

看護学生のための情報誌

# きらり 看学生



2015年4・5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



## 「医療機器学習会」in 奨学生交流会



東神戸病院の奨学生交流会で、「学生にもわかる医療機器学習会」を開催しました。詳しくは4ページをご覧ください。



### Contents

- |      |            |     |            |
|------|------------|-----|------------|
| P2-3 | 看護の現場より    | P9  | ナースのおすすめ   |
| P4   | 奨学生交流会の報告  | P10 | ナースの休日     |
| P5   | 奨学金制度の案内   | P11 | ほっとStation |
| P6-7 | 兵庫民医連紹介    | P12 | 記念講演の案内    |
| P8   | 私が出会った患者さん |     |            |





## 「透析人生を支える」

～急性期と慢性期を同時に看ることの大変さとやりがい～

神戸医療生活協同組合 神戸協同病院  
透析室師長 福島 真美



### <透析室ってどんなところ？>

「透析室」って初めて足を踏み入れるとき少しドキドキするような感覚があるようです。

みなさんは「透析」って何かわかりますか？みなさんの飲んだお茶がどのようにして腎臓まで運ばれ尿として排泄されるかわかりますか？

実は私も透析については、恥ずかしい話ですがここ透析室で働くまでよく分かってなかったんです。今でも看護学校ではあまり「透析」について詳しく習うこともなければ、実習にも行くことがないと聞いています。

「透析」とは、腎不全の患者さんに対して、血液を体外に引き出し、不要な水分を取り除き、尿毒素を洗い出して体内に返す治療で、日本の血液透析療法は昭和42年に始まりました。

今では全国で約30万人の人が透析治療を受けています。一旦腎不全となれば透析をするか、腎移植をするしか助かる道はありません。

尿として排泄されない水分が溜まれば、うっ血を起こし呼吸困難になります。尿として排泄されないカリウムが溜まれば、心筋が痙攣し心停止を起こします。そのため透析の患者さんは週3日、1回3～4時間かけて透析を行います。それは生涯続きます。

また透析は、血液を抜く側の針、血液を返す側の針と2本の針を刺します。(基本16ゲージの太い針です。)針を刺す痛みも強く、それも透析患者さんにとってはストレスとなります。いろんなストレスを抱えながら患者さんは毎回透析室に通ってこられます。



そんな患者さんをサポートするのが透析看護です。患者さんと笑顔で、時には冗談を言いながら明るく透析を終えることが、次の透析に繋がると思います。でも、笑ってばかりもいられないこともあります。

尿が出ないので、摂った水分やカリウムが余分に身体に溜まります。溜まった水分をたくさん1度に引くと血圧が下がるため、1回に引く水の量には限界があります。そのため水分の制限が必要になります。またカリウムの多く含まれる果物や野菜を制限してもらいます。

「今日はカリウムのデータが高いですよ。え？メロン1玉食べたの～？カリウム上がるはずですよ。」  
「今日は体重多いけどどうしたの？胸は苦しくないですか？」なんて会話も聞こえます。透析看護は水分指導、食事指導が中心となります。これも楽に透析をしてほしいと願うからです。

おはようございます！  
前回の透析から何か変わったことはなかったですか？  
今日の体調はいかがですか？



おはようさん(#^\_^#)  
今日は調子ええで～  
この間、看護師さんが一生懸命言うてくれたから、果物は控えたからかなあ  
(\*^\_^\*)





## <透析導入日記念カード>

先日透析歴25年の患者さんのお祝いをしました。透析を始めて1年、2年と皆さん透析を始めたときの事をよく覚えておられます。そして、「よく1年頑張ったなあ。あの時はしんどかったなあ。」言われます。そんな患者さんに記念として私たちの手作りのカードをプレゼントしています。担当の看護師のメッセージを入れて導入したその日に合わせ、ベッドにナース全員が集まりこの1年を労います。中にはうるっと涙ぐまれ、喜んで下さる患者さんもいて思わずもらい泣きしそうになりながら、これからも1年1年頑張っけて透析を続けて欲しい、生きて欲しいと願いながらお渡しします。「もう少し頑張らなあかな。」「今年もカードくれてありがとう。」と自宅に飾ってくれている方も多いいです。



## <フットケア>

透析の患者さんは足のケアが大切です。糖尿病性壊疽で足を切断する人やそれが原因で命を落とす人も珍しくありません。小さな傷が引き金になることもあるため、フットケアは欠かせない看護の1つです。

3ヶ月に1回フットチェックを行い、足背動脈の触知はどうか、水虫やうおのめやたこができてないか、傷はないか、巻き爪などチェックします。そうしてケアの必要な人は透析毎のケアを行います。



それまでガサガサだった足の人がつるつるの足に変化したり、壊疽になりかけていた足が何ヶ月も洗浄とケアで治癒した時はとてもやりがいを感じます。忙しくても処置を必要とするなら優先して行っています。



## <一人暮らしの患者さん>

透析の患者さんは、約半数が一人暮らしです。中にはADLが低く、ヘルパーの援助をうけながら生活している人もいます。また、認知症もあり食事内服もおぼつかない人もいます。だから、透析治療だけでなく、自宅に帰ってから



どんな生活をしているのか、透析にどのような手段でくのか等、その人を全面的に支える看護が必要です。

認知症のIさんは、時々透析に来るのが憂鬱になります。来院されないので電話をしたところ、「あんな、3日間くらい何にも食べてへんねん。そやから透析行かれへんねん。」毎日ヘルパーさんが食事を作ってくれているので、「食べていない」ということはありません。透析治療は決して楽な治療ではありませんから、行かなくやいけないとわかっていても、何となく「今日は嫌だな」と思う日があるのだと思います。そんな気持ちも受け止めながら、「透析はお休みできないよ、待っているんで頑張ってね。」と来院を促します。

また、透析に来られず、連絡もつかないので自宅に訪問すると脳出血で倒れていて救急搬送となり命を取り留めたケースもありました。

透析室にとどまらずに看護しているからこそ、色々なケースに出会うので、命を預かる責任の重さを日々感じながら、安全で安心の治療を行うことを前提に、元気で明るく笑顔で優しい看護師でありたいと思い真心をこめて看護をしています。

私は透析患者さんが大好きです。みなさんとても優しく私たちに信頼してくれています。その患者さんの思いを裏切らないように看護していきたいと思ひます。

透析室に来てください。きっと素敵な患者さんと笑顔のスタッフが出迎えてくれるでしょう。





# 「医療機器学習会」in 奨学生交流会 報告

東神戸病院では、春・夏・冬の年に3回奨学生交流会を開催しています。  
今回の学習テーマは、臨床工学技士・看護師のダブルライセンスを持つ島田さんを講師に  
「学生にもわかる医療機器学習会」を行いました。その様子をご紹介します。



東神戸病院の安全管理推進室で、医療機器の管理や教育を担当しています島田です。  
今日は医療機器を実際に触りながら、学生さんにもわかりやすく説明しま〜す！



マスク式人工呼吸器

## 講義

マスク式人工呼吸と輸液ポンプ・シリンジポンプの目的や仕組みについて学びました。



## グループワーク

事例を通して医療機器装着患者さんの看護を考えるトレーニング。

- ① 問題点、課題、危険な点を抽出する
- ② 本質追求（一番の問題はコレだ！）
- ③ 対策立案

グループで考え、対策を導き出しました。



## 演習

マスク式人工呼吸器と輸液ポンプ・シリンジポンプに分かれて、実際に触れて体験しました。



## 感想&学び

☆今まで授業で輸液ポンプを使用したことはありましたが、いまひとつ操作がわからず苦手意識がありました。鼻マスクでは実際に使用し体験することで、顔の前でマスクをつけることや苦しいと感じることで、少しは患者さんの気持ちをわかることができたのかなと思いました。

☆グループワークは自分が考えなかった意見も出るので良かったです。

☆医療機器を扱う時は、名前をしっかりと確認し、間違いなく行うことが大切だと学びました。

学習会後の交流会では、近況を語り合い夏の交流会での再会を誓いました！





# 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

## 卒年度のみでも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 随時行っています

神戸協同病院

日程：5月16日(土)・30日(土)・6月6日(土)・13日(土)  
時間：10:00~12:00

東神戸病院

日程：5月9日(土)・6月6日(土)・7月4日(土)・8月1日(土)  
時間：10:00~12:00

共立病院 随時行っています

\*上記以外でも調整可能ですので、  
勇気を出してご連絡ください

\*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：東久保・渡田

姫路医療生活協同組合  
共立病院



〒670-0822  
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



# きらり★かがやく ひろがるひょうご

きっと  
[兵庫民医連] “あなたの看護” みつかるMAP

## 兵庫民医連ってこんなところ

急性期・慢性期・緩和・在宅…、  
幅広いフィールドであなたのやりたい看護が  
きっとみつかる!









人と人との関わりの大切さ・・・

「その人にあった看護を！」



共立病院  
病棟看護師  
氷室 江利香

少しずつ自分で出来る事が増えていき、「歩けるようになると思わなかった」と、少し驚いた顔で笑っていたのを覚えています。

その反面、退院後の不安を持つようになり「帰るのも不安や」と話してくれました。不安が少しでも取ればと、退院指導を行いパンフレットにして渡しました。身寄りがなく指導はG氏自身にしなくてはいけない為、理解出来るように考えましたが、時間の都合上2日間しか指導出来ませんでした。もう少し早くに指導が出来ていればと反省しています。

退院後、G氏は外来通院となり現在も通院されています。今でも、外来診察後は病棟に顔を出しに来てくれます。勤務の都合上、なかなか会う事が出来ず、会えた時には「ワシの通院の時はいつもおらんな～」と笑いながら言われます。でも、「あなたの顔が見れて良かった」と、その一言が私自身の励みにもなっているのだと思いました。

私は、病棟で勤務をして4年目になります。4年間で、たくさんの患者様と関わり、色々な疾患の患者様の看護を行ってきました。

当院では高齢者の入院がほとんどで、死と向き合う事も多く、戸惑いもありました。でも、仕事をしていて楽しい事や嬉しい事もたくさんあった為、この4年間頑張る事が出来ました。その中でも、私が1年目に出会った患者様を紹介します。



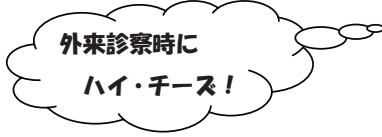
Gさんとの出会い・・・

患者様G氏は、脳梗塞で入院となり、幸いにも麻痺はほとんどみられる事はありませんでしたが、一人暮らしで身寄りがおらず、自分で身の回りの事を行っていたので、自立に向けた援助をする事にしました。

G氏は自転車に乗って出掛けたりするのが好きだったので、入院時は動く事が出来ず不安を抱いていました。「散歩がしたい、動きたい」という想いが強かった為、筋力アップを図りながら少しずつ自分で出来る事を増やしていきました。ベッド上で出来るリハビリをカードにして渡すと「頑張る」と言ってくれました。



リハビリ  
カード



その人を知ろうとする姿勢で  
患者の個々にあった看護を！！

私は、G氏との出会いで人と人との関わりの大切さや、その人の生活背景を知る大切さ、その人にあった看護を行う事の難しさを学びました。患者様一人に関わる時間は少なく、全部を知るのには難しいですが、その人を知ろうとする姿勢で関わると、心を開いてくれて、良い関係が築けるのかなと思います。

今では、新人の教育に付かせていただき新人と一緒に学ぶ事も多く、自分の知識不足を改めて痛感しています。私が新人の時は、先輩方の背中を見ながら成長させていただきました。

今度は、私自身が新人の見本となるように、頑張りたいと思います。4年経った今も、看護を行う難しさは実感していますが、患者様の個々にあった看護が提供出来るように、今後も頑張っていきたいと思っています。





## ナースのおすすめ



尼崎医療生協病院3東病棟  
看護師 清水明美

私のおすすめは「アロマセラピー」です。日常生活に香りをプラスして、心身の疲労回復を促し、リフレッシュさせてくれます！！



### おすすめ：その① 簡単、毎日できる「アロマバス」

バスタブにエッセンシャルオイルを数滴たらし、全体を良く混ぜればOK！ぬるめのお湯でのんびり香りを楽しみながらバスタイム。血行を促し全身の筋肉をほぐしてくれます。就寝前に「ラベンダー」バスに入ると、疲労回復、安眠できます。休日は「レモン」など柑橘系や「ローズ」などで気分転換、ときに優雅な（笑）気持ちにさせてくれます。また、風邪など体調が今イチの時は「ユーカリ」バスに入り就寝します。たまに、私がローズバスに入った後、息子（小学生男子）と主人がローズバスに入るのには笑えます。

### おすすめ：その② 「アロマランプ」

香りを楽しむ商品は多数ありますが、私はランプを使用しています。火をつけるだけでお部屋の空気が変わります。漂う香りに優しい気持ちになります。「ユーカリ」はお部屋の掃除後に使用すると、空気が綺麗になった感じ、お部屋が更に綺麗になった感じがします。就寝時はラベンダーの香りに癒されながら、ぐっすり寝てしまいます。

香りの種類や容量など、使う用途に合わせて、寝室用、リビング用、玄関用、読書用など分けて楽しんでいます。時々子供が勉強している時、こっそり集中力アップ効果を目的に使用しています。効果は???（笑）

### おすすめ：その③ 「アロママスク」

冬場の通勤時、マスクやネックウォーマーに、アロマを使用しています。ちょっとした加湿になり、脳を刺激、覚醒（笑）気分転換になります。私の方法は簡単、小さいスプレーに水とオイルを極少量混ぜたものをマスクや布地に、シューとするだけです。

私は元気に出勤できるように「レモン」「マンダリンオレンジ」など柑橘系で、リフレッシュ！朝の通勤電車の中でも素敵な匂い（自己満足）です（笑）



勉強や実習、ご苦労さまです。  
身体に気をつけて、ときには、リフレッシュしながら、勉強、実習、頑張ってください、応援しています。

アロマ製品に使用に関しては効果効能など個人差があります、アレルギーが生じる場合もあります。ご使用の際は、よく説明、注意内容を参考にし注意して安全にお使いください。



# ナースの休日

忙しい毎日を送るナースたちですが、休日はどのように過ごしているのでしょうか？  
今回は東神戸病院の看護師 森さんの休日です

看護学生のみなさんこんにちは。  
私は東神戸病院の外来看護科に勤務している看護師の森 清美です。私の休日の過ごし方について紹介します。

森 清美  
です♥



姉  
です♥

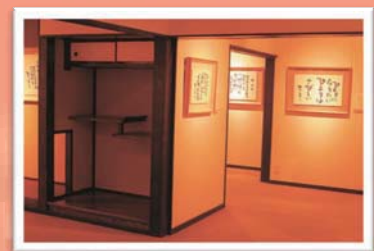
日頃忙しい勤務をこなしていると心と身体のリフレッシュの必要性を感じ、お風呂&温泉大好き人間の私は神戸市内のスーパー銭湯を制覇しつつ、芦屋、尼崎、明石と風呂屋を開拓しています。また1~2か月に1回ペースで元同僚達と道後や加賀、白浜、長嶋、下呂などの温泉に行きのんびり過ごしています。

友人の滝オタクと城オタクに刺激され(笑)旅行先のお城や滝を観光してマイナスイオンを身体中に浴び、ホテルで全身マッサージと足つぼを受け、おいしい食事とたっぷりの地酒を呑み明日への活力をフル充電しています。



われら温泉同好会！

加賀温泉の近くに伝統工芸村“ゆのくにの森”という施設があり、加賀温泉に行くときは毎回必ず立ち寄ります。ガラス工芸や陶器、漆器作りなどの体験もできますが、一番の目的は書家、詩人の相田みつをギャラリーを見に行くためです。相田みつをさんの作品は安らぎを感じる独特の書体とほんとうに大切なものをほっとする言葉で語りかけてくれます。つらい時や苦しい時、気持ちに余裕がない時は、今の自分を見つめ直す機会になり心に余裕と癒しのひとときを感じることができます。是非北陸に行く機会があれば行ってみてください。



心の癒しにでかけよう♪

もう一つの休日の過ごし方は、大好きなコブクロやJ(S)Wのライブに行く事です。ライブに参加する名目で職場に休みをもらい、友人や同じ看護師をしている姉と北海道、東京、福井、香川、徳島、広島、福島、宮崎と全国に出かけています。身体を動かし、大声で叫び、時には集団押しくらまんじゅうの中心に入ってしまう身動きがとれない状態になりながらも(笑)、大好きなコブクロやJ(S)Wのライブに参加できたうれしさと楽しさで興奮と感動を感じ、仕事とプライベートともに充実した日々を過ごしています。



興奮と感動をありがとう♥

奨学生の皆さん。今は勉強や実習に追われ大変だと思いますが、頑張るばかりではなく休む時は休む、勉強する時は勉強するなど学校とプライベートにオンオフをつけながら過ごして下さいね。一緒に働ける日を楽しみに待っています。



# ほっとStation☆

色とりどりの花が咲いていますね。レポートや課題に疲れたら、のんびり散歩でリフレッシュしましょう。



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)

## 2・3月号クイズの答え

1. 左のカゴの商品
2. 右端の女性店員のエプロン
3. メガネ男子の後ろのパーティション
4. 奥のレジの女性店員の髪の長さ
5. 中央の女性店員の靴下の色
6. その店員がもつレジ袋
7. 右上の棚の位置

## 読者のつづやき

ついに！ 国家試験が終わりました！！ 四年間の集大成！ 頑張るぞ！ と意気込んだものの今年の国試は難しかった…。あとは結果を待つのみです(๑^)/

ペンネーム (miu)

2015年新しい年が実習から始まります。夢を叶えるためがんばります

ペンネーム(エルサ)

領域実習全て終わりました！ 本当に辛かったです。4月から最終学年として頑張りたいと思います

ペンネーム (UFO)

今回は早くできました！ 実をいうと、家族に手伝ってもらっちゃいました。次は一人で解くぞ！

ペンネーム(ニュース)

今回のまちがい探しは、探すのも難しかったけれど、答えを表現するのがさらに難しかったです(笑)

ペンネーム(りんご)

3回生の実習がすべて終わりました！ 班のメンバーにも先生にも看護師さんにも恵まれ、本当によい実習ができました。次はもう4回生！ 希望のゼミに入れて助産の勉強もできて... 恵まれた環境に感謝してがんばります♡

ペンネーム(スノーマン)



## 7つのまちがい

【問題】上の絵と下の絵では7つのまちがいがあります！どこでしょう？(作・野上和彦)



ペシャワール会

# 中村 哲医師 講演会

パキスタン・アフガンの地で  
命の種をまく

## 中村 哲医師

ペシャワール会現地代表、PMS(ピース・ジャパン・メディカル・サービス)総院長。1946年福岡県生まれ。九州大学医学部卒業。国内の病院勤務を経て、1984年パキスタン・ペシャワール病院ハンセン病棟に赴任。2000年からはアフガニスタンで飲料水・灌漑用井戸事業、農村復興の水利事業にも携わる。著書に『医者井戸を掘る—アフガン早魃との闘い』(石風社 2001年)などがある。

日時：2015年5月16日(土) 13:00~16:30

会場：生田文化会館(地図参照)

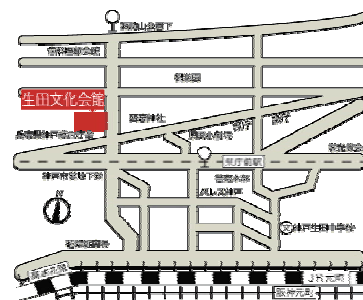
対象：医学生、看護学生、薬学生

医学部を目指す高校生・予備校生

参加費：無料

※講師が緊急の医療活動に入った場合、開催中止となることがありますのでご了承ください。

※企画当日は事前申し込みのあった方から優先入場とさせていただきます。



## 【お問合せ・お申込み先】

兵庫民医連・中村哲医師講演会係まで

- ◆ E-mail: [igakusei@hyogo-min.com](mailto:igakusei@hyogo-min.com) (QRコードからでも申し込み可)
- ◆ 件名に「中村哲医師講演会参加希望」、本文に「名前・学校名・学部学科・学年・電話番号(当日連絡のつくもの)」を入力下さい。



— 兵庫民医連 —