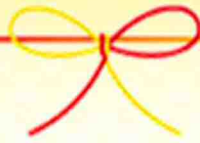


がんばね 看護学生

2021年1月 第248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



新年あけましておめでとうございます。

2019年末から発生した新型コロナウイルス感染症は2020年初頭より広がり始め、2020年末には第3波と言われる感染者数の増加となりました。さらに、新年になったとたんに感染者数が増え勢いをましています。東京では1月7日2400人越えの感染者が発生し8日、1都3県に緊急事態宣言がでました。京都も年明けから感染者数が増え医療機関が大変な状況になっている中、13日には緊急事態宣言が出されています。

私たちは例年のように、家族や仲間と楽しいお正月を過ごすこともできず不安や心配の中で新年を迎えました。医療職はとにかく自分が感染しないために健康管理と自粛生活をずっと続けて頑張ってきています。

看護学生の皆さんも、同じように健康管理や生活の自粛を続け、一変した生活の中で頑張ってきました。この状況に負けないよう皆さんはとにかく一生懸命学業に励んでください。多くの先輩や後輩も「早く収束してほしい」という同じ思いを持ちながら皆さんを応援しています。

昨年1年は、集まることができずいろいろな企画を中止してきましたが、WEBを使って新たな繋がり方ができるようになりました。今年は色々な企画を計画し皆さんと繋がっていきたいと思っています。

まだまだ、この状況を続けなくてはなりませんが、必ず収束すると信じて励ましあい協力し頑張っていきましょう。

京都民医連中央病院看護部 若林 美香代



先輩看護師さんから

祈
合
願
格



♪ 国家試験アドバイス ♪

もうすぐ国家試験ですね。私が受験したのは2年前になります。私が国家試験を意識し始めたのは夏休みです。夏休みは必修の項目を繰り返し解いたのと一緒に、状況設定問題を一周程度ときました。2学期に入ってから実習で忙しくなかなか国試勉強に専念することはできませんでした。

本格的に国試勉強を始めたのは実習が終わった11月くらいからです。その時は本当に心の中では焦っていました。友達などからテキスト何周した、勉強会に行ってくるなどの話を聞くと、私も勉強しないといけないという思いが強くなりました。でも焦っても変わらないので落ち着いて今から勉強頑張ろうと切り替えて国試勉強に励みました。

今、国試勉強について振り返り思うのは解剖などの基礎知識をしっかり学んだ上に疾患、看護とつなげて勉強することが一番大切だと思います。答えを暗記してしまいがちですが、それでは国試本番初めての問題に会った時に答えることができません。一つずつの問題を解く中で答え以外の回答は何が違うのかなど修正できるように勉強しました。

また私は書くことで覚えることができたので解剖などイメージしにくいものは絵を描いたり、テキストに載っている説明では理解しにくい時は自分の言葉で簡単にまとめてメモに書くなど行っていました。そのメモをどこでも繰り返し振り返れるように家の中でよく目につくところに貼って勉強したりもしていました。

また一番いいなと思った勉強方法は友達などと教えあいながら勉強することです。自分の中でしっかり身につけているものであれば説明できるからです。また一人ではなく誰かと一緒に勉強するほうが頭の中に入りやすいと感じました。統計など、暗記しないといけないことを私はメモにまとめて1ヶ月前くらいから毎日1回復習するようにしていました。覚えることが多いので先に頭に入れておくもの、少し後からでも大丈夫なものなど区別して勉強するのも大切かなと思います。あくまでも私の勉強方法なので参考までにしてください。

国家試験が近づくと焦りの気持ちがつよくなりしんどいと思いますがリフレッシュしながら勉強のモチベーションが持続できるように頑張ってください!!!

皆さんが国家試験に合格されることを祈っています。

京都協立病院 山本新奈

部署紹介 回復期リハビリテーション

長期にじっくり患者さんと関わり退院後の生活をサポート

京都民医連中央病院 2B病棟 佐野 祐奈

回復期リハビリテーション病棟は、脳血管疾患または大腿骨頸部骨折などの病気で急性期を脱しても、まだ医学的・社会的・心理的なサポートが必要な患者さんに対して、多くの専門職種がチームを組んで集中的なリハビリテーションを実施し、心身ともに回復した状態で自宅や社会へ戻っていただくための病棟です。¹⁾

中央病院では1日最大3時間、セラピスト(理学療法士・作業療法士・言語聴覚士)による専門的なリハビリを行い、機能の維持・向上をはかります。ここで獲得した能力を日常生活に反映させ、退院後の生活で必要になる具体的な動作へと繋げていきます。麻痺や高次脳機能障害の残存、人工関節置換による禁忌肢位の出現などボディーイメージや生活様式の変化が大きく、患者さんはたくさんのごことを受容・獲得することを求められます。私たちは、患者さんがその過程を安全に且つ安心して進めるよう日々関わっています。

入院期間は数か月(最大 180 日)と長く、一人一人の患者さんをじっくり看護することができます。心身の機能が徐々に回復してできることが増えていく過程を患者さんと共に実感し、喜びを共有することにやりがいを感じています。急性期病院から車椅子で転院して来られ、重介助を要した患者さんが数か月後に独歩で退院される姿は感慨深いものがあります。障害受容の過程を一進一退しながら進んでいく様子を見守る中で、心の揺れ動く状態にどのような言葉かけをすべきか悩むこともあります。医師・看護師・セラピスト・MSWなど多職種で情報を共有し患者さんにとっての“最善”を模索することでひとつひとつ解決へと進めています。

独居の方、介護に積極的・消極的な家族がいる方、経済的に困窮している方など患者さんの背景や状況は様々です。正解はなく、退院後に「あれで良かったのかな」と思い返すこともあります。患者さん(と患者さんを取り巻く人々)にとって退院後の生活が満足度の高いものとなるよう日々取り組んでいます。

回復期リハビリテーション病棟での看護に興味を持っていただけると嬉しいです。



1) 回復期リハビリテーション病棟協会：回復期リハビリテーション病棟とは

休日の過ごし方



あすかい病院では、正循環夜勤を取り入れており、「準夜→休→深夜→休」のスケジュールが基本となります。そのため、準夜が終わったら家に帰り、2時に寝て朝の9時に起きます。そして、準夜と深夜の間の休みは、いまはコロナの影響で外出を控えなければいけないので、家で韓国ドラマをみたり、愛犬の散歩に行き出来るだけ昼寝しないように過ごし、20時ごろから仮眠をとって24時に出勤する生活をしています。

韓国ドラマを何作か見たなかで「キム秘書はいったい、なぜ」というドラマが面白かったです。時間があるときに見てみてください。

丸1日休みがある時は、いままでなら毎年、夏にはバーベキューや海に泳ぎに行き、冬にはスノーボードをして過ごしていました。しかし去年から今年にかけては、コロナの影響でむずかしくなったので、今年の夏は家の庭で家族だけでバーベキューをしました。家族だけでも十分楽しいですが、友達とわいわいできなくなったのを寂しく感じます。

コロナの影響でいままでしていたことが難しくなったこともあります。そのおかげで新しい趣味ができたりしたので悪いことばかりではないなと感じます。

京都民医連あすかい病院 南2病棟看護師 洞林那桜



疲れたときは、コメダ珈琲店がオススメです！

わたしのオススメはコメダ珈琲店です。コメダ珈琲店は学生の頃からよく行くお世話になったお店です。レトロな雰囲気のあるお店で、飲み物や食べ物もおいしくてとても居心地の良いお店です。新型コロナウイルスが流行する前に深夜勤明けで無性に行きたくなくなり、母や友達とよく集合して朝ごはんを食べていました。

シロノワールというデニッシュパンにソフトクリームが乗っているメニューの中に、季節限定の小倉ノワールというメニューが私は一番好きです。小倉あんがデニッシュパンにサンドされ甘酸っぱいいちごソースをソフトクリームの上からかけられている商品です。疲れやストレスにはやっぱり甘いものが癒しになります！あと、コメダ珈琲店といった飲み物についてくる豆菓子もとっても美味しいですね。

コメダ珈琲店では、1/8～2/28まで鬼滅の刃とコラボをしており、鬼滅の刃デザインの豆菓子があるみたいでとても気に入っています！現在は外食の自粛によって行けずもどかしいですが、テイクアウトも可能なのでまた活用したいと思います！学生の皆さんはあともう少しで国家試験なので、気を引き締めながら身体に気をつけ、時には美味しい飲み物や食べ物で癒され最後まで自分を信じて頑張ってください。

2A病棟 萩野 千穂

私の大切にしている看護

京都民医連中央病院 4C 病棟 川上真央

●看護師を目指したきっかけ

私が看護師になろうと思ったきっかけは祖父の死です。入院していた祖父の面会に行った際に祖父は急変しました。その時に患者だけでなく、動揺していた私たち家族にも寄り添ってくれた看護師を見て私もなりたいたと思いました。また、4C 病棟を志望したきっかけは学生の頃の外科実習で術後離床が進まない患者を受け持った際に、除痛剤も使用しつつ、患者にできていることを伝え、肯定的な声かけの実施で早期退院できた事例を見ました。その時、笑顔で患者を見送る看護師と嬉しそうに手を振る患者さんを見て、私もこの看護師さんと一緒に働きたいと思い、外科病棟を志望しました。

●患者さんに支えられた1年目

無事に合格し、志望する病棟で働くことができましたが、卒後1年目は緊張と不安が大きく、患者さん1人1人としてしっかり向き合い関わることができていませんでした。学生の頃はできていた患者さんとのコミュニケーションも、まともにできず日々働いていました。そんな中、患者さんから『昨日も担当やったね〜』『いつもありがとうね』と声をかけてもらうことがあり、患者さんに救われることが多かったです。徐々に業務にも慣れ、患者さんとのコミュニケーションの時間が増えたと感じます。またタイムスケジュールをしっかり立てることで、やらなければいけないことだけでなく患者さんに合わせた看護も実施できるようになりました。

●患者さんに1番近い看護師だからこそ…

私が患者さんと関わる上で大切にしている看護は寄り添うということです。寄り添うといっても、患者さんのそばに行き話をするのか、タッチングなどを行い日々関わるのか、たくさんあると思います。入院生活は、プライバシーが侵害され、非日常生活です。また現在、コロナウイルスの影響も大きくあり、面会が全面禁止となっています。患者さんの支えにもなる家族との面会が禁止される中、患者さんにとってはとっても辛いことだと感じます。そんな中で患者さんとの距離が1番近い看護師の関わりはとっても重要になってくると思います。学生の頃と比べると、日々多忙な業務に追われ、寄り添うことの難しさをより一層痛感する中でも、患者さんの訴えに耳を傾け日々関わりたいと思います。志すきっかけをくれた看護師を思い返し、今後も私の目指す看護師像とし、これからも患者さんに寄り添う姿勢を大切に働いていきたいです。

みんなれん カフェ



民医連は、2年に1回全国の職員が集まって総会を開き、今後の2年間の活動目標である運動方針を決定します。その運動方針の中から、看護学生委員がみなさんに知ってもらいたいと思うことについて紹介するコーナーです。

「2つの柱」の実践で、医療・介護活動の前進を

前回の第43回総会で、私たちの医療・介護活動を前進させるために、「2つの柱の実践」が呼びかけられました。1つ目の柱は「貧困と格差、超高齢社会に立ち向かう無差別・平等の医療介護の実践」、2つ目の柱は「安全、倫理、共同のいとなみを軸とした総合的な医療・介護の質の向上」です。今回第44回総会では、この「2つの柱」の実践をより深めていくことが提起されました。

第1の柱の「無差別・平等の医療介護の実践」では、全国で実践されている無料低額診療制度の活用があります。コロナ禍で更に貧困と格差が進む中、医療にかかれぬ・医療にかからない人が増えています。生活を守ることと命を守ることが直結する事態が全国各地で起きています。そこで、現在全国の民医連の事業所などの一角に「なんでも相談所」を開いて、患者さんや地域のかたが困ったときにいつでも相談できるよう活動をしています。

話はそれますが、みなさんは、アフガニスタンで井戸を掘る医師「中村哲」さんをご存知でしょうか？灌漑で作物が作れなくなり、その土地を捨てた村人たち。アフガニスタンの紛争にもまれ兵士となった村人たち。子どもたちが犠牲になったということで、聴診器（これも活用していたと思いますが）をシャベルに代え、砂漠まで総延長25kmを超える用水路が完成させ、約10万人の農民が暮らしていける基盤をつくられました。そうすると村人たちも戻ってこられたということです。病気だけではなくその背景にあるものをみて行動した医師として素晴らしいと思いました。

私たちも、目の前の患者さんの病気だけではなくその背景に目をやりながら、その人にとって何が必要なのかを常に考える事が、「病気を治す」「病気と共にあゆむ」ことにつながると思います。第1の柱「無差別・平等の医療介護の実践」は理想かもしれませんが、その理想の未来に向けて今年もみんなで力を合わせて歩んでいきたいものです。

追伸

この文書を書いた後TVでさだまさしさんが、中村哲さんのことをかいた「ひと粒の麦～Moment～」を歌っていました。一度聴いてみてください。

(2021年1月8日 京都保健会 松浦ときえ)



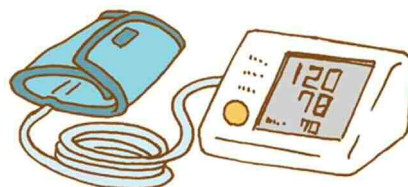
用水路のおかげでよみがえった緑の大地

シリーズ：SDH（健康の社会的決定要因）を学ぶ

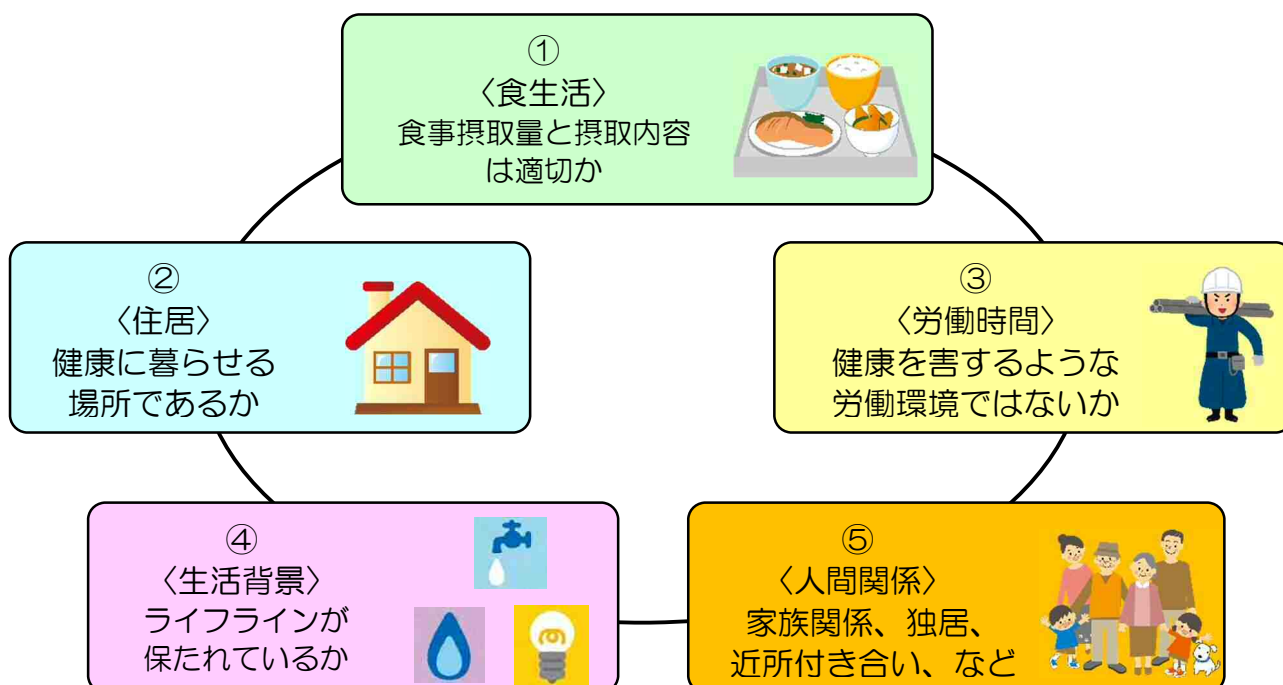
～SDH をどのようにして臨床で活用していくか～

今回は、患者さんが抱える SDH に関連する問題に気づき、看護介入していくために役立つ**ソーシャルバイタルサイン（SVS：social vital sign）**についてご紹介します。

SVS とは、体温・呼吸・脈拍・血圧などを指す従来の「バイタルサイン」に対し、食生活・住居・労働時間・人間関係・生活背景・家庭関係・地域とのつながりなど、患者さんを取り巻く社会的な側面を表す指標の事です。



具体的な指標の内容としては、以下のものになります。



※SVS は北海道勤医協（民医連所属）の堀毛清史医師が提唱されたものです

どうでしょうか？ほぼ SDH の項目（社会格差・ストレス・成育歴・社会的排除・労働・失業・社会的支援・薬物依存・食品・交通）と近い内容となっていないですか？

普段は、患者さんの病態ばかりに意識が向いてしまいがちですが、その病態に至ったそもそもの要因として、SDH に関連する問題がないかを考えることは大切です。

そこで、外来受診時や入院時の問診において、SVS を測定（聞き取り）することで、その問題に気づくことができ、患者さんを健康にするための介入の糸口が見えてくると言えます。



皆さんも、実習などで患者さんを捉える視点として、SVS を活用していきましょう。

京都民医連看護学生委員会主催

先輩看護師と トークライブ

2021年1月29日(金)



18:00~19:00頃

看護学生さんなら誰でも参加OK!

申込締切:1/22(金)

※〆切を過ぎても、一度事務局
までお問合せください。

- *若手看護師さん達に、現場で働く様子をお話してもらったあと、学生さんの質問にも答えてもらいます(^^)!
- *新型コロナウイルスの感染が拡大する中、現場で奮闘する、先輩看護師さんの生の声をぜひ聞いてください!!!

《学習会への参加方法について》

- ・『Zoom cloud meeting』というアプリを使用します。お手もちのパソコン、スマートフォンやタブレットで『Zoom』を事前にインストールしてください。
- ・申し込み後にお送りしますIDとパスワードで、当日『ZOOM』に入室ください。
- ・安全管理上、ID・パスワードを他人に教えることはしないでください。



<お申し込み・お問い合わせ> ● 京都民医連奨学生は所属法人担当者まで

● 京都民医連事務局 kangogakusei@kyoto-min-iren.org 075-314-5011