

が ば ん ね

看護学生

2019年6月 第234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



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、今年も国試対策講座を開催します。「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!看護学生さんなら、どなたでも参加できます。

①8月10日(土)受付 9:15 講座 9:30~12:30

②12月7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:①8/3 ②11/30

***先着順で、定員になり次第、締め切りとなります。**

奨学生ではない
方でも参加でき
ます(^▽^)/

<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



<もくじ>

- 1P: 国試対策講座のご案内 / 2P: ENS 実行委員会ニュース
- 3P: ナーシングセミナー / 4P: 卒1のつどい
- 5P: 奨学生のつどい案内・卒1のつどい
- 6P: 民医連のここがスゴイ! / 7P: 私のオススメ
- 8P: 大切にしている看護 / 杉ちゃんのレシピ

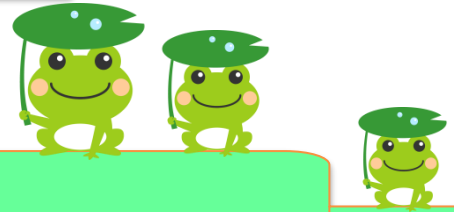
第17回 ENS ニュース！！ Vol.2

発行日：2019年6月10日(月)
発行者：第17回 ENS 運営部

第17回 ENS テーマ：

広がれ！！平和の

R I (mage) N (urse) G (row)
“リング”



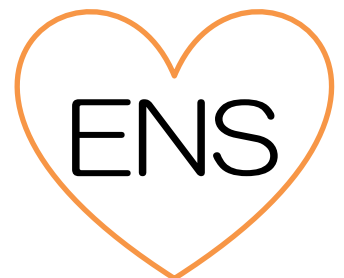
6月10日(土)、第2回目の実行委員会を行いました！先月に比べると、学生さん同士も打ち解けている様子で、班の話し合いも和気あいあいと進んでいそうな雰囲気でした^^

★今年の ENS のテーマ曲と、最後に参加者全員で撮る集合写真のポーズが決定！！

テーマ曲：「君と羊と青」 ♪RADWIMPS

～歌詞に、奇跡は起こるもんじゃなくて起こすもの、縦横無尽に駆け抜けた日々といったフレーズがあります。頑張っていれば、必ずチャンスは来る！夢を追いかけている看護学生にピッタリの曲なので、歌詞にも注目しながら聞いてみて下さい^^

集合写真のポーズは、今年は人間イスではなく、人文字に挑戦します！イメージは右のような感じです。文字だけではなく、ハートも人文字で作る予定です！作成には、たくさんの人の協力が必要なので、ENS 本番はたくさんの看護学生さんの参加をお待ちしています＼(^o^)/



★各企画班の話し合いも順調に進んでいます！



各班、楽しいゲームやクイズを準備しています。普段、私たちが実践している民医連看護についても、この機会に是非知って下さい^^

次の実行委員会は、7月20日(土)です。

本番前、準備のできる最後の委員会になるので、みんなで力を合わせて頑張りましょう★★★

京都民医連 2019 ナーシングセミナーのご案内

看護学生対象

京都民医連の各病院で夏休み期間を利用したのナーシングセミナー（インターンシップ）を行います。病院で働くイメージづくりに、最終学年の方は就職先のイメージ作りに、ぜひご参加ください。実習とは違った視点で病棟の体験や見学にお越しくください。

また、実際に働く看護師さん（各部署より）との交流の時間もありますので、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



夏のナーシングセミナー 2019年8月7日(水)

9:30 集合 10:00~12:00<病棟の体験と見学> 1部署 1時間で2部署体験、見学が可能です！

昼食交流会 12:30~13:30 お弁当準備しますので申し込んでください。

希望のみ 13:30~ 緩和ケア病棟見学

<申し込み・お問い合わせ> 公益社団法人京都保健会（松浦・日西）まで
メール：kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp 電話：075-813-5901
上記以外の日程も随時募集していますので、お気軽にお問い合わせください。



京都民医連あすかい病院



2019年8月6日(火) 8:30~13:00

病棟体験（朝の申し送りから参加）・看護実践学習会（国試対策にもなります）

他の日も随時受け付けているので、8/6の都合が

悪い方もどうぞお気軽にお問い合わせください。

<申し込み・お問い合わせ> 公益社団法人信和会（杉林・寺尾）まで
メール：eggnurse@shinwakai-min.jp 電話：075-712-9133



おおみや葵の郷 ナーシングセミナー

随時募集しています。
075-495-6650
（師長室：植村）
までお問い合わせ下さい。

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：四方）
までお問い合わせ下さい。



あすかい病院 卒I 昼食交流会



今年も病院の栄養課に無理をいって、お弁当を作っていただきました。今年の卒I生は男子が多く食べざかりということもあり、特別にピラフを作っていただきました。とても美味しかったです(*^_^*)



「看護師になってからまだ2ヶ月で大変」、「大変だけどわからないことは先輩看護師にきくことができ良い環境で働いている。少し慣れてきた」、「楽しく働いている」、「多重業務がやはり大変」など1年目看護師さん達が、それぞれの思いがありながらも日々頑張られているのがよくわかりました。藤原看護部長からは「今大変だと思っていることも来年再来年にはできるようになっている。わからないことは先輩にきいて成長してってください」と激励の言葉がありました。

看護の道は始まったばかり。一歩ずつ素敵な看護師さん目指して頑張ってください★



祝卒一さん看護部交流会
栄養課の手づくりお弁当

★ 洋風炊き込みごはん

★ 赤魚のみそ漬け焼 キヤベツこま和

★ 出し巻き

★ 小羊の焼き合わせ

★ オクラのおひたし

★ フルーツ

しっかり食べてまず自分の健康も

大事にしてくださいね。

2019年6月17日

あすかい病院 栄養課

今年4月に新入職員として入職された看護師さんが夜勤の見習いに入ってきています。2ヵ月半の経験の中で色々な苦労や悩みなどができている時期ではないかと思い、看護部と教育委員、そして学生時代を知っている看学生委員でお昼ご飯を食べながらなんでも話せる機会をつくろうということで、6月17日の卒I研修の日に昼食交流会をしました。



交流会では、4つのテーブルに分かれて師長さんたちと卒Iの看護師さんが交流しました。学生時代のバイトの話から、休日の過ごし方、夜勤が始まってからの生活リズムや悩みまでたくさんの話題で盛り上がりました♪

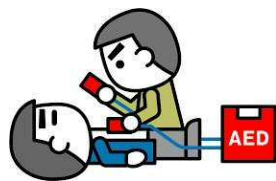
交流会の最後には一人ずつ、自分の現状について話してもらいました。



看護学生・奨学生のつと

7月5日(金)

17:30~19:00 頃



内容: BLS 一次救命処置についての学習会

講師: 長谷川瑛さん (中央病院・救急看護認定看護師)

申込〆切: 6/28 (金)

京都保健会・日西のメールアドレス→



信和会・寺尾のメールアドレス→



あつまれ卒1さん

京都民医連中央病院

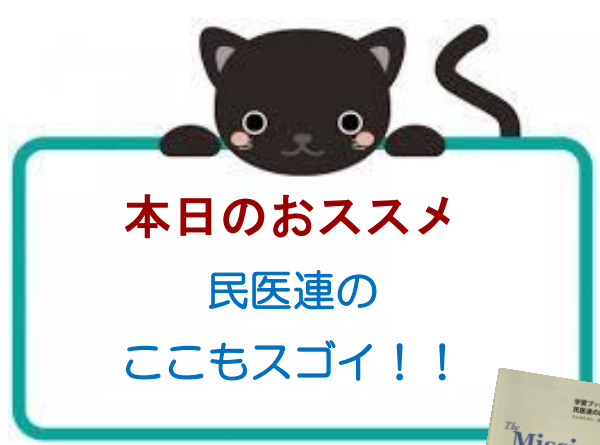
トッピングカレー・パーティー



6月13日と17日の2日間にわたり、京都民医連中央の卒1さんの研修日に合わせて、トッピングカレーパーティーを開催しました。トッピング人気ナンバーワンは…チーズでした!!

おいしいカレーを食べて久しぶりに合う仲間とワイワイ盛り上がりホッコリしました。

交流の時間では、①初任給何に使ったか? ②最近嬉しかった事は? で盛り上がりました。(・艸)



前回に引き続いて今回の民医連Caféでは、学習ブックレットから民医連と健康の社会的決定要因（SDH）の関係についてご紹介します。



民医連のここもスゴイPoint!

健康の社会的決定要因 (SDH)



民医連は以前は「生活と労働の視点」と言っていました。でも最近は「SDHの視点」と言い換えています。なぜ?と思う人もいるかも知れませんが、なぜかと言うと「健康の社会的決定要因の確かな事実」（左図）としてSDHがWHOによって科学的に明らかにされたからです。このSDHは今や世界各国の共通した問題意識となっています。

「健康格差」という本（右図）を著したマイケル・マーモット。この本の一番最初に出てくるのが「折角治療した患者を、なぜ病気の原因となった環境に戻すのか?」という大きな問題提起から始まります。この人は、WHOが2005年に設置した「健康の社会的決定要因委員会」の委員長で英国医師会会長を経て、世界医師会の会長まで務めたSDHの生みの親ともいえるべき人物です。そしてこの本の一番最後が「何かやろう。もっとやろう。もっとうまくやろう。」と健康格差を無くすための行動を呼びかけていて、世界中に発信されています。

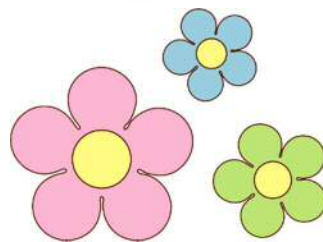


でも実は、民医連も発足当初から、「病気を治すだけでなく、その病気の社会的原因である患者の生活環境、職業、経済的条件などについて、それを少しでもよくするという立場で社会保障などの改善を求めてきた」ということを60年前に既に明らかにしていました（学習ブックレットP.55）。

マイケル・マーモットよりももっと前から病気の根源が貧困や労働、社会生活の中にあり、それらを改善しない限り健康にはなれないことをしっかりと意識していたのです。ですので今現在も民医連は「患者や利用者の苦痛や困難の原因を生活と労働の場から捉えそれを克服するために活動する」ことを基本姿勢としています。民医連がこれまでに行ってきたことが、今や世界の標準となっていることは、改めて考えてみてもとてもスゴイことだと思いませんか。

「学習ブックレット 民医連の綱領と歴史—なんのために、誰のために」を読んでみたくなったらいつでも民医連職員にお問い合わせください！

私のおすすめ



私のおすすめは、りんごを使ったお菓子です。私がこれまでおいしいなと思ったものを3つ紹介します。

ひとつめは「洋菓子の店オオマエ」のアップルケーキです。しっとりした生地の中に甘酸っぱいりんごがたくさん入っていてなつかしい感じがしておいしいです。家で好きな大きさに切り分けられる大きめのタイプと1つずつ個包装のものがあって、おみやげなどに持って行くのにも選べて便利だと思います。

ふたつめは「アフタヌーンティ」というお店のアップルパイです。パイと言ってもパイ生地ではなく、メレンゲやアーモンドパウダーなどが入ってふわふわした食感です。甘くない生クリームと一緒に食べるととてもおいしくて、私が一番好きなアップルパイです。



みつめはちょっと遠いですが、名古屋にある「caf Vincennes deux」というお店のアップルパイです。アップルパイが有名なお店のようで友達に教えてもらって行ってみたら、お店の雰囲気が落ち着いていてバニラアイスがのった焼きたてさくさくのアップルパイがとてもおいしかったです。甘いものが好きでもし名古屋に行く機会があれば、ぜひ一度行ってみてください。

みなさんもおいしいお菓子を食べて気分転換しながら、試験や国試勉強、実習をがんばって乗り越えてください(^-^)



あすかい病院南3病棟看護師 富永正江

大切にしている看護

私が看護師を目指そうと思ったのは中学生の時で、きっかけは祖父や叔父の死でした。その時に対応していた看護師さんが意識のない2人に、優しい言葉かけを絶やさずにされていたこと、最期まで2人のことを第一に考え苦痛のないように対応していた姿をみて、漠然とすごい仕事だなと思ったのが最初です。

そんな看護師さんになりたいと思って看護師になり早10年目になります。これまでいろいろな患者さんやご家族と関わり、経験を積んできました。看護師になった当初は「優しくて相手の立場になって考えられる看護師さんになりたい」と思っていました。今も根本は変わりません。

でも、相手を労り何でもしてあげることがいい看護だという考えは様々な経験をするうちに変わってきたように思います。優しいと思って全て看護師がすることで、患者さん本人のできる能力を奪ってしまうこともあるからです。

患者さんが望むことすべてを聞き入れるのではなく、患者さんと話したりするなかで、その人のできる能力を見極め、「自分でできることはしてもらう」ことも大切にしています。

毎日業務に追われるなかで、どうしても看護師主体で動いてしまい、全て助けてあげたいと思ってしまう日々ではありますが、優しく全て手助けすることが相手の立場に立っているということではなく、その人の能力を維持したり、向上に繋げていけるよう一歩踏みとどまり見守ることを大切にしています。

京都協立病院 3階病棟
広瀬 友莉

信和会看護部長 杉ちゃんの 簡単レシピ

<材料>

豚ミンチ 200g
たまねぎ 1個
パン粉 30g
卵 1個
パプリカ、塩、
コショウ 少々



簡単ハンバーグ

(たまねぎシャキシャキのハンバーグ)



- ①、たまねぎをミジン切りにする
- ②、フライパンを暖め、油を薄く敷く
- ③、豚ミンチに①をいれ、他の材料も全ていれ、手でこねる
- ④、こねた③を適当な大きさに形成し、フライパンで焼く
- ⑤、最初は強火で両面に焦げ目が出るまで焼き、その後中火にしてふたをして、7~8分くらい焼く(豚肉なのでなかまでしっかり火を通して下さい)
- ⑥、お皿にもって出来上がり

<ポイント!!>

今が旬のたまねぎを、たっぷり入れて作って下さいね。
たまねぎを炒めないことで、シャキシャキ感があります。
豚肉を使用していますが、合びきでも牛肉でもOKです。