

# がんばれ看護学生!!

2017年6月号 第216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](mailto: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

## 第15回

### Egg Nurse Step→B

# ENS 参加者募集!

## 8月10日(木)9:30~16:30

### 大阪リバーサイドホテル

#### (JR 大阪環状線・桜ノ宮駅から徒歩3分)

## 仲継笑継

### ~つながれ!ひろがれ!看護のたまご~

eggナースステップ to B略してENSは、看護師を目指す近畿の学生たちと職員と一緒に実行委員をつくり運営する夏の企画です。学年や学校、府県をこえて仲間をつくり、仲間と一緒に成長できる機会です。先輩看護師も参加し、医療・看護情勢や民医連の実践を学び、看護観を深める学びの場でもあります。ぜひご参加ください(\*^\_^\*)

<申し込み・お問い合わせ>

京都保健会(担当 酒井、日西)  
075-813-5901(代表)  
[kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp)  
第二中央病院(担当 寺尾・杉林)  
075-712-9133(直通)  
[eggnurse@shinwakai-min.jp](mailto:eggnurse@shinwakai-min.jp)  
京都民医連事務局(担当 西村・三島)  
075-314-5011(代表)  
[kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)

<もくじ>

- 1p ENS参加者募集
- 2p 国試対策講座のご案内
- 3p 意思決定支援とは
- 4p 京都保健会ナースセミナーご案内
- 5p 信和会ナースセミナーご案内
- 6p 私の大切にしている看護
- 7p 休日の過ごし方/私のススメ
- 8p レビコナー/ナビコナー

# 国試対策講座 のご案内



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。「今年の傾向をしっかりとっておきたい!」「どのように勉強をしていけばいいか知りたい」という方、お友達も誘ってぜひご参加ください!!

①8月19日(土)受付 9:15 講座 9:30~12:30

②12月2日(土)受付 9:15 講座 9:30~15:30

- 場所:京都民医連事務局 3階会議室
- 講師:三井明美先生(武田看護研究所代表)
- 定員:50名
- 参加費:500円
- ~~〆~~切:①8/12 ②11/25

\***先着順**で、定員になり次第、締め切りとなります。

- 申し込み:電話又は E-mail で

\*E-mail の場合は、本文に学校名、お名前、ご住所、電話番号、希望日を、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

\*E-mail アドレス: [kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)

\*電話: 075-314-5011 三島まで



## 「意思決定支援を考える」看護部学習会開催

### “人間らしく、その人らしく”を支える意思決定支援とは

私たちは毎日の生活の様々な場面で、多くの選択をしながら生活しています。「朝何を食べようか」「どの服を着ようか」等々です。これが医療の場面になると、「手術をするか、保存的処置にするか」「在宅か施設か」「延命治療を行うか行わないか」といった重要な課題での意思選択が迫られます。患者さんや利用者さんの自己決定権を尊重した治療や療養が本来の姿です。しかし判断力や認知能力の低下した状態の方も多く存在します。また医療知識や制度に対する情報不足は大切な判断を誤らせることにもなります。

「意思決定の支援」は私たち看護者に求められる大きな課題となっています。より良い選択ができるような支援が必要となります。看護現場では日々悩みながらこの課題に向き合っています。

そこで、京都民医連看護部として5月20日（土）午後「意思決定を考える」をテーマに学習会を持ちました。当日はそれぞれの事業所から82名の職員が参加し、関心の高さが伺えました。

まず京都民医連中央病院：老人看護専門看護師より「高齢者の意思決定支援～最期までその人らしく生きることを支えるために～」の概念講義のあと、4人の認定看護師によるリレートークを行いました。

①救急搬入患者と家族の意思決定支援—京都民医連中央病院：救急看護認定看護師②慢性心不全を患う患者家族の意思決定支援—京都民医連中央病院：慢性心不全認定看護師③認知症高齢者と家族の意思決定支援—京都民医連第二中央病院：認知症看護認定看護師④老衰で看取り期にある高齢者にとっての最善を家族と共に考える—訪問看護 ST わかば：訪問看護認定看護師が、それぞれの実践事例を通して報告し、グループワークやディスカッションで内容を深めました。例えば、救急現場からの報告では「患者・家族と医療者側の“ずれ（救急という場面での時間の緊急性、病状の緊迫性など）”を見つけて介入すること」の必要性がのべられました。この“ずれ”について、医療者側がどのように掴み解消していく手立てをとるのか、そのプロセスが問われていることを実感しました。

京都民医連は「人権を尊重する地域包括ケア宣言」を行いました。“人間らしく、その人らしく”を支える意思決定支援の在り方を学び、深め、広げる活動をこれからも患者さん利用者さん、そのご家族と共に考えていかなければならないという思いを強くした学習会となりました。（京都民医連週報より）

看護学生の皆さんとも学びを共有し、思いを語り合える場が持てたらいいですね。



# 京都保健会 2017 ナーシング セミナーのご案内

看護学生 奨学生の皆さんへ

京都保健会では以下の内容でナーシングセミナー（看護体験）を受け入れています。将来働く自分を想像しイメージづくりに、また現場の看護師さんたちとの交流もあります。学内演習や実習では気付かなかった発見があったり、看護師が働く場面を直接見ることが出来ます。

また、看護師さんたちの日常生活や休日の過ごし方など質問に答える場も設定します。何でも聞けるチャンスです。ぜひご参加ください。

## 京都民医連中央病院ナーシングセミナー

夏のナーシングセミナー 2017年8月3日(木)

冬のナーシングセミナー 2017年12月21日(木)

午前中は<病棟の体験と見学>10:30~12:30

体験病棟 S2:産婦人科、S3:総合内科・神経内科・消化器内科、S4:循環器内科・腎臓内科、S5:総合内科・呼吸器内科、N3:外科・泌尿器・消化器内科 N4:整形外科・眼科・皮膚科・脳神経外科  
W2:回復期リハビリテーション、W3:地域包括ケア

見学病棟HCU:ハイケアユニット、オペ室、救急外来及び救急病棟、緩和ケア病棟

<昼食休憩>12:30~13:30

13:30~15:00 午後からは学習会や看護師さんとの交流会を予定しています。

<申し込み・お問い合わせ> 公益社団法人京都保健会（酒井・日西）まで

メール：[kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp) 電話：075-813-5901 上記以外平日随時可能

## 吉祥院病院 ナーシングセミナー

随時募集しています。

075-672-4338（師長室：竹永）  
までお問い合わせ下さい。



## 京都協立病院 ナーシングセミナー

随時募集しています。

0773-42-0440（師長室：古高）  
までお問い合わせ下さい。



# 第二中央病院 ナーシングセミナー 申し込み受付中！！

第二中央病院では、2018年4月新卒入職者向けナーシングセミナーの申し込みを月曜～金曜の日程で随時受け付けています。

体験したい病棟の看護師さんに1日もしくは半日にシャドウイングしていただき、実際の働く現場を知っていただけます。

第二中央病院の看護師の、患者さんへの関わり方や他職種や看護師同士のコミュニケーションなど普段の現場を知っていただく機会です。

是非、第二中央病院の看護を体験してください。

## 体験内容：病棟看護師の日常の看護体験

- ・申し送りをきく
- ・医療処置、介助
- ・患者さんの状態観察
- ・排泄援助
- ・食事援助
- ・検査の移送
- ・カンファレンス
- ・コミュニケーション …etc

《半日体験》《1日体験》希望に合わせて行います。



↓↓お申し込みは↓↓

TEL：075-712-9133

PHS：070-5436-4497

E-mail:y-sugibayashi@shinwakai-min.jp

〒606-8226

京都市左京区田中飛鳥井町89

公益社団法人信和会 第二中央病院

法人看護部 看護学生担当 杉林・寺尾まで

# 私の大切にしている看護

## 何を望んでいるのかを常に問いかける姿勢を持つこと

京都協立病院 副看護部長 古高恵子

私が、30年余り看護師を続けてきたなかで最も思い出に残っている一人の患者さんがいます。その患者さんとの出会いは、私が“ほっとステーションきぼう”（福知山にある訪問看護ステーション）で訪問看護とケアマネジャーを兼務していた時でした。

福知山市内の病院の地域連携室から「薬の自己管理が難しくなっているので訪問してもらえないか」という相談から訪問することとなりました。

60歳代、統合失調のAさんは、若いころはタクシーの運転手をされていましたが、アルコール依存となり、職も家族も失い生活保護をうけながら府営住宅で独り暮らしをされていました。徐々にもの忘れが進行し、認知症の診断もつきました。

薬の管理はもとより、食事を準備することも着替えをおこなうことも一人で判断することもできなくなってきました。時には、電話での押し売りも断ることができず、商品が届いてしまうこともありました。寒くても暑くても室温の調節もできず、職員が訪問するまで極寒の部屋ですごされていたり、ストーブに近づき居眠りをして額にやけどをされることもありました。また、ステーションに「今日は何日や?」とか「今、何するんやった?」と電話をかけてこられることもありました。

安全を考えるなら、施設に入所していただくのがいいのかもかもしれませんが、住み慣れた自宅で何とか生活してもらえるようにと、A氏に関わっている生活保護ケースワーカー・権利擁護の支援員・訪問介護・訪問看護・デイサービス・診療所の職員・ケアマネジャーが集まって何度かカンファレンスを開催しました。

なるべく不安なく安全に生活ができるように一日に複数回訪問し、日常生活の支援と健康状態の把握をおこなっていきました。職員が訪問したときのほっとしたような笑顔は、今でも忘れられません。100%希望通りの生活ができるように支援することは難しいですが、それぞれの職種が、役割を分担し専門性を発揮しながら、命と生活を支えていくことが大切だと思います。

看護師はそのなかで、医師と連携し、自宅療養が継続できるように多職種とも密に連携することが求められます。

病院勤務であれ、在宅での勤務であれ、患者さんや利用者さんが、何を望んでいるのか、常に問いかける姿勢をもち、どうしたら望みが叶えられるのか、ひとりひとりのオリジナルのケアを創造していくことが私達のやりがいだと思います。そのためにはいろいろなことを学び、経験し、考えていくことが必要です。

皆さんが、今学校で習っていること、実習で経験したことはもちろん、社会生活の中で多くの情報や多くの人にふれることは、看護師としても人間としてもきっと大きく成長させてくれることだと思います。私もまだまだみなさんと一緒にがんばっていきたいと思います。

# 休日の過ごし方

## 心も体もリフレッシュ

私は、休日の日も深夜明けの日も積極的に出かけるようにしています。入職当初は、外へ出ずただ身体を休めるために休日を過ごしていました。しかし、そんな日々を続けていると仕事とプライベートのメリハリをつけることができず、休日も仕事のことを考えてしまい、しっかり休むことができないと気づきました。だからこそ、休日はプライベートの時間を大切にし、好きなアーティストのLIVEや野球観戦、映画などで楽しむことが自分自身の気分転換に合っているのではないかと思います。



看護業務は夜勤もあるため、なかなか友達と予定を合わせることができませんが、一緒にご飯を食べたり、買い物をしながらたくさん話をするだけでも気分転換や刺激となり「また、仕事頑張ろう」と思え、仕事に対するやる気へもつながります。そして、休日に予定をつくっておくと「この日のために、仕事頑張ろう!」と前向きな気持ちにもなれると気づきました。

自分自身に合った休日の過ごし方を見つけることで心身ともに休まることができ、仕事で溜まった疲れをリセットすることができるのではないかと思います。



京都民医連中央病院 北4階病棟 井上智晶（卒後2年目）



\*写真はイメージです。

## 私のおすすめ♪ご当地Tシャツ



私のおすすめはご当地Tシャツを集めることです。これは去年の夏ごろからはじめました。旅行に行ったときにはほとんど毎回買っています。

買ったTシャツは家で着ているんですが、柄を見るたびに「あそこは楽しかったなあ」「また行きたいなあ」と思え、とても楽しい気分になるんです。

特に気に入りのTシャツは最近鳥取で買った“とうふちくわ”のTシャツです。このゆるい感じがとても気に入ります。

Tシャツは大体2000円ほどでそこまで高くなく記念になるので、自分用のお土産にとってもおすすめです。みなさんもぜひ旅行に出かけた際には見てみてください(\*^^\*)

信和会第二中央病院  
南3階病棟看護師 栗山 あやめ



信和会看護部長

# 杉ちゃんの 簡単おすすめレシピ♪

## 鯖缶とキャベツの炒め煮(2人分)

### 材料 味付き鯖缶

(味噌味、しょうゆ味、水煮以外なら何でもお好みで)

キャベツ 1/4 玉

(小袋入りのキャベツざく切り、無ければ他の野菜もやしなど何でも ok)

ごま油 少々



### 作り方

1. キャベツを洗い、食べやすい大きさにざく切りする
2. フライパン or 鍋にごま油を入れ熱し、キャベツをいれ少ししんなりするまでいためる。
3. 鯖缶を汁ごと入れ、混ぜる。全体に味がしみこめば完成。
4. 器に盛る。

### ポイント

- ★鯖缶など味が付いている缶詰は大変重宝します。
- ★今は小袋入りで野菜の切ったものが売っているので、まな板包丁使わなくても出来ちゃいます。

食べることは大事なことです!! コンビニのお弁当に1品加えて栄養をつけてくださいね★



## 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」と一緒に届けたいハガキに、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♪)

牛キョウ

ペンネーム 秋人 ちるじ

学校名 聖カトリック 学年 2

