

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2022年1月 第257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



～新年あけましておめでとうございます～

京都民医連看護学生委員会の委員長をしております若林です。

2019年、年末から発生した新型コロナウイルス感染症は2020年、2021年と収まることなく続いてきました。2021年夏の第5波では入院できない方が出るほど蔓延し、その結果、自宅で亡くなる方が発生するという想像を超える状況となりました。私たち医療関係者はその悲惨な状況に心を痛み、危機感を持ちながら現場の対応に追われてきました。

看護学生の皆さんも本来の学習の方法や、実習の方法が変わる中で、不安になり心配されることが多くあったと思います。それでも看護師になろうという思いを持ち続け、前をむいて頑張ってきている姿勢は素晴らしいと思います。

ここまでやって来た、やって来れた、まずは、個人の力を認めましょう。また、同じように頑張りながら支えてくれた、家族、先生、友人の力に感謝し、今年もその方々と一緒に進んでいながら、さらに新しい仲間づくりへと広がっていきましょう。

看護学生委員会では、学習企画などオンラインを中心としたイベントをいろいろ考えていきます。ばれ看やラインなどでお知らせしていきます。奨学生の皆様は奨学生活動として参加ください。また、繋がりのある看護学生の方々もぜひたくさん参加してください。

コロナ感染症は、人が生きていく中で、とても大切な人との交流の在り方を変えなくてはなりません。しかし、私たちは様々な繋がり方を工夫しつなげてきました。もうしばらく工夫し支えあい協力しながら仲間とともに乗り越えていきましょう。

京都民医連中央病院看護部 若林 美香代

もくじ：

1頁：新年のご挨拶

2頁：先輩看護師さんのお仕事紹介
(吉祥院)

3頁：休日の過ごし方(あすかい)

4・5頁：専門・認定看護師さんのお仕事

(老人、手術、訪問) & 私のおすすめ(中央)

6頁：私の部署紹介(中央)

7頁：簡単レシピ&学習会のお知らせ

8頁：おたよりコーナー

& 人権かふえへの投稿紹介



先輩看護師さんのお仕事紹介

吉祥院病院に就職してもうすぐ1年☆

吉祥院病院病棟看護課 本浪葵一

吉祥院病院は地域包括ケア病棟ということで、急性期での治療を終えた方々が、在宅または施設へ帰られるまでの退院支援や、リハビリを行っています。また、患者家族の介護疲れを癒すためのレスパイト目的の入院も行っています。

入職し、一年がバタバタと忙しく経った印象です。しかし、忙しい業務の中でも新入職員への指導や対応は手厚く、一つ一つのケアや処置を自立して行えるまで、丁寧に優しく指導して頂きました。入職して間もない一年目の職員にここまで丁寧に指導できる仕組みとしては、一日に受け持つ患者のケアを二人一組で行う、「**パートナーシップ・ケア・システム**」にあると思います。間違っているところがあればすぐに直すことができたり、良いところがあれば互いに賞賛し合うことができ、一日の患者の声により耳を傾けることができます。

吉祥院病院へ就職してもうすぐ一年が経ちます。今は課題や、業務に追われる毎日ですが、入職時から一つ一つできる事が増えてきました。今までは自分自身の処置や援助に自信が持てませんでした。アットホームな環境で患者さんや先輩方に叱咤激励して頂き、少しずつ自分に自信を持つことができるようになりました。

2年目に入り後輩が入職してくることにに対してはいまだに実感が湧かないし、自信もありません。2年目ではこれからももっとたくさんのお話を学び、患者に対してもっと興味を持ち、もっと患者の話を聴き、思いや困っていることに寄り添うことができるように、この吉祥院病院で頑張りたいと思います。



休日の過ごし方

あすかい病院緩和ケア病棟看護師 前美沙季

コロナも徐々におさまりつつありますが、新たにオミクロン株が世界中で流行し始めており、まだまだ油断できない状況となっています。そんな中、私自身が行っている「おうち時間」の過ごし方をご紹介します。

①外国語の勉強

「コロナが収まったら海外旅行に行きたい…」という思いから始めました。NHKの旅するためのイタリア語（ドイツ語、フランス語など）という番組をみたり、自分で本を購入して、旅行で使える簡単なフレーズを勉強しています。番組は30分ほどの簡単な内容なので気軽に取り組みます。



②動画鑑賞 (Youtube、Netflix など)

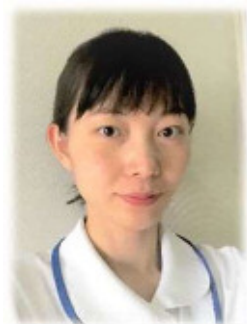
邦楽ロックが好きなので、ライブハウスに行けない分、MV やライブ映像を見て楽しんでいます。Netflix という有料アプリではドラマや映画、アニメなど様々なジャンルの動画を鑑賞できるので、1日中時間を潰せます。お金と時間があればぜひ・・・。



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。



Part10: 老人看護 専門看護師

京都民医連中央病院 長谷川 美智子

右のQRコードから日本看護協会ホームページに専門看護師の活動紹介を投稿したので、チェックしてみてください！学生の時から、問題意識をもってきた「身体拘束」を解除する取り組みを紹介しています。



さて、本誌「がんばれ看護学生」、いつも楽しく読んでいます。実習対策など興味深いですし、簡単栄養レシピも「へえー」と参考にしています。

こんな感じで、色々なことに興味をもつことを大事にしています。私たちはまだ老年期を生きる経験をしていません。だからこそ、知らないことに興味をもち、「想像する力」が重要です。

援助を受ける経験とはどのようなものでしょうか？羞恥心や痛みへの配慮は、学生の皆さんが大切にされる点だと思います。それプラス大事なことは「その人がどうしたいか」を確認することです。

エピソードを1つ。高齢患者 Aさんは、口から食べる量が減り、「胃ろう」の説明を受けました。Aさん夫婦と共に考え、胃ろうはしないという決定後、Aさんはこんな事をおっしゃいました。「今は造らんとこ思う。けど変わるかもしれん。また確認して」と。いつでも、その人が言葉にできなくとも、「その人はどうか」と問うこと、それを軸に専門看護師として活動してきました。

今後の目標は、臨床で働く人たちと良いケアを創り、そのための仕組みを構築することです。



Part11: 手術看護 認定看護師

手術看護認定看護師 山内未奈

手術看護認定看護師の山内未奈です。京都民医連中央病院の手術室で勤務しています。

手術を受ける患者さんの背景は、高齢化・慢性疾患の合併など多様化しています。在院日数が短縮している中、安全・安心な手術を提供し合併症を予防していくことが重要です。手術室看護師は、術前から手術患者が心身の準備をするための支援を行います。術中、術後に起こるリスクの可能性に対し、専門的に介入します。

私は、手術室師長として管理業務を行いながら、手術看護認定看護師としてスタッフ教育・看護実践行っています。スタッフから、「患者の意思決定支援について」や「肥満患者の術中体位保持・麻酔管理について」「高難度手術に対する器械出し教育」など様々な相談を受け、教育・指導を行っています。また、多職種で構成された、周術期管理チームを立ち上げ、月1回会議を開催しています。多職種での学習会や問題の共有・解決の場としています。全身機能評価で問題のある場合には、各専門家と連携して患者の評価・治療につなげています。

患者に寄り添い一緒に手術を乗り越えられた時・チームが協働し最良の手術を提供できたとき・スタッフの成長がみられた時などが私のやりがいとなっています。





Part12: 訪問看護 認定看護師

葵会総合ケアステーション 寸田 初美

みなさん、こんにちは。私は京都市北区の葵会総合ケアステーションで訪問看護師として勤務しています。

訪問看護では、利用者とその家族が病気や障害とうまく付き合いながら安心して自宅で過ごせるよう支援をしています。例えば、入院して治療を受けることによって今まで自分でできていたことができなくなったり、新たに医療処置が必要になることもあります。病院の「治療の場」から家の「生活の場」へと療養の場を切り替えることは簡単ではありません。看護学生の皆さんも、病院での「医療モデルの看護」と違い、「生活モデルの看護」に在宅実習の難しさを感じておられるのではないのでしょうか。

訪問看護認定看護師は利用者が「生活の場」に帰る視点で退院支援や調整を行います。訪問看護に関する知識と技術を活かすだけでなく、利用者の生活環境の改善や QOL の向上に関わります。今後どのように生活したいか、残された時間をどのように過ごしたいかという利用者や家族の意思決定支援にも関わる役割があります。

他にも利用者や家族が安心、安全に療養できるように在宅医療に関わる看護師の相談や勉強会などの問題解決や指導も大切な仕事です。

私自身、認定看護師として1年が過ぎたところですが、潜在看護師の復職セミナーや職場に於いて、事例を通して訪問看護の魅力を発表する機会がありました。今後の目標は①地域の利用者から「訪問看護を利用したい」と言われるよう看護の質の向上を目指す②これから看護師を目指す皆さんが「訪問看護師になりたい」と思えるような発信を続けることです。興味のある方、いつでも声をかけて下さい！

私のおすすめ

京都民医連中央病院 透析室 森田 あかね

私のおすすめはジグソーパズルです。新型コロナウイルス感染症の流行で外出する機会が減り、休日は自宅で過ごすことが多くなりました。何もせずに休日を終わってしまうのがもったいない、と感じてジグソーパズルを始めました。

「ジグソーパズル」と聞いて紙製のパズルがまず思い浮かぶと思いますが、私が特におすすめしたいのはピースが透明で美しいアートクリスタルジグソーです。完成すると、まるでステンドグラスのように光を通してインテリアにもぴったりです。私は完成したら窓際に飾って楽しんでいきます。その他にも光を吸収して暗い場所で光るパズルなどもあります。アニメや風景など様々な作品があるのでぜひ楽しんでみてください。

コロナの流行前はUSJに行ってショーをみたり、神社にお参りに行って御朱印をもらったりしていました。コロナが終息し、外出できるようになることを楽しみにしています。



私の部署紹介

～京都民医連中央病院・地域包括ケア病棟～

京都民医連中央病院 2A・地域包括ケア病棟 高倉真凜

私は地域包括ケア病棟で勤務しています。地域包括ケア病棟は、住み慣れた地域で安心して自分らしく生活を送るための支援を行う病棟です。急性期治療が終了していても、すぐに在宅や施設での生活に戻ることに不安がある患者さんが多いです。また、在宅療養されている方の家族の介護疲れ軽減のためのレスパイト入院を受け入れています。

入院をきっかけに介護サービスの調整が必要な方、トイレに行く練習が必要な方など入院される患者さんの目的はさまざまです。医師、看護師、介護福祉士、リハビリスタッフ、MSWなどの多職種が連携をとり、生活リズムを整えながら日常生活支援と退院後の生活を見据えた退院支援をしています。定期的に多職種でカンファレンスを行います。カンファレンスで情報を共有し今後の方向性を決めたり、患者さんとの関わり方や個別性のあるケアを考え統一したケアが実践できるようにしています。さらに、環境調整をして安全対策をとり患者さんの自立を支援します。

「住み慣れた地域で生活する」という観点で、食べること、排泄すること、清潔にすることなど、生活の基本となる動きを毎日病棟の生活の中で練習する「生活リハビリ」を行なっています。その人の力を引き出し、自分の出来ることを増やしていくことで、ありのままの自分を受け入れ、生きていくことに自信を持ってもらうことを大切にしています。入院時は寝たきり状態だった患者さんが、医療、看護、介護、生活リハビリにより座って食事ができるようになったり、歩いてトイレにいけるようになり患者さんの笑顔が増えたときはとてもやりがいを感じます。



地域包括ケア病棟では患者さんや家族の気持ちに寄り添い、住み慣れた地域で安心して生活ができるように日々頑張っています。

2021年度京都市民医連 看護学生委員会主催 オンライン学習会企画のご案内

今年度第2弾の学習会は「解剖生理～脳神経編～」をテーマに、看護師さんにも話してもらいます。

オンラインでの開催予定です。申し込みや参加方法については、事前に郵送したハガキやホームページなどのご案内します。ぜひご参加ください。

日時: 2月2日(水) 18:00~19:00頃

テーマ: 「解剖生理～脳神経～」

講師: 堂本睦子師長 (京都市民医連中央病院)

申込方法: 右のQRコードでメールを送ってください。 ※切: 前日でもOK



いつでも元気2月号「食と健康」より

簡単栄養レシピ ~ 冬野菜・大根編 ~



今の時期は大根が便利☆

葉に近いほうは水分が多く甘め、下のほうは水分が少なく辛めの味です。料理によって使い分けてみましょう。

●オススメ料理

- ・葉っぱ: 炒め物、みそ汁
- ・上部分: おろし、サラダ
- ・中部分: 煮物、焼き物
- ・下部分: 漬物、おろし

葉っぱもビタミン、カルシウム、食物繊維が豊富。細かく刻んで料理に放り込むだけでOKです!

さつま揚げのおろし和え

【材料】 2人前

- さつま揚げ……2枚
- 大根(下の部分)……1/4本 250g
- かいわれ大根……1/3パック
- 青ネギ……3本
- しょうが……1片
- しょうゆ……少々

【作り方】

- ①さつま揚げはグリルかトースターで両面を焼き、食べやすい大きさに切る。
- ②大根はよく洗って皮つきのまますりおろす。
- ③かいわれ大根は長さを半分に切り、青ネギは小口切り、しょうがは千切りに。
- ④①をお皿にのせ、その上に②③を盛り付けて、しょうゆをかける。完成!!

民医連では、5月～11月の期間で「こどもの権利、ジェンダー、健康権」など、色々な視点から「人権」を考えてみよう！と「人権 caf 新聞」という新聞を発行。「がんばれ看学生」の読者の皆さんにも郵送し、感想を募集しました。投稿いただいた感想を、紹介させていただきます！

Vol.3

私の祖父はパーキンソン病を患っており、障害者認定を受けています。障害という言葉で個人のアイデンティティを壊してしまうということがあるということが問題だと以前から考えていました！そのため、今回の記事で勇気づけられました。

Vol.6

自己責任、という言葉に違和感を持っていたところだったので、興味深く読ませて頂きました。日常生活で何気なく使ってしまう言葉ではあるので、改めて向き合ういい機会になりました。

みなさんが日常感じていることにも、「人権」が関わることが沢山あります。現場で看護に携わるときに、患者さんや地域の人たち、そして自分たちの人権も守りながら働けるよう、身の回りの様々な「人権」について、ぜひ考えてみて下さい。

学生さんのおたよりコーナー

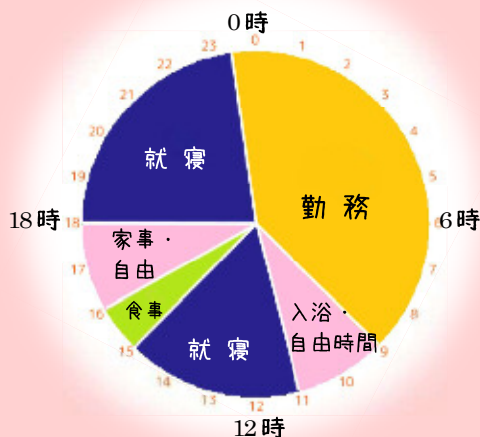
質問：夜勤の日の流れを教えてください

(1年生 リーさん)

中央病院2年目看護師さんに聞いてみました。

A. 夜勤の勤務時間は、0時～9時です。

1日の流れを円グラフにしてみました！

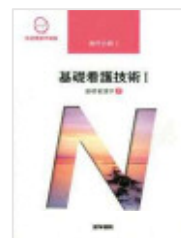


質問：看護過程や情報の参考書で
おすすめはありますか？

(2年生 びいどろさん)

近畿高等看護専門学校の先生にききました。

A. 「看護過程の参考書」との質問ですが、医学書院の教科書「基礎看護技術 I」に看護過程について詳しく載っています。学校によって教科書は違うかもしれませんが、本校で使っています。



各領域については、同じ医学書院の領域別シリーズがいいと思います。領域毎の考え方が載っているので分かりやすいと思います。



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、感想や学校生活のこと、聞いてみたいことなど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。(編集担当：永山♪)



こちらから
投稿
できます。
←