

きらり 看護学生

2017年 12 1 月号

卒年看護学生のみなさん!! さあ、国試までラストスパートですね…!! 自分を信じて最後まであきらめずに駆け抜けてくださいね!



02・03 看護の現場より——井上 朋美さん(神戸協同病院)

04・05 特集:がんばれ受験生!

06 ナースの休日——岡田 知佳さん(東神戸病院)

07 ほっとStation

08 年越し支援ボランティア 募集中

看護の現場より

看護学生のみなさんに、私たちが日々看護を
実践している現場での奮闘ぶりや、看護に
対する熱い思いをシリーズで紹介します。

あたたかい 下町の認定看護師さん♪

神戸協同病院 急性期内科病棟
慢性心不全看護認定看護師 井上 朋美さん



こんな年齢ですが、実は今、佐藤勝利くん (SexyZone) に夢中です(^^)

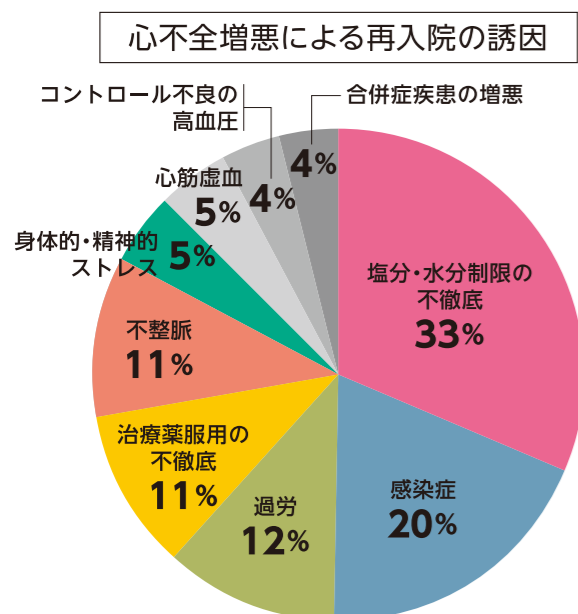
井上さんは、看護師歴20年、
3人のお子さんを子育てしなが
ら認定看護師にチャレンジされ
たパワフルママさんナース！「地
域で増えつつある心不全の患者
さんが、住み慣れた地域で過ご
したいという思いに寄り添う看
護を」と、地域医療の最前線で
奮闘中！来年のナースングセ
ミナーでは、ぜひ井上ナースに
会いに来てくださいネ (*^^)v

■ はじめに

看護学生のみなさん、はじめまして☆ 神戸医療生活協同組合・神戸協同病院の4階病棟で勤務している井上朋美です。私は、2016年に慢性心不全看護認定看護師を取得しました。まだ認定看護師としての看護活動はできていませんが、せつくなので心不全にまつわることを書いてみようと思います。

■ 心不全ってどんな疾患？

心不全は急性増悪し、再入院することが多い疾患です。そして、心不全には原因疾患または増悪因子があり



出典: <https://www.kango-roo.com/sn/k/view/1621> (2016.10.20閲覧)

ます。医学的因子は心筋虚血・不整脈・貧血・感染症など、生活上の問題は塩分や水分制限の不徹底・治療薬服薬の不徹底・過労(過活動)などがあげられます。当院にも、入退院を繰り返される患者様が何人もいますが、その中のひとりに、昨年3回、今年も10月時点で3回入院されているAさんについて、少しご紹介します。

■ Aさんとの関わり

後期高齢者のAさん(女性)は一人暮らしで、疾患名は慢性心不全の他にも、糖尿病・慢性腎臓病・喘息などがあり在宅酸素療法もされています。Aさんは、以前は別の病院に通院していましたが、食事水分の管理ができず、「これ以上体重がオーバーするともう診察しない」と前医に言われたそうです。食べ過ぎ飲み過ぎが原因であることはAさん自身も理解されており、前の病院にはかかれたいと言われ、当院に入院・通院されるようになりました。たしかに、Aさんは入院中も水分制限が守れず、ジュースを飲まれている姿を目撃されていました。

しかし、Aさんの生活状況をお聞きすると、エレベーターのない住宅の4階に住まれており、買い物やゴミ捨てなどすべて一人で行っていたAさんには、過活動という増悪因子も考えられました。Aさんの負担を軽減するため、昨年入院中には在宅調整を行い、まずはコープさんの個配の利用、訪問介護を導入してゴミ捨てや買い物の負担を減らしました。それでもAさんは体重増加を認め、心不全増悪で再入院となりました。

Aさんに生活状況を振り返っていただくと、「個配で買
い物は楽になったけど、つい頼み過ぎてしまい食べ過ぎ
になってしまった」と言われました。Aさんは倦怠感や下
肢浮腫の自覚症状には気付いており、いつも軽症の段階
で再増悪の診断があり入院されるので、利尿剤での治療
と病院食による食事療法・水分制限で、すぐに心不全は
改善します。そんなAさんには、実は**完全房室ブロック**
(※1)という不整脈もありました。Aさんの脈拍は30～
40回と、かなりの徐脈です。毎回入院するたびにペース
メーカーの治療について検討されますが、Aさんは**アダム
ス・ストークス発作**(※2)を起こしたことがなく、ペース
メーカーには消極的で、これまでは見合わされていまし
た。しかし、入院生活を続けても**BNP値**(※3)もなかなか
正常範囲には戻らず、今年に入りついにペースメー
カー埋め込み術を受けられました。

これでAさんの心不全の原因疾患のひとつであった不
整脈が、増悪因子から除外されました。訪問介護で、ある
程度の過活動もカバーできます。感染症や脱水などを発
症しない限り、Aさんの増悪因子は食生活に関わる部分
の比重が大きくなりました。ペースメーカー埋め込み後、
「自宅のクーラーが故障し暑くて体力の限界」と言われ、
夏ごろに1か月間再入院されました。その時も、体重は少
し増加しており、ごくわずかにうっ血もあり、脱水という
よりは食生活の影響はあったと思います。慢性心不全
は、普段の体重より2kgオーバーすると、急性増悪の徴候

※1 房室ブロック

心臓の中にある房室の部屋から
心室に電気刺激が伝わらないた
めに起こる不整脈の一種。中で
最も一番症状の重いものを完全房
室ブロックと呼ぶ。

※2 アダムス・ストークス発作

不整脈が原因で心臓から脳へ
の血流量が急激に減少して起
こるめまい、失神発作。心臓の
活動が正常に戻らなければ突
然死となることもある。

※3 BNP値

心臓(主に心室)から分泌されるホル
モンで、利尿作用、血管拡張作
用、交感神経抑制、心肥大抑制な
どの作用がある。この数値を調べ
ることで心臓の状態がわかる。

で受診の目安とされています。今回の入院中も、毎日
起床時に体重測定を行い、退院時にはこのベストな体重
を保つようにとお伝えしました。今度、もしAさんが再入
院された時には、どんな関わりが必要なのか、Aさんと共
に生活状況を振り返り、Aさんが実現できる内容を探り
たいと思います。

■ 患者さんに寄り添うとは ～看護師の役割～

このように、心不全の増悪で入院しても、治療が終わ
ればそれで看護も終了ではなく、今回の再増悪の原因は
何なのか、それが生活上の問題なのかをアセスメントす
ることが大切です。もし生活の改善が必要であれば、教
科書通りの指導を行うのではなく、患者様の理解度や
性格や家族構成、どんな家に住んでいるのか、毎日どん
な物を食べどんなことをして生活しているのかなど、生
活背景を十分に知り、実践可能な改善策を患者様と共
に見出すのが看護師の重要な役割です。

また病棟看護だけにとどまらず、外来看護師・訪問看
護師・ケアマネージャーなど、患者様に関わる全てのス
タッフと情報共有し連携する必要があります。もし患者
様が再入院しても、「また来たの?」という心無い声かけ
を行うのではなく、私たちの関わりはまだまだ患者様には
はびいてない証拠と受け止め、もう一度患者様と生活
状況を振り返る中で、自分自身も次につなげることがで
きる関わりを目指したいと思います。

がんばれ受験生！応援企画

国試対策

アドバイス & メッセージ

臨床で働く若手看護師より、これから受験に臨むみなさんへ、アドバイスとメッセージをお届けします。ラストスパートに向けて頑張りましょう！

私は今年の第106回看護師国家試験を受け、現在看護師として働いています。1年前を思い返して国家試験の勉強で良かったなと思うことを紹介します。

解剖学・生理学から勉強していく

疾患などの勉強をする際、解剖学を理解していて、この臓器が正常に働かなければこういった症状が出るということが繋がりがやすく、理解しやすいと感じたからです。ホルモンの働きなどはなおさら正常を覚えることが重要で、自分でホルモンを一覧にまとめ、それを何度も繰り返すことで覚えることができました。

模試や赤本の復習が重要

間違った問題を復習しなければ、また同じ問題で間違い、その分時間をロスすると思うからです。解いた問題に対しこれはどうして間違えたのか、なぜ正解したのかを考え復習することが大切だと思いました。

必修問題に重点をおく

去年の必修問題は過去問を改訂して出題したものがほとんどでした。やはり過去問を解くことは大切であると思います。しかし、ただ解くのではなく赤本ならば解説の隅から隅まで読む気持ちが大切だと思います。また、問題の解説を一回で理解、暗記するのは難しいと思います。何度も同じ問題を解き直し、その解説を読んだりまとめたりし、少しずつ知識を増やすことが良いと思いました。

周りの人がわかる問題が自分にはわからないと焦りも感じてくると思いますが、わからない問題をわかる問題に変えるチャンスだと思い、周りの人と切磋琢磨しこの受験という壁を乗り越えて下さい。応援しています！

国試勉強法

私の

尼崎医療生協病院 内科急性期病棟 福山 拳人さん

1年目看護師



国家試験といえば、看護師になるための大事な試験。私も2年前に受験した時には、不安と緊張で押しつぶされそうな毎日を過ごしていました。

同じ夢を持つ仲間がいたから

繰り返し過去問を解いてもなかなか点数が上がらなかったり、どうしても苦手な分野を克服できずに苦勞した思い出があります。しかし、辛い思い出だけではありません。学校の仲間と励まし合ったり、時には弱音を吐いたり…同じ夢を持つ仲間がいたおかげで辛い日々を乗り越えることができました。

たくさんの人たちに支えられて

国試の数日前には、学校の先生や卒業して看護師になった先輩方が、国試対策グッズのプレゼントとともにエールを送ってくれました。国試の前日には、会場近くのホテルに宿泊し、友達と夜食を食べながらお互いを励まし合ったことを覚えています。家族からのメールや恋人からの手紙、当時のアルバイト仲間たちがバイト先から応援の電話をかけてくれたりもして、たくさんの人たちに支えられ国試に挑みました。

プレッシャーに負けないで！

人の温かさに触れ、仲間の大切さを実感し、今となっては本当によい思い出になったと思います。一緒に頑張っている仲間や応援してくれているたくさんの人たちがいることを忘れずに！プレッシャーに負けないで！みなさんが無事に合格できますように…心からお祈りしています。

私の国試エピソード

2年目看護師



神戸協同病院 内科急性期病棟 上原 絵里子さん

番外編 合格祈願！神社めぐり
いよいよ受験シーズン到来ですね！みなさんの合格祈願に、お参りに行ってきました！
◆北野天満宮（京都） 学問の神様と言えば「菅原道真」を祭る天満宮。合格祈願で有名な神社です。菅原道真は幼い頃から勉強熱心で、最年少で国家試験に合格し、右大臣にまで上り詰めたそうです。あやかりたいですね。
◆八坂神社（京都） ここは観光地として大勢の人（外国からの観光客・修学旅行生…）でにぎわっていました。古来から病氣平癒の御利益があるとされ、健康で元気に受験できるよう願うにはぴったりです。
◆伊勢神宮（三重） あいにくの天気でしたが、「凜」とした空気の中、参拝することができました。天照大神は太陽神として奉られています。みなさんの未来を明るく照らして下さるようお祈りしました。



ナースの休日



東神戸病院
内科病棟
岡田 知佳さん



愛犬のカイに癒されます

休日は疲れた身体を癒すために寝ていることが多いのですが、よく実家に帰り愛犬のカイに癒されています。就職に伴い一人暮らしを始めてから我が家にやってきたので、会う機会も少なく顔を覚えてもらおうと必死です(笑)。犬見知りも人見知りもしないカイ。散歩に行くとき知らないおじさんやおばさんにおなかを見せて甘えている姿を見ると、どうやらまだ番犬にはなれないようです。おじさんみたいな顔をしています(^^) 2歳。年の離れた弟のような存在です(^^)



コンビニに行ってみる。その地域の方に普段から親しまれている味であったり、意外な名物に出会えるかもしれません…☆

オススメは飛騨高山!

今までに行った旅先でオススメはいろいろありますが、今のところ一番は飛騨高山です。古い街並みやおいしい飛騨牛、温泉もありのんびりするにはオススメです。日々忙しく勤務していると、ナースコールの音が耳について離れないことがあります。そんな都会の喧騒を忘れて心も身体もリフレッシュさせてくれる場所。それが私にとっては飛騨高山なのです。

次のお休みはどこに行こうかな?とガイドブックを片手に計画している時間も私にとって癒しの時間です(^^)



意外にアクティブなんです

また、まとまったお休みがあると旅に出かけます。友人との旅も楽しいですが、一人旅も大好きです。

のんびりしたイメージを持たれがちかもしれませんが、美味しいごはんや見たことのない景色を求めて意外と俊敏(だと自分では思っています)に動き回ります。1日30,000歩も歩いたことがあります(笑)

個人的な旅のオススメとしては、地域のスーパーやコ

読者の声



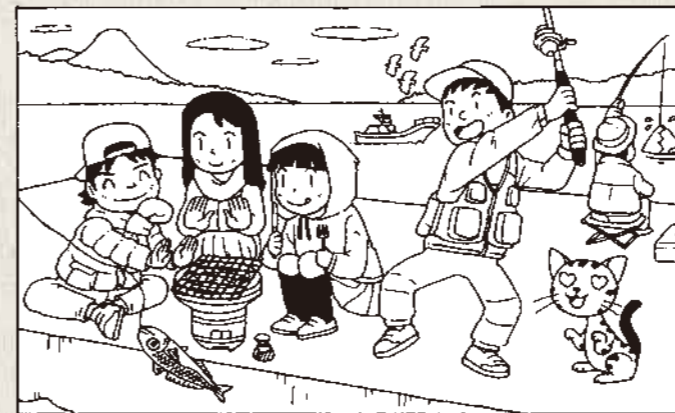
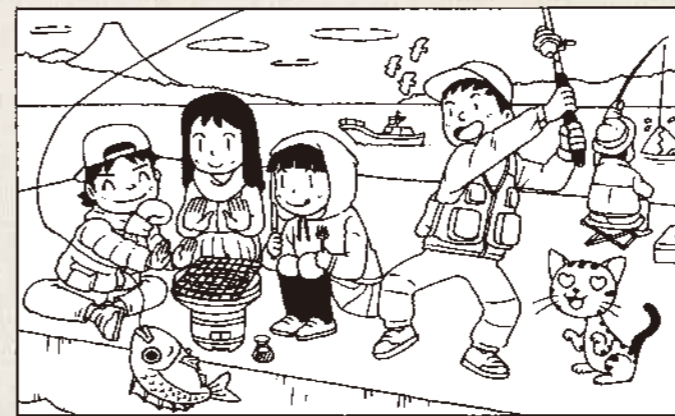
紙面リニューアルについて、他の看護学生がどのようなことをしているのかが知れたらいいなあと思います!(アリス)

急性期の実習を終え、慢性期の実習中です。急性期と比べ慢性は一生付き合っていく病気なので、指導するため頑張っています。(mii)

毎日の忙しさの中で、やはり「なぜ看護の道を選んだのだろう」と後ろ向きな気持ちになることがあります。初心に戻ろうと気づいた。(おもち)

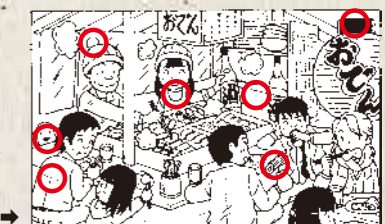
今、3回生で領域実習の真っ最中です。学内の演習と違い、一人一人受け持ちの患者さんがいて、個性の大切さを学んでいます。今後も頑張ります!(みお)

今年のナーシングセミナーには参加できませんでしたが、助産師を目指しているので来年は参加したいと思っています。(匿名希望)



7つのまちがい

同封の返信ハガキに答えを書いて応募してください。応募いただいた正解者に抽選で図書カードをプレゼント!1月31日(水)必着。当選の発表は賞品の発送をもってかえさせていただきます。



[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) 前回のまちがいがさしの答え→

編集後記

リニューアルした紙面、いかがでしょうか?さらに充実した内容になるよう、看護学生・高校生みなさんのご意見やご要望をお待ちしております。2017年も残すところあとわずか。いそがしい勉強の合間に少し息抜きもして、よいお正月をお迎えください。(M)

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



雨天決行

日時 **12月28日(木) 10:00~16:00**

※集合 9:40 (JR三ノ宮西口改札)

場所 **三宮・東遊園地**

申込み締切 **12月22日(金)** ※ボランティア保険登録のため

対象 **医学生、看護学生、薬学生など**

※防寒対策、動きやすい服装でご参加ください

炊き出しボランティアとは？

◆1995年に発生した阪神淡路大震災。避難所に路上生活者の方が長く居られない問題がありました。そのような状況から「神戸の冬を支える会」は、温かい食事の提供を行う炊き出し支援をスタートしました。現在では、炊き出しを始め、健康相談、散髪、法律相談など支援内容も多岐にわたっています。

◆兵庫民医連では、毎年「神戸の冬を支える会」と一緒に支援活動を行なっています。医師・看護師をはじめ病院スタッフと医系学生と一緒に

昨年参加者の感想

▼貧困が直接その人の健康に影響していることが分かりました。今後医療従事者として患者さんと接する際、その人の生活背景を知ることが大事だと思いました。今回の対話活動は良い機会になりました。(看護学校3回生)

▼人間関係、健康などに問題がある人々にとって、この世界は生きにくいということを実感した。医療と貧困層をつなげるべきだと思った。(医学部2回生)

▼ずっと寒い中で野宿をしなければならぬことの大変さを知りました。医療に関する

なっており、テントの設営、炊き出しの準備、健康調査アンケート活動に取り組んでいます。

この取り組みは神戸新聞でも記事が掲載されるなど、注目を集めています。

ボランティア活動後に、医系学生の交流会も予定しています。みなさん、ぜひご参加ください。

知識だけではなく、社会がどのような現状であるかということに常に目を向けながら医療を行っていくかなければならないと感じました。(高校2年生)

お申込み・お問い合わせ

兵庫民医連・医学生ボランティア係 
 igakusei@hyogo-min.com

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(ボランティア登録のため)、当日連絡のとれる電話番号』を入力してください。