

# がんばれ

看護学生委員会ニュース

2026年1月 第292号

# 看学生



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



## 新年あけましておめでとうございます。

新年、あけましておめでとうございます。京都民医連看護学生委員会の鴨川と申します。

日本全国の医療機関が厳しい状況に置かれていることは、みなさんも日々のニュースや特集番組でご存じのことと思います。病院の7割が厳しい経営状況であると言われており、その要因のひとつが物価や水光熱費、人件費の高騰による費用の伸びです。医療や介護の報酬のほとんどは、公的価格として国が取り決めているため、費用や消費税の伸びを価格に転換できない仕組みになっています。この報酬は医療の場合は2年ごと、介護の場合は3年ごとの見直しがされますが、2000年以降に大きくプラスに見直されたことはなく、国の医療費削減が推し進められてきました。2026年は、医療の報酬が見直される年ですが、報酬が診療所・薬局から病院へシフトされる形で進められようとしており、今度はかかりつけの診療所やクリニックの経営悪化が危惧されています。医療や介護は、公益性の高いものであり、どこの医療機関も大きな利益を追求しているわけではありません。そして、そこで働く職員は、「病める人を支えたい」「何かしらの力になりたい」「地域の人の健康を守りたい」など人の役に立ちたいという思いで働いています。

このような状況の中、私たち民医連は、国民に医療機関のおかれている厳しい現状を伝える行動、国に「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める」署名活動、国会請願等を行ってきました。次世代を担う看護師たちが看護にやりがいを感じ、真摯に患者・利用者と向き合い、安心して看護を追求できる環境を守るために、現役の看護師も立ちあがっています。まだしばらく厳しい状況は続きそうですが、看護学生のみなさんも自分ごととして考えながら、日々の学習や実習に臨んでいただきたいと思います。

今年も皆様が健康で幸多い年でありますようにお祈り申し上げます。

京都民医連看護学生委員長 鴨川聰子

もくじ：

1頁：新年のご挨拶

2頁：国試アドバイス（京都協立病院）

3頁：国試対策講座のご報告&

私のおすすめ（あすかい病院）

4頁：大切にしている看護（中央病院）

5頁：職場紹介（中央病院3A病棟）

6頁：私の職場の先輩看護師さん（吉祥院病院）

7頁：診療所で働くキラッと★看護師さん

（あやべ協立診療所）

8頁：休日の過ごし方（中央病院）

&おたよりお待ちしております



# 国試 アドバイス

国家試験で大事になってくるポイントはまず必修問題をしっかりとれることです。

必修問題が8割取れないと合格はできません。私は学生のとき、必修問題を確実に取れるように必修問題集を何回も繰り返し解いていました。先生から配られる問題集もしっかり解いていました。基礎をしっかりと学習していれば、問い合わせが違う形でも問い合わせに答えることが出来ます。特に不安な分野の基礎は見直して学習し、問題を繰り返し解いていました。皆さんも不安なところは特にしっかりと基礎を学習してから必修問題を繰り返し解いてみるといいかもしれませんので、一度やってみてください。

一般問題でも同じく過去問や問題集を解いていました。私は勉強得意ではなく人に教えることは出来ませんでしたが、クラスの子に教えてもらうことがありました。人に教えることで覚えることもあるため、教えるのが得意な人はクラスメイトに教えるのも大事だと思います。また計算問題も出ると思うので、計算式をしっかりと覚えておいてください。

状況設定問題は、実習と結びつくことがあります。受け持った患者さんの疾患、内服、検査データーなど観察したことが問題になっていることもあるので、実習後に状況設定問題を解くとよりわかりやすいかもしれません。問題を解くと、「あの時話していたな」と思い出して問題が解きやすくなると思います。自分が受け持った患者さんだけでなく、同じ実習メンバーの患者さんとのことも理解しておくとより多くの状況設定問題がわかると思うので、意識してみてください。

一人では中々勉強がはかどらないときは友達と一緒に勉強をしていました。お互いに問題を出し合ったりしていました。不安も多かったですが、友達と励まし合い勉強することで乗り越えられたと思います。皆さんも不安は多いと思いますが、友達と励まし合ってください。問題集を開けるのにめんどくさいと思ったときは、スマホで国試対策のアプリを開いて学習していました。スマホだとどこでも見られるので、問題集に気が向かない時はやってみてください。周りからのプレッシャーや不安があると思いますが、今までやってきたことを信じてください。

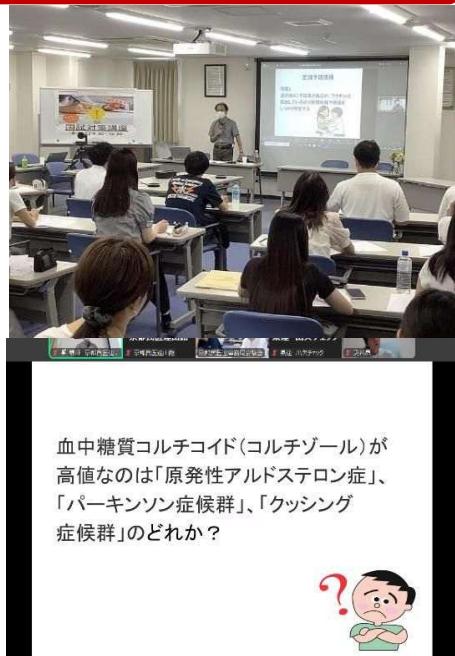
「自分ならできる、大丈夫」と思うことも大事なので、追い込み過ぎずに本番に挑んでください。時には自分にご褒美や楽しみつくると頑張れると思います。緊張すると思いますが、自分を信じて国試頑張ってください。合格した際は同じ看護師として働けることを楽しみにしています。皆さんが合格出来るように応援しています。頑張ってください。



## 看護師国試対策講座開催 『国試絶対合格!』

2025年12月6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、40人が参加しました。講師は條谷洋司(じょうたに・ひろつぐ)先生<武田看護教育研究所>です。学生と講師が一体となる学習の進め方は、学生の緊張感を高め、教科書や参考書を片手に、答えを探している学生の姿がありました。「苦手だったホルモンのところが理解できた」「自分の見落としていた所を再確認できた」「精神科・入院形態・社会保障・法律など後回しにしていたので学習で理解する事が出来た」など総仕上げに入る学生と、「まだまだ知識が足りないと分かった」「これからどのように勉強するのか分かった」など、学生それぞれの学習の到達も確認できた学習会でした。

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。2026年度はさらに多くの学生の参加を募っていき、国試に向けた雰囲気作りを提供していきたいと思います。



血中糖質コルチコイド(コルチゾール)が高値なのは「原発性アルドステロン症」、「パーキンソン症候群」、「クッシング症候群」のどれか?



## 私のおすすめ

私のおすすめは「スイーツ」です！

子供の頃から甘党でケーキやアイス、チョコなどのスイーツを食べすぎと言われるほど好きでした。最近では、夜勤明けの日に、その日の気分でスイーツを購入して食べることが幸せです(^)。特におすすめしたいスイーツは3つあります。



1つ目は、「ファミリーマートのフィナンシェ」です。他のフィナンシェよりも外側がサクサク、中側がしっとりしているので大好きです。アーモンドやバターの香りも良く、毎日食べたいほど美味しいです！

2つ目は、「ベイクちゃん」です。焼いたチョコで食感が良く、手が汚れないで食べやすいです。アレンジとして電子レンジで数十秒温めると“とろ~っ”とした触感になり、癖になります。あまり売っているところを見かけることが少ないですが、私は薬局で購入して食べています！

3つ目は、「サーティワンのアイスクリーム」です。好きな味は、ストロベリーチーズケーキとコットンキャンディです。よくフレッシュパックを購入し、1日で完食するほど大好きです！毎月新作も出るのでそれも楽しみにしています。

皆さんもぜひ甘いものでリラックスしてみてください！

京都民医連あすかい病院 地域包括ケア病棟（北3）看護師 今西美帆

# 私が大切にしている看護

京都民医連中央病院 2B 高谷亜彩美

私の大切にしている看護とは、「その人がその人らしく生活できるように支援していくこと」です。

私が看護師を目指したきっかけは親戚からの勧めでした。初めは看護師に興味がなく、入学後座学で疾患や看護技術を学んでも、実習になると病気や障害を持った人とどのように関わっていけば良いか分からなかったですが、実習の中で様々な人と関わりを持ち、受け持った患者の生い立ち・趣向・生活習慣などを知り、当時の私は、色々な人の人生を深く知ることがとても楽しく、看護師という職業に興味を持ち始めました。

現在回復期リハビリテーション病棟に入職して約2年が経過しました。入職したての初めの頃は右も左も分からず、目の前の業務にいっぽいいっぽいで、患者の思いや退院後の希望に添うための看護が出来ていませんでした。それでも「あなたが話を聞いてくれて嬉しかった」「親切してくれてありがとう」と感謝の気持ちを伝えてもらった時にはとても嬉しかったです。少しでも時間がある時はコミュニケーションを取れるように努めていきたいと思うようになりました。

現在では、仕事に慣れ一通りの業務をこなすことが出来るようになりました。今年から患者の受け持ちが始まり、患者の入院前の生活やADLを知ることやリハビリテーションのゴールを担当の理学療法士や作業療法士と話し合うことも出来るようになってきました。

回復期リハビリテーションは主に脳梗塞や脳出血などの脳血管疾患や、大腿骨転子部骨折や腰部脊柱管狭窄症などの整形外科疾患の患者が入院しています。入院や転棟してきた当初は入院前のように身体を動かすことが出来ず、入院前に出来ていたことが出来なくなってしまう患者や、失語症で自分の思いを上手く表現出来なかったり、人と会話をすることが難しかったりする患者が多いと働いている中で感じました。また、回復期リハビリテーション病棟は最長で半年入院するため長期の入院によりストレスが溜まり精神面で不安定になる患者もいました。

そのような患者たちに寄り添えるよう、日々の業務の中で些細なことでもコミュニケーションを怠らず、患者に関わる他職種との情報共有を行いながら患者が自宅や住み慣れた地域に希望している形で安心して退院できるよう支援していくことを大切にしています。



# 私の部署紹介

京都民医連中央病院 3A病棟（呼吸器・腎臓・総合内科）

中山 紗蘭

看護学生の皆さん、こんにちは。京都民医連中央病院の3A病棟勤務の中山です。3A病棟は、呼吸器・腎臓・総合内科の急性期病棟です。主に、血液透析や腹膜透析をされている患者さんや人工呼吸器を装着した患者さんが多く入院されています。総合内科のため、他にも幅広い疾患を学習できることも特徴的です。急性期ということで入院期間は1～2週間と短期間です。全身状態が悪化していないか、早期発見に努めなければなりません。日々の観察力が大事となります。状態が安定すれば、回復期リハビリテーション病棟などに移動されます。

透析患者さんが多いためすぐ隣に透析室があり、透析開始時間に合わせてスムーズな送り出しができています。また、急性期であるため患者さんの状態が急変することが多いです。EMコールを押して他の病棟看護師や医師に応援要請をするのですが、まずは病棟のチームで迅速な初期対応を心がけています。同じ階にHCU病棟もあるため、とても心強ีです。

退院後の生活を見据えて、ADLが低下しないように日常的にリハビリスタッフと相談しながら離床を促していくことも心がけています。

3A病棟の目標は、「患者さんもスタッフもケアされるチームをつくろう」です。勤務形態も変わり、忙しい毎日でスタッフもストレスが溜まります。忙しいからこそ、お互い声を掛け合い助け合い、スタッフ同士でケアしあっていくことを日々大切に働いています。

また、患者さんにとって何が一番良いのか、一緒に考え悩み話し合う。私たちは、その人のより良い生活について考え、思いに寄り添うことを大切にしています。患者さんとともに闘う、とてもやりがいのある部署です。疾患学習で難しいこともあります、定期的に医師からの疾患学習会が病棟で行われていたり、腹膜透析で使用する機械の操作方法なども学習会をしていますので、安心できます。

日々の勉強や実習、国試など大変なことだと思いますが、体調に気を付けて頑張って下さい。

皆さんと働くことのできる日を楽しみに待っています。是非3A病棟に来てくださいね。



# 私の職場の先輩看護師さん

～先輩の背中に導かれて見えてきた、私の看護師像～

吉祥院病院 中村 緑

私は今年の春から吉祥院病院に新卒で、入職し看護師として働き始めました。入職前の私は看護師として務まるのかという不安や、将来の夢だった看護師になれるという期待など様々な思いを持ち過ごしていました。

私は看護学校の時から吉祥院病院でバイトをさせてもらっていました。その当時から先輩看護師の方たちと関わらせてもらう機会はありましたが看護師になってから一緒に働く機会が増え、さらに先輩看護師のすごさに気づくことが多くなりました。吉祥院病院には素敵な、尊敬できる、私もこうなりたい、と思うような先輩看護師さんがたくさんいます。

いつも気にかけ声をかけてくださる先輩、元気のない私を見てごはんに誘ってくださる先輩、何度も丁寧に分かるまで教えてくださる先輩、どんな時も丁寧に患者さんと向き合いケアをされている先輩、あたふたしている私を見て手伝ってくださる先輩、採血や点滴の針の留置がとても上手くコツを教えてくださる先輩、できていないことや良くなかったことを注意するだけでなくアドバイスもしてください先輩など、、、吉祥院病院には、患者さんに対しても職員に対しても優しい、つい頼りたくなってしまう心強い先輩看護師さんがたくさんいます。日々働くなかで悩むことはたくさんありますが、そのたびに先輩の優しさに触れ吉祥院病院を選んで、ここで働くことができてよかったですと実感しています。

先輩看護師さんと働いていく中で私の中で理想とする看護師像が明確になってきました。それは、どんな時も丁寧な関わりを大切にし、この看護師が居てくれてよかったと思ってもらえるような看護師になりたいと考えています。今は業務をこなすこと、覚えることにいっぱいいっぱいになっていることが多いですが、日々の仕事、関わりの中で少しずつでも理想に近づいていけるように頑張っていきたいです。また、来年後輩ができたら、自分のことだけでなく後輩への心配りも忘れず行っていきたいと考えています。

そして、いつか私も先輩方に少しでもしてもらったことを返していけるように、これからも看護師としてもっともっと成長できるよう頑張っていきたいです。





シリーズ：診療所で働く キラッ★と看護師さん

## 地域で連携してケアしていくことの大切さ

あやべ協立診療所 外来看護師 山本 裕子

90歳代のA氏は、数年前まで夫と2人暮らしでした。病院通院困難で自宅から近い当診療所が紹介されましたが来診がないため電話をすると「内服していないので薬が残っている」「寒いから」と受診につながりません。自宅訪問しても外に出て来てもらえません。訪問診療の提案も「家が散らかっているから来ても困る」と拒否されました。外来スタッフだけでは対応困難なため包括支援センターと連絡をとり、介入支援の相談もしましたが、訪問も介護サービス介入もできない日々が続きました。

ある日、夫が体調不良でA氏とともに外来受診されました。同席した包括支援センターの職員から家は物で溢れ、トイレも使用できないと聞きました。食事量低下と在宅生活困難のため夫は入院となりました。A氏は独居生活をしていましたが、熱傷により入院となりました。入院中に遠方の姪に連絡が取れ、包括支援センタースタッフと姪が家の片づけや修理をして住める状態になりました。A氏の納得の上、退院後には訪問診療が開始できました。訪問看護、訪問介護、デイサービスの介入もでき生活は安定してきました。しかし夫は入院中に急変し永眠されました。

独居となり施設入所しか無理だと思っていたA氏ですが、サービスが開始されたことで、訪問や他者との交流の場が持てたことで、安心感も生まれ「みんなが来てくれるのであれば、自宅でもう少し生活したい。みんなに迷惑をかけるのは悪いけど、家がいい。」と話をされています。

1人や1つの施設だけの力では解決できないことも、家族・地域医療・介護サービスの連携で、本人の希望の在宅生活が叶った症例と出会えて、地域で連携してケアしていくことの大切さを改めて実感できました。



(あやべ協立診療所は、JR綾部駅から徒歩4分です)

# 休日の過ごし方

京都民医連中央病院 3C 病棟 新井杏佳

私の休日の過ごし方は、予定のない日は1日家から出ずにゆっくりして、予定のある日は買い物に出かけたり友達とご飯に行ったり実家に帰ったりします。予定を詰め込み過ぎてしまうので予定を何も入れない日を作るよう心がけています。連勤の時や課題が重なっている時は必要最低限の家事しかできなくなるので、予定のない日に一気に片付けや掃除をしています。夜勤明けの日は、次の日は休みなので寝る時間を気にせず韓国ドラマやアニメを満足するまでみることが多いです。

看護師は他の職種の友達と休みがなかなか合わないこともあります、平日に連休があったりもするので混雑している日を避けて遊びに行ったり旅行に行けるのはすごくいいなと思います。最近は熱海に行って、美味しい海鮮をたべて温泉に入ってゆっくりすることができました。夏休みなどの休暇を使って海外旅行にも行きたいなと考えています。

学生の頃は休日でも課題や国試の勉強があり学校の日と切り替えが難しかったですが、入職してからは休みの日はしっかり休めるようになりました。そのおかげで仕事もがんばれていると思います。看護学生のみなさんも休む時はしっかり休んで、遊ぶときは思いっきり遊んで、勉強や実習をがんばってください。



## 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♪)

