

がんばれ看護学生!!

2017年1月号 第212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



あけましておめでとうございます。

健康で、そして皆さんにとって充実した1年になることを願っています。

いつも京都民医連の「がんばれ看護学生」を読んでいただきありがとうございます。

昨年は1月の「新年会&奨学生のつどい」で、京都民医連中央病院研修医の石井慧先生講師の解剖生理の学習会でスタートしました。好評につき、5回まで開催することができ、新年は2月に第6弾を予定しています。お楽しみに…。

卒回生の方たちは国家試験合格目指して猛勉強の最中ではないでしょうか。年末に開催した「国試勉強会」の際、武田看護研究所三井明美先生曰く、「クリスマス、お正月はないものと思ってください」との厳しいお言葉がありました。私が国試を受けた30年前とは比較にならないくらい「国家試験」に対する注目が増し、看護学校や受験者の方々にも大きな、プレッシャーになっているように思います。避けては通れない道と考え、教員の力を借り、友人と助け合いながら、明るく乗り越えてほしいと思います。最も大切なことは体調管理ですよ。

京都民医連では、つどい、新歓、ナーシングセミナー、国試対策講座など、今年も看護学生さん応援企画をとりくみます。たくさんの仲間とつながりあい、自分の中にいっぱい宝物を貯めていきましょうね。よろしくお祈りします。

京都民医連 看護学生委員長 酒井富喜子

奨学生のつどい開催!!

日時：2月1日(水) 17:30～

場所：京都民医連 会議室

京都民医連中央病院研修医
石井慧先生が講師です!

わかりやすいと好評の「解剖生理学習会」です。みなさんお誘いあわせの上、ぜひぜひご参加ください。勉強した後は、おいしいお鍋をみんなで食べましょう～♪(o^▽^o)♪ …お申込はこちら↓↓

京都民医連：kangogakusei@kyoto-min-iren.org 三島

京都保健会：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 日西

信和会：eggnurse@shinwakai-min.jp 寺尾

※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。



<第212号もくじ>

- 1p ご挨拶/
- 奨学生のつどい案内
- 2p 今年の漢字
- 3p 今年の漢字/
- 新歓企画の案内
- 4p ナーシングセミナー報告
- 5p ナーシングセミナー報告
- 6p 国試7Dアドバイス/
- 7p 7つ7つののご案内
- 7p 休日の過ごし方/
- 私が大切にしている看護
- 8p おすすめレシピ/
- 私のオススメ/
- ハガキコーナー

2017 抱負 ☆ 漢字 一文字

「2016年の今年の漢字」は「金」でした。皆さんにとって2016年はどんな年でしたか？
さて、年末に2017年の抱負を漢字で表してください！とのお題で、看護学生さんに聞いてみました！！

一番多かった漢字は、「学」「楽」でした！！！！

- 学…国試に向けて学習していき、看護師になっても学んでいきたい！(T・T)
- 学…実習や国試にむけて学ぶことが多くあるため。(H・N)
- 学…来年は実習と国試にむけて勉強の1年なので学びの年にしたいです。(F・C)
- 学…学ぶ!!学ぶ姿勢!!学ぶ意欲!!学び続けることは自身の向上のためであるため。(T・N)



- 楽…実習も勉強も必死になって頑張りがつ楽しむことができたらいいなと思いこの漢字にしました。(タイム)
- 楽…楽しく勉強できたらいいな。(O)
- 楽…3年間は実習・国試勉強と忙しかったので、来年は仕事も自分の時間も楽しみたいです。(Y・H)
- 楽…来年は実習がたくさんあり、私はすぐ緊張したりストレスを感じてしまいやすいけど来年は少しでも実習や残りの学生生活を楽しめるようにしたいです。(T・M)



続いて多かったのは以下になります……。

- 勉…学ぶこと、頑張ることを意識的に「勉強」できるようにしたいと思い選びました。(天使)
- 勉…いつまでも学び続ける。(H・K)
- 勉…2年生になって勉強を頑張りたいから。

- 越…2017年からは本格的に実習も始まっていきます。一つ一つを乗り越えていけるようにと考えて、この漢字を選ばせてもらいました。(I・R)
- 越…勉強も部活も努力して、2016年の自分を越えたいから。(O・H)



- 成…自分を成長させるような1年にするように。(Y・T)
- 成…何事も成功したいから。来年は優等生で頑張りたいです。(S・Y)

挑…来年は国試を終え無事に合格できたら就職となります、新しい生活新しい自分に挑んで生きたいため「挑」にしました。(N・Y)

- 麦…上に向かって頑張りたい。(K・Y)
- 和…和やかな雰囲気患者を和ますことが出来るよう日々を大切に過ごしていきたいです。(I・Y)
- 喜…国試に受かって喜びたい。(N・M)
- 笑…試験に合格して、健康第一、元気に笑って働きたいです。(G・H)



- 変…変化する必要があるため。(K・K)
- 得…来年の実習や国試など、人とのかわりを通してたくさんの事を得たい。(Y・M)
- 路…年齢も三十路をすぎて、今年は新しい路に向けて気持ちを引きしめて取り組んでいきたい。(Y・S)
- 魅…魅力のある人間に。外見も中身も。(はんなりん)
- 努…来年も看護師になるために勉強を一生懸命頑張りたいなと思っているため。(Hina)
- 踏…2017年は一年間の領域別実習が始まるため、踏ん張りどころでもあり、新しい場面へ踏み出す第一歩となるので「踏」を選びました。

解…(来年の自分の抱負を漢字で表してくださいという)この問題が解けないから
…解剖生理を頑張る!(海の日)

継…継続して積み重ねることを知ったから、自分の力になるように頑張る。

時…時間が何より必要になるため。(Y・M)

律…自分を甘やかさず自分を律したいと思ったからです。(K・H)

裕…実習中、切羽詰まった状況で過ごす事が多かったので、来年は心にゆとりを持って基礎Ⅱの実習に行きたいから。(ジヨン)

耐…3年の夏から、課題が多くなっていくので耐えなければならないので。(りょうた)

克…2年の秋は単位を落としては留年確定の時期なので、辛い時期ですが、この先もっと辛いことが多いので乗り越えたいと思いました。自分に勝ちます(笑)(あい)

健…今年は大体ずっと健康だったんですが、最後の最後で高熱が出たので…。来年は年間通して健康維持!でも健康管理をきっちりしているときでも風邪引くときありますしねえ。。。(T・O)

頑…実習も勉強もテストも全部乗り越えていきたい。楽しく学習する。(なっぴ)

進…今の自分より進化したいから。進化した自分になりたい!!(ぼこぼこ太郎)

体…実習が続くので体調管理をしっかりしていきたい。(からあげ)



ご協力いただきました看護学生さんありがとうございます。
皆様にとって2017年が充実した実り多き年になります事を心からお祈り申し上げます。

新入生歓迎企画

実行委員、参加者 募集

京都民医連では、看護学生新入生歓迎企画を開催します。学校や学年を越えて、看護師を目指す仲間と集まり、楽しく交流しましょう。楽しい企画を考え、運営していただく実行委員を募集します。先輩の看護学生さんはぜひ新入生の皆さんを歓迎し、アドバイスをよろしくお願いします!一緒に楽しみましょう。皆さんのご参加をお待ちしています!!

☆日時: 2017年5月13日(土) 予定/集合10:00~15:00頃まで

★場所: 植物園 ☆内容: BBQ や交流企画

★参加費: 無料!! ☆看護学生さんならどなたでも参加できます!



お申し込み
お問い合わせは
こちらまで
お気軽に★



京都民主医療機関連合会

HP: <http://www.kyoto-min-iren.org>

Email: 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 4F

TEL (075)314-5011 FAX (075) 314-5017

京都民医連の各病院（中央病院、第二中央病院、吉祥院病院、京都協立病院）では、毎年、夏と冬の長期休暇の時期にナーシングセミナー（看護体験・病院見学）を企画しています！次回は夏に開催予定です。
たくさんの看護学生さんのご参加お待ちしております！！

第二中央病院編

12/10（土）に京都民医連第二中央病院のナーシングセミナーに看護学生が1名参加しました！！

「看護学校の実習を通して病院の大きさや診療内容よりも、職員が楽しく働けるということが大事だと思い」高校生の時に1日ナース体験に何度か参加し印象に残っていた第二中央病院へ病院見学を希望されました。午前の半日を使って急性期病棟と回復期病棟の体験をしました



☆☆急性期病棟☆☆

ナースステーションでの看護師同士の会話や雰囲気がとても良かったです。担当看護師さんも看護師同士の仲が良いと言って、体験している中で私も実感しました。南4階病棟で働く、色々な疾患の患者さんと関わるので勉強になるなと思いました。



☆☆回復期病棟☆☆

病棟に入った瞬間から南4階病棟の雰囲気とは違い、壁にモールや写真など様々な装飾がされていました。ナースステーションに入ってみると、南4階病棟の看護師さんと同じように皆さん優しく仲の良い雰囲気でした。リハビリをされている患者さんが主ということで、壁に（～まで）Omなどの表記があって普段の生活からリハビリを意識できるような環境だと感じました。

1日ナース体験時の看学生委員にぜひ会って挨拶したいといわれ、帰る間際でしたが病棟まで行き、感動の対面ができました。その後、対面した看護師から「看学生委員をして本当に良かったと思えた」とメールが入りました。



体験後の感想交流の時には、第二中央病院に就職したいと言ってくれましたぜひ一緒に働きましょう♪

第二中央病院ではナーシングセミナーの申し込みを随時受け付けています。どうぞお気軽に申し込みください(*^_^*)♪
TEL：075-712-9133 Mail：eggnurse@shinwakai-min.jp
信和会第二中央病院看護学生委員会：杉林・寺尾まで♪



中央病院編

12/22（木）に京都民医連中央病院のナーシングセミナーを行い、看護体験に12名、クリスマスコンサートに8名、看護師との交流会に6名が参加しました！！

京都民医連中央病院 Winter of nursing seminar・冬のナーシングセミナー

「この冬、『看護』と『癒し』を感じよう！来て・見て・歌って・聞いてみよう！」というテーマで、2016年12月22日に中央病院でナーシングセミナーを行いました。午前中は病棟の体験や見学、午後からは緩和ケア病棟でのクリスマスコンサートのボランティアでハンドベルの演奏を行いました。その後、看護師さんとの交流の時間では、仕事のことについて、プライベートの話などざっくばらんにお話しいただきました。参加した学生からは「看護師になるのがとても楽しみになった。」「いろんな場面を見る事ができて勉強になった。」「実習では行くことのない病棟が見れて、選択肢が広がった。」などたくさんの感想を寄せていただき、充実した時間となりました。

ナーシングセミナー10：00 集合、各病棟に分かれて見学・体験



各病棟で、看護技術や処置についての説明をしていただき、また日々の業務の中で、患者さんに接する時に、大切にしている事を教えて頂きました。S2（産婦人科）病棟では、出産の体験を聞かせて頂いたり、双子の赤ちゃんに会わせて頂き、沐浴の見学をさせて頂きました。OPE 室見学では、着替えをして OPE の様子を見学させて頂きました。



クリスマス会コンサート
 ☆13：30～14：00 緩和ケア病棟
 クリスマスコンサート（ハンドベル・歌）



コンサートでは看護師さんが「エーデルワイス」を、看護学生さんが「ふるさと」をハンドベルで演奏し、患者さんや患者さんの家族の方によるこんで頂きました。

看護師さんからいろんな話をして頂きました。短い時間ではありましたが、3グループとも大いに盛り上がった交流会でした。

クリスマス会～Teaタイムしながら看護師さんと交流しましょー♪
 14：15～15：30☆なんでも質問コーナー仕事・私生活の実態!?、
 ちょっといい話（患者さまとのエピソード…）など…



中央病院(病院見学は毎月第3土曜日)・吉祥院病院・京都協立病院ではナーシングセミナーの申し込みを随時受け付けています。どうぞお気軽に申し込みください(*^_^*)♪
 TEL：075-813-5901 Mail：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp
 京都保健会看護部：酒井・日西まで♪

国家試験アドバイス

京都協立病院 4階病棟 瀬尾 渉 2016 卒

国家試験最終盤の勉強にお疲れのことだと思います。国家試験に向けてアドバイスできるようなことをしてきてないと思いますが、実際してきたことをご紹介します。

国家試験の学習には、医学書院の過去問題集を買い、まず必修から始めました。学校では、午前中過去問の課題をし、午後は午前の問題の振り返りをしたり、苦手分野や必修問題などの勉強をしていました。1人で黙々とするときもあれば何人かで教えあったりと様々でした。学校ですることが多く、家では1、2時間ぐらいで必修問題ばかりしてしていました。睡眠時間もしっかりとるようにしました。

1月に入ってからは数日セミナーに行き教えてもらい、教えてもらったことを再度復習しては過去問を解いていました。前泊で本番に備えました。

当日は、セミナーで聞いた金平糖（脳にブドウ糖を補給する）を休憩時間に食べ試験に臨みました。

合格めざして努力し頑張ってください。

寒い時期ですし、体調管理に気を付けて頑張ってくださいね！



京都協立病院の職員さん。○内が瀬尾さん

医療チームの紹介

フットケアチーム



早期に関わることを大切に

京都民医連中央病院透析室では看護師と臨床工学技士からなるフットケアチームがあります。チームの目的としては①透析患者さんの下肢病変罹患率の軽減②異常の早期発見③患者さん、スタッフの予防意識の確立を上げています。フットケアは1カ月～2カ月の頻度で行えるように設定しています。前回の下肢の状況と比べながら行い、異常の早期発見に努めています。患者、ご家族の状況で、どうしても「ケア」が実地出来ず、下肢の状態が悪化している場合は毎回透析へ来られた時に観察、足浴、軟膏塗布などを行っています。近頃は毎月1回フットケア会議を行い、下肢の状態が悪化しているなど、気になる患者さんをピックアップし対策を話合うことで早い段階で治療が行えるようになりました。今後もチームで協力し患者さんをサポートしていけるように努めて行きたいです。 京都民医連中央病院透析室 看護師 市岡瑞紀

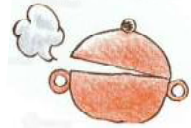


私の休日の過ごし方

～第二中央病院看護師～

☆☆小島奈都美さんの場合☆☆

私の休日の過ごし方は、撮り溜めしておいたドラマなどを見て1日家でゆっくりしている事もありますが、寮に住んでいるので同じ寮の同僚と部屋で鍋などをして過ごすことも多いです。



この間は皆で集まってクリスマスパーティーをしました。近くに同僚がいることで安心感があります。また、気軽に部屋を行き来することができるのでとても楽しいです。

また、2連休を活用して車で温泉やアウトレットに行ったり、ご当地のものを食べに行くこともあります。日々の振り返りなど、学習も大変ですが、プライベートもとても充実しているので楽しい毎日を送っています。

☆☆杉山美穂さんの場合☆☆

私は最近休日に、寮に住んでいる先輩と肉巻きパーティーをしました。好きな具材をみんなで巻いてワイワイしながら作りました。手の込んだ料理はあまりしないのですが、みんなで作ると時間もかからず美味しい料理がたくさん食べられて野菜もたくさんとれました。



お弁当にも持っていける程つくりしました(笑)
同じ病棟の先輩なので仕事の悩みなども話せたりし自分のモチベーションにも繋がっています。
寮はすぐに集まれるのですごく楽しく過ごしています♪

私の大切にしている看護

みんなで助け合い、そして丁寧に

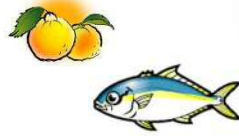
整形外科病棟に勤務しはじめ、もうすぐ3年目になります。病棟には腰痛の患者さんや、骨折し、手術が必要な患者さんが入院してきます。痛みがあり思うように動けなかったり、不安を抱えていたりします。入院患者さんは高齢の方が多く、入院・手術によって認知症が進行してしまうこともあります。認知症の患者さんは入院による環境変化、痛み、不安などがあり混乱してしまうことがあります。患者さんが安心して過ごせるために、こういった関わりが必要かスタッフみんなで考えています。気になる患者さんは、適宜スタッフカンファレンスを開き、情報を共有しケアにつなげています。卒1生の頃から、先輩たちの丁寧な関わりや患者さんをみる力をそばで見学しています。患者さんからは「ここではみなさんに良くしてもらって感謝しています」「いつもありがとう」など言ってもらえることがあり、うれしく思っています。また、病棟では業務中、スタッフみんなで協力することを忘れません。どんなに忙しくても困っているメンバーはいないか声をかけ合って働いています。入職当時からそういった暖かい環境で働いていることをうれしく思っています。忙しさに追われることもあります。丁寧に患者さんと向き合うこと、関わることを忘れずにこれからも病棟チームの一員として頑張っていきたいと思っています。

京都民医連中央病院 北4階病棟 谷井大和



「ぶりのゆずはさみ焼き」

吉祥院病院
竹永百合子



<材料>

- ぶりの切り身4切れ
- 塩少々
- ゆず1/2個

ここ数年、12月31日には料理の本を片手におせち料理を作っています。今年、我が家で好評だったのは、81才の母が自分で育てて乾燥させて、煮てくれた黒豆が1番でした。その次は私が作った筑前煮、3番目に好評だったのが「ぶりのゆずはさみ焼き」です。とても簡単で、誰にでも作れます。ぶりの美味しい季節に是非作ってみてください。

<作り方>

- ① ぶりは皮目から包丁をねかせて入れ、厚みに半分ぐらいまで切り目を入れる。
- ② バッドに①のぶりを並べ、両面に塩を振って、15分ぐらいおく。
- ③ ゆずは薄い半月切りにし、種をとり除いておく。
- ④ ぶりにゆずを3~4枚ずつ入れてはさみ、ぶりの水気を拭く。
- ⑤ グリルか魚焼き網をよく熱して④のぶりをのせ、中火よりやや強火の火加減で両面を焼く



私のおススメ 沖縄の海

私は年に1~2回は友達や家族と一緒に旅行に出かけます。その中でも沖縄がとても大好きで、幼い頃から何度も旅行に行きました☆沖縄のおすすめといえば、やっぱり海ですね!! 読谷村(よみたんそん)という所にあるプライベートビーチは、地元の方しか知らない穴場スポットがあり夕方には夕日が全面に見えるほどとても美しい場所となります。日々の疲れが本当にすっきり飛んでしまうほど素敵な場所です。

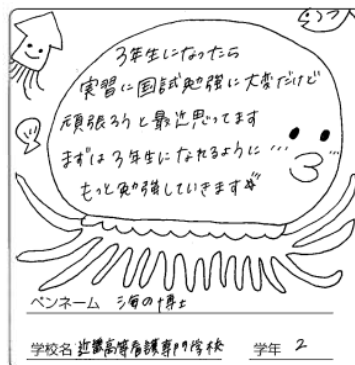
また、夏の沖縄だけではなく春にはホイルウオッチングができます。船に乗り、自然に優雅に泳いでいるクジラに会うことが出来るのです。私は残念ながら、悪天候のため見る事ができませんでしたが、いつかリベンジするつもりです☆

今年は沖縄に出かけることができなかつたので、来年こそ出かけようと思っています。沖縄は四季魅力があるので、是非行ってみてくださいね☆

京都民医連中央病院 南5階病棟 大森 ひより



看護学生さんからの おたよりコーナー



「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♪)