

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2021年11月 第256号

看護学生

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



看護学生向け学習会 テーマ「看護過程」

京都民医連では看護学生さんを対象に、今年も学習会を開催します。看護学校に通う学生さんであれば、だれでも参加していただけます。12月のテーマは「看護過程」。看護学校の先生もしていた看護部長さんに講師をお願いしています。

にちじ：2021年12月22日（水）

18：00～18：50頃（受付17：30からZoom入室OK）

講師：鴨川 聡子 さん（信和会看護部長）

会場：オンライン（Zoom使用）

右のQRコードを読み
取ると、簡単にメー
ルが作れます。→



- ◆ 参加対象： 看護学生さん
- ◆ 申込先： 参加希望の方は、京都民医連・永山まで（kangogakusei@kyoto-min-iren.org）
→メールの本文に学校名、学年、お名前、電話番号、件名に「看護過程学習会申込み」と入力して送信して下さい。**締め切りは12月15日です。**後日、zoom ミーティング ID・パスワードを個別に配信します。

もくじ：

1 頁：12/22 学習会のご案内

2 頁：国試勉強アドバイス（京都協立）

3 頁：私の大切にしている看護（中央）

4 頁：私の病棟紹介（中央・HCU）

5 頁：専門・認定看護師さんのお仕事（感染）

& 休日の過ごし方（中央）

6 頁：シリーズ・他職種からみた看護師（検査技師）

7 頁：簡単レシピ&わたしのおススメ（あすかい）

8 頁：おたよりコーナー

& 年末医系学生学習企画のご案内



勉強した
時間

先輩看護師が教える 私の国試勉強アドバイス

お勧めの
テキスト

京都協立病院 看護師 宮下大輔

実習お疲れ様です。国試のアドバイスを看護学生に書いて欲しいと依頼を受けまして、私
が取り組んだ方法を伝授しようと思います。国試の勉強は実習と異なり、看護記録などなく
夜はぐっすりと寝ることができます。それだけで楽勝と感ずることができるとは、その通り
だと思います。

私は看護学校に朝8時の開校の時間と共に図書館に潜り込み友人と落ち合っ、点呼と
小テスト以外は夕方6時の閉校まで追い出されるまで閉じこもって勉強していました。追い
出されてからは友人と場所を変えて、夜の8時頃まで勉強に励みました。友人はそれ上、休
日に高い金を掛けて国試セミナーなど通い勉強していました。私も負けてなるものかと土曜
日は昼まで学校が開いているので、図書室に土曜日でも潜り込んで苦し紛れの勉強をしていま
した。国試を終えて考えてみると…朝の授業開始時間から下校までの勉強時間で、十分
に国試に受かるだけの知識を身につけることができました。

国試を受ける皆さんは始業時間から下校時間まで国試勉強をしてください。そして、それ
以外は遊んでください。遊ばないと勿体ないです。国試勉強に役に立ったと思うのは、医療
情報科学研究所のクエスチョン・バンク 看護師国家試験問題解説と東京アカデミーの必修
問題集の二冊のテキストでした。この二冊のテキストで試験範囲を十分にカバーできると思
います。もし、この二冊以外のテキストを使うなら仲間で別の一冊を購入してシェアしたら
いいと思います。これ以外でも問題を解きたいと思ったら、図書館にある他の過去問集を引
っぱり出して解くのがお金もかからずお勧めです。

私はこんな感じで、テキストを繰り返し解くことで国試勉強に取り組みました。皆さんもこの
アドバイス以外にも先輩や友人の話を聞いて自分に合った方法で、実習より楽な国試勉強
頑張ってください。国試が終わった後は、残りの学生生活で大切な看護研究を
頑張ってください。体調を整えて国試本番を迎えましょう。



私の大切にしている看護

京都民医連中央病院 4B病棟 山上 真依

私は「患者さんの思いに寄り添う看護」を大切にしています。

看護師として働き始め、様々な患者さんを受け持ちその人の病態、思いや、退院後の生活について考えて行くことが大切であることを学びました。

しかし、受け持ち患者さんの日常生活援助で精一杯になってしまい、日々看護師として働いている中で、患者さんの思いを傾聴する時間を作ることが難しい時もあります。患者さん一人一人のできる部分に視点を置くことの大変さや日々の変化を観察する難しさを痛感しています。

患者さんの表情や何気ない会話からも観察していくことの難しさや、その反応から患者さんの思いを汲み取ることが重要であること、カンファレンスや記録から情報を共有することが大切であると感じています。患者さんの日々の変化を観察し、思いを考え固定概念だけで判断するのではなく、患者さんの状態に合わせ、患者さんの思いに寄り添えるよう心がけています。一人一人違う患者さんの思いに寄り添い、その思いを援助に活かしていけるような看護を提供していきたいです。

私の働いている消化器内科病棟では、様々な検査があり業務に追われる毎日ですが、ケアしている際や、検査出しを行う際にねぎらいの声掛けが、患者さんにとって不安の軽減や、信頼関係の構築にも繋がるのではないかと考えます。日々声掛けや関わりを大切にできるような患者さんに寄り添える看護師を目指し、今後もたくさんの患者さんとの出会いや関わりから看護師としての学びを深めていきたいです。

また、現在、新型コロナウイルスの影響で患者さんと家族との面会が出来ません。家族の声を実際に聞く機会があり、家族が不安を大きく抱えていることをとても身近に感じました。その際に患者さんがどのように日々を過ごされているか、患者さんの状態などを伝えると「今はなにも状況が分からないので聞いて安心しました。」と安心された表情で話されたことが印象的でした。看護師は、患者さんや家族にとって一番身近な存在です。家族の不安を身近に感じたことで患者さんへの日常的、心理的なケアだけでなく家族ケアもとても重要だということを感じました。患者さん、家族は不安が大きい中で療養生活を送っています。療養生活での不安が少しでもなくなるように心理的ケア、家族ケアを大事にしていきたいです。

わたしの部署紹介 ~HCU病棟について~

京都民医連中央病院 HCU病棟 吉川 英里

HCUは、High Care Unit:高度治療室といわれ、重症な患者さんや急変リスクの高い患者さんが多く入院されています。入院の対象となる疾患は、心筋梗塞、心不全、呼吸不全、ショック、手術後など限定せず受け入れています。また、重症度の幅も広く、人工呼吸器を装着している方から歩行可能な方もおられます。重症な患者さんは侵襲的な治療に加え多くの医療機器に囲まれていることによる恐怖や不安からせん妄を引き起こすことも少なくありません。せん妄を発症すると認知機能の低下や心的外傷後ストレス障害（PTSD）により社会復帰が困難となる場合や長期の予後を悪化させると報告されています。そのため、毎日せん妄カンファレンスを行い、ケアの方向性について意見を出し合いケアの実践に活かしています。

また、人工呼吸器を装着しているような重症な患者さんは多くの薬剤を使用する影響から記憶が曖昧になることがあるため、ICUダイアリー（日記）を作成し、日々の治療やケア、患者さんの様子を記録し記憶を補う取り組みも行っています。

このように、HCU病棟では、集中的な治療を行いながらも患者さんの退院後の生活を見据えた関わりを大切にしています。医師、看護師、リハビリスタッフ、臨床工学技師、栄養士など多職種で協働し、患者さんの早期退院を目指し日々奮闘しています。その中でも看護師は、患者さんの一番身近にいる医療者として、患者さんの訴えや異変をキャッチし、早期に対応していく必要があります。そのため、身体や心の状態を観察しアセスメントする知識が重要となります。

また、この度のコロナ禍での厳しい面会制限がある中、看護師には、患者と家族をつなぐ役割も求められています。オンライン面会、日々の病状の変化を家族に電話で伝えるなど、患者本人のみならず、家族も含めた精神的ケアへの取り組みも行われています。

私自身、まだまだ経験も知識も十分ではありませんが、患者さんとの関わりや日々の看護ケアから学びを深めています。緊張感とプレッシャーが常にある環境ですが、看護の力で患者さんの病状が改善した時にはとてもやりがいを感じます。

当院のHCU病棟では、**ハイケア**（高度治療）、**ハイクオリティー**（高品質）、そして心の通う、**ハートフル**、この3つのHを目指しています。

超急性期治療に興味のある方はぜひ来ててください。お待ちしております。

シリーズ：専門・認定看護師さんのお仕事をノゾキミ♪



京都民医連には2021年現在、2つの専門看護・13の認定看護の資格をもった看護師さんたちが働いています。このコーナーでは、各分野で働く看護師さんたちを紹介していきます。



Part9: 感染管理 認定看護師

京都民医連中央病院 黒田 由紀子

みなさん、こんにちは。

私は感染管理認定看護師として、現在専従で感染対策に取り組んでいます。最近では新型コロナウイルスのことばかりがクローズアップされていますが、コロナだけでなく様々な感染症から患者・職員、また地域の方々を守ることが感染管理認定看護師の重要な役割になります。医療現場では易感染状態の高齢者や小児、免疫力が低下されている方が多いため、特に感染対策が必要です。今では、当たり前となったマスク着用や手指衛生は感染予防の手段として重要な標準予防策の一部になります。

「感染しない・させない」ためには基本的な標準予防策と経路別予防策（接触・飛沫・空気感染）の徹底が必要です。たった一人の感染対策の破綻で感染は広がっていくので、患者や職員、地域の方々が安心して療養・生活が出来るように感染予防に努めることが使命です。コロナ禍で、この1~2年間は院外へのラウンドにも沢山行かせて頂き、感染対策について援助してきました。これからも院内に留まらず、多くの現場に足を運び認定として活動していきたいと思います。

私の休日の過ごし方

京都民医連中央病院 4C病棟 小笠原晴香

私は、消化器外科・泌尿器科病棟で2年目の看護師として働いています。休日は不定期ですが、連休もあり休日の予定などは立てやすいです。仕事の日だと日勤は朝8時30分から始まるので、休みの日は目覚ましを掛けずにゆっくり寝ます。起きてからは、お買い物に行ったり、家で好きな映画を見たりしています。コロナが流行する前は、友達とご飯を食べに行ったり、旅行に行ったりしていました。まだ、コロナが終息せず、制限もある中なのでなかなか旅行など外出できないですが、外に思いっきり遊びに行ける日を楽しみにしています。

ここで、皆さんにお勧めの映画を紹介します。本来であれば、映画のあらすじも合わせて紹介したいのですが、長くなりそうなので割愛します。1つ目はマイインターンという映画です。有名ですよね。仕事にかかわる内容なので、見ると仕事へのモチベーションがとて高まります。学生の皆さんには、勉強に対する意欲につながるように、ビリギャルという映画をお勧めします。こちらも有名ですよね。私はこの映画を看護学生の時にみて、勉強を頑張ろうと思うことができました。学生の皆さんは、勉強や実習で忙しい日々を過ごされているかと思いますが、息抜きもしながら頑張ってください。

シリーズ 他職種からみた看護師

多職種連携、チーム医療の重要性がますますたわれる今日このごろ。

2021年度の「がんばれ看学生」では、他職種の皆さんの思う看護師の役割や魅力をシリーズで特集していきます。

第4回目は、吉祥院病院で働く臨床検査技師さんにお話を聞いてみました。



<第4回目> 検査技師さんからみた看護師

忙しい日常を颯爽と、そして軽々と飛び越える人たち

皆さんこんにちは 私は吉祥院病院に務める臨床検査技師です。私たち臨床検査技師は、患者さんから多くの医療情報を得て、それを臨床に提供する仕事をしています。具体的には、血液や、尿などの検体、あるいは患者さんの体そのものから多くの情報を得て、わかりやすく数値化したり、画像化したりして、お医者さんや看護師さんを通して患者さんに提供することが仕事です。

とはいえ、私の働く吉祥院病院は小さな病院です。感染対策や医療安全など多くの仕事にも携わっていて、皆さんの目指している看護師さんたちとも、毎日のように共同作業を行っています。もちろん、看護師さんの仕事の中心は看護ですが、現代医療では、より良い看護を実践するために、治療や感染対策はもちろん、栄養・検査・リハビリ・医療機器のことなど、多くの最新の知識が必要とされます。本当に古い知識では歯が立たないのです。私の知る看護師さんの多くは、いくつもの委員会やカンファレンスで、多職種の要（かなめ）として働きながら学び、そしてさらに、学びながら働き、目を回しそうな日常を、颯爽と、そして軽々と飛び越えていきます。

加えて、医療知識や技術のみならず、患者さんの抱える問題、貧困や生活背景にまで目を向けていきます。看護学生の皆さんが目指す看護師という仕事は、私たち同じ医療従事者の目から見ても決して楽な仕事ではありません。ですが、その日々の仕事ぶりから、私たちは、多くを学び、励まされ、一緒に仕事をすることに誇りを感じています。皆さんが素敵な看護師として現場に立ち、一緒に仕事がでできる日を楽しみにしています。がんばれ看学生！

京都保健会吉祥院病院 臨床検査技師 國友 孝史



ゆえあって・・・装置ばらしてますっ(;^ω^)>!

わたしのお勧め

こんにちは！コロナでなかなか思うように外出が出来ないなか、みなさんはどのようにお家時間を過ごされていますか？

私のおすすめはクロスステッチ刺繍です。クロスステッチ刺繍とは、小さな×印を刺繍していき柄や絵のような刺繍にしていく方法です。私は今、猫と犬の刺繍をしています。細かい作業が多いので完成までに時間がかかったりしますが、1度始めると集中してしまいあっという間に時間が経過しています。時間をかけて、だんだんと完成に近づいていくところや刺繍独特の手触りなどが醍醐味かなと思います！！

裁縫屋さんや通販でクロスステッチ刺繍のセットが販売されていて、刺繍糸や刺繍針、布はもちろん、どの位置にどの色の刺繍糸で刺繍すればよいかの説明図もセットになっているので刺繍の経験が少ない方でも簡単に始められますよ。風景やお花、ディズニーキャラクターなどいろいろな種類のセットがあります！！

お家時間としてDIYやお家キャンプなどが人気になりましたが、クロスステッチ刺繍にもチャレンジしてみませんか？

あすかい病院回り八病棟看護師 杉原菜緒



いつでも元気 12月号「食と健康」より

「キャベツとにんじんのコンソメスープ」

【材料】 2人前

- | | |
|-------------------|-------------|
| ●キャベツ…3～4枚(100g) | ●塩……………小さじ1 |
| ●にんじん……1/4本(40g) | ●水………2カップ |
| ●じゃがいも……1/2個(50g) | ●コンソメ…小さじ1杯 |
| ●オリーブ油…小さじ1 | ●パセリ………お好みで |



【作り方】

- ①キャベツとにんじんは千切りにする。じゃがいもは賽の目に切る
- ②鍋にオリーブ油を熱し、キャベツとにんじんを入れ、さっと炒める。塩を加え、しんなりするまで中火で炒める。
- ③②に水とじゃがいもを加え、中火で10分間ほど煮る。
- ④最後にコンソメを入れて、塩で味を整える。パセリを散らして出来上がり！

おたよりコーナー

読者のみなさんの Q&A に

あすかい病院 2 年目看護師さん 3 名がこたえてくれました。

① オススメ勉強法が知りたいです (京府医 2 年生)

★国試の勉強であれば、過去問をひたすら解くのがヨシ。(全員)

●解答を確認する際に解説を読んでわからないところを調べるのを繰り返す。参考書は3冊程度にしぼった方がやりやすい。インスタにも看護についてまとめたアカウントとかあるので参考程度にみてもいいかも。

●必修過去問の問題集がおすすめ！2年生であれば、実習でも必要になるフィジカルアセスメントの学習が良いです。

●ただ選択肢から答えを選ぶのではなく、なぜこの答えが正解なのか、なぜ間違えているのかを理解しながら過去問を解くことで効率のいい勉強ができると思います。普段の授業の勉強は、とにかく自分で理解できる板書が大切だと思います。

② 国試対策はいつから始めましたか？

★実習が終わってからです。実習で学んだことと結びつけると勉強しやすいです。

★実習が国家試験対策の1つです。なので、机での試験勉強を本格的に始めたのは3年生の実習終了後でした。

★実習やケースレポートが終わったら始める人が多いです。私も12月でした。

本格的に机に向かって対策勉強するのは実習後のよう！ただ日々の学校での実習・学習が国試勉強に繋がっているの、日常の学習を丁寧にしていくことも大切ですね。

③ 聴診器は何色がおすすめ？どれくらいの頻度で交換するものですか？ (京府医 1 年生)

★紺色、黒が私の時は人気でした。(コードブルーとか流行ってた影響？)

★何色でもかわいいと思います！自分の直感を信じましょう！私は学生時代に購入した黒のリットマンを今も重宝しています。

★私の病棟は色々な聴診器を使用しています。ピンクや紺、ブラウン、薄紫など、、、

私は学校指定の色なのでピンクですが、好きなものを購入できる場合は気に入った色でいいと思います。音が聞こえづらくなれば交換してもいいと思います。でも、10~30年ずっと同じものを使っている先輩もいます。一生ものかも知れないです。

いらすと



メッセージ、ありがとうございます☆

12月はお休みです。次回は1月発行予定です。

おたよりありがとうございます！！

「がんばれ看学生」と一緒にお届けしているハガキもしくは右の二次元コードから、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。(編集部)



稿こ
でち
きら
から
も
投

～年末医系学生学習企画～



『自己責任論』を考える

日時：2021年12月26日(日)

13:00~16:00 ZOOM開催

講師：宮下与兵衛・東京都立大学 特任教授

「自分で決めたら自分の責任」「状況が厳しいのは努力不足・能力不足」といった私たちの周りに広まるこの思考。『自己責任』について、いつから言われたのか、自分たちの生活にどんな影響があるのか、一緒に学びませんか？ 参加申し込みは下記QRコードからお願いします。

〈お問い合わせ〉

京都民医連 医学生担当

〒615-0004

京都市右京区西院下花田町21-3 春日ビル4階

