



看護学生



2019年10月 第237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

11月末が切です



日時:12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:11/30

***先着順で、定員になり次第、締め切りとなります。**

〈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・あすかい病院(担当・寺尾)

075-712-9133(直通)

eggnurse@shinwakai-min.jp

京都民医連事務局(担当・永山)

075-314-5011(代表)

kangogakusei@kyoto-min-iren.org

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!看護学生さんなら、誰でも参加できます。

〈もくじ〉

- 1P:国試対策講座の案内/2P:奨学生つどいの報告
- 3P:私の大切にしている看護/4P:実習アドバイス
- 5P:私のおすすめ
- 6P:私の職場の先輩看護師さん
- 7P:杉ちゃんの簡単レシピ
- 8P:休日の過ごし方&おたよりコーナー

京都民医連看護学生委員会主催*奨学生のつどい

「画像の見方」を教えてくださいました！

9月6日(金)に奨学生のつどい「画像の見方」を、あすかい病院の高杉瞳子さん(放射線技師)を招いて開催。国試に出やすい画像の見方も、疾患ごとの注意点などを教えていただき、勉強になりました。

この日は18名の学生さんが参加！実際の医療現場で放射線技師さんから、画像を見ながら病気ごとの特徴を説明していただきました。参加者からは「とてもわかりやすかった」「模試でちょうど出題されたところで、復習にもなって良かった」「病気ごとにどう画像の見え方が変わるのかわかった」などの感想が寄せられました。



<今後の予定>

※2019年12月28日(土)午後～・場所未定

「医療系学生のつどい」や医学生・看護学生・薬学生など、医療系の学生が一挙につどう学習会を計画中です。違う分野の学生との交流は、きっといい刺激になりますよ～☆

「第14回京都民医連看護・介護学会」に参加したよ！



9/23(月・祝)に立命館大学衣笠キャンパスで開催された「看護・介護学会」には近畿高等看護専門学校2年生31名を含め307名が参加。「ケアする力を高める研究～民医連の実践から～」をテーマに、2年間かけて事例にこだわって取り組まれました。

記念講演では佛敎大学の看護学科老年看護学教授の松岡千代先生から、「ケアの質向上のための方略」をテーマに、看護・介護研究はより良い実践、ケアの質向上を目指した臨床研究であり、EBPのプロセスが重要であることなどを学び、日々の自分達の実践の場を振り返る機会となりました。



私の大切にしている看護

京都民医連あすかい病院

南2階病棟看護師 山田佳歩

私の大切にしている看護は、患者さんの前では、いつでも笑顔を忘れずに元気いっぱい患者と接することです。笑顔を決やさないことは学生のときから大切にしており、実習で受け持った患者さんに「あなたの笑顔を見ると元気になれる。その元気が私の力や」と言ってもらえたことがあり、凄く嬉しかった覚えがあるからです。学生の自分にできることが少ない中で、そのように声をかけてもらえたことで自分の表情一つで少しではあるが患者の役に立てることがあるのではないかとということを学ぶことが出来ました。また患者さんと会話する際は常に笑顔で対応されている看護師さんの姿を見て私もこんな看護師さんになりたいと思いました。

看護師という仕事をしていく上で、看護者側の表情一つで患者とのコミュニケーションを図るきっかけにもなると考えます。例えば看護者側が毎日無愛想な表情でいることにより、患者に不愉快な気持ちにさせてしまうことに繋がる事も考えられます。自分が患者の立場になった時に何か頼みたいときに無愛想な顔で「わかりました」と言われるよりも、笑顔で「わかりました」と言われる方が頼みやすく頼んでよかったと思います。患者との信頼関係を築いていくためにも笑顔は大切だと思い、働いています。

しかし、忙しい日々が続くと気持ちにゆとりを持つことができなくなり自分の大切にしている看護を見失う事もあります。その気持ちが患者さんにも伝わっているのか、気持ちにゆとりがない時には患者さんと関わると患者さんの笑顔も見ることができなくなります。そして普段に比べ患者さんとのコミュニケーションがうまく取れないときがあります。その時は先輩看護師や後輩看護師が患者さんと笑顔で会話している風景を見ることや、今までの患者さんとの接し方について振り返りようにしています。そうする事自分が大切にしている看護は何だったのか再度確認する事が出来ます。

看護学生の皆さんも実習先で患者さんの対応について困る事も多々あると思いますが、笑顔で患者さんと接する事で今までとは違う患者さんの明るい顔や見ることができたり、患者さんとの信頼関係を築くきっかけになるかもしれません。

私は今後も患者さんと関わる際は笑顔を忘れずにコミュニケーションを図り患者さんに寄り添える看護師になれるように頑張っていきたいです。

実習アドバイス

3年生はそろそろ実習が終わる時期だと思えます。実習は、記録や実践で悩むことも多くあり大変だとは思いますが、実習が国家試験や現場に繋がっていると今になってようやく感じています。そこで皆さんに大切にしてもらいたいことを紹介します。



まずは、患者さんの元へ行くこと!

実習中は、解剖生理から疾患の機序など既往歴、生活歴など様々な視点で患者を捉える事が必要です。カルテから得られる情報も大切ですが、患者さんの元に足を運び、表情や発言などから、ぽろっと出てくる患者さんの素の思いを大切にしてください。「看護師には言いづらいけど、学生さんなら言える」と、言われる患者さんは多くおられます。

コミュニケーションが苦手な方もいると思いますが、聞きたいことばかりを質問するのではなく、先ずは自分自身を知ってもらおう!という気持ちを大切に患者さんと信頼関係を築いてくださいね。そして、国試などの問題を解いている際に「00さんの症状に当てはまるな～」などエピソード記憶として理解できるため、しっかり国試の勉強にも繋がります♪



次に、しっかり息抜きをする事!

日々の学校生活とは違い、緊張したり考えたりと身体も心も疲労だらけだと思えます。私自身、学生時代は記録に追われて寝られなかったり、週末に焦って記録をしていました。また3年生になると実習だけでなく、国試対策もしなければ!とストレスフルになります。

そこで私がオススメするのが“勉強しない日を作る”ことです。勉強勉強となり、ダラダラと続けるのは効率がよくありません。やる時はやる、やらない時はやらないとメリハリのある生活を送ってください。何処かへ出かけたり、映画を見たり、美味しいご飯を食べたり自分なりのリフレッシュをしながら過ごしてください♪

良い実習になる事を願っています!!!

京都民医連あすかい病院
北3病棟看護師 山本 桃歌

私のおすすめ「タピオカ milk tea」

～日々、勉強や仕事に精進している体に休息を！～

今年に入ってから急激に店舗が増えているタピオカドリンク専門店。京都にもいろいろな店舗ができています。娘に勧められ初めて飲んだ時は、それほどおいしいものには思えませんでした。でも…何回か飲んでいくうちに、タピオカの触感と疲れた体を癒してくれるほんのりとした甘さにはまってしまいました。と言っても、一人では行けず東京にいる娘の所に行ったときにしか飲んでいないのですが…。

そうはいつても、オツモパール・THEALLEY・パールレディー茶 BAR しか飲んだことがありません。今の私のお気に入りには茶 BAR の岩塩クリームアールグレイ茶ラテ（期間限定）です。ストローで飲む前に岩塩クリームを少し飲んで、その後まぜて飲みます。お茶の甘さや氷の量、トッピングも選べます。微糖、氷少なめ、黒糖タピオカをトッピングしました。また飲みたいと思う一品でした。イオンモール京都桂川と河原町オーパにあります。(ちなみに、平日のイオンモール桂川は待ち時間もなく穴場ですよ！)



PEARL LADY
茶 BAR さんは
おススメです

お茶の甘さ Sugar				氷の量 Ice		
無糖	微糖	半糖	全糖	なし	少なめ	あり
0	1	2	3	Zero	Little	Standard
Zero: Little Half Sweet				Zero Little Standard		

※トッピングに砂糖を使用しています。

※お茶を減らすとドリンク量が少なくなり、見えませんが同じ分量となっております。

無料トッピング One Free Topping

無料で1種類トッピングできます。 増量×2 +¥50

<p>大粒タピオカ Big Tapioca ふっくらモチモチの定番ブラック大粒</p>	<p>ICEのみ ナタデココ Nata de coco コリコリ食感がフルーツと相性抜群</p>
<p>黒糖タピオカ Brown Sugar Tapioca クセになる甘みで一気通った常ラテに</p>	<p>ICEのみ 黄金ゼリー コラーゲン入り Jelly with Collagen ぷるぷる食感とほんのり甘い特製ゼリー</p>

有料トッピング Topping

- 岩塩クリーム Rock Salt Cream +¥70
- フルーツ1種 Fruit +¥50

他にもたくさんの店がオープンしているのでお気に入りの店を見つけてリフレッシュしてはいかがでしょうか。

葵会総合ケアステーション 訪問看護 松浦恵美

私の職場の 先輩看護師さん



京都民医連中央病院
4年目看護師 藤岡りえ
さんにインタビュー
ー！！

【普段のお仕事内容を教えてください】

透析室では、腎機能が悪くなった患者さんの血液透析という治療を行っています。入院患者さんもおられますが、在宅で生活しながら治療を継続されている方が大半です。透析治療中のバイタルサインやモニタリングだけでなく、家庭訪問や面談、介護サービスの調整など、在宅生活のサポートもしています。またフットケアやNST(栄養サポート)、VA(バスキュラーアクセス)など様々なチームがあり、より専門的な知識を身につけ、様々な視点から患者様を捉え支えています。

【看護師になったきっかけは？】

が、初めて看護師になりたいと思ったきっかけでした。しかし、高校卒業後は看護学校には行かず、4年制大学の経済学部に進学し、医療とは無関係な道に進んでいました。看護師というお仕事への憧れと、楽しい大学生活への憧れと、様々な気持ちに揺れていたんだと思います(笑) 大学3年生で就職活動が始まる時に、やっぱり医療現場で働きたいという思いと、手に職をつけたいという思いから、再度看護学校へ入学し直しました。今では少し遠回りしても、看護師になって本当に良かったなと思っています。

【大切にしていること】

患者さんのプラス・マイナスのサインを見逃さない事を大切にしています。病状が良くなって嬉しいサイン、病状的なサインだけでなく、家族と出掛け楽しかった等プライベートなサインまで、患者さんにとってプラスなサインは一緒に喜んだり祝ったり出来るように心掛けています。反対に、病状が悪化して痛みや苦しみによるマイナスなサインは、少しでも痛みや苦しみを緩和してあげる事ができるように、バイタルサインだけでなく、患者さんの細かい言動まで見逃さないように心掛けています。病状や認知機能、これまでの人生や性格など、本当に患者さんは人それぞれ異なります。嬉しいから笑う人もいれば、嬉しくても顔に出さない人、苦しければ苦しいと訴えられる人もいれば、苦しくても訴えられない人もいます。だからこそ、患者さんの小さなサイン一つ一つを見逃さない事が大切だと思っています。これからも看護師として大切にしていきたいと思っています

【今後の目標】

看護師として働き出して4年目になりました。まだ透析室での勤務経験しかありませんが、今後は幅広く、より深く、患者さんの病態を捉える力を身につけていきたいと思っています。看護師免許だけでなく、より専門的な知識を身につける為にも、新たな資格を取りたいと勉強を少しづつ頑張っている最中です。また沢山の後輩とも出会い、日々刺激を受けています。後輩の皆さんが少しでも働きやすい職場環境作りや、困った時には助けあげられる頼れる看護師になりたいと思っています。4年目になっても未熟な事も多く、周りのスタッフさんに支えられ、ここまで頑張ってきていますので、これからも日々精進していきたいと思っています☆☆

インタビューー 京都民医連中央病院 奥村知香

簡単栄養レシピ&ミニ講座

レンコンのきんぴら

材料 レンコン 1本(10~15cm)
ごま油 適量
砂糖 小さじ1
醤油 大さじ1
みりん 小さじ2
ゴマ 適量



作り方

- ①レンコンの皮をむく（ピーラーで）
- ②レンコンを1~2mm幅で薄切りにし、水につける（5分以内）
- ③フライパンにごま油をいれ温め、レンコンの水を切り炒める
- ④レンコン混ぜながら、半透明になったら、砂糖・みりん・醤油を加える
- ⑤焦げないように混ぜながら、ゴマをいれ完成



今日は、たくさんレンコンがあったので、レンコンフライもつくってみました。レンコンは煮物や酢の物など色々な料理に使えます。

是非色々つくってみてね♪

【レンコンの効能】

成分は**デンプン**で、**食物繊維**を多く含んでいます。

ビタミンCも非常に豊富で、レモンと同等に含まれています。

レンコンを切ると糸を引ますが、あの粘り気のもとが**ムチン**です。

ムチンは、複合**タンパク質**で、納豆のネバネバ成分と同じです。

また、レンコンは空気にふれると酸化して黒ずんできますが、これは**ポリフェノール**系の色素が含まれているためです。

レンコンを常食すれば、ビタミンC効果により、メラニン色素の沈着を防ぎ、シミ、ソバカスから肌を守り、美しい肌を作るなど、若返りにも役立ちます。

また、血管を丈夫にし血行をよくし、皮膚の新陳代謝を活性化してくれます。



休日の過ごししかた

私の休日の過ごし方は基本的に家でゆっくり過ごすことが多いです。私は主婦なので日頃できていな家事を片付けていきます。その後は、好きなことをしています。例えば、韓国ドラマを観たり、漫画を読んだり日々の疲れを好きなことでリフレッシュしています。

他には、服が好きなので夫とショッピングをして外食をしてゆったりしています。私も夫も食べることとお酒が好きなので美味しそうなお店を調べて外食に行ったりしています。

今年の夏休みは九州旅行に行き、温泉でゆっくり過ごし、博多で博多料理を堪能してきました。とてもリフレッシュできました。長期休みがもらえるときは少し遠出をして休日を楽しんでいます。今後は北海道旅行に行きたいなと思っています。

京都民医連中央病院 手術室 平井綾香

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。
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円分を送りいたします。お待ちしております。

(編集担当：ながやま)

色んな看護観を知れれば良いかな。
何年後かに面白い企画として是非
出して自分の力も残っている看護や患者さん
に
患者、患者家族の言葉が伝わって来ると
いいかな！また逆に失敗談などもあれば
教えるといいかな。国語対策講座は
年何回開催されるかな？あと、毎回
内容は異なるかな。

ペンネーム ちい

対策講座への質問ありがとうございます
ごぞいませ♪
毎年2回開催しています。内
容は昨年の特徴なども織り交
ぜてお話をされますが、項目
などはザックリと同じになり
ます。

