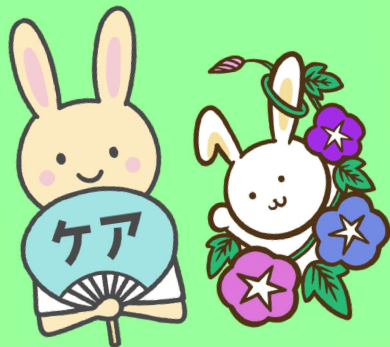


がんばれ

看護学生委員会ニュース

2026年7月 第297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



WEB 学習会「循環器系の解剖生理を学ぶ」を行いました。

京都民医連では6月26日（金）に「循環器系の解剖生理を学ぶ」と題した学習会をオンラインで開催し、44名の看護学生が参加しました。講師は京都民医連中央病院・救急看護認定看護師の、長谷川瑛看護師さんです。

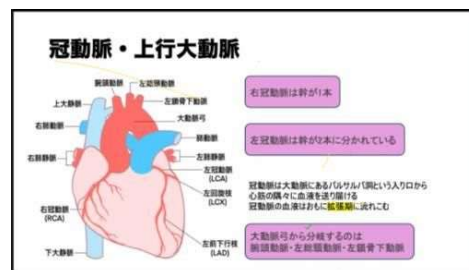
解剖生理は毎年難しいと看護学生が悩む分野なので、参加した学生さんたちはモチベーションも高く真剣にきいてくれていました。

♪参加した看護学生さんの感想（一部抜粋）♪

- ・国家試験問題と併せて解説的に解剖整理を教えていただけたので、とてもわかりやすかったです。Ⅰ音とⅡ音のイメージがつきにくかったのですが、とてもしっくりきました。
- ・心臓や血管は苦手な理解が出来ていなかったため、問題を出しながら細かく説明してくださるのが分かりやすくて良かったです。

10月16日（金）には「**肝胆脾の解剖生理を学ぶ**」という学習企画を予定しています。随時案内をしていきます。看護学生さんであれば誰でも参加できますので、どうぞお気軽にお申込みください！

※当日のパワーポイント資料から→



もくじ：

- 1 頁：6月26日 WEB 学習会の報告
- 2 頁：実習アドバイス（京都民医連中央病院）
- 3 頁：☆新連載「多職種連携の力」
- 4 頁：京都民医連看護学生委員 ご紹介

- 5 頁：わたしのお勧め（あすかい病院）＆簡単レシピ
- 6 頁：8月1日「国試対策講座」ご案内
- 7 頁：10月16日「肝胆脾の解剖生理を学ぶ」
- 8 頁：休日の過ごし方（中央病院） おたより

実習アドバイス

-実習を乗り越えるための3つのアドバイス-

京都民医連中央病院 2C 病棟 M.S

私は 2C 病棟で働いている 2 年目の看護師です。私が看護学生の頃、実習で学んだことや準備していたことについてお伝えし、これからの実習のお力になればと思います。

看護実習では、知識や技術だけでなく体調管理と事前の疾患学習が大切です。

● まずは体調管理 🌙 ～睡眠確保と生活リズムが実習成功のカギ～

まず体調管理については、実習中は慣れない環境や緊張によって気付かないうちに疲れてしまうため、規則正しい生活を意識することが大切です。特に睡眠不足は集中力の低下につながり、患者さんとの関わりやその場の判断力など色々なところで影響を及ぼします。そのため、実習期間中は十分な睡眠時間を確保し、朝食を欠かさず摂取するように心がけましょう。

私が看護学生の頃の睡眠時間の確保で心がけていたことは、休憩時間と記録や学習をする時間の切り替えです。実習後自宅に帰った後すぐに記録をするのも 1 つですが、時間を決めて休憩した後に記録や学習をすることで、集中して取り組むことができました。また、一日の振り返りや次の日の行動目標を帰りの電車などでスマートフォンにメモしておくことです。帰ってからの記録物を少しでも減らすためにその場その場でできる範囲のことをしておくことで睡眠時間を確保することができました。

● 疾患学習は「つながり」を意識 📖 ～病気を理解すると看護の根拠が見えてくる～

次に、疾患の学習やその日のケアについての学習です。受け持ち患者さんの疾患を理解することは、看護の根拠を考えるうえで欠かせません。ただ病名を覚えるのではなく、病態生理、症状、検査、治療、薬剤の作用や副作用まで関連付けて学習することが大切です。受け持ち患者さんの状態を理解することで看護師がなぜこのケアを選択したのか考えることができますし、患者さんの訴えからアセスメントにつなげることができます。また、疾患だけでなく患者さん個人の生活背景や価値観にも目を向けることで、その人に合った看護を考えられるようになります。

事前学習では教科書や参考書だけでなく、実習で得た情報を整理しながら復習も毎日していました。

● 実習だからこそできる 🗨️ ～患者さんとのコミュニケーションを大切に～

一番実習で頑張っって欲しいことは患者さんとのコミュニケーションです。私が看護師になって感じたことは患者さんに関わる時間が少なくなってしまうことです。受け持ち患者さんも増えて一人ひとりと話す時間が限られてしまい、短い時間での信頼関係の築き方がとても重要だと感じました。実習では一人の患者さんとの関わる時間が多く、患者さんの表情や反応を一番近くで見ることができると思います。そこで、どのようにコミュニケーションをとり信頼関係を築けるのかを学ぶことができると思います。

実習は大変な事も多いですが、自分自身の成長を実感できる貴重な機会として前向きに取り組んでください。応援しています。



Interprofessional Work



新連載 『多職種連携の力』

京都民医連の各職種から、看護師に期待すること、看護師の仕事のことや、魅力・やりがい・役割を、シリーズで紹介します。第一回目は整形外科医師でもある、京都民医連会長・中川洋寿先生です。

～頼りにしています！看護師さんの寄り添う力～

中川洋寿（京都民医連中央病院副院長・整形外科医師 京都民医連会長）

「この人はお孫さんに早く会いたいんですよ」あるカンファレンスでの看護師さんの発言です。病気の経過は悪くないのにリハビリが進んでいない患者さんに、どうしたら取り組んでもらえるのか話し合っていたのです。この発言で、患者にとってのリハの目標とモチベーションのあげ方が具体的になりました。このように、私は医師として日々診療する中で、多職種連携の要としての看護師さんの存在の大きさを強く感じています。

医師は診断して方針を考え、治療を行っています。しかし、看護師さんは、医師が病気のみを「診て」いるときに、患者さんをまるごと人間として「看て」、その人が抱える本当の悩みを、感度の良く敏感に「見て」キャッチしています。退院後の暮らしの中で抱える不安、そしてやりたいことや生きがいはななのか。これらのことに最も早く、患者さんの表情の変化などからよく気がつくのは、いつも患者さんのそばで耳を傾け寄り添っている看護師さんなのです。そして、気がつくだけでなく、その願いをまるごと受けとめ、カンファレンスで他のスタッフと共有してくれるのです。そんなとき、わたしたち民医連が大切にしてきた「患者の立場に立ち、人権と思いを尊重する」という考え方が、具体的に活かされているのだと感じます。看護師は、医師の補助者ではなく、患者さんの思いを代弁し、チームを動かすための重要なアンテナであるとともに、エンジンでもある非常に重要な専門職だと思っています。

みなさんが学ぶ看護は、患者さんの人生に寄り添い、思いにも沿いながらその人らしく生きることに伴走する大切な仕事です。ともに民医連でチームとして医療を行える日を楽しみにしています。

←ある日のカンファレンスの様子





看護学生委員 紹介

学生生活
全力応援



京都民医連の看護学生委員会委員長の鴨川聡子です。京都市左京区に所在する公益社団法人信和会で法人看護部長として勤務しています。40年前に安井病院（現あすかい病院）に入職して、病棟、手術室、内視鏡、訪問看護、老健施設などを経験、近看で教務も務めました。これまで看護師として経験してきたことを一つでも多く、看護学生のみなさんに伝えられたらいいなと思っています。楽しみながら学べる企画や交流もいろいろと考えていきますので、どんどん参加くださいね。



看護学生のみなさんこんにちは。

京都民医連中央病院の平田恵美です。2025年度より看護学生委員となりました。看護学生さんが看護師になるまでのサポート、また京都民医連を知っていただき、私たちと一緒に看護の道を歩んでいただけるよう、全力を尽くしたいと思います。ラグビーと阪神タイガースが大好きです！どうぞよろしくお願いいたします。



京都民医連あすかい病院で副看護部長をしている物部理奈です。2024年9月から看護学生さんの担当をしています。『つながり』『学びあい』を大切にした交流会を企画し、一緒に楽しんでいきたいと思っています。また、インターンシップを積極的に行い、看護師になるイメージづくりをサポートしていますのでどんどん活用して下さいね。なんでも気軽に相談してくれたらうれしいです。皆さんどうぞよろしくお願いいたします。



近畿高等看護専門学校で教員をしている江藤です。学校に来るまでは、訪問看護ステーションや居宅介護支援事業所、包括支援センターや診療所などで働いていました。その経験から、地域・在宅看護論の担当をしています。学校にいますので、気軽に声をかけて下さい。よろしくお願いします。



京都保健会看護部・事務の永山恵弥です。一昨年8月から法人で看護学生担当をしています。看護学生の皆さんが安心して学び、成長できる環境づくりをサポートしたいと考えています。企画やインターンシップなどを通じて、一人ひとりの学びや悩み、将来のキャリアを考えるお手伝いができれば嬉しいです。何かあれば、気軽に声をかけてください。

京都民医連事務局・ 担当



西本道子
（看護師）



あすかい病院看護学生担当事務の岡本麗弥です。看護師を目指す皆さんが前向きに学生生活を過ごせるようなお手伝いができればと思っています。楽しく学びを深め仲間づくりができるような企画の運営をしています。どうぞよろしくお願いします。



山路卓也
（事務）

わたしのお勧め ラーメン 京都民医連あすかい病院 S3（緩和ケア病棟）看護師 T.S

私のおすすめは「ラーメン」です。学生の頃から、入職してしばらくはあすかい病院の寮を利用していました。奈良の田舎から北白川の町に引っ越すことになりましたが、哲学の道や銀閣寺など、周りは有名な観光名所だらけでワクワクしたのを覚えています。ラーメンで有名な一乗寺も近かったので、週に3回ほどいろんなお店に食べに行っていました。もちろん、脂っこいものを食べすぎると高血圧のリスクもあるので、学校へはなるべく自転車を使うなど隙間に運動を心がけていました（笑）。若い頃はこってりラーメンが好きで「セアプラノ神」のまぜそばのスタンプを集めることを名目に、通っていました。まぜそばは魚粉が入っていて濃厚な味わいです。また、残ったスープに追い飯を追加することが出来るので、並の量でもガッツリ食べることが出来ます。今は脂っこいものが苦しくなってきたので、京都の伝統の背油醤油系ラーメンが好みです（それでも背油多めですが）。

おすすめはあすかい病院の寮のちかくにある「あかつき」です。おそらく寮に住んでいるあすかい病院の職員は全員食べていると思います。シンプルですが奥深い味わいで、何度食べても飽きにくい味です。また、入職してから病棟の同期や先輩とよく食べに行っている思い出の味でもあります。あすかい病院に来られた際は是非召し上がって下さい。

いつでも元気 2026年7月号「食と健康」より

基本の玉ねぎピクルス

詳しく知りたい方は8ページのGoogleフォームからお問い合わせください。

【材料 作りやすい分量】

玉ねぎ・・・大1個

酢・・・1カップ

A 水・・・1カップ

塩・・・小さじ1

砂糖・・・大さじ3～5

粒こしょう…20粒くらい
（白・黒どちらでも）

鷹の爪・・・1本

A 好みのハーブ

（ローリエ、バジル、ディル
など乾燥ハーブでも可）

【つくり方】

- ① 玉ねぎは薄切りにする
- ② A を全て鍋に入れ、中火でひと煮立ちさせて砂糖を溶かす
- ③ 煮沸消毒した保存容器に①②をいれて一晩置く。冷蔵庫で一か月程度保存可

※ピクルスとは、野菜を酢や塩水、香辛料などに漬けて保存性を高めたもの。



京都民医連 主催

看護学生
のための

国試対策講座

8/1(土) 9:30 - 12:30

この夏、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）

※講座の内容は第116回国試対策（2027年2月実施）と
なっております。

会 場：京都民医連事務局 会議室

日 程：2026年8月1日(土) 9:30～12:30

参加費：無料

講 師：武田看護教育研究所・條谷洋司氏

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
7月21日(火)

看護学生対象 WEB 学習会



京都民医連看護学生委員会主催

肝胆膵の 解剖生理を学ぶ

日程：2026年10月16日（金）

18：00～19：00

講師：村山 ひかる看護師
（京都民医連中央病院 手術室看護師）

申込み締切：10月8日（木）

参加費は無料です。

下のQRコードからお申込みください。

資料は10/9以降配信予定です。



〒615-0004 京都市右京区西院下花田町21-3春日ビル4階
京都民医連(担当:山路) tel 075-314-5011
Mail:kangogakusei@kyoto-min-iren.org

休日のすごしかた

京都民医連中央病院 2A 病棟 H. Y

私の休日の過ごし方は、家でゲームをしたり、友人と出かけたりしてリフレッシュすることです。また、まとまった休みがあると旅行に出かけることもあります。

私は水族館が好きで、旅行先でもよく訪れています。最近は夜勤明けに夜行バスに乗って東京と横浜へ遊びに行きました。横浜では八景島シーパラダイス、東京ではすみだ水族館を訪れ、さまざまな海の生き物を見ることができました。普段とは違う景色の中でゆっくり過ごすことで、気分転換にもなり、とても充実した休日になりました。

学生の頃は実習や課題、国家試験の勉強などで忙しく、休日にも勉強に追われることが多かったですが、入職してからは仕事と休みの切り替えができるようになり、休日をしっかり楽しめるようになりました。また、自分で働いて得たお金で旅行や推し活を楽しんだり、出かける場所に合わせて服装を考えたりすることも楽しみの一つです。

看護学生のみなさんは、これから実習や国家試験の勉強など大変な時期を迎えると思いますが、適度に息抜きをしながら自分のペースで頑張ってください。

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りしてお答えします



↑ 全日本民医連
「きり看護」のページ
見てみてください

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♪)

