

がんばれ看護学生!!

2016年10月号 第210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



2016 冬の国試対策講座

京都民医連では看護師国家試験を受験する看護学生さんを対象に、国試対策講座を開催します。国家試験に向かう最終盤、出題予想問題の解説とともに、国試当日までの過ごし方、勉強のすすめ方なども話していただきます。試験当日に向けた勉強・生活モードの切り替え



の機会にもしてください。友達も誘ってたくさん参加してください。お待ちしております。

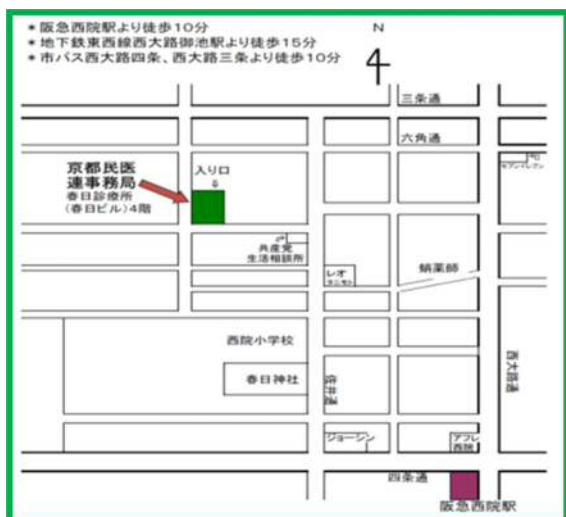
日時：12月3日(土) 9:30～15:30 受付 9:15～

講師：三井明美先生(武田看護研究所代表)



場所：京都民医連事務局 3階会議室

参加費：500円 申し込み締め切り：11/30



☆昨年の参加者の感想☆

- ・今の時期に参加することで自分が復習しないとダメなところや、力がついているところが分かって国試勉強に対する意欲がわいてきた。
- ・自分の苦手が明確になりました。1つ1つ関連付けて覚えることが効率良く勉強できるコツと分かった。
- ・国試がどういう傾向にあるのか、何がポイントなのかっていうのは一人で勉強していても分からないことなので、知れて良かった。

☆<今月のがんばれ看護学生>☆

- 1p 国試対策講座のご案内
- 2p 国試アドバイス&多重課題演習
- 3p 奨学生のつどい(9月)の報告
- 4p 卒1のつどい
- 5p 私のオススメ♪
- 6p 先輩看護師さん/私の休日の過ごし方
- 7p 私の大切にしている看護/避難者健診ボランティア募集
- 8p 簡単レシピ/はがきコーナー

<お申し込み・お問い合わせ>

京都民医連 看護学生担当 三島
申込は、TELもしくはメールで。

TEL (075) 314-5011

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

※お手数ですが、件名に「国試対策講座」と入力して送信ください。



国試アドバイス

京都民医連第二中央病院北3病棟 卒I 中島亜美

国試勉強で一番大切なのはやっぱり過去問だと思います。私は一問解いたらその一問を解説、スタディ、参考書を使いながら納得のいくまで見直しゆっくり進めていきました。過去問を解いていくと、国試の出題傾向が掴めたり、自分の苦手分野が分かりやすくなります。一問ずつ解くのに時間はかかりますが、**あ！さっき解いた問題と似てる！**といったように、身についた知識を同じ系統の問題に引用できて頭の整理もつくし、2度同じような間違いをすることも少なくなりました。

また過去問を解き、見直しをして得た新しい知識は全部スタディガイドに書き足したり、コピーを貼り付けたりしました。**スタディを見ればなんでも載ってる！！**くらいの自己流辞書を作る

そして、私が1番良かったなと思うのは友達と一緒に勉強することです。勉強が苦手な私でしたが、みんなと一緒にだと全然苦痛に感じませんでした。1人で振り返りをした時にみんなで笑いながら勉強した内容をふと思い出したり、自分にはない知識を教えてもらえたり、お互いにモチベーションを高めあえたり、メリットしかありませんでした。

国試合格という同じ夢に向かって毎日一緒に頑張れる仲間がいたからこそ、国試勉強に打ち込む数ヶ月は私にとって最高の青春でした♥

みなさん！がんばってくださいね♥



新人看護師の多重課題演習を行いました！！

新人看護師の皆さんが入職して約半年が経ちました。この時期現場では日常的に多重業務に追われ、不安を抱えている新人看護師さんは少なくありません。そこで、今年度も京都民医連初期研修の一環として、9月27日、29日の2日間に渡り「多重課題への対応演習」を行いました。この研修は2010年度から京都民医連全体で行っており、ベッドサイドで起こる様々なイベントに対応する演習を行います。毎年、SP(模擬患者)研究会の方々には患者役として協力を載っています。患者役にも年々磨きがかかっており、研修生からは「実際に病棟にいるようなリアリティがある」と好評です。



研修生は、緊張の面持ちの中、様々なイベントに対し慌てる場面もありましたが、丁寧な対応が出来ていました。実践後、各部署の評価者(教育委員)と共に実践を振り返り課題を明確にしました。演習の最後にはSPさんと交流を行い「私の聞きたいことを先に尋ねてくれ、手もさすってくれ安心した。」「とても頼もしく感じた」などの言葉が聞かれました。日々、それぞれの部署で頑張っている新人看護師の皆さんですが、改めて自分の半年間の成長を実感し、有意義な時間となったのではないのでしょうか。



9月奨学生のつどい報告☆

9月28日(水)17時30分から京都民医連の会議室で看護学生のための解剖生理学講座を開催しました。好評企画となり、今回で5回目となります。講師は京都民医連中央病院研修医の石井慧先生です。3校から12名の学生さんが参加しました。



学習会では、「頭痛はどこが痛くなっているの?」「シミのきれいな消し方」「老衰で死ぬのは何で?」「ニキビのきれいな消し方」などの学生さんからの質問に丁寧に根拠をもって先生から解説頂きました。美容についてのお話などは、身近なことなので関心が高かったです。

後半のご飯会では、夏にベトナムへ支援活動に行かれた学生さんから報告と感想を話していただきました。3種類(甘口・中辛・辛口)のカレーの中から自分好みのカレーをおいしく頂き、サラダバイキングを楽しみました。



- すごくわかりやすかったです。病気のことだけでなく美容のお話も聞いたので楽しかったです。ロキソニンやバファリンを飲むことがあるので詳しく聞いて勉強になりました。
- シミを作らない為にビタミンを摂るのは大切と聞いていたのでたくさん摂ろうと思っていたが、あまりとりすぎないようにしようと思った。
- 頭痛の仕組みやシミなどの原因を知ることが出来て良かった。
- 初めて知ることばかりで楽しかったです。家族にも教えてあげようと思います。老衰のことすごく興味深かったです。次回も楽しみです。頭痛や美容についてわかりやすかったです。学校の授業でもちょっとした疑問はなかなか聞けないのでとてもよい機会です。
- 具体的な症状から解剖生理のお話をしていただいたので、理解しやすく面白かった。



- カレーとてもおいしかった。
- サラダがバイキング形式で新しかったです。
- お鍋パーティーやビンゴ大会をしたいと思います。
- カレーとサラダおいしかった。

次回は来年1月頃に開催予定です。
ぜひご参加くださいね♪

京都保健会・卒1のつどい

京都民医連中央病院
吉祥院病院
京都協立病院



9/27、29 多重課題演習後に京都保健会1年目の看護師の交流会を行いました。患者さんとの心に残ったエピソードや、嬉しかったこと、辛いと感じたことや、そんな時どうやって乗り越えたかなど、近況について交流しました。「できなかった自分にへこむけど、できることをどんどん増やしたい。」「患者さんにあんたやったら嬉しいと言われた。」入職して半年がたち様々なエピソードを語って頂きました。

悩みながらも、職場の先輩や仲間に支えられ、また患者さんからあったかい言葉をもらったりと、看護師1年目の皆さんは元気に頑張ってます！！

♡卒1看護師さんたちと食事交流会♡第二中央病院

第二中央病院では7月12日に、入職してから3ヶ月経った卒1の看護師さん達と師長さん達とで研修前に昼食交流会をしました！(*^_^*)



杉林看護部長から
卒1生へむけた
メッセージ♪



机には栄養課が用意してくれた素敵な豪華お弁当の他に、おやつとメッセージも♡

普段一緒に働いている病棟以外の人や師長さんと交流を楽しみました♪



私のオススメ



「お弁当にも最適！ 作り置きこだわりお惣菜」

結婚してからずっと看護師として働き続けています。3人の子育てとの両立は、ほんとにしんどかったあ（涙）それでも子供たちには、おいしくて栄養のあるものをとこだわり続け、ひと手間かけるだけで日持ちのするお惣菜を、今も変わらず作り続けています。調味料の量は、長年の感覚なので皆さんのお好みの味付けを見つけてくださいね。今回は、定番の「ひじきとおから」ですが、私のこだわりは、具だくさんと材料を購入するお店がポイントです。

● 五目ひじき・・・（お弁当用に小分けして約 15 個くらい）

ひじきドライパック（生協）4缶・大豆ドライパック（生協）1～2缶（豆の多めが良い人は2缶）・レンコン・ごぼう・にんじん・きざみこんにゃく・おあげ（とようけ家）・ちくわ（まあ炊き込みご飯や筑前煮をしたときに材料を残しておく）とグッドですね

食感を感じたい方は、材料を大きめに切る。大きめのなべ（我が家は深型のフライパンを使います）にサラダ油を適量入れて材料を投入し、2分程度炒めます。材料がかぶるくらいの水を入れて、市販の粉末だし、しょうゆ、みりん、砂糖を加え中火で時々混ぜながら汁気がなくなるまで煮詰めます。煮詰めるので少し薄めの味付けにしてくださいね）煮詰めることで日持ちします。 調理時間 約 40 分



● 具だくさんおから・・・

おからは、できれば豆腐屋さんのがおいしい気がします？（スーパーで売っているのであればパラパラしたものを選んでね）具は、なんでも入れたらおいしいです。我が家では、干しシイタケ、ごぼう、レンコン、にんじん、サツマイモ、ちくわ、おあげ、ネギを入れて作ります。調味料は、ひじきと同じ。大き目のフライパンに全部材料入れてさっと炒めます。具材がかぶるくらいの水を入れて中火で煮詰めます。煮汁が 1/3 くらいになったらおからを入れて（硬さは、お好みで。柔らかいほうが好きなら煮汁半分でおから投入！）全体に火が通るまで混ぜて（約 5 分）ください。仕上げに生姜（チューブタイプでも OK）を少し入れると香りよく、さらに日持ちします。火を止める直前にネギを混ぜて出来上がり。 調理時間 約 30 分



※両方しっかり火を通すので、市販のお惣菜より断然日持ち（冷蔵なら 1 週間）

します。私は、サランラップに適量（お弁当箱にそのまま入る大きさ）を丸めて冷凍（冷凍してもほとんど味と食感はず変わり、保冷剤替わりにも）します。調理に少し時間はかかりますが、忙しい方には、超便利で愛情たっぷりのお惣菜です。



お試しあれ

薬会 おおみや薬の郷 植村美都子

私の職場の先輩看護師さん

☆趣味、休日の過ごしかた

天気が良ければ、バイクでお出かけ、琵琶湖とかに行きます。京都のお寺、神社の御朱印張集め、スタンプラリー気分です！雨の日はDVD鑑賞、読書、ギターやカラオケもします。

☆ナーズになったきっかけ

美容師か看護師で迷っていましたが、看護師として働いている母へのあこがれもあり看護師を選びました。高校生の時地元の金沢城北病院（石川民医連の病院、「笑って死ねる病院」で一躍有名に…）の看護体験に行ったとき、職員さんに「心配りができているよ」と褒められ、嬉しくて看護師をやってみようと思いました。

☆学生時代

近畿高等看護専門学校入学と同時に、初めての一人暮らしが始まりました。勉強が苦手で、テストは一夜漬けの時もありました。クラスは年齢層が違い、最初は馴染めないところもありましたが、時間が徐々に解決してくれ、仲良くなることができました。サークルはバレーボール部で、先輩後輩の垣根なく仲良くしてもらいました。

☆実習

実習で辛かったのは記録でした。なかなか書けず徹夜することもしばしば。ベットで寝ることの幸せを感じました。実習での毎日のカンファレンスで「人のこと、相手のことを考える力」を鍛えられたと思います。自分の意見を発言することが苦手な性格でしたが、グループワークがたくさんあったことで自分の意見を持つようになりました。実習や学校生活は自分が大きく成長できた舞台だったと思います。



中央病院南 4 階病棟
大滝七美子 看護師へ
インタビュー！！

※MIHALU※

インタビューー 中央病院南 4 階病棟 山田莉沙

☆中央病院に就職したきっかけ

民医連立の看護学校だったのでそのまま就職。奨学金を受けていました。急性期の総合病院で経験を積みたいと思いました。

☆南 4 階（腎・循環器内科）に配属

内科で総合的にみれる部署がいいと思い、希望しましたが、実際は科の違いや、何がしたいかもはっきりしていませんでした。周りの人の勧めもあり内科を選択しました。入職当初、同期が 4 人いて心強かったです。二年目からは 5 人に。みんな今でも仲良しです。

☆これからしたい事

仕事では、みんなが働きやすい職場にしたいと日々思っていて、自分の意見も発言するようにしています。プライベートでは、バイクで日本一周。スタッフをいっぱい誘って鍋パーティーをすることです。

☆学生さんに一言

看護師めざしてがんばってください。そして、自分がやりたいことも大切に。まずは目の前のことにしっかり取り組み、おのずとやるが見えてきますよ！



休日の過ごしかた

中央病院で働いている 2 年目の看護師です。ようやく仕事に慣れてきて、休日を楽しむ余裕が少しだけ出てきました。そんな私の休日の過ごし方を紹介します。夜勤明けは家にいてゆっくり過ごすことが多いですが、同期の間と休みが合う日は温泉やカフェに行き、ゆったりと過ごしています。温泉に浸かって美味しいものを食べて、おしゃべりしているととてもリフレッシュになります。オススメは嵯峨野の「天山の湯」と滋賀雄琴の「あがりゃんせ」です。近場なので気軽に行けますし、施設内に食事処やリラクゼーションスペースもあるので、充実した休日を送ることができます。看護学生のみなさんも、実習や勉強に疲れた時には、是非息抜きに行ってみてください。

中央病院 北 2 階病棟 土岐百合子



私の大切にしている看護

～患者さん自身が自分で前を向けるように～

京都民医連第二中央病院北2病棟 卒3 松山菜々子

回復期リハビリ病棟に就職して3年目になりました。

学生時代の実習は大変でもあり辛いと感じた事も多かったですが、反面貴重で大切な経験となっています。実習の時の患者さんの言葉や思い出は、忙しい業務に追われる私をふと立ち止まらせてくれます。そして患者さんの気持ちを考えることの大切さを思い出させてくれます。学生の頃は患者さんとじっくり関われる時間がありました。実習で受け持った患者さんは、今まで自分で出来ていた事が出来なくなり落ち込んでいた方でした。じっくり関わる中で「自分に希望が持てるようになった」という言葉が返ってきた事を今でも覚えています。学生の時も、看護師になってからも、私は患者さんの「話を聞く」「気持ちを知る」という事が必要で大切だと感じています。幸い、現在私の病棟には話す事の出来る患者さんが多くおられます。患者さんに関わり、コミュニケーションをとることで、その患者さん自身の気持ちや考えが整理できるように自然と導いていけるようにしていきたいと思っています。ゆっくりと関われる時間を取る事が難しい場合もあります。また、コミュニケーションの取り方に苦戦する事もありますが、患者さんの言動や変化に敏感になる事、気付く事、ゆっくり話せる時間を作る事が必要で、大切にしたいと思っています。

学生ボランティア
募集!!

東日本大震災の影響で
京都に避難されている子どもさんの

避難者集団健診

日時: 2016年12月4日(日)午前中

場所: 京都民医連太子道診療所

申込: 京都民医連事務局・岡崎&三島 075-314-5011

メール: kangogakusei@kyoto-min-iren.org

内容: 子どもさんの見守りボランティア





☆麻婆豆腐丼☆

簡単美味しい麻婆豆腐丼の作り方を紹介します♪調味料の豆板醤(トウバンジャン)と甜麵醬(テンメンジャン)はスーパーや100均で売っています(*^_^*)

○材料

- 絹ごし豆腐1丁
- 鳥挽肉 小パック
- 白ねぎ 1/2

○調味料

- ① 生姜(チューブ)
- ニンニク(チューブ)
- ② 中華味の素(顆粒だし)
- 豆板醤(トウバンジャン) 小さじ1~2
- 甜麵醬(テンメンジャン) 小さじ1~2
- 塩コショウ
- 水溶き片栗粉
- ごま油



☆作り方☆

白ねぎをみじん切りにし①と一緒に簡単に火を通し、鳥挽肉を加えて炒める。色が変わったら②の調味料で少し濃い目に味付けし水を足す。切った絹ごし豆腐を投入し煮込んで、水片栗粉でとろみをつける。最後にごま油で風味をつけてご飯に盛って完成(・´3´)b

看護学生さんからのおたよりコーナー



いつも楽しい写真ばかりで、看護にも興味を持っています。PT.OT.STなどの連携した企画はできませんか？

ペンネーム カヤん

学校名 京大 学年 1

「ベトナム支援レポート」を読んで、私も「NPO法人ベトナムタイニ省の地域リハビリテーションを支援する会」の活動に参加したいと思いました。また、そのようなボランティアがあれば、教えたいのでまた是非。

ペンネーム シフォン

学校名 明治国際医療大学 学年 1

「ベトナム支援レポート」を読んだ。タイニ省は、秋に発展途上であることを知り驚かされた。今私は、日本に住んでいる病弱や怪我をするために病院へかえることができないのが辛いことなりたいと思います。それと同時に支援をしてくれる国が数多くあるので、支援活動が大切だと感じました。

ペンネーム キョウリ

学校名 近大 学年 1



「がんばれ看学生」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♪)