

# がんばれ看護学生!!

2017年7月号 第217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)

参加エントリーは 7月25日(火)まで



5/27と6/24に大阪でENS実行委員会が開催され、京都からは8人の看護学生が実行委員として参加しました。実行委員長、副実行委員長ともに京都の学生が選出され、企画ごとに分かれての話し合いでも、京都のメンバーは積極的に頑張っています!また、今年のテーマ曲は「ワタリドリ」(Alexandrosアレキサンドロス)に決定しました! 8/10たくさんの皆さんの参加をお待ちしています。

### <ENSの申し込み・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 実行委員会報告/参加者募集
- 2p 私の部署紹介
- 3p 実習のアドバイス
- 4p 私が大切にしている看護
- 5p 私の職場の先輩看護師さん
- 6p ナンゲゼナのご案内①
- 7p ナンゲゼナのご案内②  
／私のオススメ
- 8p 簡単レシピ/ハガキコーナー

# ☆私の部署紹介☆

## 大賑わいの手術室見学会

京都民医連中央病院 手術室  
看護師二年目 坂本拳



私の職場は京都民医連中央病院手術室です。  
手術室では、年間手術件数 2000 件を目標に、医療の質の拡大と向上を目指しています。

2015 年の年間手術件数は 1940 件でした。2000 件には及びませんでした。全身麻酔での手術件数は 908 件と過去最高となりました。また、緊急手術も 191 件と過去最高となりました。

各科の手術件数推移としては、外科の手術件数が増えているのが特徴です。2014 年度は 543 件だったのに対し、2015 年は 819 件となりました。腹腔鏡下手術・肝切除術・肛門科の手術などが増加しました。

手術室看護師 15 名、助手 4 名、合計 19 名のスタッフが在籍しています。

現在、手術室では 7 診療科の手術を実施しています。診療科は外科・整形外科・産婦人科・泌尿器科・眼科・心臓血管外科・脳血管外科の 7 診療科あります。

2015 年より術前外来を始めて入院前から患者さんの術前評価を行い、より安全に手術を受けて頂き、退院できるように取り組んでいます。

また、術前から患者さんと顔見知りの関係になることで少しでも安心して手術に臨んでもらえるように支援する役割もあります。

2017 年 7 月に開催した手術室見学会について報告します。毎年恒例となりました手術室見学会ですが、今回で 6 回目となりました。

目的は地域の友の会会員さんに手術室の概要・看護を知ってもらう、健康維持に役立ててもらう、友の会会員さん・スタッフとの交流の場とすることです。

一昨年度より、友の会の役員さんから会員さんへ対象を広げました。参加者は、会員さん 13 名と、「ぜひ参加させてほしい」と、診療支援課の職員 3

名の方が参加され、全員で 16 名と、たくさんの方に参加していただきました。

腹腔鏡下手術中の様子を再現した部屋と手術を始める前の状態にセッティングした看護の部屋の 2 部屋見学していただきました。

毎年ですが、みなさんの医療への興味関心の高さには驚かされます。たくさん質問などもあり、和気あいあいスタッフはしゃべりつかれるといった感じの、楽しい一時でした。

講義は、体験型で、実際に自動吻合器を使用してもらったり、腹腔鏡下でのかんし操作を体験してもらったりしました。手術手技や道具を知ってもらうことで、手術の安全性を体感してもらえた内容でした。大賑わいのうちに見学会は終わりました。

参加された方の感想では、「患者の治療に一丸となっている様子がわかった」「安心感がもてました」「手術器具を体験できてよかった」といった感想を頂け、健康権のための社会貢献ができたのではないかと思います。

2017 年度も準備を進めていき、今後もこのような機会を継続して、手術を受ける方が安心できる取り組みを行っていきます。

毎日いっぱいいっぱいですが、患者さんに安全安心に手術を受けてもらえるよう知識と技術を身につけ、手術室看護師として一人前になれるよう努力していきます。

手術室一同、看護の質を向上させチームの力が発揮できるよう努めたいと思います。



# 先輩看護師からの 実習アドバイス

第二中央病院 南4階病棟  
3年目看護師  
白子美里

## 積極的に患者さんのもとに行き、 わからないことをそのままにしない

私が実習に行っていたのは3年も前のことなので、参考になるかわかりませんが…。  
少しでも役に立てばと思います(>\_<)

私が実習で大切だと思うことは、①積極的に患者さんのもとに行くこと、②わからないことをそのままにせず勉強すること、です。

①カルテから得られる情報もありますが、患者さんの思いやその人らしさは直接関わることでしか気付けないと思います。患者さんの表情や言葉から得られる情報は貴重ですし、関わろうとする前向きな姿勢が患者さんとの関係を築いていくと思います。

ですが、実習は緊張しますし、患者さんとお話するのが苦手な人もいます。私も患者さんとの関わり方に悩み、コミュニケーションの時間が辛く感じることもありましたが、指導者さんや実習メンバーに相談して助言をもらい、関わり方を変えたことで患者さんとの関係が良くなったという経験があります。その実習で、患者さんのもとに行くことを諦めなくて良かったと感じましたし、看護はチームでするものであり、悩んだ時は違う視点からの意見を聞くことが大切だと学びました。

悩んだり辛いことがあっても周囲の人と支え合えば乗り越えられるので、患者さんのことを知りたいという思いを大切に、積極的にベッドサイドに行ってください(\*^\_^\*)

②実習の事前学習はきちんとしておいた方がいいと思います！受け持つ患者さんの主疾患はもちろん、3年生の分野別の実習では、その科に特徴的な治療や疾患、看護などをしっかりおさえてから実習に臨むほうが良いです。事前学習をしっかりとしておくほうが実習中に経験させてもらったことを理解しやすく、記録も書きやすいです☆

受け持った患者さんに関して勉強したことは記憶に残りやすいですし、実習のための学習もノートなどにまとめておけば国試勉強のときにも役立つと思います(\*^\_^\*)

ただ、いくら勉強していても実習中にわからないことは出てきますし、知識不足のまま臨んでしまったとしても、わからないことを放置せずその都度きちんと学習すれば大丈夫だと思います！

看護師は人のいのちにかかわる仕事なので、きちんと知識をもつことは患者さんを守るために必要不可欠であると私も働き始めて痛感しています。勉強や授業がきらいな人もいますが、

勉強は自分のためにも、患者さんのためにもなると思って日頃から頑張ってください☆

# 私がか大切にしている看護

優しく笑顔で、患者さんの苦痛を少しでも  
理解できるような看護師に

京都民医連中央病院 西2階 酒井望美

私が看護師になろうと思ったきっかけは家族にある。父方の祖父母とは一緒に生活しており、母方の祖父母も近所に住んでいるためよく遊んでもらっていた。

今でも大きな病気もせず元気に過ごしているが、身内に医療関係者がいないこともあり、どちらの家でも祖父母を含め家族全員が老後を非常に気にしていた為、今まで育ててもらった家族に少しでも恩返しできたという思いから看護師になろうと決意した。その時に私が思い描いていたのは笑顔で優しい看護師というものだった。

実際に看護師になって、患者さんの持つ苦しみがどれだけ大きいかということや、患者さんに対しての対応の難しさを改めて感じた。

脳梗塞や骨折後、思うように動かなくなってしまった体に対して患者さんが抱く不安や悲しみは経験した人には分からないものであり、リハビリで治る部分とそうではない部分がある中で患者さんは自身に希望と絶望を抱いている。

そんな患者さんの気持ちにどう答え接していけばいいのか分からず、私自身、日常の業務をこなすことが精いっぱい毎日が終わってしまうことが多い。また実習とは違って一人の患者さんだけを見ている訳ではない為、どうしても人間像がつかみきれず、生活を全て把握することは難しいと感じた。

だからこそ、私は限られた時間の中で患者さ

んを知り、患者さんの苦痛を知るために、なるべく患者さんの元に訪れるようにしたいと思った。毎日少しずつでも会話を重ねることで信頼関係を築いていき、患者さんの苦痛は何なのかを知ることで、この人になら悩み事を言えると思ってもらえるようになり、信頼関係を築くことで思いの訴えも増えてくるのではないかと私は考える。

また日々訪れることはコミュニケーションをとるだけでなく、患者さんの微妙な変化に気付くことにもつながり、患者さんの命を守ることもつながる。

患者さんの元を訪れることに加えて、私は笑顔も大切にしていきたいと思う。なぜなら日々不安を抱える患者さんにとって、私達看護師の笑顔は患者さんに安心感を与え、不安を軽減できるものだと考えるからである。不安を抱える患者さんに少しでも安心してもらうため、気軽に話しかけやすいような笑顔を心がける。

私の目指す看護師像は常に優しく笑顔で、患者さんの苦痛を少しでも理解できるような看護師である。そのためにも日々勉強を重ね、笑顔を忘れず患者さんとの時間を大切に

し、自分ならどう思うかを常に考えるようにすることで、今の自分ができるベストの看護を念頭に置き業務にあたっていきたい。



# 私の職場の先輩看護師さん

## <京都協立病院外来 瀬尾百合子さん>

こんにちは。看護師 12 年目、京都協立病院外来の山下です。今回、同じ外来で働く看護師 45 年目の瀬尾百合子看護師さんにインタビューさせていただきました。

### ☆看護師を目指したきっかけは？

私が小学校 2 年生（8 歳）の時に母が 38 歳の若さで病死しました。この時に看護師になりたいと思いました。

### ☆やりがいや楽しさを感じる時は？

激務と言われる看護師の仕事、若いころはつつい苦労話や愚痴が多かったように思います。歲月も流れ、歳も重ねて現在は 外来勤務。同僚と良いチームワークがとれ、目標を達成できた時や、患者さんとのコミュニケーションがうまくとれた時に楽しさを感じ、外来診療にいられた患者さんとの信頼関係を築く過程にやりがいを感じる今日この頃です。

### ☆一番苦労した事や記憶に残るエピソードは？

准看護師免許を取り准看護師として働きながら、50 歳後半で通信教育の 2 年過程の看護学校へ行き、看護師免許を習得した過程の中で、紙上事例演習をヘンダーソン 14 項目で受け持ち患者の記録を寝ずに書いて提出したのが 1 番の苦労でした。現場では、卒 1 で産婦人科病棟に配属（本当、しんどかった）、生命の神秘に触れる喜びと、一歩間違えば死に直結する危機感も記憶にあります。

### ☆大切にしている看護は？

患者さんの思いを傾聴し、その人が住み慣れた地域で住み続け、いのち・暮らし・尊厳を守り支えて寄り添える看護が出来ればと思っています。

### ☆今後の目標は？

あと 1 年 6 カ月でこの職場ともお別れになりますが、どのような健康状態でも、その人らしく、地域で暮らしていけるようにサポートしていきたいと思っています。

瀬尾さんありがとうございました。いつも元気でパワーに満ち溢れている瀬尾さんから、看護の素晴らしさを沢山学ばせて頂いています。私も瀬尾さんのように患者さんに寄り添った看護が実践出来るよう日々努力していきたいです。

インタビューー 京都協立病院 山下 めぐみ

# 第二中央病院 ナーシングセミナー 申し込み受付中！！

日時：8月7日（月）8：30～14：00

プログラム

- 8：30～10：30 病棟体験①
- 10：00～12：30 病棟体験②
- 12：30～13：30 ランチョン交流会（お昼ご飯です。）
- 13：30～14：20 WOC（皮膚・排泄ケア認定看護師）学習会
- 14：30 終了

※申し込みは7月27日までにお願いします！

**体験病棟** 北2：回復期リハビリ病棟  
北3：地域包括ケア病棟  
南3：障害者病棟  
南4：一般病棟

**体験内容：病棟看護師の日常の看護体験**

- ・申し送りをさく ・医療処置、介助
- ・患者さんの状態観察 ・排泄援助
- ・食事援助 ・検査だし ・カフアルソ
- ・コミュニケーション …etc



8月7日に参加できない方については  
**随時相談**に応じます。申し込みをお待ち  
しています。

↓↓お申し込み先↓↓

TEL：075-712-9133

又は075-701-6111（代）

E-mail: [egg nurse@shinwakai-min.jp](mailto:egg nurse@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



# 京都保健会 2017 ナーシング セミナーのご案内

看護学生の皆さんへ

将来働く自分を想像しイメージづくりに、最終学年の卒年の方は配属先のイメージ作りに、病院の体験や見学にご参加ください。実習中には気付かなかった発見があったり、実習では行っていない病棟の体験や見学もお勧めします。

また、実際に働く看護師さんと交流を通して疑問や不安があれば何でも聞いてください。

## 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

13:30~14:30 午後からは学習会:慢性心不全看護認定看護師 三尾知沙 看護師より

14:30~15:30 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  
上記以外の日程も随時募集しますので、お気軽にお問い合わせください。

講師が決まりました!

## 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

## 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

## 私のおすすめ 岩盤浴と愛猫くうちちゃんの癒し

こんにちは! やっと梅雨らしくなってきましたね。今回は「私のおすすめ」についてお話させていただきます!! 私は看護師3年目になります。3交代なので、やっぱりリズムを取るのが難しいなと日々感じています。リフレッシュは大切ですよね? そこで、体の疲れを取るためにお休みの日には、友達とよく岩盤浴に行きます! だいたい平日なので人も少ないし、深夜明けで行く時には爆睡しています。岩盤浴で癒されたあと、お酒をのんで寝ることが私のおすすめです!!! ☺日勤終わりにはジムに通い体を動かしています!

そんな私の癒しはもうひとつ、家に帰るとお出迎えしてくれるのが、くうちちゃんです。どんな疲れもすぐふっとんでしまうくらい可愛く溺愛しています。みなさんも、自分に合ったリフレッシュ方法をぜひ探してみてくださいね!!

京都民医連中央病院 南5階病棟  
大森ひより







# 私のおススメ♪レシピ



★京都保健会 日西千佳★

カボチャの煮物が無性に食べたくなる時があります…が、家族はカボチャの煮物嫌いで、作っても食べてもらえません。なので手軽に1人分作れる方法でカボチャの煮物を楽しんでいます。

「電子レンジで簡単にほっこりかぼちゃ煮 カロテンたっぷりて美肌効果も◎」 をご紹介させていただきます。

## 《 材料 》



○かぼちゃ(冷凍かぼちゃ) 10個くらい

☆顆粒だし、お湯、めんつゆ、砂糖 料理酒(少々)でお好みの煮汁を作る。

(甘めが好きなら砂糖多めで♪はちみつでもOK♪)

## 《 作り方 》

1、タッパーにかぼちゃの皮を下にして並べます。

2、かぼちゃに、混ぜ合わせた☆をかけます。

3、電子レンジで5分から7分調理して出来上がり！



♥汁が冷めていくとき、カボチャに味がしみこむので翌日もおいしく食べれます(o^-^o)

♥冷凍インゲンやちくわ、厚揚げ豆腐なども一緒にいれてもおいしいですよ〜♪

♥これから暑くなる季節に、火を使わない調理法は助かりまーす！！(´艸`)



# 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、誌面を読んだの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♪)



毎日毎日を大切に。  
たった3年間死ぬまでかぼちゃの後30年、40年楽しく過ごせよう♡

ペンネーム ほろー☆

学校名 近看こ 学年 3



ペンネーム なつてす海に行きましょ

学校名 せんかん 学年 2

定習あるある①

昭和50~70年代の歌謡曲をカラオケで歌うのが好きです。

(例) 千鳥天、舟木一夫、春日まゆみ、美空ひばり、藤山一郎、八代亜矢 etc...

患者さん利用者のサービスと一緒に歌えよう♪です。ハイ！！！！！！！！！

ペンネーム 33.56

学校名 近看 学年 3



ペンネーム Eggちゃん

学校名 京都保健衛生学 学年 1

