

看護学生のための情報誌

きらり 看学生



2015年2.3月号

発行☆兵庫県民主医療機関連合会看護学生委員会
〒650-0047 神戸市中央区港島南町5丁目3-7
Tel:078-303-7351 Fax:078-303-7353
E-mail:kangakusei@hyogo-min.com

奨学生・内定者交流会



尼崎医療生協病院



東神戸病院

兵庫民医連の各病院で、奨学生・
内定者交流会が開催されました。
詳しくは2ページをご覧ください



神戸協同病院

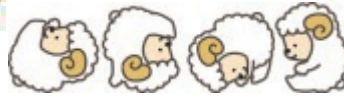
Contents

- | | | | |
|------|--------------|-----|------------|
| P2 | 奨学生交流会の報告 | P9 | ナースのおすすめ |
| P3 | 奨学金制度の案内 | P10 | ナースの休日 |
| P4-5 | 看護の現場より | P11 | ほっとStation |
| P6-7 | 排泄ケアについて考えよう | P12 | 記念公演の案内 |
| P8 | 私が出会った患者さん | | |





奨学生交流会 の報告



兵庫民医連の各病院では、奨学生の交流や学習会など定期的に行っています。今回は年末年始に行われた、その様子をご紹介します。



尼崎医療生協病院



看護部 DVD や HELP（高齢者せん妄機能低下予防プログラム）を紹介したDVDを鑑賞、「教育カリキュラムや保育所など働きたい、働きやすい環境があることがよかった。」「せん妄と認知症の区別、メカニズムがよくわかり、病院の取り組みとしていることは素晴らしい。」などの感想がありました。その後、ゲームやお鍋を食べて大いに交流しました。



神戸協同病院



「緩和ケアについて」学習会を行い、「患者さんそれぞれが目標を持って頑張っている事を知り緩和ケアに興味を持ちました。」との感想がありました。昼食は、恒例のお鍋で豆乳・トマト・カレー・キムチ味を堪能しました！卒年の奨学生は4月から同期となるメンバーと仲良くなり、みんなでマメに連絡を取り合い、企画に積極的に参加して奨学生のメリットを最大限活かそうと約束して別れました。



東神戸病院



今回は認知症認定看護師さんを講師に「認知症患者さんやご家族との関わりのなかで大事にしたいこと」について学習しました。「老年実習の前に聞きたかったです。」など反響が大きかったです。ドーナツを食べながら近況について話し合い、卒年生に国試合格応援のエール&プレゼントを送りました！！



う
カール

看護学生のための 奨学金制度のご案内



奨学金制度で

あなたの学生生活、しっかり応援します！

奨学金の金額

月額 **40,000円** または
新設 60,000円 の選択制です

卒年次のみでもOK!

実習や国家試験に向けての勉強などで大変になる最終学年を、奨学金制度で安心して勉学に集中できるように、1年間のみでも受けることができます。

また、就職前の不安を解消するために、現場の先輩看護師からのアドバイスや学習会・交流会など、心強い支援が受けられます！

学年途中からでも大丈夫!

奨学金制度は年度ごとではなく、月ごとに開始できます。学年の途中からでも受けることができるので、気軽にご相談ください!

2015年度奨学金説明

尼崎医療生協病院

日程：3月14日(土)・4月25日(土)
 時間：10:30~12:00

神戸協同病院

日程：3月7日(土)・28日(土)・4月4日(土)・11日(土)
 時間：10:00~12:00

東神戸病院

日程：3月7日(土)・4月4日(土)
 時間：10:00~12:00

共立病院 随時行っています

*参加希望の方は、事前にご連絡ください。

奨学金制度の主旨

この奨学金制度は、卒後に兵庫民医連の病院で働き、地域住民のみなさんと共に、よりよい医療・看護を進めたいと考える看護学生を対象に、充実した学生生活を送るため、そして学生生活を支えるために設置された修学資金援助制度です。

詳しくは下記担当までご相談下さい！

尼崎医療生活協同組合
 尼崎医療生協病院



〒661-0033
 尼崎市南武庫之荘 12-16-1
 TEL 06-6436-1701
 看護師長室：土田・中川

神戸健康共和国
 東神戸病院



〒658-0051
 神戸市東灘区住吉本町 1-24-13
 TEL 078-841-5731
 看護師長室：福岡

神戸医療生活協同組合
 神戸協同病院



〒653-0041
 神戸市長田区久保町 2-4-7
 TEL 078-641-6211
 看護師長室：森本

姫路医療生活協同組合
 共立病院



〒670-0822
 兵庫県姫路市市川台 3-12
 TEL 0792-85-3377
 看護師長室：清瀬



兵庫県民主医療機関連合会

〒650-0047 神戸市中央区港島南町 5 丁目 3-7 Tel 078-303-7351 E-mail kangakusei@hyogo-min.com





「看護される立場になることを
忘れない……」



尼崎医療生協病院
2階東病棟 看護師 今村 和矢

看護学生の皆さんに、私たちが日々看護を
実践している現場での悪戦苦闘ぶりや、看護
に対する熱い思いを感じていただきたく、シ
リーズで紹介しています。今号は内科急性期
病棟で働くナースの「看護の現場」です。

今回は今村さんに看護師として大事にしているも
のや学生に伝えたいことなどについてインタビュー
を通して伝えて行きたいと思います。

まずは今村さんの紹介です。

プロフィール

当院で勤務を始めてから3年目になられますが、
これまでに他病院での勤務経験があり、看護師とし
ての経験は15年目になられます。他病院と当院の
違いや良さなどをお聞きしました。

急性期病棟で求められる看護師像 とはどのようなものでしょうか？

医療が日々進歩していく以上、勉強を継続してい
くことが求められていきます。

学生時代に基礎を、勤務を始めてからは現場で必
要な知識を得るための勉強が必要になっていきます。

急性期病棟で働くということは、
**日々新しくなっていく医療に敏感に、
知識を得る事にどん欲であるべき！！**

とはいっても、モチベーションが保てて初めて学
ぶ楽しさや理解できる喜びを感じられるものと思
います。

最初からそこまで堅く考えず、まずは医療に携る
ことの喜びを感じられれば、自らの積極性はそこ
から初めて生まれるものだと思います。

「面倒くさい。」この考えがなければ誰でもやって
いけます。

看護師として大事にされているこ とモチベーションを保つために 今、力を入れているものを教えて ください。

看護される立場に立つことを忘れないこと。

患者さんに行われている行為が自分の親や恋人に
……と考えた時、自分の行っている仕事が納得でき
るものか？と振り返ることも必要だと考えています。

医師の診断、指示にとらわれず、患者さんが「痛
い」といえば「痛いんだ」と受け止め、看護として
何が出来るかをチームで考え実践し主治医へ繋いで
いくことが大切だと考えます。

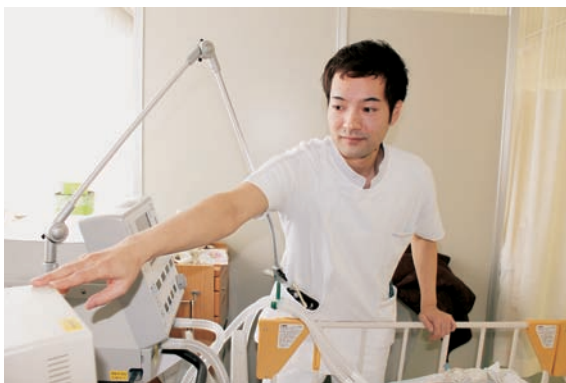




力を入れていることはみんなで学んでいくこと。

現在チームリーダーをしている中でモチベーションを保つことがいかに大切で、難しいかを実感しているところです。

個人の事としては、NST を担当しており、栄養面からの関わりの必要性を病棟のスタッフへいかに浸透させていくかを思案しています。



最後に看護学生のみなさまへ アドバイスを

このようにチーム医療として機能しているということは簡単ではなく、当たり前でもないということです。

患者さんをチーム全体で支えていく、それが尼崎医療生協病院の良いところだと思って働いています。

NSTとは

NST は、Nutrition Support Team の略語です。
(栄養サポートチーム)

NST メンバーとは、入院患者様に最良の栄養療法を提供するために、医師、看護師、薬剤師、管理栄養士、臨床検査技師、言語聴覚士など職種を越えて構成された医療チームのことで



**今村さんは看護師としての経験も豊富で他の病院でも多くの経験をされてきたと思います。
当院の良さや働き続けている理由を教えてください。**

看護としてのアセスメントも重要な意見として聞いてくれる医療スタッフ達がいることです。

毎朝の Dr とのミニカンファレンス、曜日毎の Dr カンファレンスが実施されています。

その中で Dr をはじめ、臨床工学技士、リハビリスタッフも含めたカンファレンスの場での看護の視点としてのアセスメントを重要視してくれているのがやりがいにもなっています。

当たり前のように思うかもしれませんが、看護師の意見を治療や今後の方針などに活かしてくれる現場はそう多くないと思っています。

同様に臨床工学技士、リハビリスタッフからの意見は、看護とは違う視点として、新しい方向からの考えかたとして良い刺激にもなります。

目の前の患者様の為に「**みんなで一生懸命になる**」楽しく働いていくために必要不可欠なことです。





排泄ケアについて考えよう



看護学生のみなさんは、排泄ケアが看護業務の中でかなり大きな比重を占めていることを知っているかな？
注射は1回/日でも、排尿・排便という排泄行為を介助するのは・・・5回、6回・・・10回？
入院されている患者層によってもかなり違いますが、オムツをつけている患者さんは大変多いです。

**患者さんにとっては、医療者側以上に排泄のことは大きな問題です。
それは、毎日のことだから・恥ずかしいことだから**

排泄の基礎知識

尿は腎臓で作られ、尿管を通して膀胱で溜められ、脳の指図によって、尿道から排出されます（泌尿器系・神経系）。

便は食物が口から入り、胃、小腸、大腸を経由し直腸に溜まり、脳の指図によって肛門から排出されます（消化器系・神経系）。手や足腰はトイレにいたり、トイレットペーパーを使うのに大切な役割をはたします（筋肉骨格系）。

つまり、局所の部分だけではなく、身体全体が関わっています。



排泄ケア＝下の世話ではなく、精神的・身体的・社会的なサポートの必要なケア。

【排泄障害の分類】

尿が漏れる (尿失禁)	溜められずに漏れる (蓄尿障害)	<ul style="list-style-type: none"> ・咳やくしゃみで漏れる（腹圧性尿失禁） ・我慢できずに漏れる（切迫性尿失禁） ・神経の未発達で漏れる（夜尿症）
	出にくくて漏れる (排尿障害)	<ul style="list-style-type: none"> ・出にくいので漏れる（溢流性尿失禁）
	環境が悪いので漏れる (環境障害)	<ul style="list-style-type: none"> ・トイレが遠くて間に合わないで漏らす等（機能性尿失禁）
尿が出にくい (排尿困難)	神経の障害で出ない（神経因性膀胱）	
排尿の回数が多い	1日10回以上、特に夜間にトイレに行く回数が多い（頻尿）	

【排泄障害へのアプローチ】

失禁の場合、「漏れている」という現象は同じでも、原因によって対処は異なります。

治療により治癒、改善が期待できるものもあります。まずは、治療が優先されるのかケアが優先されるのかの見極めが必要です。

細かく情報収集を行い、上記【排泄障害の分類】に当てはめてみよう。

治療で改善の可能性があるのなら、いきなりオムツをつけるのではなく、医師への正確な報告が看護師の役割です。



本来、「排泄」は気持ちがいい行為。その「排泄」が障害されるとどうなるのでしょうか。

「こんな状態で生きていくのが辛い」「他人に下の世話をされてまで生きていく価値がない」と、自己否定し人生に失望感さえ感じてしまいます。人は生まれた時からオムツをつけています。加齢現象により、程度の差はあれ、ほとんどの人が排泄障害から逃れることはできません。なのに、他人事のように感じている人がほとんどであることも事実です。だからこそ、いざそうなった時に戸惑い、生きる希望さえ失ってしまうケースが少なくありません。

自分で
トイレに行きたい

オムツは
いやだ

死んで
しまいた
い



【これからの排泄ケア】

どうすれば生活に支障がなく、生きる意欲も持ち続けて、なおかつ、介護者の負担も限りなく少ない排泄ケアができるようになるだろうか。

◇求められている看護のスキル

- ①排泄は生活そのものであること、患者が生活者であることを理解している
- ②アセスメント能力があり、適切な情報収集と判断が出来る
- ③対処の原則は、治療とのコラボであることを理解している
- ④様々な情報や協力のネットワークを活用できる
- ⑤排泄用具・用品の最新情報を常に知っている



◇夜間の良眠を確保する・オムツ交換による褥瘡悪化を予防する

夜間のオムツ
交換の弊害

- 途中で覚醒させられるため、睡眠が阻害される
- 陰部を何度も見られることによる精神的苦痛
- 下半身を露出することによる寒さ

これまで・・・
失禁する⇒不快・肌への悪影響⇒昼夜を問わずオムツ交換
↓
夜はぐっすり眠ることで、回復を早める・リハビリできる体力を維持する

オムツ交換が褥
瘡を悪化させる

- 交換時の体位変換で創部にずれを生じさせる
- 画一的な2時間ごとの体位変換を疑問視

これまで・・・
オムツ交換による褥瘡への悪影響については、考えられていませんでした
↓
できるだけオムツ交換の回数を減らせないか、検討が始まっています



学校で学んだことも、基本的な考え方まで変わる事があるのが医療・看護の世界です。学び続けること、新しい事の情報収集も怠らないことが、専門職としての責任です。

シリーズ「私が出会った患者さん」

患者様の笑顔が見たいから、 想いに寄り添って・・・



症例を通して、
想いに寄り添
うことの大切
さと難しさを
学びました。

東神戸病院 北3階病棟
看護師 荻野真美

私は看護学校を卒業し、東神戸病に入職して1年10カ月が経ちました。東神戸病院では2年目になると症例発表があります。

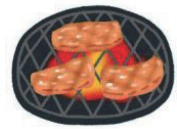
今回は、症例で受け持った患者様について紹介したいと思います。

未告知のターミナル期患者さまとの出会い

私が紹介するA様は、上行結腸の手術と肝臓の腫瘍の精密検査の目的で入院されました。肝臓の腫瘍は、上行結腸癌が転移したもので治療が行える状態ではなく、ターミナル期となっていました。ご家族にだけ告知がされました。その頃、ちょうど手術前から3ヶ月の絶食が終わったところで、元々料理人をしていたこともあり食事を楽しみにしていました。私は、A様の食事を食べたいという思いを実現したいと思い関わりました。

あまり口数が多い方ではありませんが「梅干とスイカが食べたい。」と言われ、買ってくと目をキラキラさせながら食べていました。この時、病院食をまずいまずいと言いつつも、一生懸命食べていたのでとても印象に残りました。

チームで焼肉パーティー



この時私は、A様の一番大事にしていることは何だろうと考え、元気な時は大好きな食事を摂れるように、肝臓の腫瘍の症状が悪化した時にはしんどさが出来る限り取り除けることだと考えました。医師・看護師・リハビリ・栄養士でA様のQOL(クオリティー・オブ・ライフ)を出来る限り満たすことができるようにチームで協力しました。

肝臓の症状はすぐに悪化してゆき、「しんどい」と言われることが増えてきました。だんだんと大好きな食事でも食べられなくなりました。そんな中、看護師が何か少しでも食べられそうなものがないか尋ねると、「・・・焼肉」と言われました。こうなったら焼肉を病室でしてしまおう！とスタッフを集めて焼肉パーティーを開催しました。

焼肉は呑み込む力も弱くなっていてしっかり食べられなかったですが、しっかりと噛みしめて味わっていました。

想いに寄り添って・・・



それから2週間が経ち、A様は永眠されました。私はA様と関わっている中で、症例で受け持ったこともあり、あれをしたい！これやりたい！と思っていましたが、患者様のQOLを考えることはどんな患者様にも必要であるということを知りかけにもなりました。

こうして一人一人の患者様とスタッフ同士協力して関わる大切さをA様から教わったのだと思います。

患者様に寄り添い信頼関係を築いてQOLを考慮しながら、関わっていける看護師になりたいと思います。



症例発表会にて
(筆者：一番右)



ナースのおすすめ



神戸協同病院4階病棟で勤務しています。
看護師3年目の南波美和（なんばみわ）です。
私のおすすめは、「ハイキング」です。



小さい頃からハイキング

私は学生の時は、休日を寝て過ごすことが多かったのですが、働き出して仕事とプライベートをしっかり分け、休日にリフレッシュして仕事に臨みたいと思うようになりました。
そこで始めたのがハイキングでした。小さい時から両親に連れて行ってもらうことが多かったのですが、今は姉妹で行くことが多いです。

姉妹で登りました。中山連峰（宝塚）

ハイキングはしんどい時もありますが、しんどい分達成感があります。また、体を動かすことで、前向きな気持ちになることもできます。
なんとと言っても山で食べるお弁当は格別です！！



リフレッシュは元気の源！

勉強や実習も大切ですが、リフレッシュの仕方を見につけておくのも大切なことだと思います。自分なりにリフレッシュして明日からも勉強頑張ってくださいね。

小さく写っているのは
福本さん♪



南波です(*▽*)



同期の福本さんと
須磨アルプスに登ってきました(*▽*)



神戸は駅からすぐに登れる山が多く、ハイキングに最適です。



私がこれまでに登った山々

- 六甲山 芦屋ロックガーデン
- 須磨アルプス
- おたふく山（六甲山）
- 中山連峰（宝塚）
- 四国一高い山 剣山（徳島県）



ナースの休日



ナースの休日！ 今回は、姫路医療生協共立病院で働く
ベテランナース 伊藤宏子さんです！

多趣味で行動的、元気いっぱいの伊藤さん。
笑顔の素敵な頼れるナースの休日です！！

私は、姫路医療生協 共立病院で勤務しています。
高校を卒業して、美容師になろうか・・・洋服の裁断師になろうか・・・と迷っていましたが、
父に相談し看護の道に進みました。その看護歴も 39 年目！今は 60 才を過ぎましたが、非常勤
として外来に所属しています。

結婚当初より、家業の酒販店を手伝い、家事・育児（息子2人）をしながら家族の協力もあり
色々な病院で非常勤として働き、十数年前には念願の
美容師の免許も取りました。



そんな私の休日は・・・「看護師」から「美容師」に変身です！！
友人の家でカットしたり、外出が困難な方や寝たきりの方の家に
出向いてカットしたり・・・。



美容師以外にも、体力・筋力づくりを目的にジムに通ったり、
童謡コーラスグループで歌ったり、阿波踊りチームに参加し
たり・・・と忙しく、それぞれ様々な場所で披露もしていま
す。それだけでなく、趣味で友人とカラオケに行ったり、主
人や息子とは毎年スキーを楽しんだりしています。



60 才を超えましたが、
仕事に・・・趣味に・・・
楽しく生活できるのは、看護師という
職がある事で収入があること、そして
理解をしてくれる家族のお陰だと思っ
ています。



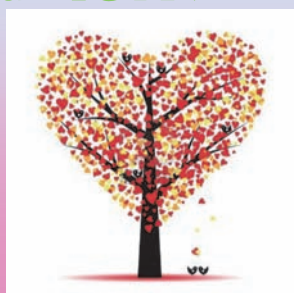
えらいやっちゃ！
えらいやっちゃ！
よいよいよいよい♪



私は今度生まれ変わっても同じ道を 少しひねりをプラスして、
一層楽しく歩みたいと思っています。

ほっと Station☆

これを読まれるときは、まだまださむい季節で国試直前のころから、ようやく春らしい気候となる頃と思います。国試頑張れ。進級頑張れ!

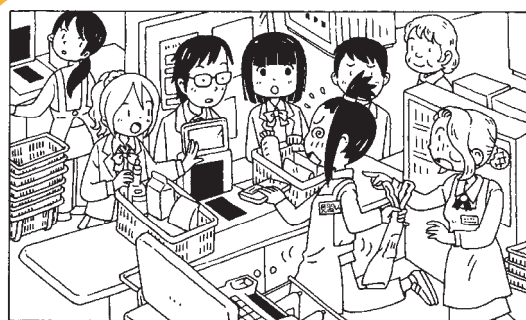


正解者から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。(返信ハガキをご利用くださいね)

読者のつぶやき

12・1月号クイズの答え

- ①女の人のポニーテールの毛先
- ②左から2番目の女の子のカバン
- ③右の男の子のもみあげ
- ④右の女の子の靴下
- ⑤ラーメンの字
- ⑥のれん
- ⑦街灯の長さ



7つのマチガイ

[問題]上の絵と下の絵では7つのマチガイがあります!どこでしょう? (作・野上和彦)



重症心身障害児施設に実習に行きました。初日は驚きの連続でしたが、1人1人が懸命に生きている姿やあたたかく接するスタッフさんたちに感動しました。

ペンネーム (りんご)

もうすぐ3年!! 実習、勉強で大変だけど頑張ろう!!

ペンネーム (パ マックス)

ナースの休日が好きです。これからも読むのを楽しみにしています。

ペンネーム (アップルパイ)

パンプオブチキンの曲を聴きながら国試にむけて勉強します。

ペンネーム (ニコル)

領域実習も3月まで! 4月からは助産学も本格的にスタート。不安だらけやけど濃い学生生活してみる!

ペンネーム (UFO)

初めて挑戦しました!! 難しかったけど、7コ間違いを見つけた時の達成感、ハンパなかったです!

ペンネーム (こぶた)

2015年は新しいことがたくさんあるので楽しみです。

ペンネーム (ジャスミン)

循環器病棟。病気できびしい病棟トップ3に入るところが初めての実習先になってしまった…頑張るしかない!

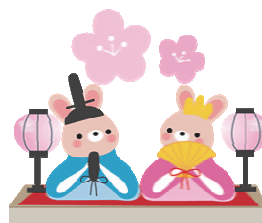
ペンネーム (あず)

まだ、学生1年目ですが早く働きたいです。でも注射は緊張しそうだなあ。

ペンネーム (ざべ)

長い長い実習がやっと終わりました。たくさんの患者さんと出会い、たくさんの方のことを学ばせていただきました。次は国試一筋!!

ペンネーム (けい)



青ひげ先生の 聴診器

高橋正圀=作

松波喬介=演出

医療に携わるみなさんに
ぜひ見てほしい演劇です

佐久総合病院の若月俊一先生が、診療の後に健康教育の一環として、患者の大半を占めていた農民に演劇を指導していたことを、みなさんにご存知でしょうか。自ら演じること、また、友人知人の演劇をみることで、理解・納得しやすく、実践しやすい、健康教育だったことでしょう。

『青ひげ先生の聴診器』を鑑賞することで、今を生きるものとして、また医療・医学に携わるものとして、感じるものがきっとあるはずです！ぜひ、みなさん一緒に観にいきましょう！！

兵庫民医連「青ひげ先生の聴診器」公演実行委員長

山田弓佳(研修医)



先端医療か、へき地医療か
どんな生き方を選択するのか
悩み、研修医は語り合います

被災地での医療を体験して：
住民の力で運営される花里市の花里病院
患者の人生に寄り添おうと
知恵を寄せ合うスタッフたち

いのちをみまもるあたたかい目がある



2015年3月8日(日)
14:30 開演 (14:00 開場)

神戸国際会議場 1階メインホール

※ポートルライナー市民広場駅下車すぐ

全席自由席 一般 4,500円
職員・組合員 3,000円
医学生・看護学生・薬学生 1,000円

兵庫民医連「青ひげ先生の聴診器」
公演実行委員会 主催

構成団体：神戸医療生協、神戸健康共和会、宝塚医療生協、
尼崎医療生協、姫路医療生協、たじま医療生協、駒どり、
虹の会、神戸医薬研究所、クリエイト兵庫、ヘルス企画、
ヘルシーメイト、はあもにい、兵庫県医療事業協同組合

●観劇の申し込み先●

兵庫民医連

E-mail: igakusei@hyogo-min.com

※切：3月4日 午後5時

※件名に「青ひげ先生の聴診器観劇希望」、本文に「名前・学校名・学年・住所・電話番号を明記してください」

