

# がんばれ看護学生!!

2017年10月号 第219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

## 京都民医連★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。本番間近の企画となります。「最終盤の勉強方法を知りたい!」「第107回国家試験の変更ポイントをもう一度押さえたい」という方、お友達も誘ってぜひご参加ください。

日時:12月2日(土)

受付 9:15~開始 9:30~終了 15:30 予定

場所：京都民医連事務局 3階会議室

講師：三井明美先生（武田看護教育研究所）

参加費：500円(当日お支払いください)

\*昼食をご準備ください

申し込み：電話、E-mailよりお申し込みください。❌切：11/25まで

E-mailで申し込まれる場合は、学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名に「国試対策講座」と入力して送信して下さい。



<★お申し込みはこちら★>

京都民医連 看護学生担当 三島

E-Mail：[kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)

電話 075-314-5011



<もくじ>

- 1p 国試対策講座のご案内
- 2p 国試アドバイス/休日の過ごし方
- 3p 私の大切にしている看護
- 4p 医療チーム紹介/先輩インタビュー
- 5p 実習アドバイス
- 6p ナンゲギタのご案内  
/避難者健診ボランティア募集
- 7p 私のオススメ
- 8p レシピ/ハガキコーナー

# 国家試験対策!!

コツコツと積み重ねた努力は必ず結果に結びつく…  
「五感を使った学習方法」がおすすめ!



平成 30 年に実施する第 104 回保健師国家試験、第 101 回助産師国家試験、第 107 回看護師国会試験から出題基準の改定について、厚生労働省から正式な通知が出されました。

平成 29 年に開催された国家試験でも若干、出題傾向が変わり「傾向が変わっていたと・・・」と試験後不安な思いを口々にする学生さん達でした。しかし、必修問題は大丈夫ですと答えてくれる学生さんはすべて合格していました。

出題傾向が変わってもやるべきことは同じです。出題傾向の分析は学校や模擬試験などで情報を掴むことは勿論ですが、同じ問題集を繰り返し勉強すること、間違った問題は特に根拠も含めて理解すること、これにつきます。あとは五感を使った勉強法は効果的です。「見て（視覚）・聞いて（聴覚）・感じて（触覚）」と目で見た文字を、声に出して読むことで耳に入る、書くことで感覚として伝わります。それぞれの感覚を分離して使うよりも、できるだけ連動させたほうが、「脳への情報入力の量」が格段に増えると言われてい

ます。

ちなみに、私は大声で問題を解き、ひたすら広告用紙の白紙裏面に書きまくっていました。

もう一つおすすめは、仲間同士で勉強する機会です。互いの疑問について自分の考えを伝えることと、時には一緒に調べるプロセスの中で知識の確認や新たな発見が生まれます。

人生こんなに勉強する機会はないでしょう！また、勉強できる時間もないと思います。当たり前のことですが、努力した成果は必ず結果として現れ、自信にも繋がります。晴れて合格の日を迎えられるよう、今を大切に過ごしてください。この記事が、少しでも参考になれば幸いです。

京都民医連中央病院 小泉 智香子

## 休日の過ごし方 おいしいものを食べて発散

休みの前日が深夜明けのことが多いので、夜勤明けで朝に帰ってお昼過ぎまで寝て、夜から友達や同期の看護師たちと美味しい物を食べたり飲んだりしに行っています。遅くまで過ごすことが多いので次の日の休日はゆっくり起きてのんびりしていることが多いです。

毎月2連休があり、年に数回3連休が取れるので夜勤明けとうまく組み合わせて(笑)旅行にもよく行きます。やっぱり美味しい物目当てですね～。そして温泉が有名なところに行きます。日々の疲れをとり、ストレスを発散して癒されています。もう少し長期の連休が取れたら海外にも行ってみたいですね。

学生生活でも切り替えは大事なことです！テスト・実習が定期的に来ますもんね。しんどい時期もあると思いますが、ため込まず発散・癒す・楽しむのために頑張る！ことが大事だと思います。働き始めたら“お給料”がいただけるのでね、有効に使いましょう!!!

しっかり美容 DAY も作っています。いろいろな美容やダイエットに興味をもって試しますが続きません(▽▽)継続は力なり……。勉強においても言えることです……。教科書の振り返りは大事です、働いてもずっと。。。

先日、1年後に引退発表をされた「安室奈美恵」の大大大ファンなので、これからの休日とお給料も安室ちゃんのライブ等につぎ込みます!!!!もちろん、25周年沖縄ライブも行ってきました(^-)-☆

京都民医連中央病院 看護師 谷 咲

# 私の大切にしている看護

## 患者さんからの学びを大切に

就職して2年半が経とうとしています。今まで看護師として働いてきて、大変なことやもうしんどいと思うこともありましたが、患者さんとの関わりの中で、看護の大切さに気付くことができました。

一年目は、患者さんの思いに気づき、思いを尊重した安全安心安楽な援助をしていくことを大切にしたいと考えていました。しかし、仕事を覚えることで精一杯となり患者さんと上手く関わりあえていなかったのではないかと考えます。

二年目に事例で関わった80歳代の女性患者は、レビー小体型認知症、パーキンソン病の精密検査の目的で入院してこられました。

この患者さんは入院直後から、「家に帰ります」「私はどうしたらいいの」など落ち着かず興奮がみられ、夕暮れ症候群の症状が目立った患者さんでした。病棟看護師は忙しく、「ちょっと待ってください」と対応することが多く、丁寧に関わっていない状況でした。そこで、まず病棟全体で、この患者さんの思いを傾聴し、塗り絵・貼り絵など好きなことを他の患者さんと一緒にしていただきました。また話を傾聴することに加えて、うまく話題を変えることで、ご本人の帰りたいという意識をそらすように会話をもっていった結果、不安が軽減されたのか、「家に帰りたい」といった言葉も減少しました。

また、病棟のスタッフで学習会をもち、患者さんを理解し、どう接すればいいのかを考える場としました。

患者さんの訴えにその場その場で対応するだけでなく、思いを傾聴し、理解して関わっていくことの大切さを学ぶことができました。

また、患者さんに合った援助方法など個別性も大切だと気づく機会となりました。そして、看護師一人で援助するのではなく、病棟全体で患者さんを見ることで患者さん自身が落ちつける環境へと変化していくことが分かり、対応やケアの統一の大切さを学ぶことができました。

私は、患者さんから様々なことを学ばせていただいていることを大切にし、これからも患者さんの思いに寄り添う看護をしていきたいと考えています。

# 吉祥院病院在宅医療サポートチーム紹介



## 安心して、お家で過ごしていただくために…

病気に休日はありません。南区にある吉祥院病院では、訪問診療を行っている在宅患者さんが337件（2017年9月27日時点）、南区全域、西京区・下京区・右京区の一部と広範囲にいらっしゃいます。看護師は365日24時間、交替で電話での対応もしています。

在宅医療を切れ目なく提供できるよう、ケアマネージャー、訪問看護ステーション、ヘルパーステーション、薬局などの在宅医療を支えるサービス事業所としっかり連携をとり、患者さんやご家族の視点から在宅で安心して療養していただけるよう、チームでサポートしています。入院や検査が必要な時は、スムーズにかかりつけ病院とも連携しています。

## 病棟の高木師長さんにインタビュー！！

吉祥院病院の病棟では患者さんが入院されたら、お家で過ごされていた状況などの情報をまず集めます。できるだけ自宅で過ごされていた時と近い状態への回復を目指し、在宅医療へとつなげています。在宅医療部往診センター、複合型サービスれんげそう（看護小規模多機能型居宅介護）、訪問看護ステーションを併設しているので、病院から住み慣れたおうちでの療養へと切れ目のない医療や介護をスムーズに提供することができます。

また、患者さんの退院日に訪問看護ステーションのスタッフが病室を訪れ、直接患者さんの状態やケアについての情報を引き継ぐことができ、患者さんやご家族がご自宅に帰ってからの生活での不安を取り除き、安心感につながっています。

多職種でのカンファレンスを通じて、在宅で患者さんが、安心して医療・介護が受けられ、ご自宅で療養できるよう病棟スタッフも在宅医療チームの一員として日々、取り組んでいます。 京都保健会 日西千佳



# 職場の先輩助産師さんにインタビュー

京都民医連中央病院産婦人科病棟

4年目の助産師M先輩にお話を聞きました。

## ●働いて嬉しかったこと

お産をとった人に「Mさんで良かった」って言われたときに、助産師になって良かったと思う。1年目と比べて出来ること、任せられることが多くなり大変ではあるけど、仕事が楽しくなってきた。失敗して仕事辞めたいと思うときもあるけど、患者さん・産婦さんのありがたい言葉で救われて、また頑張ろうと思える。

## ●助産師になったきっかけ

母が看護師で、仕事から帰ってくるといつも仕事での話をしてくれた。その時の母が凄く楽しそうだった。助産師をめざしたのは母性の実習でお産に立ち会って感動したから。

## ●大切にしていること

新しい命が生まれて、新しい家族の誕生を、その人たちが望む形で迎えさせてあげたい。産後はお母さんたちの希望のケアができるように心がけている。

インタビューー 産婦人科病棟 看護師 岡部実紗

# 実習アドバイス

## 実習目標を明確にすること&大事にしてほしいこと

実習は記録も多く十分な睡眠もとれなくて大変だと思いましたが、乗り越えた先には看護師の道が広がっています。今思い出してみると楽しいと思った実習は、十分に勉強をして挑んだ時でした。看護師になり振り返ったからこそ分かる勉強方法もあるので少し紹介していきたいと思います。

実習前の勉強方法ですが、患者さんを受け持つときは実習施設から提供される事前情報を網羅してください。疾患やそこから症状の関連、内服している薬の作用を調べると疾患との繋がりが分かります。その次には実習要綱に記載されている範囲の疾患や技術の資料をまとめてください。私は書くことにこだわって時間がかかり内容を十分に理解できなかったのですが、参考書のコピーでも全く問題ありません。内容を理解することが大切です。また、1日の実習目標は明確にすることも大切です。目標が曖昧だと振り返るときに悩みます。どうすれば達成できるのかを考え目標を立ててみてください。

実習中は、記録が多く上手くまとめられなかったり、時間がかかったりすることもあるかと思います。メモ帳を活用すると記録を書くときに少し楽になります。学んだこと、疑問点、問題点が分かってただ書くだけでは見直した時に繋がりが分からなくなりがちです。それぞれに決まった記号をつけると後でまとめやすくなります。(例えば学んだことは◎、疑問点は?などを文章の頭につける) SOAP記録ではあらかじめS、O、A、Pと4つの枠に区切り、そこに直接メモしていくとまとめやすいです。これは私も先輩から教えてもらいました。

病棟で実習生のみなさんを受け入れる看護師として大事にしてほしいことも幾つかあります。・しっかりと挨拶をする ・場面に合った正しい言葉を使う ・分からないことは分からないと言える勇気を持つ(ごまかすよりもずっといいです…次回までに調べて来られたら良いと思います…!) この3点は大事にしてほしいです。

実習で学んだことは必ず国試勉強や看護師として働いてからの糧になります。必ず何かに繋がっていることを忘れないで今しかできない実習を頑張ってください。でも頑張り続けなくて、時には息抜きもしてください。良い実習になるように応援しています。

第二中央病院  
南3階病棟 3年目看護師  
伊藤あやめ

# 京都民医連中央病院 \*看護学生対象\* 冬のナーシングセミナー (看護体験) 参加者募集

日時：2017年12月21日(木) 10:30~16:00

集合場所：京都保健会 (※集合10:00) ※参加費無料

持ち物：白衣、ナースシューズ等 \*昼食あります

内容：午前/病棟体験(清潔ケア、食事援助等) または見学、  
午後/緩和ケア病棟クリスマスコンサート参加・見学、  
クリスマス会(看護師との交流)

体験、見学場所は  
こちらから↓



夏に引き続き、冬もナーシングセミナーを開催します。冬は午後から緩和ケア病棟でのクリスマスコンサートボランティアと若手看護師さんとの交流企画としてクリスマス会を企画します。みなさんお誘いあわせの上、ぜひ参加してくださいね。

病棟の雰囲気をぜひ見に来てくださいね。また、実際に働いている看護師さんに、なんでも聞いてくださいね。



<申し込み・お問い合わせ> 公益社団法人京都保健会(日西)まで

メール：[kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp](mailto:kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp) 電話：075-813-5901

- ①希望する体験・見学病棟を第1~第3希望まで、
  - ②看護師への「質問」あれば書いて、上記までご連絡下さい。
- 参加申し込み締切：12月9日(土)



## 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

学生ボランティア  
募集!!

京都民医連では東日本大震災の原発事故から京都に避難された子どもさんの健診を2011年から行っています。小さかった子どもさんも6年が経過し心身ともに成長しています。しかし原発事故での放射能汚染に対する不安の声は引き続き寄せられています。

今年も12月に健診、後日に報告会を予定しています。健診を受けられる子どもさんの見守りボランティアを募集しています。

日時：2017年12月3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・西村・三島 075-314-5011

メール：[kangogakusei@kyoto-min-iren.org](mailto:kangogakusei@kyoto-min-iren.org)

内容：子どもさんの見守りボランティア



# 私のオススメ



京都民医連事務局  
三島桃子

## 京の街のお地藏さんを楽しむ

京都の街には、お地藏さんがいっぱい。いつもそこにいらっしやるので、普段はあまり気にならず通り過ぎてしまいますよね。でもよく見ると、おもしろいお地藏さんがたくさん。私はついつい足を止めてしまいます。皆さんもぜひ観察してみてください。

お地藏さん…地蔵菩薩。平安時代の後期、地獄の苦しきから人々を救うと貴族の間で地蔵菩薩信仰が始まり、やがて鎌倉時代になると庶民の間にも広がりしました。現在、京都市内には5000以上ものお地藏さんがまつられているといわれ、京都の人々には一番身近な仏像として親しまれています。



メタル系



がっちりガード系



いっぱい系

たくさんの願いを受けとめる系



大学病院内



かわいい系



どっしり系

信和会看護部長

# 杉ちゃんの 簡単おすすめレシピ♪

## 『野菜たっぷり鯖缶スパゲッティ』

今回も鯖缶を使ってみました。今回は少し手間がかかるけど味付けなどは簡単だよ！

材料：鯖缶（味噌味 or しょうゆ味 or 水煮なんでも OK）  
 とまと ナス ズッキーニ  
 おぎ （ある野菜何でも OK）  
 塩・コショウ 少々 おしょうゆ or お味噌 少々  
 スパゲティ



- 作り方：①ナス、ズッキーニ、トマト、おぎを1cm大くらいのサイコロ状に切る。  
 ②油を薄く敷き、ナス・ズッキーニを炒める。しんなりしてきたらトマト・おぎ、鯖缶を入れ、火を通す。塩・こしょうで味を整える。  
 ③スパゲティをゆでて、②のフライパンにいれ、味が薄ければ味噌 or しょうゆで味を調える。（鯖缶の味が味噌 or しょうゆ or 塩により味付けもその調味料でしてください）  
 ④盛り付けて完了★



## 看護学生さんからの おたよりコーナー

「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキに、誌面を読んで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♪）

看護課程がんばります！



授業中のレモン

ペンネーム レモンがらぐ命嬢

学校名 近大 学年 2

日曜日の黄昏



ペンネーム レモンがらぐ命嬢

学校名 ミトカシ 学年 2



看護過程に悩める私。



「おめめめめ〜看護過程提出明日せんんんん!!? ああああああ〜」

ペンネーム レモンがらぐ女王

学校名 近畿高等看護専門学校 学年 2