

がんばれ

看護学生委員会ニュース

2022年10月 第264号

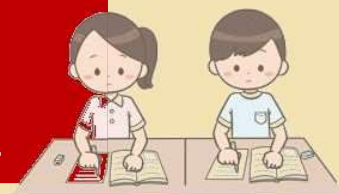
看護学生

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

看護部 HP



京都民医連オンライン 国試対策講座のお知らせ



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。23 年卒業予定の学生さんを対象にした内容となっておりますが、どの学年の方でもご参加いただけます。ぜひこの機会にお申込みください。

日程：2022 年 12 月 3 日(土) 9:30～15:30

※途中 1 時間の休憩を予定しています。

会場：オンライン（ZOOM 使用）

参加費：無料

講師：武田看護教育研究所・三井明美先生

申込方法：11 月 21 日(月)までに、右の QR コードより、必要事項を入力してください。

問合せ先：京都民医連事務局（担当・永山）

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



※京都民医連・看護部ホームページからもお申込みいただけます。

もくじ：

1 頁：12/3 国試対策講座のお知らせ

2 頁：大切にしている看護（あすかい）

3 頁：実習アドバイス（あすかい）

4 頁：シリーズ キラッと訪問看護④（げんき）

5 頁：職場の先輩紹介！（中央）

6 頁：私の職場を紹介します（紫野協立）

7 頁：簡単レシピ（代謝を上げるレシピ）

8 頁：休日の過ごし方（中央）

& 12/23「看護過程」について



私の看護



インタビュー：地域包括ケア病棟看護師 安達美優

皆さん、こんにちは！

今回は私が働いている病棟の看護師に『私の看護』について聞いてみました。この看護に対する思いを読んで、皆さんが感じたことを大切にして勉強や実習に役立ててもらえると嬉しいです☆

『寄り添う看護』／卒後3年目看護師

私が患者さんを見るにあたって、大切にしていることは患者さんに関心を持ち、物の見方や考え方、感じ方に関して発する言動や表情、態度などを手掛かりにケアする事です。同時に、患者さんを取り巻く社会的側面を捉える事も大切にしています。身体的な苦痛だけではなく精神症状にも目を向け、どのような思いを抱えているのか患者さんの発した表情や仕草、声のトーンなど非言語的な情報からも患者さんの思いを捉えようと努めることが大切であると考えます。

患者さんやご家族は不安を感じていてもその思いを表出できなかったり、どうしていいかわからず不安な思いを抱えていることがあります。そのため、看護師にはその思いを汲み取り、思いに寄り添いながら不安や負担を軽減する関わりが求められます。そして、患者さんが本当に訴えたいことは何かを捉えようと寄り添うことが必要であり、ニーズを知る上で重要であると考えます。

患者さんの受け取り方で、看護は良いものにも悪いものにもなってしまいます。そのため患者さんに関心を持ち続けて寄り添う看護を実践していきたいです。

『思いに気付いてあげられる看護』／中堅看護師

私が大切にしている看護は、「思いに気付いてあげられる看護」です。

「思いに寄り添う」という言葉があります。日頃簡単に使っているこの言葉は、実はとても難しいことだと、看護師20年目の今の自分でも日々痛感しています。

人の痛みや苦しみを体験することはできませんが、心の奥底に隠し持つ思いに気付いてあげたい。気付いてあげられても何もできないかもしれない。ケアに限界があることもこれまでの経験で重々承知しています。でも、苦しみを抱えるその思いに触れることで、何かが変わるきっかけになるかもしれない。その力を信じて、これから試行錯誤の続く毎日を過ごしていくのだらうなと思います。

患者さん・ご家族対応に限界を感じたり、抱えきれないジレンマを感じたり、理想と現実のギャップにもがきながらの毎日ですが、患者さんやご家族、さらに一緒に働く仲間に対しても、「思いに気付く」ことのできる看護師、というより、人間でありたいと思っています。

そして、その思いに触れ、限界があることを知りつつも、その思いを支えることのできる看護師でありたいと思っています。

実習アドバイス

あすかい病院 緩和ケア病棟看護師

前美沙季

看護学生の皆さん、日々の学習や実習お疲れ様です。

私自身、看護学生だったときは実習が辛かったので、少しでも学生の皆さんの参考になればという思いで紹介していきたいと思います。

① ストレスはため込まずに発散！

大変な実習で心身共に疲れてしまい、時には辛くて泣いてしまうこともあると思います。一人で抱え込むと、ずっともやもやしたまま気持ちが晴れないと思うので、同じ学生同士や先生など誰でもいいので話を聞いてもらったり、休みの日は好きなことをして発散しましょう。しっかり睡眠も確保してくださいね。

② 事前学習をしっかりとる！

実際に実習に行って困ったのは、自分の知識量の少なさです。

それは今看護師を続けていても思うことです。

患者さんの何を観察しなければならないのか、なぜこの症状が起きているのか、なぜこの治療を行っているのか、などの基礎を知っておかないと「看護」はできません。指導者さんが学生に対して質問する内容はこのような中身がほとんどだと思います。

もちろん学生なので知らないことがたくさんあって当たり前です。知らないことは調べて、調べてもわからないことはどんどん指導者さんや先生に質問して出会った患者さんにできる看護の幅をどんどん広げていきましょう。





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. 4

相手の人生に敬意を払い、 地域で生活が続けられるようサポートを

訪問看護ステーションげんき 梅原ゆみ（10 年目）

訪問看護は、利用者さんが暮らす自宅などに訪問し、在宅療養を支えるやりがいのある看護です。

さまざまな環境、人生の中で、利用者さんは生活され、時に、貧困や孤独、劣悪な環境を前に、看護師の無力を感じることがあります。日本国憲法には「主権在民」「平和主義」「基本的人権の尊重」の3つの柱がありますが、基本的人権がすべての国民においては実現していない現状があります。すぐに変えられるとは思わず、民医連職員として「綱領」を携え、できることを努力し、長い道のりを少しずつ歩み、次の世代にバトンをつなぐことが大切です。

在宅ケアステーションげんきでは、利用者さんの約 1 / 3 が地域で暮らす精神疾患の方です。精神疾患では特に内服が重要であり、訪問看護を中心に多職種で内服できるよう関わった結果、ほとんど外出できなかった方ができるようになったり、目も合わせられず話すことさえできなかった方が、対話ができるようになり就労できることがあります。利用者さんの人生に敬意を払い、愛情を持って接する中で、地域での生活が続けられるようサポートしていきたいと思います。

その他の利用者さんには、状態観察や内服アドヒアランス向上の工夫、清潔援助、排便援助、家族の介護負担軽減のための傾聴やアドバイス、在宅看取りのサポート等をさせてもらっています。最近、在宅看取りができたご家族から、「こんなに度々来てもらえるとは思わなかった」「げんきさんに来てもらえるだけで安心した、ありがたかった」という言葉をいただきました。また、亡くなる直前、ご家族に「よい人生やった、ありがとう」と言われたことを、お聞きました。利用者さんから、感動や励ましやいただきながら、今後も出来る限り利用者さんに寄り添ったケアを行い、地域に信頼されるステーションであり続けられるよう努力しています。



私の職場 葵会・紫野協立診療所の紹介

紫野協立診療所 看護師長 高橋 明子

紫野協立診療所は2014年に紫野診療所と待鳳診療所が一つになって開設されました。

京都市北区の船岡山の近くにあり、内科診療所、歯科診療所、通所リハビリの三部門からなっており、内科診療所では内科と外科の外来、往診、ワクチン接種、健診などをおこなっています。往診では110人前後の患者さんを管理しています。地域の人々が住み慣れた地域で安心して暮らせるよう、日中だけでなく、夜間は携帯電話を看護師が交代でもち、必要な時は医師と往診し、24時間365日の支援をしています。経済的な理由から医療にかかれない人にも医療が受けてもらえるよう、無料定額診療をおこなっており、無料定額診療しているからという理由で往診依頼が地域からくることがあります。生活相談にも応じます。

また、紫野協立診療所はプライマリ・ケアを行う診療所です。プライマリ・ケアとは、近くて、何でも診て、いつでも相談にのる医師による医療であり、特定の病気だけを診る専門医療とは違って、患者さんを一人の人間として総合的に診療する医療のことです。

日常的に起こる健康問題の大半について対応することが可能ですが、救急や、高度で専門的な治療、特殊な検査などが必要な場合は適切な専門医へ紹介します。最近ではこうして病院の専門医とプライマリ・ケア医が連携しながら、一人の患者さんを診ていくことが増えています。普段の落ち着いているときは診療所が診て、定期的に病院の専門医を受診、また悪化があれば病院に紹介するという感じです。こうすることで患者さんは通院の負担も減り、近いので頻繁に通院でき、病気の安定にもつながります。ほかにも予防注射の推奨など予防的な視点で医療を行うこと、患者さんの背景や生活習慣を勘案して治療にあたることも大切な役割です。

患者さんの療養を支援するためには患者さんがどんな人生を歩み、どんな風に生活し、どんな課題をもって、どんな支援を必要としているか、どんな風に生きていきたいかを知る必要があります。診療所の看護師だけでなく、ケアマネジャーさんや、利用しておられる訪問看護ステーションの看護師さん、ヘルパーさん、ご家族などと情報を共有し、よりよい支援ができるよう、医療の立場から情報を提供します。そのために、あんしんネットというツールも利用しています。

診療所は病院と違って看護師が直接ケアする機会や共にする時間は長くありません。しかし、診療介助だけでなく、その時の患者さんのご様子にアンテナをはりめぐらし課題を見つけ、どこに繋がったら解決できるかを考えたり、医師と患者さんの橋渡しをおこなったり、診療所と他事業所と必要な情報を共有し、連携して患者さんがよりよい療養生活を送れるようにするという大きな役割を持っています。患者さんの望む生活が少しでも支えられた、と思えた時にとってもやりがいを感じます。



いつでも元気「食と健康」11月号

簡単栄養レシピ～代謝を上げるレシピ～



キャロットジンジャー ライス

【材料】 2人分

- 白米・・・140g
- 水・・・180g
- 人参・・・20g(みじん切りでもOK)
- ショウガ・10g(みじん切りでもOK)
- チキンコンソメ・・・小さじ 2/3
- パセリ・・・少々



【つくり方】

- ①研いだお米と水を入れた炊飯器に、すりおろした人参とショウガ、チキンコンソメをいれて軽く混ぜ、炊く
- ②炊きあがったら軽く混ぜ合わせて、パセリをふる

以上！！

代謝を上げる食生活

「代謝が良い・落ちる」などの言葉を耳にしたことはありませんか？一言に「代謝」と言っても、「基礎代謝」「活動代謝」「食事誘発性熱産生」の3種類あります。

- ①基礎代謝…「呼吸する」「心臓を動かす」「体温を保つ」など、生きていく上で最低限必要なエネルギーのことで、加齢・筋肉量の減少によって基礎代謝が低下すると、血行悪化・冷え性などの原因になります。
- ②活動代謝…運動や日常体を動かすのに必要なエネルギー
- ③食事誘発性熱産生…栄養書を消化・吸収する際に消費するエネルギー
体を中から温める、腸内環境を整える、たんぱく質をしっかり摂る、ゆっくりよく噛むことで代謝を効果的に上げることができます。

職場の先輩看護師さんをご紹介します！

京都民医連中央病院・4C病棟 小笠原 晴香(卒後2年目)



4C病棟の先輩看護師、9年目の山内竜馬さんにインタビューしました！

・4C病棟はどのような病棟ですか？

消化器外科、泌尿器、耳鼻咽喉科、歯科などの手術を受ける患者様が多い病棟です。手術前後の看護をしています。

スタッフはとても優しく病棟の雰囲気アットホームで、実家にいるような感覚になります。

・病棟の魅力と大変だなと思うところは？

急性期病棟なので患者様の入退院が多い中で、周手術期の管理などもあり気を抜けない病棟です。そういった中でも、手術を終え退院される時には、笑顔で「ありがとうございました」と患者様に言っていただけ素敵な病棟です。

働く中でのやりがいがありますか？

やりがいはずですね、やはりまあこう、なんでしょう。内科と違って入院期間が短かく、その中で信頼関係を築くことが難しいこともありますが、術後に痛みや不安に寄り添うことで、患者さんとの信頼関係も生まれ、笑顔で退院されるのを見送る時に、とてもうれしく思います。

・リフレッシュ方法や休日の過ごし方は？

子供と遊びます。とにかく、休日は子供をどこかに連れて行こうと思っています。最近はまだまだ暑いので、水遊びができる場所はないか探しております。一人時間はラジオをもっぱら効いています。ラジオヘビーユーザーです。

・学生時代の思い出は？

なんといっても、看護師を志した仲間達とであったこと、それが運命。

最後に、学生さんへ一言

◆看護師を志してくれてありがとう。一緒に看護しようぜっ。



私の休日の過ごし方～好きなことをしてリフレッシュ☆～

京都民医連中央病院 4B病棟 石川大貴

私が学生の頃は新型コロナウイルスが蔓延していなかったため、大人数で集まって旅行やご飯に行くことが多くありました。

しかし看護師という医療者となり忙しくなったことや、新型コロナウイルスが蔓延している環境では大人数で集まることがなくなったので、一人でご飯に行くことが多くなりました。カレーが好きで、カレー屋さんを巡ったりすることもあります。美味しいカレーを食べている時が至福の時です。家でカレーを作って自分好みにスパイスを加えて、美味しく作れたらなと思っています。他にも、時間が空いている時はジムに行って運動不足を解消します。運動は解剖学的にもストレスの解消や日々の充実に繋がると言われていますのでお勧めです。

家にいる時はアニメを見たり本を読んだり、ゲームをしたりしています。おすすめのアニメはワンピースです。ワンピースは今が一番面白いです。これは共感してくれる人も多いのではないのでしょうか。まだ見たことない人はぜひこれを機に同志となりましょう。

学生の皆様も勉強や実習で忙しいかもしれませんが、休日はリフレッシュすることも大切です。自分なりのリフレッシュ方法を見つけてみて下さい。



2022年度京都民医連 看護学生委員会主催

学習会企画のご案内

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、京都民連内の看護師さんを講師に招いて学習会などを行っています。看護学生さんなら誰でも参加OKです！

2022年度12月の学習会は「看護過程」をテーマに、看護師さんにお話をしてもらいます。

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、11月号がんばれ看学生やホームページ(11月中旬頃)などでご案内します。ぜひご参加ください。

12月23日(金)18:00～18:50頃

テーマ：「看護過程」 講師：鴨川聡子看護部長（信和会）

おたよりありがとうございます！！

今月はおたより掲載できませんでしたが、「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。(編集担当：永山♪)



こちらからも
投稿できます。←