

がんばれ看護学生!!

2016年9月号 第209号

発行：京都民主医療機関連合会 ホームページ：<http://www.kyoto-min-iren.org> E-Mail：kangogakusei@kyoto-min-iren.org
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル4階 TEL (075) 314-5011 FAX (075) 314-5017

看護学生・奨学生 のつどい

第4弾開催!!



わかりやすい!!
おもしろい!!
と、毎回大好評☆



次回第5弾は

2016年9月28日(水)

時間：17:30～

場所：京都民医連事務局 3F 会議室

内容：勉強会 & ご飯を食べよう会

講師：石井慧 Dr.

京都大学 2015 年卒、京都民医
連中央病院初期研修医、医学博士

参加費：無料 申込×切 9/24 (土)

8月26日看護学生・奨学生のつどいを開催。今回も中央病院研修医の石井慧先生を講師にお招きして「解剖生理学」について学習したあと、職員手作りの夕食をいただきました。今回は「頸椎と手の痺れの関係」についてじっくり学習。石井先生からは「常に疑問に思うことを大切に。それが成長のカギです」とアドバイス。石井先生の講義はいつも「わかりやすい、面白い」と大変好評で「次回もやってほしい!」と声があがり、9月28日に開催することが決まりました。皆さん、ぜひ参加してくださいね。

参加のお申込は、

いずれかの連絡先にお願いいたします。

① 京都民医連：075-314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org 三島まで。

② 京都保健会：075-813-5901

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 日西まで。

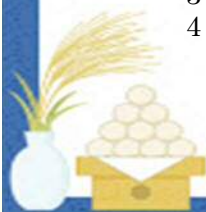
③ 信和会：075-712-9133

egg nurse@shinwakai-min.jp 寺尾まで。

※お手数ですが件名に「看護学生のつどい申し込み」とご記入ください。

★今月の記事★

- 1p 奨学生のつどい報告と次回のご案内
- 2p ENSが開催されました!
- 3p ナーシングセミナー報告
- 4p ベトナム支援行動に参加して
- 5p 私のオススメ/私の休日の過ごし方
- 6p 医療チーム紹介
- 7p 原水爆禁止世界大会に参加して
- 8p 私が大切にしている看護/国試対策講座



第14回 Egg Nurse Step→B(ENS)

Be shine! 愛♡相♡会

学んで、しゃべって、たくさん仲間をつきました

8月18日～19日の2日間、第14回ENS(看護学生ゼミナール)が奈良口イヤルホテルで開催されました！
ENSは、医療、看護の情勢や民医連の実践を学ぶことを通して、学生が成長し看護観を深める取り組みとして、看護師を目指す近畿の看護学生が実行委員会をつくり、学生自身が企画する学びと交流の場です。

京都民医連からは15名、全体でおよそ100名の学生と職員が参加しました。

実行委員のメンバーは5月からこの日のために準備を重ね、本番前にも前泊で現地入りをして最後の準備をし、当日はその力を発揮して皆キラキラ輝いていました！

☆1日目☆学習企画！！

東葛看護専門学校校長の窪倉みさ江先生の講義ではソーシャルバイタルサイン(人間らしく生活している証)について学びました。健康は個人の努力だけでは守れないことがあります。医療人として病気だけを見るのではなく、患者さんの家庭や地域、仕事などの背景もみていかなければなりません。また民医連の災害支援活動や民医連が大切にしている医療や看護について話していただきました。

先生の講演の後には、困難事例について議論し発表をしました。☆学生の感想⇒「窪倉先生が言っていた“生きることを否定しない”ということが最も大事なことの1つなのではと考えさせられました」「関心は尊重につながる」という言葉。人を観るといことの出発点は関心をもつことなのだと改めて認識した」



先輩看護師と語ろう会！！

先輩看護師と語ろう会では、助言者として参加してもらった現場で働いている看護師さんが、医連看護の思いややりがい話を話してくれました。☆学生の感想⇒「リアルな話がきけてよかった」「病棟や経験で看護の考え方も違って、とても参考になった。自分の将来選ぶ病棟の選択技が増えた」「元気に挨拶をしっかりとすることが、学生・新人には重要ということを教えてもらいになりました」

☆2日目☆大交流会！！

2日目の大交流会では、人間知恵の輪・ロシアンルーレット・コスプレース・ミニ運動会(風船割り・早食い・借り人&二人三脚)とたくさんの競技があって楽しかったです♪



最後はみんなで
人間イス～！
見事完成！



近畿の学生との交流や、みんなでひとつのものを作り上げる達成感がたっぷりで、たくさんの絆・繋がりがうまれ充実した2日間でした。

今年参加できなかった人はぜひ来年参加してくださいね(*^_^*)



ロシアンルーレット

「この夏、看護をそ・う・そ・う！来て！見て！学んで！聞いてみよう！！」

8/9(火)京都民医連中央病院ナースিংセミナーに6校17名の学生さんが参加

午前中は、産婦人科、OPE室、HCU（ハイケアユニット）、救急、外科、整形外科、内科、小児科等、参加者がそれぞれ2部署の病棟体験・見学を行いました。午後からは知って得する「スキンケアと褥瘡の関係」を皮膚・排泄ケア認定看護師：布留川美帆子さんからお話しいただきました。講義後には様々な洗浄剤を使ってスキンケアの実践をしました。学習後の看護師さんとの交流では各病棟の紹介や、看護師さんに聞きたいことなどの質問に答える形でたくさん交流することができました。学校や学年を超えた仲間づくりの場にもなりました。



病棟体験の様子。産婦人科病棟では赤ちゃんのバイタルについて学びました。



学習会の様子。スキントラブル対策。今後の実習で役立ちそうとの感想がたくさん寄せられました。



最後に全員でパシャリ★

ベトナム支援レポート

ベトナム戦争中、アメリカ軍により大量の「枯葉剤」という薬品が散布されたことはご存知でしょうか。その後次々に死産や流産が多発し、また、多くの障害を持った子どもが産まれました。京都民医連では、2002年より毎年ベトナム、タイニン省を訪問し、現地のスタッフの健診やリハビリでの支援に参加し、また現地の方々の暮らしぶりに触れ、どうすれば住み慣れた地域で安心して暮らしていけるだろうかと考え毎年支援活動を行っています。

今年、参加した看護学生さんからのレポートをご紹介します。



中央が竹川さん

7月31日から8月5日までの6日間、ベトナムの南部にあるタイニン省というところで「NPO法人ベトナムタイニン省の地域リハビリテーションを支援する会」の活動に参加しました。

この活動は現地でのスタッフ育成や障害者福祉の増進を目指すことを目的としており、メンバーは京都民医連中央病院の尾崎先生を中心に、医師、看護師、リハの訓練士などさまざまな職種の医療従事者によって構成されています。今回参加した学生は、私を含む看護学生3人と、医学生1人の合計4人でした。

タイニンは、都市部から想像もつかないほど未だ発展途上で、自宅にトイレすらない家庭もたくさんありました。リハビリ施設も、日本の病院では考えられないような環境に何人もの患者さんが入居しており、社会福祉の手薄さを各所で感じました。

そのような場所で六日間過ごし、わたしが一番感じたことは、「ボランティアの難しさ」です。参加する前までは、日本の医療や寄付で現地の人々がどれくらい救われるのだろうか、などと考えていたのですが、実際には、一回の訪問やリハビリで何かが劇的に変わるということはありません。また寄付による車椅子などが、使われないまま埃を被っていることもありました。私はそれまでどこか自分の慈善心が満たされることで満足してしまっていたことに気づきました。

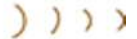
本当に支援するためには、現地の方々が何を求めており、どのような生活状況なのか把握していなければ意味がないとわかりました。そのためにも、一度訪れて終わりというのではなく、長期的継続的な支援が大切なのだと思います。日本での仕事や生活もある中、NPO法人を立ち上げて、長年この支援に携わっているスタッフの方々は本当にすごいです。

わたしも、今回の経験を今回だけで終わらせず、これからの看護観に生かし、また支援に参加してみようと思います。

近畿高等看護専門学校 1年生 竹川結花



わたしのオススメ



烏丸駅最寄りにある、京都シネマという映画館をご存知ですか。京都シネマでは、日本では上映があまりされていないいわばマイナーな映画、とみせかけて、世界で高評価を得ている良質な映画がたくさん上映されています。家で寝転びながら映画をみるのが好きな私ですが、ここで観る映画は格別です。周りの人はきっと知らない、私だけの素敵な映画との出会いに、いつも心が満たされます。今回はそんな京都シネマで出会った映画を紹介します。



「パレードへようこそ」

1984年、不況に揺れるイギリス。サッチャー政権による炭坑閉鎖案に抗議するストライキが、4ヶ月目に入ろうとしていた。ロンドンに暮らすマークは、その様子を見て、炭坑労働者とその家族を支援するために、ゲイの仲間たちと募金活動をしようと思いつく。…という始まり。

二つのグループが出会い、葛藤し、そこからお互いを知っていくことで生まれる「希望」。実話というのが信じがたいような、愛と優しさが詰まっている映画です。

私は深夜勤明けに、一人で観に行きました。泣きすぎて私大丈夫か！？と感じていましたが、隣のおじさんもポロ泣きしていました(笑) 涙で疲れた心が洗われ、優しさで胸がいっぱいになりました。そして自然に、明日からもがんばろ～！って前向きな気持ちになりました。

みなさんも日々の忙しさに「なんで私こんなことしてるの!？」と自分の歩みたい道を見失うこともあるかもしれません。閉塞感で鬱々とした気分も、彼らを見てみると「世界は自分たちで変えられるんだー!」と励まされます。「誰かのために」目指した看護職、けどまずは「自分のため」の時間も大切にしてくださいね。みなさんも自分だけのとおきおきの映画に出合えますように。

中央病院 産婦人科病棟 田井亜由美



休日の過ごし方

私は今年で看護師経験11年目にはいった2児の母です。仕事と家事を両立することで精一杯の毎日です。子どもがいることで自分の時間には限りがあり、若いみなさんとは過ごし方が違うとは思いますが、少し紹介したいと思います。

子どもに合わせて休みを土日によくとるので、ほとんどの休日は子守で終わってしまいます。夏場はプール、川遊びと外に出る機会が多く私もこんがり日に焼けてしまいました。おやつの中には近所のお店にかき氷を買いに行くのが習慣で、ちょっとした「はじめてのおつかい」気分です。1日1回は車に乗らないと文句を言われるのでスーパーへ行き、ゲームを1回だけすると満足な様です。休日と言ってもものんびりする間はなく、少し横になればお腹に飛び乗ってくるのでおちおち寝てられません。仕事よりも疲れる休日を過ごしています。

数少ないおひとり様時間は、無心に掃除をして汗をかくのが好きです。何も考えずただひたすらに掃除をしたあとにシャワーを浴びるのが、もう気持ち良すぎてたまりません。

買い物にも行きますが、自分のものを買うと罪悪感が残るので、子どものものを買ってストレス発散です。自由な時間が少ない分有効に使おうと常に身体を動かしているので、20代の頃より今のほうがパワフルで元気な気がします。

秋には初めて息子とファミリーマラソンに挑戦するので、休日は練習にあてたいと思います。

最後に、私のお勧めの場所は動物園です。動物の迫りに圧倒されたり新たな発見もあります。これからは季節的に行きやすい所なのでぜひ癒されにってくださいね。

京都協立病院 3階病棟 阪 若菜



私の大切にしている看護

南区は京都市の南西部に位置し、九条ネギが全国的にも有名で、世界遺産に登録されている東寺の史跡があります。その南区にある吉祥院病院は、在宅往診患者管理件数約 330 件で、病棟は 1 病棟 44 床の病院です。現在は 1 般病床 14 床・地域包括病床 30 床ですが、今年の 10 月を目指して 44 床全てを地域包括病床にしていきたいです。

私達は高齢者が住み慣れた地域で安心して暮らしていけるように、医療・看護・介護を提供しています。

私は地域連携室で入退院の調整をしていますが、患者さんの“最期まで自分らしく生きる、どこで最期を迎えるか”の退院支援・退院援助を大切にしています。しかし、身体状況や居住環境、家族の介護力など様々な問題で、在宅生活の継続が困難になってきている方もいます。患者さんの想いと家族の想いが合わずに、泣く泣く次の病院や施設等に行かれる患者さんもいます。それは、患者さんも家族もそれぞれに人生があり価値観があり、生きていかなければならないからです。想いに寄り添いながらそれぞれの意思決定を尊重して、最善の着地点になるような支援を大切にしています。そのため、身体状況と家庭・経済環境や社会環境の把握をして、社会保障制度や社会資源に繋ぐ援助を重視しています。

また、全国的には 8 割が医療機関で亡くなっておられますが、「住み慣れた畳の家で死にたい」という患者さんや家族の想いを叶えるために、在宅看取りを大切にしています。病院と往診、訪問看護ステーション、ケアマネジャー、介護・福祉事業所、民生委員さんなどと連携をとって、「自分らしい最期」を安心安楽に在宅で過ごして頂けるよう、患者さんや家族の援助をチームで行っています。

誰もがいつかは最期を迎えます。大切な終末期の時間をどう過ごすか、どこで過ごすかを、患者さんや家族と共に今後も考え支援していきたいと思っています。

吉祥院病院 副看護部長 大槻佐知子

看護師国試対策講座



8 月 20 日看護師国試対策講座を開催し、6 校 38 名の看護学生が参加しました。

講師に武田看護研究所の三井明美先生をお招きし、薬理学についてお話していただきました。薬の話だけでなく、国家試験に出題される傾向などもお話しくれました。

参加した学生からは「先生の体験談を含めたお話で、とても分かりやすかったです。」「薬理学に対する苦手意識を払しょくできました。」「解答だけでなく説明をしっかりとってもらえてよかったです。」等の感想が寄せられました。

次回、国試対策講座は 12 月 3 日 (土)

京都民医連事務局に於いて、9:30~15:00 の 1 日企画です。

ぜひご参加くださいね(o^—^o)ニコ!

参加申し込み〆切は 11 月 26 日迄です。

Email kangogakusei@kyoto-min-iren.org 京都民医連 三島・岡崎まで



被爆の実相、恐怖を伝えたい

2016 原水爆禁止世界大会に参加して

8月4日～6日広島で開催された原水爆禁止世界大会に参加して来ました。就職した平成元年に参加し、今回で2回目となります。

大会2日目分科会の後に、平和大通りを平和公園に向かって歩きました。「平和大通り」は幅100mの道路です。何故、こんなに広いのだと疑問に思い調べてみました。名前は公募で決まったようですが、戦争復興都市計画として1945年に閣議決定され建設することとなったそうです。

将来、車社会の到来を予測し、緑地帯と防火帯を兼ねているため100mの幅となったようです。当初は24本を計画されていましたが、日本占領軍だった連合軍最高司令部に「敗戦国に立派な道路は必要ない」との反対や財政縮小によって、名古屋に2本、広島に1本のみ建設が実現し、その広島の1本が「平和大通り」です。平和大通りの左右にはたくさんの慰霊碑がありました。

その一つに原爆によって殉職した医師・看護師などの医療従事者が、自ら被災しながらも医療救護活動に従事し、後に放射線障害によって亡くなられた方々の慰霊碑がありました。原爆が投下された際に「防空業務従事令書」により疎開が禁止され、市内で医療救護活動を義務づけられました。医師298名を含む2370名で、そのうち2168名が被爆されました。家族の心配をしながら、医療従事者としての責務を遂行していた時の心境は複雑なものだったと思います。慰霊碑は「手」を形どり慈愛と救済を現したもので、指の間には二羽の鳩がいます。鳩は平和の使徒であり、両手の指の組み合わせは犠牲者の冥福と世界平和への力強い願いがこめられています。

このたった一発の原子爆弾は街を一瞬にして壊滅させ、罪もない子供から老人まで多くの尊い命を奪いました。生き残っておられる方も心と体に大きな痛手を受けながら、今も苦しんでいます。原爆の犠牲者は一つの国の犠牲ということだけではなく、人類全体の平和の礎となって祀られています。原爆の犠牲者に対して反核平和を誓うのは、全世界の人々であり、一個人や一国が犯した罪を償い弔うということではありません。核兵器は人類の過ちであり繰り返してはいけないことです。

「青い空は」は未来への希望であり、私たちは次の世代に平和を約束できるように行動を積み重ねる必要があります。積み重ねることで大きいものになるのだと思います。誰も戦争をすることは望んでいません。私は医療従事者として生命を大切に、平和を守っていく行動をしなければならないと感じました。

1954年にマーシャル諸島・ビキニ湾での核実験のために被爆した第五福竜丸や、1963年に部分的核実験禁止条約が設立しましたが、核実験はなくなったわけではなくアメリカでは今なお日本の大手銀行の投資によって核実験が行われていることなど、知らないことが多すぎて恥ずかしい限りです。

ヒロシマ・ナガサキのヒバクシャだけの問題ではなく、これから起こるかもしれない被害者、もしかしたら加害国になるかもしれない。その恐怖を伝えていくことができればと思いました。



医療チームの紹介

第二中央病院



看護部感染対策チーム

常に私たちの手には、常在菌が付着しています。普段の生活の中で、常在菌による感染を引き起こすことは少ないですが、病院に入院されている患者さんは抵抗力が弱く、常在菌でも容易に感染を引き起こしてしまいます。

医療施設で働く中で、感染予防として一番大切なことは、手洗いと速乾性アルコール製剤による手指消毒といわれています。そのため、病棟では感染の拡大を予防するために、手洗い・手指衛生を普段から心がけています。

手指消毒を行うタイミングとしては、

①患者接触前、②清潔・無菌操作前、③体液を扱った後④患者接触後、⑤患者周囲の環境接触後に実施する必要があるといわれています。

当院でも病室前やトイレなどに手指消毒剤を設置していますが、なかなか上記のようにこまめに使用することができていませんでした。しかし今年度から、一人に一つずつの手指消毒を持ち歩きするようになり、手指衛生に対する意識が向上し、以前よりも使用量が増えてきました。スタッフ全員が感染対策に目を向け意識できるようにするにはどうすれば良いか、と日々考えながら取り組んでいます。

<感染対策チーム 北3階病棟 小森あずさ>

看護学生さんからのおたよりコーナー

課題(主に看護過程)のモチベーションがどうしても上がりません。これを克服しないと単独もできないのは分かってはいますが、看護師さん達は課題のモチベーションが低い時、どうやってモチベーションを上げていたか?と先輩の性格とかにもよると思いますが参考にしていきます。
ペンネーム てこの原理
学校名 近畿音楽看護専門学校 学年 2年生

私の大好きなレシピを見て、とてもおいしそうだなと思えば、興味があるから、作りたくなる。ipadでレシピに作れるので、とてもおいしくできました。今後も期待しています。
ペンネーム けい
学校名 藍野 学年 1

「私の職場の先輩看護師さん」という本を読んだ、一日のスケジュールがわかり、やりがいがいわかり、自分が看護師に就いた時のことを少し想像することができました。今、課題や実習でしんどいですが、これからがんばって頑張りたいと思います!!
ペンネーム ひなた
学校名 近看 学年 1



「がんばれ看護学生」と一緒にお届けしているハガキに、誌面を読んだ感想や今後実施してほしい企画、イラスト、近況報告、質問などなど、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:みしま♪)