

がんばれ

看護学生委員会ニュース

2025年2月 第284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



京都民医連 医系奨学生学習交流会 「LGBTQ と医療」について

日程：2025 年 3 月 8 日(土)10:00～12:30

会場：京都民医連中央病院 2階研修室

講師：玉木 千里 医師（京都協立病院院長）

医療現場で、日常生活で、遭遇するであろう場面を想定しながら、LGBTQ と医療について玉木先生にお話を聞きます。

一人一人の個性が生かされ、人権が守られる日本社会になるためには…、一緒に考えてみませんか。

参加申し込みはこちらから→→→



もくじ：

2 頁：国家試験の勉強について（中央病院）

3 頁：休日の過ごし方（あすかい病院）

& 私のおすすめ（中央病院）

4 頁：当院のチーム・部署活動（中央病院）

5 頁：大切にしている看護（京都協立病院）

6 頁：シリーズ 介護の現場で働くキラッと看護師
（あらぐさデイサービス）

7 頁：簡単レシピ 筋肉も喜ぶ高たんぱく料理

8 頁：WEB 学習会「心電図」の報告

& おたよりお待ちしております

国家試験勉強について

京都民医連中央病院 透析室 西村 菜穂

第112回看護師国家試験を受け、看護師2年目として働いています。長い実習が終わり、一息つく間もなく国試が近づいており焦りが出てくる時期になるかなと思います。私は実習でいっぱい、いっぱいになり本格的に国試勉強を始めたのは12月でした。実習中も学習の1つとして実習項目の必修問題は取り組んでいましたが、次の分野になると前の分野について忘れている事もありました。12月から模試を受ける機会も多くなりましたが、点数が思っているようには上がらず、精神的にもしんどい日々を過ごしていました。分からない問題も多くあり、不安ばかりでした。

そんな時に支えてくれたのは周りの友達や先生方でした。「こんな時期にまだこれも分からないのはやばいけど、聞くのみな…」と思う方もいるかもしれません。しかし、どんどん相談して下さい。分からないことをそのままにしないでください。私も、たくさん友達や先生方に相談しました。友達も分からない時は一緒に調べていました。そうする事で記憶にも残りやすいと思います。今振り返ると国試を乗り越えられたのは、周りの友達と支え合っていたからだと思います。これからが一番しんどい時期であり不安な日々を過ごすかも知れません。国試まで周りのみなさんと協力してのりこえてください。

私は国試勉強を始めたのが本当に遅く、試験日が近くなるほど焦って遅くまで勉強をしていました。しかし、体調を崩してしまうと本調子を出すことが出来ません。焦る気持ちは本当に分かります。勉強からの疲れや緊張から体調を崩すことがあるかも知れないので、まずは規則正しい生活を送ってください。そして、体調を整えて国試に挑んでください。

ずっと勉強ばかりでは集中力も切れてしまうと思います。適度に休憩し、リラックスできる時間を作ってください。そのような時間がある事でさらに集中力も上がり、頑張ることが出来ると思います。国試当日まで辛く大変だとは思いますが、4月から笑顔で一緒に働けることを願っています。



私のおすすめ



京都民医連中央病院 手術室 正木陽子

私のおすすめはお店巡りです。車やバスではなく、自転車で住んでいる地域の情報を検索して、パン屋さんや芋けんぴ屋さんなどのお店に行きます。知らない道を通ることによって知らなかった景色や気になるお店を見つけ新たな発見を見つけることが楽しみでもあります。

この前は鳴滝（なるたき）にある京甘藷（きょうかんしょ）という芋けんぴ屋さんに行きました。お店で芋を切る所から全て手作業でされており、お店に入ると甘いにおいと大きなお皿に積まれた芋けんぴに圧倒されます。芋けんぴの他に塩けんぴや西京みそを使用した

「ひょうしぎ」というべっこう芋もあり、どれも本当においしいです。

時間帯によっては売り切れてしまうのでお昼前に行くのがおすすめです。

お店の近くには福王子神社や仁和寺があるのでお店で購入した後は散策しに寄ってみるのもいいと思います。自然豊かでなだらかな坂道が続くので運動にも最適だと思います。



休日の過ごし方



私は今一人暮らしをしているのですが、休日は家の色々な場所の掃除をまとめてすることが多いです。床の掃除機掛けを始め、トイレや台所・お風呂の排水口など敬遠しがちな場所も意識して行っています。私の場合、こうした場所は放っておくとますます腰が重くなってしまう一方なので、日頃からこまめに掃除する習慣をつけるようにしています。

自分がいつも使っている所が綺麗になると不思議と気持ちもスッキリしますし、掃除中はスマホや考え事から解放され無心になれる良い時間でもあります。掃除の後や決めていた用事を終えたら（何もせずゴロゴロしている時もありますが）、いつも頑張っている自分へのご褒美という名目で、家から行ける距離のカフェや喫茶店を探してコーヒーを飲みに行くのが好きです。

お家ももちろん落ち着きますが、家とはまた別でゆったり過ごせる場所を見つけてほっと一息つく時間は、自分が思っている以上に気持ちを緩め生活を豊かにしてくれていると感じます。



京都民医連あすかい病院 地域包括ケア病棟看護師 瀧本薫

当院のチーム・部署活動

京都民医連中央病院 2A 病棟 松本葵

私は地域包括ケア病棟である 2A 病棟に勤務しています。地域包括ケア病棟の役割は、急性期からの受け入れや在宅・生活復帰支援、緊急入院の受け入れなどです。住み慣れた地域や自宅で生活するための支援を行っています。急性期の治療を終えた患者さんや一時的な入院を必要とされている患者さんが入院されています。ほとんどの患者さんは治療が終われば退院となりますが、中には入院をきっかけに体力や生活能力が低下し、そのまま自宅に退院することが難しい患者さんがいます。自宅に退院するために、生活能力の向上を目指す、自宅の環境を整える、サービスの調整を行うなど退院に向けた調整期間として 2A に来られます。また、普段地域で療養されている患者さんの介護者が休むためのレスパイト入院の受け入れもしています。介護者の休息を確保し地域での療養の継続を助けます。

2A 病棟では、日々の生活の中で食事や排泄などの能力向上を目指した生活リハビリを行っています。医師や看護師、介護士、リハビリスタッフなど他職種でカンファレンスを行い、患者に必要な能力や目標を話し合い、スタッフで統一したケアを行っています。例えば、排泄であれば患者の退院後の環境に合わせて、ポータブルトイレを設置したり、自宅のトイレを使用するのであれば歩行のリハビリやトイレまでの歩行を見守ったり、介護する家族へのオムツ交換の指導を行ったりもします。ベッドで寝てばかりだった患者が座って食事をするようになったり、歩けるようになった姿や、笑顔で退院される姿はとてもやりがいを感じることができます。

日々の関わりの中で患者さんの思いや不安、これまでの暮らしなどについて伺ったり、時には面会に来られた家族さんから話を伺うこともあります。患者さんそれぞれの個性や気持ちに寄り添い、住み慣れた地域で暮らしていけるよう日々頑張っています。

看護学生のみなさんへ、勉強や実習、国試など忙しく不安も多いと思いますが、体調に気をつけて頑張ってください。



「私の大切にしている看護」

京都協立病院 3階回復期リハビリテーション病棟
川合 夏希

私の大切にしている看護は、2つあります。

1つ目は、患者さんの立場に立ち寄り添うことです。患者さんと関わる際に、共感すること、目線をなるべく合わせる、タッチングを心掛けています。患者さんの中には、病気に対する受け入れが出来ておられない方や、できないことに対して情けないと思っている方がいらっしゃいます。しっかり患者さんの気持ちを受け止め、共感することを大切にしています。自分がこの患者さんの立場であったらと考え、関わるようにしています。また涙を流される方もいらっしゃいます。その際はタッチングで関わり、患者さんがより安心できるように関わっています。私が看護師2年目の時に、耳の聞こえない患者さんを受け持ちました。手話が主に会話手段でしたが、処置時は両手が塞がり手話が使用できないためタッチングを心掛けていました。最初は処置が理解できないようでしたが、タッチングを行ったことで、患者さんの安心だけでなく、理解にもつながりました。また苦痛を伴う処置でしたが、タッチングを行うことで苦痛軽減へとつながったと思います。タッチングは安心、苦痛軽減へとつながるため、会話の際だけでなく処置時も大切にしています。

また患者さんへの声掛け一つで、信頼関係にもつながります。そのため、処置だけでなく今日の声掛けはよかったのかと日々患者さんへの関わりを振り返るようにしています。それが患者さんへの信頼関係構築になるため、今後も大切にしたいと思います。

「この看護師さんになら話したい」と思っていたできるようにしていきたいです。

2つ目は、退院後の生活を見据えることです。回復期リハビリ病棟では退院後の生活を見据え、患者さんのADLに合わせた関わりを行っています。1人暮らしの方であれば、薬の管理は1人で行えるか、トイレはどうかなど患者さんのADLに合わせてリハビリスタッフと話し合います。また家族と一緒に暮らしている方であれば、家族への介護負担軽減も考慮する必要があります。私は靴を履く動作1つでも患者さんができるように、促し見守ることを大切にしています。それが退院後も行えることにつながると考えます。退院後、患者さんがどのような生活をされるのか見据え、今後も関わっていききたいです。



KIRATTO-KANGO STORY

シリーズ：介護の現場で働く キラッ★と看護師さん

「普段の様子を知っているからこそ」

あらぐさデイサービス 加藤和美

学生のころから地域看護、在宅看護の分野に興味を持っていました。卒業後はフィジカルアセスメントを習得したいと思い循環器病棟で7年間学んだ後、このあらぐさデイサービスに来ました。

ここには体温計、血圧計、パルスオキシメーターと聴診器しかありません。これだけの医療器具で何かがあったとき、どこまで対象者を理解しアセスメントできるか、ということにいつも緊張感を持って日々の業務に臨んでいます。

Aさん80歳代 COPD 心不全を既往に持つ利用者さんで、いつも歩行器を利用し施設内歩行によりトイレまで移動されていました。それがある日、車に乗って来所するだけでも息が上がり、トイレまでの往復もかなりの時間を要し辛そうな様子でした。往診で診てもらっている利用者さんでしたので、診に来てもらい、軽度の心不全にて入院、大事には至りませんでした。つい先日の往診では異常なしの診断でしたが、往診時ベッド安静では見られなかった症状が、デイサービス利用で労作時呼吸苦や喘鳴を確認できたことにより、早期に発見に繋がった事例です。

このようにデイサービスでは、利用者さんの普段の元気な様子を見れるという強みがあります。それは時に血圧計や聴診器などの医療器具より大きな情報源になるとさえ思っています。そして、そんな普段の様子を知っている看護師だからこそ、異常にすぐに気づける、少しの変化や何かおかしいなと感じたら、早期に対応することが出来るとてもやりがいのある仕事だと思っています。



もっと利用者さんの様子を普段からしっかりと観察し、必要時にすぐに対応できる力をつけていきたいと思っています。そして、ケアマネジャーさんや往診、訪看の方との連携を密に、信頼してもらえる正確な情報提供に務め、何でも相談できる利用者さんが安心して通えるデイサービスの看護師を目指したいと思います。

←ある日のあらぐさデイサービス



簡単レシピ ～筋肉も喜ぶたんぱく料理

ブロッコリーとゆで卵の 和風サラダ



【材料】 2人分

●卵……………2個(120g)
●ブロッコリー(冷凍)…10房(150g)
●鰹節……………ふたつまみ(2g)

【合わせ調味料】

●麵つゆ……………小さじ 2(10g)
●マヨネーズ…大さじ 2(24g)
●すりごま……………小さじ 2(10g)

【作り方】

- ① 卵をゆでる ※9分加熱(半熟)がおススメ
- ② ブロッコリーを表示に従い解凍し、キッチンペーパーで水気をしっかりとる。
- ③ ボウルに①②を入れ、ゆで卵をへらで大きめにつぶしながら【合わせ調味料】を入れて更に混ぜる。
- ④ 器に盛りつけ、上から鰹節をまぶす。

※ エネルギー231Kcal、たんぱく質 13.5g、脂質 18.4g、塩分 0.9g

1日に必要な摂取量 (埼玉西協同病院・管理栄養士 芹口結姫さん 記事抜粋)
成人が1日に必要なたんぱく質の量は、男性がおよそ60g、女性は50gです。1食あたり約20gを目安にしましょう。

例として、白米茶碗1杯(150g)で3.0g、鶏もも肉70g(皮なし・焼き)で15.1g、ゆでもやし70g(1/3袋)で0.3g、ゆでかぼちゃ60gで0.6g、みかん1個(100g)で0.4gとなり、合計19.4gのたんぱく質を摂取できます。

たんぱく質を含む食材を食べすぎると、脂質やコレステロール、プリン体なども同時にとりすぎてしまうので、適量がおすすです。

十分なたんぱく質を摂取すればフレイル予防にも。運動と同時もしくは直後に、バランスのとれたアミノ酸を摂取することが良いとされています。



看護学生向けWEB学習会「心電図モニターの見方」

昨年12月22日に京都民医連主催で看護学生を対象にオンライン学習会第3弾を開催しました。16人の学生さんが参加しました！ありがとうございます🍀

今回のテーマは「心電図モニターの見方」です。国試にも出題される分野ですが、苦手意識のある学生さんが多い、ということで企画しました。

信和会・川端診療所の臨床工学技士の永井克弘さんに講師をお願いし、心電図の構造や病気と波形の特徴などについて、わかりやすく講義してもらいました。症例や国試問題も交えながらだったので、講義の内容がより身につく学習だったと思います。

参加学生からも「心室細動や心房細動など心電図で読み取れる波形について学ぶことができました。電解質異常でも心電図に変化があることもわかりました」「不整脈の種類ごとの特徴など、わかりやすく教えていただきました。現場に出るまでにさらに学びを深めていきたいと思います」「学校ではやったことのない練習問題に取り組めてとてもいい機会になったし役に立つ学習会になりました」などなど大変好評でした！

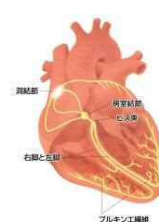
京都民医連では、2025年も看護学生の皆さんの役に立つ学習会を開催していきます。

心電図を学ぶ前に知ること パート①

ズバリ、心臓の解剖生理を知ることがです。



そもそも正常なリズムって何？



洞調律 (sinus rhythm : SR) の条件

- ①P波がある。
- ②P波に続き通常幅のQRSがある。
(PQ間隔は正常の範囲内で)
- ③P-P間隔とR-R間隔が一定

電解質って何？



- Na⁺** 浸透圧の調節
体内水分量の調節
- Cl⁻** 浸透圧の調節
体内水分量の調節
- HCO₃⁻** 血液pHの調節
酸塩基平衡の調節

- K⁺** 筋肉・心臓の収縮
神経伝達
- Mg²⁺** 筋肉の収縮
骨の形成
酵素の働きを活性化
- Ca²⁺** 筋肉の収縮
神経伝達
骨の形成
血液凝固



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
お答えします♪

学校生活のこと、質問などを、ぜひお寄せください☆

右のQRコードから、ぜひ投稿してください。

抽選で図書カード500円分をお送りいたします。(編集担当：山路♪)

