

がんばれ 看護学生

看護学生委員会ニュース

2025 年 10 月 第 290 号



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



2025 年度京都民医連看護学生委員会主催 WEB 学習会第 2 弾のお知らせ

京都民医連看護学生委員会では、看護学生さん向けに、京都民医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ています。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）

心不全の症状と看護について



日程：2025 年 10 月 17 日（金）18:00～19:00

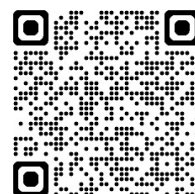
講師：三尾 知沙 看護師さん

（京都民医連中央病院 慢性心不全看護認定看護師）

会 場：オンライン（ZOOM 使用）

※申込み方法・締め切り：10 月 9 日（木）〆切り

右の QR コードからお申込みください。



もくじ：

1 頁：10/17(金)web 学習会のご案内

2 頁：私が大切にしている看護（吉祥院病院）

3 頁：私の部署紹介（あすかい病院）

4 頁：診療所で働くキラッ★と看護師さん

（北区・上賀茂診療所）

5 頁：かんたんレシピ♪

～栄養バランスアップ インスタントラーメン

6 頁：あすかい病院奨学金説明会のご案内

7 頁：12/6(土)国試対策講座のお知らせ

8 頁：私のおススメ

& おたよりお待ちしております

私大切にしている看護

私は今、看護師1年目として働いています。学生時代の実習を終え、いざ現場に立つてみると、学びと現実の間で戸惑うことや、思うようにできないことが多くあります。それでも、看護師として患者さんと向き合える喜びは確かにあり、日々やりがいを感じています。

私が看護の中で大切にしていることは大きく二つあります。

一つ目は、患者さん一人ひとりと丁寧に向き合い、看護師としての視点だけでなく、患者さんの立場に立って考えることです。

学生時代の実習では、限られた期間の中で受け持ち患者さんと深く関わる経験ができました。しかし、看護師として働き始めると、多くの患者さんを受け持ち、日々の業務に追われてしまうこともあります。その中で「十分に関わることができていない」と感じることも少なくありません。特に認知症を患い、自分の思いをうまく言葉にできない患者さんに接する時、声にならない思いを理解したい気持ちと、時間が限られる現実との間で葛藤することがあります。

けれども、効率や業務の多さを理由に、必要最低限の関わりだけで終わる看護師にはなりたくありません。短い時間でも患者さんのもとに足を運び、「もし自分が患者の立場ならどう感じるだろう」「この言葉や関わりは安心につながるだろうか」と問いかけながら接することを心がけています。専門的な知識や技術で病気を看ることは大切ですが、それだけでなく「一人の人」として向き合い、日常の何気ない会話や小さな相談ごとにも寄り添える存在でありたいと考えています。

二つ目は、患者さんの回復や変化を共に喜べる看護師でありたいということです。この思いは学生時代の実習で出会った一人の患者さんから芽生えました。ADLは全介助で、難聴や認知機能の低下もあり、当初はコミュニケーションの取り方に悩みました。けれども、毎日声をかけ、残存機能を活かした援助を続けるうちに、少しずつ意思疎通ができるようになり、やがてご自身で食事を召し上がる姿を見ることができました。患者さんの変化に立ち会うことが大きな喜びとなり、「看護って素晴らしい」と心から実感した出来事でした。

その気持ちは今も変わりません。認知症のため食事が進まなかった患者さんが、ゆっくりでも笑顔で食べてくださった瞬間。言葉による会話は難しくても、ジェスチャーで気持ちを伝えてくださった時。そんな小さな変化に出会うたびに、患者さんと一緒に喜びを分かち合えることが私の原動力になっています。

もちろん、私はまだ看護師として未熟で、理想とする姿には程遠いと感じます。それでも、患者さんと丁寧に向き合う姿勢だけは忘れずにいたい。「私の大切にしている看護」を胸に、これからも一步步成長していきたいと思います。

吉祥院病院 吉田 愛梨



私の部署紹介

京都民医連あすかい病院 南2病棟（急性期一般病棟）
看護師 清水蒼依

京都民医連あすかい病院では、地域の中で安心して暮らせるように、患者さんの生活を大切にしたい支援、一人一人の思いをしっかりと受け止め、少しでもその思いに寄り添えるように、質の高い看護の提供を心がけています。

私は、南2階病棟、43床の急性期一般病棟で看護師として働いています。

急性期病棟では、様々な疾患を抱え、全身状態の不安定な方、人工呼吸器を装着した方など病状が変化する可能性が高い急性期の方を受け入れています。病状に応じて退院後の生活を考慮した支援が行われています。

急性期病棟の特徴として、主に2つあります。1つ目は、入院から退院まで患者のADLに合わせた日常生活援助のサポートの提供をします。入院される患者さん・ご家族は、急激な症状の変化や発症後の生活の変化に対する不安を抱えておられます。看護師は、日々の関わりの中で全身状態を観察しつつ、精神面にも目を向け思いに寄り添う看護を提供しています。また、看護師だけではなく、理学療法士・作業療法士・言語聴覚士の方と連携し、今後の生活に向けて、患者さんのADLに合わせて早期離床の促し、ADL、またQOLの向上に繋がっています。

2つ目は、入院された時点から退院後の生活を見越し、患者さんの病状に応じて、継続的に医療が受けられるように、医療ソーシャルワーカーの方の介入、医療チームで連携を行い退院までサポートします。疾患を抱えつつも患者さんが住み慣れた自宅や施設で自分らしい生活が継続できるように、相談員・リハビリスタッフ・栄養士・薬剤師などの多職種と協働し、チーム医療の一員として、病棟内カンファレンスや合同カンファレンスで情報を共有し、医療チーム全体で患者さんをサポートする体制を作っています。多職種と、話合うことで、それぞれの立場からみた患者を知ることができ、患者を立体的に捉えることができます。

退院後も、患者さん、ご家族が安心して生活できるよう、ニーズに合わせた知識を提供することを目指し、看護師間でも相談・情報共有を行いながら関わっています。





シリーズ：診療所で働く キラッ★と看護師さん

世界遺産の近所で“おせっかい”を

上賀茂診療所 川西 友栄

世界遺産である上賀茂神社から、明神川沿いに少し歩けば、上賀茂診療所があります。地域のかかりつけ医療機関として、気軽に誰もが相談できる診療所として頑張っています。在宅支援診療所として、月から土曜日までの外来診療と訪問診療をやっています。所長、看護師3人、事務職4人の小さな診療所で、アットホームな温かい雰囲気です。

外来には近所の顔なじみの高齢者から、10代の若い学生さんなど幅広い年代の方が来られます。訪問診療は100歳を筆頭に、70～90人くらいの方を管理させてもらっています。診療所の近くやスーパーでばったり出会うと気軽に声をかけてくれます。その中で印象に残っている患者さん、と言ってもこれまでたくさんの人と関わってきていますから、それぞれの関りが心に残っています。母親をとてとても大事に思っていたAさんは、介護で思うように行かないと手をあげたり、きつい言葉で母親をしかりつけることが何度もありました。その度に支援者が集まりどうにかできないか話し合いを重ねながら、最期まで自宅で介護を続け自宅で母親を看取りました。数年度、本人の体にがんが見つかりました。当初は苦痛もなく過ごしていたのですが、病気が進行し痛みが本人を苦しめました。しかし本人は「これまでやってきた罰（母親への体罰など）を受ける」と言ってなかなか痛み止めを使おうとしませんでした。痛みは更に強さを増し、本人の体を蝕みました。金銭的な問題もありましたが、最期の最期まで薬はほとんど使用せず、最期の時は壮絶でした。

苦痛の緩和などが出来なかった悔しさは今でも残っています。一人ひとり顔が違いうように価値観も様々です。これからも個々に価値観や思いに寄り添いながら、診療所の看護師ならではのおせっかいをしながら伴走を続けたいと思います。



いつでも元気 2025 年 10 月号「食と健康～楽しく食べよう糖尿病」より

栄養バランスアップ インスタントラーメン

【材料】

- インスタント麺…2 袋
（お好みの味）
- カット野菜…200 グラム
（野菜炒め用）
- 豚肉…100 グラム

- 酒…大さじ 2
- 水…600CC
- 豆乳…200CC
- 付属の調味料

□エネルギー692 kcal、たんぱく質 27 g、脂質 24 g
塩分 6.1 g（塩分はスープを全摂取の場合）



【つくり方】

- ① カット野菜を10分ほど水にさらした後、水を切り耐熱性の容器に敷く。その上に豚肉をなるべく重ならないように広げてのせる。酒をふりラップをかけて電子レンジ600Wで3～5分加熱する。
- ② 鍋に水を入れ、沸騰したらインスタント麺を入れる。途中で麺をほぐし、表示の加熱時間の少し手前で豆乳と付属の調味料を加える。
- ③ 再び湯気が立ってきたら器に盛り、①をのせる。※沸騰させすぎないように注意

.....

血糖値を一定の範囲に保つインスリンが十分に働かず、慢性的な高血糖状態が続く糖尿病。自覚症状がなくても血管や神経はダメージを受けているため、進行すると心筋梗塞や脳梗塞のリスクが高くなり、失明や腎障害、壊疽、認知症などの合併症につながります。血糖値の高い状態が続いたり、上がり下がりの変動が大きくならないよう食事や運動、睡眠やストレスなどの生活習慣の見直しが大切です。

京都民医連あすかい病院 奨学金説明会のご案内

①2025年12月13日(土) 12:00~12:45

申込締め切り 11/30(日)

★WEB開催(Zoom 使用)

②2026年1月17日(土) 10:00~11:00

申込締め切り 1/6(火)

★対面開催(あすかい病院※お申し込み後に詳しい会場を連絡します)

対象

看護系大学・専門学校 入学予定者

内容

病院紹介、奨学金制度の説明



貸与額 50~200万円

※4年課程に限り卒業年度に50万円の増額申請可

参加方法

①WEB開催の場合

【参加場所と方法】各参加者が個人で自宅から参加

【使用ツール】オンライン会議ツール『ZOOM』

※当日までに、使用デバイスにZOOMアプリをインストールしておいてください。

②対面開催の場合

あすかい病院にて開催。申込後詳しい会場をお知らせします。

お申込みは
こちらから



公式instagram



公式ホームページ

京都民医連主催

看護学生
のための



国試対策講座

12/6(土) 9:30 -15:30

この冬、看護師国家試験のポイントを学ぶ！！

対 象：看護学生（全学年参加OK）

※講座の内容は26卒生向けとなっております。

会 場：京都民医連事務局会議室 ※ZOOMも設置予定

日 程：2025年12月6日(土) 9:30～15:30（休憩1時間）

参加費：無料

講 師：武田看護教育研究所より

申 込：右のQRコードより、必要事項を入力してください。

問合せ：京都民医連事務局（担当・山路）

TEL075-314-5011/Mail kangogakusei@kyoto-min-iren.org



申込み締め切り
11月21日(金)

私のおススメ



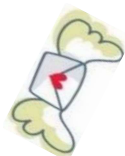
京都民医連中央病院 4A 山田さとみ

わたしのオススメは「バス旅行」です。これまでに3回ほど行っています。母と一緒に行くことが多く、休日が合う日に旅行を見つけて申し込んでいます。

旅行の内容は事前に分かっているものもあれば、当日に知ることもあります。1泊2日など宿泊して行くこともありますが、日帰りで行くことが多いです。

夏は大阪のお寺に紫陽花を見に行ったり、ハーベストの丘という場所に行って羊やアルパカなど動物を見て癒やされてきました。汗をかけばすぐにバスに戻り、涼むことが出来る場所が良いです。

普段なかなか行かない場所も行けるので、いつも楽しみです。季節によって様々な旅行があるので良かったら行ってみてください！看護学生のみなさんも忙しいと思いますが、リフレッシュの時間も大切にしてください！



おたより コーナー



おたよりで寄せられた質問については、看護師さんに聞いてもらって回答します



学校生活のこと、質問などを、ぜひお寄せください☆

右の QR コードから、ぜひ投稿してください。

抽選で図書カード 500 円分をお送りいたします。(編集担当：山路♪)

