

看護学生のための情報誌

# ★きらい★ ★看学生★



2015年12.1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



私たちが、みなさんの学生生活を応援します



## Contents

P2-3 看護の現場から

P7 ホットステーション

P4-5 国試対策セミナー報告

P8 ホームレス支援ボランティア募集

P6 私が出会った患者さん





シリーズ「看護の現場から」

## 口から食べることを支える看護 ～摂食嚥下障害看護認定看護師の役割～

神戸医療生活協同組合 神戸協同病院  
4階病棟 遠藤 拓



### 認定看護師って？

認定看護師は特定の看護分野において、以下の3つの役割を果たします。

1. 個人、家族及び集団に対して、熟練した看護技術を用いて水準の高い看護を実践（実践）
2. 看護実践を通して看護職に対し指導（指導）
3. 看護職に対しコンサルテーション（相談）  
（日本看護協会）

これだけではなかなかイメージができないかもしれませんが、要は専門的な知識、技術を身に付けて、よりよい看護を患者に行い、また現場の看護スタッフに新たな技術や知識を伝えて、病院や地域全体のレベルアップを図るために、看護協会が作った資格制度です。

認定看護師の専門分野は全部で21分野あり、2015年現在で認定看護師の資格を持つ看護師は全国に16,000人弱います。すごい数に思えますが、摂食嚥下障害看護認定看護師（長いのでDysphasia Nurse : DNと略します）でいえば、全国で595名、兵庫県では20名しかいません。



### DNって？

摂食嚥下障害、つまり口から食べることが困難になるのは様々な原因があります。脳卒中などの脳血管疾患、ALSなどの神経筋疾患、そして加齢による機能低下などが挙げられます。DNは、摂食嚥下障害を持つ患者を見つけ、その原因がどこにあるのか神経や筋肉ひとつひとつまで分けて分析し、その患者に合ったリハビリテーションの方法や食事摂取の仕方を検討していきます。働く場所が病院なのか施設や在宅なのかで異なってきますが、一人で行うのではなく、患者の家族や、病棟の看護師、看護助手、PTやOT、STなどのセラピストと協力して、患者の障害に関わっていきます。

患者の主治医が嚥下障害に詳しいとは限らないので、場合によっては医師にアドバイスするということもあります。

### どうやってなるの？

認定看護師になるためには、5年以上の実務経験と、その専門分野に関わる経験が3年必要です。そのうえで所定の教育機関で6か月の研修を受け、認定審査に合格する必要があります。

♪左から2番目が遠藤Ns♪





## どうしてDNになったの？

さて学生の皆さんの中で、今から認定看護師を目指そうと思う方はほとんどいないでしょう。私もそうでした。学生時は、赤点さえ取らなければいいと思っておりまして、実際赤点もよく取っていました。自分が就職してからも勉強して試験を受けるようになるとは夢にも思いませんでした。

しかし最初に配属された内科病棟で、高齢の患者が食べなくなり、点滴をしてもどんどん衰弱していく姿を見て、この人たちは本当に食べたくないのだろうか、本当は食べたくても食べられない理由があるのではないだろうかと思ったのがきっかけでした。

わからないことを自分一人で調べるのはとても大変で効率が悪い作業です。どうせやるならちゃんとしたところで勉強してみようと思い、試しに教育機関に受験してみたところ、運良く1回目で合格することができました。ちなみに1回で合格しなくても、2回3回と受験して認定看護師になった方はたくさんいます。

## DNになってなにが良かった？

まず教育機関での6か月の研修ですが、かなりハードです。しかし現時点で明らかになっている最先端の技術、知識を身に着けることができます。また、一つの教育機関でだいたい20~30人の受講生で研修が行われますが、同じ専門分野に興味を持った、いろいろな施設のいろいろな年代の看護師が集まるので、今まで通っていた中学や高校、看護学校とは比べ物にならない熱気を感じると思います。一緒に受講した仲間とは、学会などで会うたびに、今でも飲みに行っています。そういった仲間や、認定看護師の先輩たちからいろいろな新しい技術や知識を得て、自分の職場に応用していくことができます。これは個人でどれだけ勉強しても追いつかないことだと思います。そうして

得た知識や技術を患者に提供し、患者がおいしいものを食べることができて喜んでいるとき、本当によかったと思います。

## 看護学生の皆さんへ

看護学校の時の勉強と就職してからの勉強は大きく異なります。就職してからの勉強は、目の前にいるこの患者さんが、どうやったらよりよい療養生活を営むことができるかを考えて勉強します。責任も重くなりますが、学生の時よりもはるかに短い時間でたくさんのことを勉強できるようになります。3年も働けば、学生時の3年とは比べ物にならないくらい成長した自分に気が付くと思います。そんな時にふと、自分はこのままでいいのかな、と不安に思う時が来る時があります。そんな時に専門分野を深める認定看護師という制度があることを思い出していただけたらと思います。当院では自己のスキルアップに対して様々な援助がありますが、認定看護師取得に対しても援助があります。いろいろなものも利用して、ぜひ素敵な看護師になってください。



NSTの回診の様子♪

実際に患者さんのベッドサイドを訪問しその人にあったプランを検討します。

# 「看護師国家試験対策セミナー」報告

講師：泉州看護専門学校

上村 由香先生



10月31日(土)に神戸市勤労会館で「国家試験対策セミナー」を開催し、12名の参加がありました。講師の上村先生より国家試験の概要と受験対策について講義を受け、グループワークでお互いの学習状況を話したり、先輩看護師からアドバイスを受けました。講義を受けて「残り3ヶ月・・・やばい」と思う反面、「今から3ヶ月くらいなら死ぬ気で勉強しよう」と新たな決意も生まれ、みんなで頑張ろうと前向きな話もできました。

## <看護師国家試験概要>

	問題の種類	出題数	配点	時間
午前	客観式 必修問題	25	25 (1問1点)	2時間40分
	客観式 一般問題	65	65 (1問1点)	(160分)
	客観式 状況設定問題	30	60 (1問2点)	
午後	客観式 必修問題	25	25 (1問1点)	2時間40分
	客観式 一般問題	65	65 (1問1点)	(160分)
	客観式 状況設定問題	30	60 (1問2点)	

※2015年度は上記内容でしたが、来年度以降変更の可能性もありますので注意してください！



## <ポ・イ・ン・ト>

- ◎**時間配分**・・・1問あたりにかけられる時間は1分強！テンポよく解答できるように繰り返し練習が必要。
- ◎**出題基準**・・・出題されるのは、臨床の場に出る看護師が知っておくべきことから。その内容は『保健師助産師看護師国家試験出題基準』に則っている。厚生労働省のウェブサイトで公表されている。
- ◎**必修問題**・・・出題基準の「必修問題」の範囲から出題される。正答率が一定の基準（現行では80%）に達していないと、他の問題の正答率が高くても不合格になってしまう恐れがある。
- ◎**一般問題**・・・出題される問題数は教科ごとに相当の差異があるため、出題傾向を把握しておくことが有効。しかし、問題を解く機会の少ない教科なども、教科書に戻って必要な知識を身につけておこう。
- ◎**状況設定問題**・・・看護の現場で遭遇するであろう状況を設定し、そこで起こっている事態に対する看護師としての理解力と判断力を問うもので、「文章を読む力」が重要。設問文が長い場合は、その中にヒントが隠されていることが多い。
- ◎**出題形式**・・・マークシート方式。「四肢択一」「五肢択一」「五肢択二」に加え、写真などの視覚素材を使った問題が出題される。視覚素材でも絵と写真ではイメージが異なるので問題を数多く経験しておこう。

## 先輩ナースからのアドバイス！！

### ★レビューブックのおすすめ

お気に入りのレビューブックを購入します。新しく学んだことやわかりやすい表やイラストがあれば、レビューブックにどんどん書き込んで、世界でひとつの「マイレビューブック」を作りましょう！

### ★アプリの問題集を上手に使おう

通学時間や待ち時間、寝る前のちょっとした時間など、自分で時間を決めてアプリの問題集を説きました。

ただ、アプリにばかり頼ってしまうと、問題の選択肢が固定化されてしまう

### ★仲間と一緒に乗り切ろう！

ひとりで勉強する時間ももちろん大事ですが、仲間と一緒に勉強すると「こんな考え方もあるんだ！」「この覚え方わかりやすい！」など、自分にはない発想がてんこ盛りです。

看護師になっても、チーム医療が求められます。国家試験もチーム！？で

### ★実習で得た知識は教科書にもどって知識を深めよう！！

見聞きした知識はより記憶に残りますが、時には「この病院の場合だけ・・・」という例外もあります。

きちんと教科書にもどって正しい知識を覚えるようにしましょう。

### 目標を立てる

模擬試験のある人は次回の模試の目標を、実習のある人は科目学習と並行して卒業研究発表など大いに学ぼう！今やっていることに無駄はない！！

### 学習環境を整える

生活リズムを整える（朝型志向へ）。毎日の中で学習のリズムをつける。実習で忙しくても、毎日最低決めた時間は国家試験の勉強をしよう！！

### 模擬試験の見直し

間違えた問題だけでなく、正解した問題も見直す。たまたま正解した問題もあるはず！知識を確かなものにしよう・・・。



## シリーズ 「私が出会った患者さん」



3年目  
看護師の  
永野瞳です

東神戸病院  
北2階病棟  
(内科病棟)

私の病棟で、最近とても印象に残っている患者さんをご紹介します。



### 入退院を繰り返すKさんとの出会い

肝硬変の末期だったKさんのお話です。通院しながら入退院も繰り返しつつ、奥様と家で頑張っておられました。今回は発熱があり、検査にて胸水と肺炎と診断され入院し治療を続けておられました。



### 入浴好きのKさん

Kさんは元々お風呂がとても好きな方で、入院前もよく奥様と温泉に行っていたようでした。そして入院中も入浴を楽しみにされており、肩まで湯に浸かると「今まで滅多に肩まで浸かれなかったけど、やっぱりとても気持ち良かった！」と嬉しそうに話されていました。また、「前のように歩きたい」という思いも強くリハビリも頑張っておられました。



### 家族の願いと最期の入浴

しかし、肝硬変の方はどんどんと悪化していき、ご本人も息苦しさや倦怠感により身の置き所がない状態で、ベッドからなかなか動けず持続の鎮静剤も開始になりました。食事の摂取量もどんどんと減っていきます。そんななか、家族の方より「本人が”死ぬ前にもう一度大好きなお風呂に入りたい。前のように肩までゆっくりと浸かりたい”と言っている。」という話がありました。しかし現在の状況では入浴中に万が一のことがあるかもしれません。そのことを改めて家人に確認すると「それでも構わない。お風呂に入れてあげてほしい」と答えられました。

訴えのあった時間も遅かったため当日の入浴はでき

ませんでした。幸い機械浴場が空いていて病棟スタッフがが多い日とその二日後にあったため、予定を立て肩までしっかり温まれる方法を入浴介助のスタッフに申し送られました。



### Kさん、家族と寄り添って

そして入浴予定の日。朝から本人の息苦しさも強く入浴してもよいものかと悩まれましたが、本人や家人の強い希望から、スタッフと共にストレッチャーに乗って機械浴場へ行かれました。

その後、入浴中よりだんだんと意識レベルが低下、呼吸も浅くなっていき、風呂から上がった時にはすでにK様は亡くされていました。その後家族の方からは「本当にありがとうございました」とお礼の言葉がありました。



### チームで分かち合う喜び

私はこの現場に直接関わったわけではありませんでしたが、話を聞いたときにとても感動しました。もちろんターミナルの方だけではありませんが、患者様のニーズを聞きだし、可能な限りその希望に沿えるように、そのためには一人の力だけでなくチームで、また時には家族など周囲の方の力も借りながら、その患者様が最期までの人らしく生きられるよう関わっていくことがとても大切だと改めて感じました。もし、この日入浴をしなかったお蔭でK様が更に数日長生きできていたとしても、ご本人もそして家族の方も、もちろんスタッフも後悔したのではないかと思います。



患者様のニーズは、看護師にとって些細な内容でも、本人や家族にとってはとても大切な事である場合もあり、「いつか、そのうち」と思って後回しにしていると、もしかしたら二度と実現しないという事もあり得ます。患者様の訴えに耳を傾け早めに実現に向けて動けるようになりたいと強く感じた事例でした。

# ほっと Station☆

2015年もあと少し。来年がより良い年になるよう、今年のリの残りの日々を着実に歩いていきましょう。



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)

## 10・11月号クイズの答え

1. 右手前の幼児が持つピンポン玉がミカンに
2. 卓球台上の玉の位置
3. 手前でラケットを持つ人の右足元
4. 卓球台の手前左側の脚
5. 「大浴場」の向き
6. 階段の段数
7. 左端・ぶつかって出た☆が〇に



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)



## 読者のつづやき

研究も国試勉強もやることいっぱい(泣)  
でも、この4年間無駄にしないためにも来年の国試絶対受かる!!  
ペンネーム (ゆかび)

もうすぐ実習だあ！ 課題もおおくてとっても不安。  
でもがんばります。  
ペンネーム (Ariel)

国試合格!!  
ペンネーム (ツバキ)

実習もあと少し。大変なことも沢山ありましたが、指導者さんに助けられました。  
ペンネーム (トム)



# ホームレス支援炊き出しボランティア ～学生ボランティア募集中！～



と き： **12月28日（月）10:00～16:00**【雨天決行】

集 合：JR三ノ宮西口改札 9：40

と ころ：三宮・東遊園地

対 象：医学生 看護学生 薬学生 医師を目指す高校・予備校生

締 切：12月21日（月） ※ボランティア保険登録のため

## 【活動の内容】

- ・健康調査アンケート
- ・医師や看護師、MSWによる医療相談活動
- ・温かい食事を提供するお手伝い
- ・テント設営 etc…

## 【服装】

- ◆防寒・動きやすい服装



☆お問い合わせ・お申込み☆

兵庫民医連・医学生ボランティア係 ☒ [igakusei@hyogo-min.com](mailto:igakusei@hyogo-min.com)（右記 QR コードからでも可）

件名に『炊き出しボランティア参加希望』、本文に『学校名・学年・学部学科・氏名・年齢・住所（ボランティア保険登録のため）

（当日連絡のとれる）電話番号』を入力ください。

— 兵 庫 民 医 連 —