

がんばれ

看護学生委員会ニュース
2022年6月 第261号



看学生

参加お待ち
しています！

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-ren.org



Egg Nurse Step→B～万歳 看祭・彩・裁…再！～

♪開催テーマ♪

知ろう 学ぼう 平和と命

2022年2月、ロシアによるウクライナ侵攻が始まり、今もまだ多くの市民の命が奪われる状況が続いています。そこで今年のENSは、「平和」をテーマに皆さんと考えていきたいと思います。一緒に学びましょう!!

<日程> 2022年8月20日(土) 13:00~16:30

<場所>オンライン(ZOOMを使用)

- ◆参加費：無料
- ◆締め切り：7月25日(月)まで
- ◆申込方法：右のQRコードを読み取り、申込フォームに必要事項を記入の上送信してください。



企画内容

- ・学習講演：「平和について」 講師：森住 卓さん(フォトジャーナリスト)
- ・学生発表：「わたしの町の民医連」・近畿の学生と交流会

もくじ：

2頁：実習アドバイス

3頁：大切にしている看護（協立病院）

4頁：休日の過ごし方(中央)

&わたしのおすすめ(あすかい病院)

5頁：シリーズ①キラッと訪問看護

6頁：看護学生委員の紹介②

&簡単レシピ(夏野菜料理)

7頁：京都保健会・信和会採用試験のご案内

8頁：オンライン国試対策講座企画のご案内

先輩看護師が教える

実習のアドバイス

京都民医連中央病院 HCU 看護師永田雄大です。

実際に学生時代を経験し、働き始めて1年弱が経ちますが僕からのアドバイスは3つあります。

1つ目が「備えあれば憂いなし」です。実習ではどのような疾患を待った患者さんを受け持つかは実習のギリギリまで分からぬですが、行くまでにこれから行く病棟の情報を収集し、どのような疾患が多いかや病棟の特性などを調べ、病棟に多そうな疾患の治療や病態について勉強または資料を探しておきだけでも全然違うと思います。準備をしていると何かあった時に必ず役に立ちます。これから実習で大変なのに実習前から勉強するなんてと思うでしょうが少しでもやっておくと良いと思います。

2つ目は「一人の患者さんに長い時間をかけて寄り添い、看護を提供できるのは学生時代である」という事を知ってほしい。実際の病棟看護師は1日に10人程度を受け持つ毎日が続くので患者さん一人に対しての時間はどうしても短くなってしまいます。1人の患者さんと会話しその患者の疾患について深めることで全体像が見え患者が必要とする看護を提供できる力を付けるのは学生の頃が一番成長できると思います。ゆっくり時間をかけられる学生の頃にしか培われないものがたくさんあると思いますので意識すると良いと思います。その培った経験で自分の中の看護観を育ててほしいです。

3つ目は「報告・連絡・相談」です。これは常々言われてきていると思いますが、やはり実際に働いて改めて大切だと思いました。僕が所属している部署はHCUで重症患者が多く在籍する所となります。このような環境では一つの異変が命に関わる事もあります。僕は看護師という仕事は命に携わる仕事という事を念頭に置き働いています。そのため報連相は常々意識しています。学生さんの実習では上記で話した通り長い時間を寄り添えるため、患者さんの些細な異変や良い変化に気付けると思います。その気付きはどんなに小さくても報連相を意識すると良いと思います。

色々言いましたが最後に実習は記録に追われ寝不足になる事がほとんどだと思います。食欲はないかと思いますが朝昼晩3食しっかり食べて健康に気を付けて頑張ってください。



わたしの大切にしている看護

京都協立病院 4階看護師 大志万莉菜

私が大切にしている看護は「患者一人一人の個別性を理解し、患者の立場になって考えること」です。限りある時間の中でその日受け持った患者のケアを組み立てて優先順位を判断しながら、患者にとって安全安楽な看護を実施するためには一人一人の思いに寄り添う必要があると考えるからです。

私がそう考えるようになったきっかけとして、ナースコールを何度も押して「寂しい」と訴えられる患者さんがおられました。その度に私は訪室しましたが患者さんは「寂しい」以外のことをおっしゃりませんでした。その時、私は患者さんの認知機能が低下していたこともあり、何度もナースコールを押されていることはきっと覚えられないのだろうと考え「また来ますね」と返答し私の手を握られている患者さんの手を離して退室してしました。しかし「寂しい」の訴えのナースコールは鳴り止みませんでした。

その後、対応された先輩看護師はベッドサイドに座り患者さんがどうして寂しいと感じているのか、話を傾聴されました。その患者さんは自身がなぜ家族と離れて、一人でその場にいるのか理由がわからず不安を感じられていました。そのため、今は入院中であることや入院した理由、治療を行い退院すればまた家族さんに会う事ができるなどを説明されました。患者さんが「寂しい」と言っていた背景には他にも思いがあり慣れない環境で不安もあったことから、中々思いの表出ができていなかったのです。先輩看護師の対応から患者の個別性を理解し寄り添うことの大切さを学びました。

入職して1年が過ぎた現在、その学びを活かして、同じように訴えを繰り返され中々思いの表出ができない患者さんに対して、何か伝えたいことがあるのかも知れないと考え、それを上手く汲み取るために個別性を理解して患者さんの立場になって考えることを意識して日々看護しています。

普段あまり思いを表出されない患者さんが笑顔で
「ありがとう」と伝えてくださった時には、あの時
の学びが生きていると嬉しくなる瞬間です。



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、運転することが好きで、気分転換も兼ねてドライブに行ったりすることが多いです。病棟の勤務では、日勤、準夜、深夜があるので、最近では、準夜が終わった1時2時頃に出発して海を見に行きました。到着する時間も朝早いため、朝日を見ることができ、さらに気温も涼しくて人も少ないのでとても心地よかったです。私は暑いのが苦手なので、今年の暑さも乗り越えられるような休日の楽しみ方を見つけていきたいと思います。家で過ごすときは、よく映画や

YouTube をみて過ごすことが多いです。映画は洋画が好きでよく見ます。他には、部屋の掃除や模様替えをして気分転換をしたりしています。

私が看護学生の時は、今しかできない！と思いながらバイトを楽しんでしていました。学生の時は授業、実習、課題、国試勉強等があり毎日大変だと思いますが、休日は思いっきり好きなことをしたり、ゆっくりしたりして過ごしてくださいね。皆さんの頑張りが良い結果に結びついていきますように！！



わたしのお勧め

私は、仕事に行く準備をしている時や洗濯物を畳むときなどに、**音楽**を聴いています。
皆さんは、どんな時にどんな音楽を聴いていますか？

ここでは、私の**おすすめの曲**を紹介したいと思います！

★優里／レオ

この曲は**犬と飼い主の絆**をテーマに、身の回りの当たり前が当たり前じゃないと気が付いた時の後悔を歌にした楽曲だそうです。

私も犬を2匹飼っています。以前はうさぎも飼っていましたが、私が就職してすぐ、仕事が終わる少し前に亡くなってしまいました。年を重ねると勉強や仕事で一緒にいる時間が少なくなっていたので、亡くなる前にもっとたくさん撫でてあげたりすればよかったと、抱っこをして撫でながら泣いていました。それは今でもすごく後悔をしています。

今一緒に暮らしている2匹の犬も高齢で心臓が悪く毎日薬を飲んでいます。今は元気ですがいつ何が起こるか分からないので、後悔しないようにたくさん**思い出**を作ろうと考えるきっかけになっている曲です。

皆さんも**家族、大切な人との時間を大切に**して後悔しないように過ごしてくださいね。
ぜひ聴いてみてください～！

あすかい病院地域包括ケア病棟看護師 安達美優



シリーズ～訪問看護の現場から～

キラッと訪問看護

京都民医連には14の訪問看護ステーションがあり、在宅患者さんの健康と生活を支えるために日夜奮闘されています。訪問看護の現場で働く看護師さんたちの、仕事のやりがい・魅力をご紹介します。

Case. 1

「訪問看護のやりがい」～利用者さんと共に～

訪問看護ステーション太秦安井 荒木久江

随分前のことになりましたが、私は看護学校卒業後、外科整形外科病棟で勤務していました。卒後3年目研修で、私は人工肛門の造設術を受けて退院された患者さんのことが気になり、数名訪問させていただいたのですがとても衝撃を受けました。

いつも先生方や先輩看護師さん達から、退院後の生活を見据えて看護を行うことの大切さを教えていただき、行ってきたつもりでした。しかし患者さん達は、退院してからどれだけ大変だったか、苦労したかを話してくださいました。

談することが出来ず、痛みや漏れに悩み・工夫したこと。当時はパウチを洗って繰り返し使用していました。病院にはトイレ付近に汚物コーナーがあり、袋を洗っていましたが、自宅にはそんな場所がありません。洗浄用にペットボトルの蓋に穴を開けお水を入れ、トイレの便器に流し処理をしたり、工事をして洗い場を設けた方もおられました。退院してからそこに行きつくまでがどれほど大変であったか教えてくださいました。退院は、今までとは違う身体状況での新しい生活の始まりでもあったのです。



今、私は訪問看護師として利用者さんの生活の場に入らせていただき、生活スタイルに合わせ看護を行っています。個別に相談を受け、伝えることが出来ることや、一緒に考えることも出来ます。このことは私にとって看護の醍醐味です。

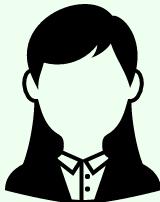
入退院を繰り返しておられた方が、安定して自宅で過ごせるようになることもあります。人生の最期を自宅で過ごしたいという方のお手伝いもします。

「今日は誰が来てくれるのかな」と利用者さんも楽しみに待ってくださっています。私達もまた、元気をいただき日々訪問を行っています。ぜひ皆さんもいつか訪問看護へ！

2022年度看護学生委員紹介②

看護学生委員とは：看護学生さんや奨学生、高校生さんなど、未来の看護師さん向けの企画を考えたり、サポートする仕事をしています。この「がんばれ看学生」の原稿準備や編集も担当しています。

後半は京都保健会と京都民医連事務局の委員さんを紹介します。



6月1日から法人事務局に異動となり、看護学生の担当をさせていただくこととなりました。寺本美佐です。これから少しでもみなさんを支えになればと思います。気軽になんでも相談してください。

よろしくお願ひいたします。

京都民医連事務局で看護学生担当事務をしている永山恵弥です。

職業・学校の性格上、まだまだコロナ禍の制限は続きますが、みんなの看護師の道を少しでもお手伝いできるよう、様々な企画や取り組み、サポートができればと思っています。いつか楽しくみなさんと集まれる日が来ることを願い…。



いつでも元気「食と健康」7月号

簡単栄養レシピ～さっぱり夏の一品～

暑い日が続き、体力・精神力ともにガリガリと削られる毎日ですね♪この夏を乗り越えるためには、しっかりごはんを食べることが大事ですが、つくる時間も体力もないよ、という人もいるのではないかでしょうか。今月は夏野菜を使った、簡単さっぱりレシピを紹介します。

豆腐のカブレー風

【材料】 2人前

- 絹ごし豆腐 …… 1/2丁
- トマト ……… 1個
- 大葉 ……… 4枚

- 〈ドレッシング〉
- しょうゆ …… 小さじ2
 - ごま油 …… 小さじ2



【つくり方】

- ① 豆腐は厚さ7~8mmに切り、ペーパータオルに包み水気をとる。
- ② トマトのヘタを取り、厚さ7~8mmの輪切りにする。大葉は洗って水気を拭き、縦半分に切る。
- ③ 器に豆腐、大葉、トマトを交互に重ねて並べ、〈ドレッシング〉をかける
- ④ 完成！！

各法人・事業所 2023年4月入職 新卒看護師 採用試験日 のご案内

▶京都保健会 採用試験日

京都保健会（京都民医連中央病院、吉祥院病院、京都協立病院）
は、新卒採用に向けた、採用試験を以下の要項にて実施します。

試験日	2022年7月23日(土) 午前中 2022年8月27日(土) 午前中
試験内容	面接（個人）
申込書類	・履歴書 ※京都保健会HPよりダウンロードを ・成績証明書 ・小論文
場所	京都保健会事務局



詳しくはお問合せください。
担当：京都保健会看護部
TEL：075-862-1155 Mail: HPのメールフォームから

詳細は
こちら



▶あすかい病院 採用試験日

京都民医連あすかい病院では、2023年度入職の看護師を募集しています。採用試験は夏に行います。まだ就職先を決めていない、迷っている方はご検討ください。

試験日	2022年8月13日(土) 9:30 開始
試験内容	①適正検査 ②小論文 ③面接
申込書類	・履歴書 ・健康診断書 ・成績証明書 ・卒業見込み証明書
場所	京都民医連あすかい病院

詳しくはお問合せください。
学生担当：山際（副看護部長）・寺尾（事務）
TEL：075-712-9082 Mail: eggcnurse@shinwakaishi.jp

詳細は
こちら





◎講師：

武田看護教育研究所生
三井 明美 先生

◎会場：オンライン（Zoom）
当日の参加会場につきましては、各法人担当者の案内をご確認ください。
ZOOM 情報は、後日参加者のみなさまへ講座資料と一緒にご案内いたします。

◎お申込は各担当者を通じて
→メールの場合は、本文に学校名、学年、お名前、ご住所、電話番号、件名には「国試対策講座」と入力して送信して下さい。

＜各申込み・連絡先＞

◎京都保健会奨学生・内定学生さん
◆担当・寺本
kangaku@kyoto-hokenkai.or.jp

◎信和会奨学生・内定学生さん
◆担当・寺尾
eggnurse@shinwakai-min.jp

◎それ以外の学生さん
◆京都民医連・永山
kangogakusei@kyoto-min-iren.org

※民医連奨学生または内定者の方は、担当法人にご連絡ください。それ以外の方は、京都民医連事務局までお申込み・お問合せください。

京都民医連

オンライン国試対策講座

日程
8月6日（土）

受付 9:15～
講座 9:30～12:30
参加費 無料

対象：
2023年3月看護学校卒業予定者

申込〆切:7/22



◆お問い合わせ先：京都民医連事務局・永山
電話：075-314-5011 kangogakusei@kyoto-min-iren.org
〒615-0004 京都市右京区西院下花田町 21-3 春日ビル 4階



こちらのQRコードで
問い合わせ先のアドレスを表示できます。

おたよりありがとうございます！！

「がんばれ看学生」へのご質問、感想ありがとうございます。いつも励みになっています。

6月にお送りいただいたおたよりは、次号に掲載させていただきます！

