

が

ば

ん

れ

# 看学生

2019年1月 第230号

発行：京都民主医療機関連合会（京都民医連）看護学生委員会  
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4 階  
TEL075-314-5011 E-mail : kangogakusei@kyoto-min-iren.org



亥

## 新年あけましておめでとうございます。

日頃は、京都民医連の「がんばれ看学生」を読んでいただきありがとうございます。

京都民医連では奨学生の方は勿論、それ以外の看護学生さんにも看護の魅力や将来医療従事者として大切にしてほしい心豊かな人間性の醸成を願い「がんばれ看学生」を発行してきました。少しでもお役に立てたなら幸いです。

さて、みなさんにとって2018年はどんな年でしたか？そして迎えた2019年、平成から新しい年号に変わる今年はどうな年にしたいですか？

京都民医連では昨年12月に京都民医連第二中央病院が3年間の工事を経てリニューアルオープンしました。緩和ケア病棟を開設し、新たな挑戦が始まりました。そしていよいよ2019年11月、京都民医連中央病院は南太秦にリニューアル移転します。京都民医連挙げての事業に今からワクワクしています。

地域包括ケア時代に求められる医療・介護、そこには民医連が脈々と育んできた『その人らしく生きること』を支える看護の力が求められています。急性期から在宅医療と幅広いフィールドの中で、これからもわたしたちは、歴史に学び・受継ぎ、時代のニーズとともに看護を創造し挑戦していきます。是非、一緒につくっていきましょう。

看護学生委員会では今年も様々な企画を学生さんと一緒すすめていきたいと考えています。昨年は医学生、薬学生とともに「多職種カンファレンス」をテーマに実践形式で学ぶ機会を持ちました。このように、新たな企画への皆様のご意見、ご要望などお待ちしております。どうぞ、よろしくお願いいたします


京都民医連 看護学生委員長 小泉智香子



### <もくじ>

- 1P：新年のご挨拶／2P：私が大切にしている看護
- 3P：私の部署紹介／4P：国試アドバイス
- 5P：奨学生のつどいのご案内／6P：民医連カフェ
- 7P：簡単レシピ／8P：休日の過ごし方&ハガキコーナー

# 私の大切にしている看護



私は幼い頃から看護師に憧れていて、看護学校に入りました。もともと子どもや赤ちゃんが好きだったことに加えて、母性の実習で双胎の経膈分娩を見学したことがきっかけで助産師を目指すようになりました。私はそのとき、生まれて初めて出産の場に立ち会い、満身創痍で頑張る母親、それを一生懸命支える家族、生まれた瞬間から懸命に生きようとする新生児を目の当たりにし、「人間が生まれるということは、こんなに大変で命がけのことなのか」と衝撃を受け涙が止まりませんでした。

助産師となり、お産の場に立ち合わせていただき、命の誕生の瞬間を日々目にしています。お産は母児ともに命がけで、世の中に生きている人たちはこんなに大変な試練を乗り越えて生まれてきたのだと思うと、命は本当に尊いものだと感じます。出産という試練を乗り越えた後に母親と新生児が対面する幸せな時間や、それを祝福する周りの人々の雰囲気を感じることが出来る時間は、助産師として働いていて本当に良かったと感じる瞬間の一つです。

助産師という仕事は、楽しいことや嬉しいことも多いですが、それ以上にしんどいことや辛いことがたくさんある本当に大変な仕事です。助産師として日々分娩に立ち会っていると、出産というものは嬉しいことばかりではなく悲しい出来事も起こるということを痛感します。子宮の中で一生を過ごした赤ちゃんや、新生児死亡となった赤ちゃんとそのご家族に出会ったこともありました。そのような出来事があることを知っていると、健康に生まれ生きているということがどれほどまでに奇跡なのかということに気がきます。私は、学生のとくに初めて分娩を見たときから、「人は命なのだ」と感じるようになりました。助産師になって3年が経とうとしており、今までに何度も分娩に立ち会って慣れたこともありますが、この感情だけは色褪せたことはありません。病棟で会う患者様は0歳の新生児から100歳の高齢者まで、これ以上に尊いものはない存在であり、「命」であると感じながら日々看護を行っています。

皆さんも、母性の実習などで産婦人科の看護に興味を持たれたら、ぜひ助産師を目指してほしいです。

京都民医連中央病院 助産師 饗庭志穂

# 私の部署紹介

私が働いている南5階は、呼吸器総合内科・神経内科の40床病棟です。主に肺炎や尿路感染症など一般的な内科疾患、また神経内科医師がいるため、難病や脳梗塞・てんかんなど脳神経疾患の患者さんも入院してこられます。脳神経疾患は、進行速度や範囲により症状が様々であり、日々変化します。看護師の観察力や洞察力が求められ、やりがいを感じ働くことができます。

また、主疾患とは別に既往に認知症がある患者さんは少なくありません。環境の変化により不穏状態になる患者さんもいます。南5階の病棟師長（山田師長さん）は認知症認定看護師です。認知症患者さんや不穏状態の患者さんとの関わり方で悩むことがあれば、すぐに相談でき、安心して患者さんと接することができます。

病棟の師長さんは「日常に近づける環境づくりを常に考えている。慣れない環境での入院、訴えたいけど訴えられないもどかしさに気づくこと。また不安な表情をしている患者さんに目を向け、声をかける、そして患者さんの安心した顔、笑顔になる瞬間をスタッフ・家族と共有していきたい。」と話して下さいました。

南5階病棟では、毎週気になる患者さんについてナースカンファレンスを行っています。環境調整や統一事項など、スタッフ全員で共有し患者さんが少しでも安心して、また安全に過ごせるようにと話し合っています。師長さんもおっしゃっていたように、患者さんの安心した顔・笑顔になる瞬間を大切に、今後もスタッフ全員で取り組んでいきたいと思っております！

病棟内のチーム活動では退院後訪問・口腔ケア・転倒転落・認知症チームがあります。退院後訪問では、訪問後に「今も元気に過ごしています」といった内容のはがきが病棟宛に届くこともあり、とても嬉しくやりがいを感じる瞬間です。

また口腔ケアチームでは、食事している、していないに関わらずケア物品購入を依頼し、積極的に口腔内のケアをしています。患者さんの口腔内が綺麗になっていくのを見ると、とても嬉しい気持ちになりますよ☆年に数回、リハとの合同学習会や、チーム主催の学習会を開催しスタッフ全員で取り組んでいます。

南5階病棟でぜひ一緒に働きませんか？お待ちしております(^^)☆

京都民医連中央病院 南5階（総合内科・呼吸器内科・神経内科）  
病棟看護師 黒田



# 合格 祈願

## 国家試験アドバイス

私が国試勉強を始めたのは2年生の3月に先生に声をかけてもらった事がきっかけで3年生の5月頃からはじめました。

1疾患ずつ解剖・病態・症状・治療・看護を、イラストをまじえて書きながらノート1ページにまとめていくことを先生に勧められました。

知っていて当たり前基礎の基礎から少しずつ、1日何ページと決めずやる気のある時間に家や学校でまとめました。友達から聞いたこと、模試で出た問題は付箋に追加していきました。そして寝る前には自分で決めたページ数を声に出して覚えることを繰り返していきました。

苦手だった検査値も先生や友達とゴロ合わせで覚えきるまでやりました。国家試験が近づくにつれて周りのみんなは色々な問題集をやっていたり、セミナーに通っていたりして自分はこのノートで大丈夫かなとだいぶ不安にもなりましたが・・・

分厚い過去問題集とノートを何度も繰り返し解いて、見返して着実に知識を定着できるようにしました。国家試験前日は何をすればいいかわからず、みんなで部屋に集まって「とりあえず必修しよ!」と問題を出し合ったりしていましたが緊張しすぎて全然頭に入らず、試験が終わるまでずっと緊張していました。

国家試験が終わるまで不安でいっぱい毎日だと思いますが焦らず、息抜きしながら合格目指してがんばってください。

京都協立病院 4階病棟  
白江博美(近畿高等看護専門学校2018年卒業)



# 2018年度京都民医連・看護学生委員会主催 学習会&ご飯会 5回シリーズ

今年度、京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を行っています。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください！（参加費は無料ですよ～）

## <報告>

第3回：11月16日（金）「画像の見方」&たこ焼きご飯会☆

講師は京都民医連第二中央病院の高杉瞳子さん（放射線技師）でした。



この日は40名もの参加がありました！実際の医療現場で放射線技師として働いておられる高杉さんから、たくさんの画像を示していただきながら、画像の見方について学習しました。看護師の国家試験によく出る画像についても丁寧に教えていただき、大変勉強になりました。参加者からは「たくさんの実際の画像で学習できて、とてもわかりやすかった」などの感想がありました。学習会の後は恒例のご飯会、今回は師長さんたちがたくさん「たこ焼き」を焼いてくれました！



## <今後の予定>

※2019年1月31日（木）17:30～ 場所：中央病院教育センター

「呼吸器ケア・フジツガアセスメント」

講師：集中ケア認定看護師 梅原 訓子（京都民医連中央病院）

学習会のあとは、美味しいカレーを食べましょう★

※2019年3月15日（金）17:30～ 場所：京都民医連3階会議室

「認知症について（予定）」



## <お申し込み・お問い合わせ>

京都保健会（担当・日西）

075-813-5901（代表）

kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

信和会・第二中央病院（担当・寺尾）

075-712-9133（直通）

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局（担当・三島）

075-314-5011（代表）

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

学習の後は、おいしいご飯会(o^▽^o) /  
お申し込みは左記までどうぞ★





近畿高等看護専門学校は1973年4月「近畿高等看護学院」の名で二年課程（定時制）として開校しました。1976年より校名を「近畿高等看護専門学校」に変更し、1994年より3年課程に変更となりました。

### <教育理念>

本校は、看護師として必要な基礎的知識・技術・態度を習得させるとともに、日本国憲法の理念に基づき、平和で民主的な社会の形成者として、国民の基本的人権を尊重し医療・福祉に貢献できる、心身ともに健康で人間性豊かな看護師の育成を期して教育を行う。

### <どんな科目があるの？>

3年間で勉強するどの科目も重要ですが、たくさんある科目の中で、**基礎分野の中の一部**を紹介します。

「憲法学」・・・日本国憲法を学び**いのちの平等**、**基本的人権**について学びます。患者の基本的人権を尊重する**看護師の土台**となる科目です。

「文化芸術論」・・・講演や、映画鑑賞、狂言など様々な文化に触れる体験を通して**人に対する関心**が深まり、**多様な価値観を尊重**できる**人間性**や**感性**を養うことにつながります。

「言語表現」・・・自己の学びやグループでともに深め合った学びを相手に伝えるようにするにはどうしたらよいか。自己の考えを言葉にして人に伝え、他者の考えに触れることで、看護をともに学ぶ**仲間の輪**を広げ、**つながり**が深まります。

### <平和でなければ、すべての人の命を平等に守ることができない！>

戦争がなければ平和なのか。なぜ、看護学生が平和について学ぶのか。

いのちを守る看護師をめざすものとして、平和についてフィールドで学習をします。



### <たくさんの人に見守られ、成長あるのみ！>

学内実習や演習にSP（模擬患者）研究会の方に参加いただいています。模擬患者さんから「声のかけ方が優しく安心できた」「目を見て話してほしかった」など優しくも厳しいメッセージをもらい、実際の患者さんに接しているようリアルな体験を通し看護師として**必要ないのちを守る3つのH<sup>※1</sup>**の大切さを改めて実感します。

講師、教員から看護を学び、実習指導者が看護実践する姿をモデルに、看護を振り返り、語り合います。

たくさんの人に見守られ学生一人ひとりの3つのHが育ち、身についていきます。

注1：いのちを守る3つのH⇒ Head（頭）=知識 📖、Hand（手）=技術 🖐️、Heart（心）=気持ち・態度 ❤️

これまで、二年課程21期生611名、三年課程22期生まで762名の卒業生を送り出しています。これまでの全卒業生の数は、1373名となっています。6年前のデータでは京都民医連の看護師全体の35%が本校の卒業生でした。（少し前のデータですが）民医連の看護を実践していく大きな力になっています。

近畿高等看護専門学校について知っていただけましたか？

普段は近看（きんかん）と呼ばれています。近看をこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

信和会看護部長

## 杉ちゃんの簡単栄養レシピ

# 野菜たっぷりポトフ



キャベツ、白菜、かぼちゃ、人参、ウインナー

**材料** カリフラワー、ブロッコリー、トマト、ごぼう、ジャガイモ  
サツマイモ、大根、カブなど何でもOK

**調味料** コンソメ顆粒（固形）又はブイヨン、塩、コショウ

### つくり方：2人前

- ①野菜を同じくらいの大きさ（3～4cm位）に切る。
- ②水 500cc にコンソメ 1 個又はブイヨンをいれ、火の通りにくい野菜から煮込む。硬い野菜が柔らかくなったら、ブロッコリー、カリフラワー、トマトなどを入れ塩、こしょうで味をととのえる。（かぼちゃ、ジャガイモ、カブなど煮崩れしやすいものは、煮込む時間を調整してね）
- ③盛り付けて出来上がり

### 【野菜をたっぷり食べて、免疫力をつけよう】

冬場の野菜は、寒さから野菜自身に栄養を閉じ込められている為、とても甘みが増し栄養価も高く美味しくいただけます。風邪の予防にはビタミン豊富な人参やかぼちゃ、ブロッコリーなどもしっかりとってくださいね。免疫力をつければ、インフルエンザもかかりにくくなります。

国家試験、実習と大変な時期ですので、栄養と睡眠をしっかりと、こころと身体を強くしましょう！！

# 休日の過ごし方

私の休日の過ごし方は、友達と  
よくご飯に行っています！

休日だったり、仕事終わりだったりですが、、笑  
美味しそうなお店を選んだりするのも楽しいですし、

美味しいご飯を食べるのも、

友達と話しながら過ごすのも楽しいです ♡

ストレス発散にもなるし、仕事頑張ろうとも思えます！

こんな感じで休日を過ごしています。

第二中央病院 北3病棟 大栢 由磨

## 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」いつも読んでいただきありがとうございます。今月号から表紙を変えてみました。いかがでしょうか。

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、自由に書いてぜひ投稿してくださいね。抽選で、図書カード500円分を送りたいと思います。お待ちしております。

(編集担当：みしま♪)



がんばって!  
応援して  
います。

