを作りましたが、ぐちゃぐちゃになってしまい、料理の難しさや実家のご飯のありがたさを日々感じています。

出かける予定のない日は映画やドラマ、YouTube をみて過ごすことが多いです。韓国ドラマを観ることが多いのですが、最近は日本や韓国の医療系ドラマが好きで、看護師が活躍している姿を見て、仕事のモチベーションを上げています。ドラマを観始めるとなかなか途中で中断できないので、気づけば一日が終わってしまうことも多いです。K-POP が好きでいろいろなグループのライブに参戦しています。社会人となってからは名古屋や福岡など遠いライブ会場にも行けるようになりました。その場所の名物のものを食べたりしてプチ旅行を楽しんでいます。ライブでは大きな声で叫んだり、歌ったりすることでストレス発散になっています。推し活は仕事を頑張るエネルギーになるのですごく大切です！



おたより
お待ちしております



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：山路♪)



ここから
も投稿可。