



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



看護学生の皆さんへ
コロナ禍における
全国看護学生アンケート調査に
ご協力ください!!



アンケートは↑を読み取って回答ください。

アンケート URL
<https://onl.la/jqiNK37>

2020年・2021年看護学生アンケート調査で、コロナ禍を背景に、学生さんたちの学ぶ環境が厳しくなっている事が明らかになり、国に支援を求めてきました。今回のアンケートも、看護学生の学ぶ環境の充実を図ることを目的に実施しています。9月国会予算検討前に結果を国に届けることを予定しています。

看護師等養成校で学ぶ方は、どなたでも回答いただけます。1人でも多くの看護学生さんの声を届けるため、ご協力をお願いします。



---アンケート調査について---
「2022年コロナ禍における全国看護学生アンケート」
回答期限：8月31日(水)まで
設問数：全24問(選択によっては質問数は少なくなります)

もくじ：

- | | |
|-------------------|---------------------------------|
| 1頁：アンケートのお願い | 5頁：シリーズ キラッと訪問看護② |
| 2頁：実習アドバイス (あすかい) | 6頁：わたしのおすすめ(中央)
& ENS 企画のご案内 |
| 3頁：大切にしている看護 (中央) | 7頁：簡単レシピ(上手に水分補給) |
| 4頁：休日の過ごし方(吉祥院) | 8頁：学習会企画&おたよりコーナー |

実習アドバイス

あすかい病院 一般急性期病棟看護師 荻谷友希

私は**四年制の専門学校**で、**看護師と保健師の資格を取るコース**に入っていました。実習のスケジュールとしては、一年生で2回、二年生で2回、三年生～四年生の夏頃まで領域別実習があり8か所程回っていました。そして、看護師の実習が終わると秋ごろまで3回保健師の実習に行くというスケジュールになっていました。

実習内容は学校によって異なってくると思いますが、私の**最初の実習**は外来での見学実習で一人通院患者さんとコミュニケーションを取るという実習がありました。初めての実習であるため、緊張が大きかった事を今でも覚えています。

二回目の実習では病棟で実際に患者さんを受け持ちました。実習によっては、事前に患者さんの情報を知る事が出来メンバー間での患者さんを担当するのが相談し決めるという場合と、病棟に行ってから患者さんが決まるという場合があります。

事前に患者さんの情報が分かる場合は学校でその疾患が載っている参考書や関連図、看護計画をコピーして実習に挑んでいました。そうする事で実際に実習を行う前からどのような患者さんであるためどこを見るべきか、どのようにケアしないといけないか考えやすくなっていました。

病棟にいったから決まる場合では、実際にホームページなどで病棟の特色を調べどのような患者さんが多く入院しているのか調べていました。また、以前にその病棟に実習に行った友達に情報を聞き取りして事前学習していました。実習で大切な事として**ノート作りが大切**だと思います。

私は**患者さんの情報をメモする用**と**事前学習した内容をまとめている用**で二個持ち歩いていました。**情報をメモする用**には、病棟に行く前に**アセスメント**する際に必要となる項目をかき出したり、どこに何が書いてあるのかわかるように**付箋**などで分かるようにしていました。**もう一つのノート**は自分でまとめていたり、**技術や数値が載っているハンドブック**をいつも持ち歩いていました。自分が疑問に感じた際にすぐに調べやすくしておけば実習もスムーズに行くと思います。

実習では勉強面も大変ですが精神面でしんどくなってしまいう方も多と思います。私自身も実習が連続である際はいつ終わるのだろうと不安になっていました。私が実習中に行っていた**ストレス発散方法**は、実習の日数分が入っているチョコレートを買って毎日一粒ずつ食べる事や、実習が終われば少し高い買い物をしたりしていました。何か**毎日に楽しみを持つ事**が出来ればストレスも溜まりにくいと思います。

課題が多く十分な睡眠時間も確保できないため体調不良になってしまう方もいると思いますが、無理せず頑張ってください！**応援しています！**

わたしの大切にしている看護

～一生涯のお付き合いになる治療だからこそ大切なこと～

京都民医連中央病院 透析室 平井千雅

私は透析室で勤務しており、透析治療というのは基本的には生涯必要になる場合が多く、透析患者は週に3日ほど通院し1回4時間ほどの透析を受ける必要があります。そのため、患者とそのご家族との長い付き合いをして関わるため、患者・家族との信頼関係を大切にしています。

透析治療を行うにあたって最も重要なことは、水分管理や食事管理です。透析治療を始めたばかりの時期は色々な制限の中、摂取量の目安がわからず、苦勞される方もおられます。また何年も透析治療を受けておられる方でも、「わかってるんやけど、やっぱり食べ過ぎてしまうわ」と継続することの困難さに躓かれる方もおられます。

入職したばかりの私は、体重の増えが多い患者さんに対して指導を行おうとした時「あんたより長く透析してるんやから言われんでも分かってるわ」と話を聞くことも指導することも出来ませんでした。その時、私は患者さんの今までの透析治療に対する頑張りや生活背景をきちんと理解していないまま関わってしまったことに気づきました。

そのため、まず患者さんとの日々のコミュニケーションをしっかりととり、これまで迎ってこられた人生経験や、疾患をどのように捉えておられるのか、そして今後どのようにされたいかなど、しっかりと向き合いながら、日常生活のどんなことでも相談できる雰囲気作りを心がけました。すると以前までお話を聞いてくれなかった患者さんから、体重の増えに対して「こんなに増えるのは何が原因なんやろ」と相談をしてくれるようになりました。このことをきっかけに、信頼関係が築かれなければ、患者さんの症状を聞くことも、治療に関する指導することも難しいということ学びました。

透析治療は患者の日常生活の一部となるため、一人一人のライフスタイルも考慮して、無理のない範囲での水分・食事管理を提案しながら、一緒に大切な時間を安心して過ごしてもらうためにも、信頼関係を今後も築いていきたいと思います。



休日の過ごし方

吉祥院病院 病棟看護課 小前田かなえ

私はインドアなので休日は家で過ごすことが多いです。映画や YouTube を観て過ごす時間が好きです。気付けばあっという間に時間が過ぎていきます。Amazon のプライムビデオで観ることが多いのですが、沢山の映画が集録されており、好みの洋画やアニメなどを観ることが楽しみになっています。最近では、流行りのスパイファミリーというアニメにハマってしまっています。準夜が終わった1時や2時頃から観ることも多く、気付けば明け方になっています。

私は暑いのが苦手なのですが、昔から祖父の家がある花背に良く行きました。自然な場所が好きで、気分転換になり心地よい空気を吸える場所がお気に入りです。今はコロナ禍でなかなか行けていないのですが、落ち着いたら行きたいと思っています。

今年の暑さに負けないような休日の楽しみ方を見つけていきたいと思います。看護師として働きだしてからは1ヶ月過ぎるのがほんといつという間で時間が経つ早さを日々実感していて充実しているなと思っています。

私が看護学生の頃は現在のようなコロナ禍での制限がなく、同じクラスの友達と頻繁にお出かけしたり、お買い物をしたりと週末は沢山遊んでいた記憶があります。

★学生のみなさんへ★

現在は制限がある中で、日々学校の授業や、実習、課題、国試勉強など本当にお疲れ様です。本当に大変で忙しい毎日だと思いますが、この時間は今しかなく一生の思い出になると思います。どうか休日にリフレッシュして、楽しみや趣味を見つけ息抜きをしながら無理せずに過ごして下さいね。

Amazon のプライムビデオは簡単にスマホでも観られるので、勉強の合間などに観るのもおすすめです。どうか楽しい休日を過ごして下さいね。





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しています。訪問看護の現場で働く看護師さんたちに、仕事のやりがい・魅力を聞いてみました。

Case. 2

一緒に悩めるスタッフの存在が、大きな支えです！

吉祥院訪問看護ステーション 訪問看護歴3年目 看護師

訪問看護を始めてから最初に感じたことは、利用者の生涯に携われることはとても貴重な時間であり、ご本人の希望に沿って、家人の想いも取り入れながらご本人の生き方を一緒に考えることが出来ることはとても素敵なことだ、ということでした。利用者様との関係性を築いていく中で、良い時も悪い時も理解できるからこそ喜びも悲しみも共感できることが、訪問看護の魅力だと感じています。

現場では一人で判断しないといけないことも多く、不安や悩みもありますがその分利用者様としっかりと向き合える時間があり、とてもやりがいを感じます。

また、不安もありますが訪問看護が楽しいと思えるのはスタッフの存在があります。不安や悩みに対して、スタッフ内で相談し合える場が多く話しやすい環境であり、その人らしさを尊重した看護はどうしたらいいのだろうといつも真剣に話せています。

終末期の利用者様も増えている中、死と向き合うことはとても難しく立ち止まることもあります。スタッフが間で情報を共有し、多職種と連携しながら寄り添ったケアに繋がっています。

患者様の生活に合わせ援助を行う訪問看護は、その方の生活背景・環境などにより時にはこちらが必要と思うケアができないこともあります。そのようなときはスタッフ内で出来る限り必要な看護に近づける様に様々な意見を出し合います。その中で学びを深めることが出来ています。

この職場であるからこそ改めて看護の楽しさを感じることが出来ており、訪問看護のたくさんの魅力を感じている所です。



私のおすすめ ~カフェ巡り~

私のおすすめはカフェ巡りです。スイーツが大好きで、学生時代から友達とよくカフェ巡りをしていました。カフェはインスタグラムで調べて、おいしそうと思ったところに行きます。学生時代だとカフェに1日で3件くらい巡ることもありました。普通に考えて食べ過ぎです。カフェに行くと、雰囲気良く癒されることがあります。私が特に好きなスイーツはチーズケーキです。コロナが流行ってからはあまりカフェにも行けなくなり、家でおうちカフェをしようとチーズケーキを作り楽しんだりもしていました。最近はあまりカフェに行けていないのでそろそろいきたいです。私にはしてみたいことがあります。それは、朝活です。朝活と言えば朝早くに起きて趣味やスポーツ、勉強など自己研鑽やストレス解消になるさまざまな活動に取り組むことです。そこで私はカフェのモーニングを食べにいきたいと考えています。私の働いている病院は3交代制で深夜勤務だと夜中に出勤して朝に仕事を終えて帰るシフトがあります。私は深夜終わりだと家に帰りすぐに寝てしまいます。時間ももったいないと思ってしまうので、深夜終わりにふらっとモーニングでも食べて朝活してみたいです。皆さんも、一息つきたいときなどぜひカフェ巡りをしてみてください。

京都民医連中央病院 4A病棟 田中 志穂

2022 近畿地協看護学生ゼミナール

ENS

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えます。

看護学生さんたちの発表もあります。ENSは看護学生の皆さん一人一人が主役です！楽しく一緒に学びましょう！！

2022年8月20日(土) 13:00~16:30

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

参加方法：各自 ZOOM よりご参加ください。

参加費：無料

参加申込み：

京都民医連事務局までお問合せください。

問合せ先：京都民医連事務局・永山

075-314-5011 / kangogakusei@kyoto-min-iren.org

冷やし茶づけ



& オレンジ・ミニトマトサラダ

【材料】 2人前

- 冷ごはん…茶碗2杯分
- 大葉……………2枚
- ツナ……………1/2缶
- 梅ぼし……小2個
- 麦茶……………適量
- 白炒りごま…適量
- ゆかり……………少々

【材料】 2人前

- ミニトマト…12個
- オレンジ…1個
- ベビーリーフ…10g

〈調味料〉

- 酢…大さじ1と1/2
- オリーブオイル…大さじ1
- 塩コショウ…少々

【作り方】

- ① 大葉は軸を切り落とし、千切りにする。
- ② 器にご飯を盛り、ツナ・大葉・梅ぼしを順に乗せる。
- ③ ②に麦茶を注ぎ入れ、ごまとゆかりをふりかける。

【作り方】

- ① ミニトマトは縦半分に切り、オレンジもミニトマトと同じくらいの大きさに切る。
- ② 調味料をボウルに入れよく混ぜ合わせる。
- ③ ②に①とベビーリーフを入れ、混ぜ合わせる。

しっかり食べて熱中症予防

人間の体は水でできていると言っても過言ではないほど、水分は生命を維持する上で大事なものです。体内の水分が不足すると熱中症の危険が高まるだけでなく、体調不要や重篤な疾患を誘発することにもなります。

人は飲み物だけでなく、食事からも水分をとっています。夏ばて気味になると熱中症の危険が高まるのは、栄養不足だけでなく、食事量の減少に伴い水分の摂取量も減ってしまうことも原因のひとつです。「夏ばてで食欲がない」という人は、夏野菜や果物を中心にしてみてください。これらには水分が豊富に含まれているのと、特に夏野菜は体温を下げる効果があることで知られています。お酢や梅干しなどで、さっぱりとした味付けも楽しみながら、この夏をのりきっていきましょう。

2022年度京都民医連・看護学生委員会主催

Web 学習会のお知らせ

今年度、京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民連内の認定看護師さんなどを講師に招いて学習会を企画しました。普段の学習でわからないことなどもぜひ聞いてみてください!(参加費は無料です)

★ 2022年10月28日(金) 18:00～★

「『解剖生理』を学ぶ～脳神経編～」

講師：脳卒中リハビリテーション認定看護師 堂本 睦子 氏 (京都民医連中央病院)

申込方法は9月「がんばれ看護学生」でご案内予定

< 次々回の予定 >

- ・ 2022年12月23日(金)「看護過程」を学ぶ



読者さんの おたよりコーナー



★2年生の国家試験対策を教えてください!!

(P.N. レジさん)

⇒「がんばれ看護学生」では、毎年の1月号などで国試アドバイスの記事を掲載していますので、レジさんの参考になれば嬉しいです♪毎年8月・12月に開催する京都民医連の国試対策講座にもよかったら参加してみてください!!

★解剖生理学のワンポイントアドバイスや重要なところを教えてください。

(P.N. 勉強が苦手で困っています)

⇒解剖生理、理解が難しいですよね。範囲も非常に広く、複雑です。つまり、一言でお伝えするのがとっても難しい分野です(>_<)!ごめんなさい!10/28(金)に「脳神経」分野の解剖生理学学習会へいかがでしょうか?



おたよりありがとうございます!!

「がんばれ看護学生」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円分を送ります。

(編集担当：永山♪)



こちらから
投稿可。