

がんばれ看護学生!!

2018年5月号 第224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

京都民医連 看護学生新入生歓迎企画を開催!



5月12日(土)仁和診療所地下ホールをお借りして、京都民医連・看護学生新入生歓迎企画を開催しました。9つの看護学校(大学含む)から新入生33名、先輩学生22名が参加、職員も10名が参加しました。いろいろなゲームで盛り上がり、違う学校の学生とも仲良く楽しめました。また看護師さん達から「なぜ看護師になったか」「実習の時の思い出」などをじっくり聞いたり、美味しいお弁当を食べたりしました。「とても楽しかった!」という感想も多かった今回の企画、詳しい様子を2ページ目にご紹介していますので、ぜひご覧下さいね(o^▽^o)!

<もくじ>

- 1P : 5/12 新歓企画
- 2P : 5/12 新歓企画のつづき
- 3P : 認知症ケアチームの紹介
- 4P : 看護学生委員会の自己紹介
- 5P : 私のオススメ/ENS ご案内
- 6P : 国試対策講座のご案内
- 7P : MIN-IREN カフェ
- 8P : おすすめレシピ

新入生歓迎企画の様子(つづき)



ロープくぐり
ゲーム

ボール送り
ゲーム



班対抗ゲームで盛り上がりました(^◇^)!

風船
パタパタゲーム



ロープくぐり
ゲーム



4名の看護師さんに「なぜ看護師になったのか」「看護師になって良かったこと」「失敗談」「実習の思い出」「つらい時は、こんな風に乗切ったよ」など、じっくりと語っていただきました。「不安に思っていたことが解消できました」などの感想がありました(o^▽^o)



↓今年の優勝は、このチーム!



↑毎年恒例! 人間イスで記念撮影

第二中央病院 認知症委員会

認知症ケア委員会・ケアチームの活動について ～平等な医療・看護・介護の提供をめざして～



認知症は

- (1) ありふれた病気であること、
- (2) 大部分が徐々に進行していく病気であること、
- (3) 生活に障害がでること

を踏まえ、患者さんやご家族が安心して医療やケアを受けられ、できる限りご本人やご家族が望まれる生活ができるようお手伝いをしたいと考えています。

認知症を患っている方は、高血圧など他の病気を持っておられる方も多く、認知症の進行に伴って身体機能が低下し、肺炎など様々な他の病気が生じてきます。

また不眠や妄想などの精神症状が出ることもあります。生活への援助も必要です。

認知症の患者さんを支えるには、複数の科が協力し、医師だけでなく看護師やリハビリスタッフなど様々な職種が協働し、同時に医療機関だけでなく介護関係者とも協力することがとても重要です。こういった連携も日頃から重視しています

当院には“認知症ケア委員会”という委員会があります。医師・看護師・介護士・リハビリスタッフ・栄養士・薬剤師・社会福祉士・事務職員と多職種で構成されています。日々の認知症ケアに関する取り組みの情報共有、事例検討、学習会など、認知症ケアの質の向上に向けた取り組みが行われています。

又、この委員会の中に“認知症ケアチーム”があり、精神科医・認知症看護認定看護師・社会福祉士が、入院患者さんのカンファレンスを各病棟で週1回以上開催し、一人ひとりに合った認知症ケアについての検討を行っています。患者さんにとってより良い療養環境を、日々提供できるように取り組んでいます。

認知症の方の介護は時間とエネルギーを使います。妄想などの精神的な症状が出た場合、介護者の方の負担がとても大きくなることもあります。当院では介護者の方の負担を減らすため、ご家族の方向けの勉強会やお話ができる場を提供しようと年4回「認知症家族懇談会」も開催しています。



京都民医連・看学生委員紹介

看学生委員は看護学生さんや奨学生、高校生さんなど未来の看護師さんと関わり、サポートする仕事をしています。

今年から京都民医連の看護学生委員長としてさらにパワーアップした企画をつくっていきたくて考えています。そのためにも自分自身のリフレッシュも大事ですよ！40歳中ごろにして歴史に目覚め勉強中ですが（特に戦国時代かな？）全国のお城めぐりをしています。現存するお城や史跡のなかで、当時の人々の思いを馳せる・・・確かに過去から現在へと時代は繋がっているんだと実感します。

「日本100名城・目指せ！完全制覇！」 小泉 智香子

信和会法人で看護学生委員をしています杉林裕子です。趣味は、読書ですかね♪幼稚園の頃にキンダーブックという毎月購入の絵本が初めての本との出会いでしたが、それから少しずつ文字の世界に魅了されてきました。一人の作家さんが面白いと思ったら、その人の文庫はすべて読みあさる感じです。最近読み始めたのは、カズオイシグロさんです 1年間よろしくお願いします



信和会法人で看護学生担当事務をしています。趣味は海外ドラマを見ることです。『ビッグバンセオリー』『モダンファミリー』などのコメディ、『メンタリスト』『BONES』『クリミナル・マインド』などの刑事もの、『スーパーナチュラル』『ウォーキングデッド』などのホラー？系が好きです。ネットの月額1000円で見放題のサイトで夜ご飯を食べる時に観ています。一度観ていても繰り返し観ることが多いんですが、新規開拓をしたいのでお勧めのドラマがあったらぜひ教えてください♪また、なにかあればいつでも気軽に連絡をください(*^_^*)よろしくお願いします！

信和会 事務 寺尾桂子 (てらお けいこ)



今年度看護学生委員となりました、近畿高等看護専門学校馬場公子です。学校の枠を超えた仲間の輪を広げていってください。ともに看護を語り合いましょう。どうぞよろしくお願いします。

写真は趣味のフラダンスの衣装にしました。娘がフラダンスを始めたので二人の衣装を撮影しました。フラダンスの時間があわただしい毎日の中の癒しの時間になっています。



京都保健会で看護学生さんの担当をさせて頂いています。今年度もよろしくお願いいたします(o^_^o)私の癒しスポットをご紹介します。写真は、近所の駄菓子屋(さいとう)さんです。昭和1桁生まれ(昭和9年生まれだとしたら84歳)のおばあさんが元気に切り盛りされています。おばあさんはいつもニコニコされていて、優しい人柄がにじみ出ています。そして、会計時の素早い暗算です。まさに神業！おばあさんの姿に癒され…、懐かしさも感じ…、童心に帰り…、ついつい大人買い…。みなさんの癒しスポットぜひ教えてくださいね ~m(_ _)m

京都保健会 事務 日西千佳 (ひにし ちか)



泉連事務局の西村淳子です。新参者ですが、でも、もう看護学生委員会に関わり5月で1年が過ぎました。好きなことは、古カフェや美術館めぐりと街あるきです。写真は自宅のMyホットスペースです。よろしくお願いします。



泉連事務局で看護学生さんの担当をしている事務の三島桃子です。家庭では、中3受験生&思春期&野球ヤローに手を焼いています。そんな私を癒してくれるのは、仏像と石垣と古地図です(日本史フェチ)。仏像は主に4種類に分類され…なんて話は皆さん興味ないですか？(笑)。最近、強い力で悪を退治してくれる「明王」が好きです。世の中の悪を退治して平和な世界になりますように…。

(写真は“運慶”作 不動明王 鎌倉時代)



**何か困ったこと、悩んでいること、聞いてほしいことなどあれば
いつでも看学生委員へご連絡くださいね。
私たちはいつでも皆さんのそばにいます。
京都民医連・看学生委員会一同**

私のオススメ

第二中央病院 北3階病棟看護師 大栢 由磨



私がオススメしたいものは“ハンドクリーム”です。看護師の仕事をするようになって手あれがひどくなりました。薬局に売っているようなハンドクリームや、有名なハンドクリームなど様々試しましたが、なかなか自分に合うものがなく、ハンドクリームを塗ることで逆に手が痒くなったりしていました。

でも冬場は乾燥がひどく、どうしてもハンドクリームを塗りたいと思い、Lof+で「オーガニック」「薬用」とか書いてある物に惹かれ、パッケージもかわいい物を選びたくって探していました。そこで見つけたのが…「プロ・業務用ハンドクリーム」です！！

正直見た目は全然かわいくないです(笑)。でも乾燥をしっかり防げて手あれにも効きます！一番嬉しいのはハンドクリームが自分の手に合うことです♪これを塗っても痒みを感じる事がなく、本当に優秀なハンドクリームです☆是非皆さんにも使ってもらいたいくらい、オススメです！！！！ちなみに、私は去年の冬から使い始めてもう4、5本目です(笑)常にストックしてあります。

香りは「ゆず」「バラ」「無香料」があったと思います。

私は「ゆず」を選んでます♡

Lof+ や東急ハンズで購入できますよ！



ENS 参加者募集中!!

8月17日(金) 9:30~16:30 (予定)

新大阪ワシントンホテルプラザ

前回号でもご案内したENS！参加者募集中です(^▽^) 下記の担当者までお申し込みくださいね！

京都保健会 (担当 日西)

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

第二中央病院 (担当 寺尾)

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局 (担当 三島)

kangogakusei@kyoto-min-iren.org



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、今年も国試対策講座を開催します。「今年の傾向をしっかりおさえたい!」「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18日(土)受付 9:15 講座 9:30~12:30 予定

②12月1日(土)受付 9:15 講座 9:30~15:30 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代表)
- 定員:50名
- 参加費:500円 (当日いただきます)
- ~~切~~切:①8/10 ②11/22

***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、学年、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

*電話: 075-314-5011 三島まで





これまで「がんばれ看護学生！」では先輩看護師の思いや病院の医療活動の紹介、様々な企画のお知らせを中心に情報発信してきました。でも「そもそも民医連って…？」知っているようで知らない？そんな疑問にお答えしようと、今年度は医療・介護以外での取り組みを発信していく新コーナー「MIN-IREN Cafe」をお届けします。

本日のオススメ ～民医連綱領～

●発見 1

民医連に加盟する事業所は、北海道から沖縄まで、2018年1月現在総勢1796の事業所（病院：142、診療所：498、歯科81、その他：1075）があります。どの事業所も民医連綱領の基に日常実践に取り組んでいます。

●魅力 1 <民医連綱領（※注1）>

私たち民医連は、無差別・平等の医療と福祉の実現をめざす組織です。

全日本民医連は1953年の誕生以来一貫して「いのちの平等」をかかげています。医療従事者なら当然ですよ！いのちを大切にすること、それは一人一人が安心してくらせる社会であり平和な世の中であることが大前提です。

しかし現状は・・・

- ・福島原発事故その後の被災地は今？
- ・世界大国第3位（2017年GDP（※注2）ランキング）の日本で非正規雇用、貧困格差？
- ・餓死で発見！なぜ？ 救えるはずのいのちが救えない現実・・・無念。

だから私たちは・・・

医療・介護実践だけでなく、生活が保障される社会がなければ本当の健康は実らないのです。そのためには日本国憲法の理念（国民主権、基本的人権の尊重、平和憲法）が生かされる社会にまで目を向け、民医連綱領を羅針盤に全国あちらこちらで奮闘しています！（実はこれ世界の常識になりつつあるんです。）



（用語解説）

※注1：綱領 「物事の最も大切なところ。団体の政策・方針などの基本を示したものの。」とされています。

※注2：GDP「Gross（総額）Domestic（国内）Product（生産）」の略。日本語では「国内総生産」と呼ばれ、国内で人が働いて作り出した付加価値（＝儲け）の総額

今回は簡単じゃないよ(´・ω・｀)

信和会看護部長

杉ちゃんの 簡単おすすめレシピ♪

今回は少し手間が必要ですが、これからの時期お店に出回る、紫蘇を使った飲み物です。美味しく、身体にもいいので、時間のある方は作ってみてください。

私は、毎年その時期にしか作れないので、楽しみにしています。

材料：紫蘇の葉一束(350g)
氷砂糖(500g~1kg)
水(2L)
クエン酸(30g)なければ
レモン果汁(10cc)



作り方：



1. 紫蘇の葉を1枚ずつもぎ取り、水でよく洗います。
2. お湯を沸かす、沸騰したら紫蘇を入れて、菜箸で押しながら火加減を見て、10~15分茹でる。
3. ザルに赤シソを取り出す。
4. 布巾やキッチンペーパーなどで裏ごし砂糖を入れて弱火で溶かす。砂糖が溶けたらクエン酸を投入。(クエン酸は薬局で購入できます)
5. ビンなどに入れて、冷蔵庫で2週間はもちます。炭酸や水で3~5倍に割って飲んでください。(お好みで調整してね♡)

【紫蘇(しそ)の効能】

しそには、滅入った気分を壮快にする働きがあります。しその強い抗菌性を持つペリアアルデヒドが、腸内の細菌の腐敗を防ぎ、血液をきれいにし、造血を促進して貧血を治す効力を発揮します。