

まわり 看護学生

2018年
2019年 12 1 月号



02・03 看護の現場より ― 共立病院 訪問診療担当スタッフ

04・05 特集：がんばれ受験生！／知っておきたい言葉 SDH PART2

06 ナースの休日 ― 平岡 巧さん（尼崎医療生協病院）

07 ほっとStation

08 神戸・越冬越冬活動
学生ボランティア募集中

Series

看護の現場より

看護学生みなさんに、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。

「在宅死」 満足のいく最期とは…

共立病院(姫路医療生活協同組合)
訪問診療担当スタッフ



■ はじめに

人生の終の棲家(最期を迎える時まで生活する住まいの事)には、自宅・病院・施設・ホスピスなど、様々な場所があげられますが、住み慣れた環境で「その人らしく」最期の時間を安心して過ごしていただけるよう、患者さまやご家族さまの思いに寄り添い、「支える医療」をさせていただくのが、私たち訪問診療スタッフの役割です。

■ 事例紹介

もし、あなたが大病を患い余命宣告を受けた時、残された最後の時間を、どこで・誰と・どのように過ごしたいと考えますか？

当院の訪問診療利用患者さまとご家族さまが、揺れる思いと日々葛藤しながら最終選択をされたケースを一例ご紹介します。

70代の女性Aさん。60代のときに乳がんを発症し、現在では全身に転移、ベッド上での生活を余儀なくされています。発症後、治療のため病院を転々とされましたが、多臓器への多発転移により治療を断念。当院の訪問診療を利用し

ながら自宅での療養生活を約7か月間送られました。

主となる介護者(キーパーソン)は夫。病と闘う妻に対し住み慣れた自宅で、家族のそばで過ごさせてあげた



いと想う夫と、夫の身体を気遣う妻の“お互いがお互いを思い合う”からこそ生まれる、意見や療養方針のくい違い。悩まれることも多く、訪問診療の際には何度も話し合いが行われました。

最終的には本人の意志を尊重し、Aさんは緩和ケア病棟(ホスピス)へ入院されました。

Aさんがホスピスに入院後、ご主人の様子が心配で連絡させていただくと、「自宅で介護していた時より私の生活は不規則になっている。妻の介護をすることで自分自身も健康な生活を送れていたように思う。入院してから、妻



が寂しくないか、わがままだは言っていないかと心配は絶えません」と話されました。

Aさんの意志で夫婦は別々の場所で生活する事となりましたが、今もなお、夫婦の時間や思いを大切に過ごされています。

訪問診療看護師として、今後も“寄り添い”・“傾聴すること”・“継続すること”を胸に、患者さまと、そのご家族さまを支えつづける看護を今後も目指したいと思っています。

■「病院か自宅か」ではなく「満足のいく最期」を

本人にとっての最善は、一人ひとりで異なり、その人にとって何が正解かは分からない。

だが重要なのは結果ではない。何度も話し合いを繰り返し、患者・家族等・多職種で意見をすり合わせ「これで正解だったんですよ」と言ってあげられるようなプロセスを踏むことが大切である。

(参考資料:人生の最終段階における医療、ケア決定プロセスに関するガイドライン)

今後も、患者さま本人の希望に応じた看取りができるように多職種で連携し、患者さまやご家族さまに寄り添う姿勢を忘れず、看護に努めたいと思っています。



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

臨床で働く先輩ナースより、
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！



神戸協同病院 内科急性期病棟
村本 綾乃(1年目)

私は、第106回国家試験を受験し、今は急性期病棟で働いています。国試は、自分の人生において大きなイベントの1つと言っても過言ではありません。悔いが残らないように今からでも遅くないので、みんな一丸となって頑張りましょう！

◆国試勉強は、必修問題から!!

私は、国試勉強をするにあたり「まずは必修問題を完璧にしよう!」と思い、赤本を繰り返し解いていました。しかし、何度も繰り返ししていると、どうしても問題の答えを覚えてしまいがちです。ですが、答えを覚えてしまうと問題文を変えられた時に答えを導き出せなくなるので、解説を読んだり教科書を見直すようにしていました。そうすることで何とか必修問題をクリアすることができました！

◆模試を活用する

模試というのは国試勉強において「今、自分がどのくらいの位置にいるのか」を客観的に見ることの出来る指標の1つでもあります。私が模試で解けなかった問題は、教科書に戻って「なぜ、間違ったのか」ということを調べるようにしていました。ただ「間違えた。」と思うのではなく、一歩踏み込んで

私は、第107回国家試験を受験し、看護師になりました。みなさんは、国試まで残された日数に不安や緊張の毎日だと思いますが、少しでもみなさんのためになればと思います。

◆自分に合った勉強法

私は、学校で学研の模試を3回受けました。全3回の模試で国試の範囲をまんべんなく学習できるので、模試についている解説書を使い何度も復習しました。模試の問題を復習しながら、その問題の周辺に学習を広げることで効果的な学習になり、得点アップにつながったと思います。

また、一般問題も大事ですが必修に重点を置き、必修の問題集は1冊を間違えなくなるまで何度も繰り返しました。

調べることで自分の頭にもしっかり残ると思います。

また、ある程度勉強ができたと思ったら、先輩が過去に受けてきた模試を解くのも勉強方法の1つかもしれません。私は過去の模試を活用して、力試しに時間を測りながら本番さながらに問題を解いていました。問題を解いていくペースや緊張感もあるため、少しは本番をイメージできるのではないかと思います！

◆同じゴールを目指している仲間が存在

私の場合は、12月頃から本格的に勉強をスタートしました。勉強スタイルとしては、5人くらいのメンバーを募って毎日勉強会を開いていました。みんなですすることで調べ物の時間が減ったり、お互い分かる分野を教えあったりすることができ、教科書よりもかえって分かる場合があります。

また、お互い同じゴールを目指しているので「みんなで合格しよう!!」と励ましあうこともでき、私も過酷な国試勉強を乗り越えることができました。今となっては、よい思い出にもなっています!! 仲間を持つということの大切さも改めて学ばれました。

◆後輩へメッセージ

最終学年にとっては、これからが正念場です。私も12月から焦りと不安の毎日を送っていました。「何から勉強したらいいのか分からない…」と思うことがあるかもしれませんが、1人で悩まず周りの同級生と一緒に頑張って勉強し、残りの時間を有意義に使うようにして下さい。本番では「絶対に合格できる!!」と自信をもって本試験を迎えてくださいね! 応援しています!!



東神戸病院
内科急性期病棟
春成 智博(2年目)

◆友人との支え合い

クラスの中に仲のよい5人グループがあり、学校や自宅と一緒に学習しました。一緒に学習することで、各自の得意分野をお互いに共有したり、友人の学習が進んでいると、「自分もやらないと!」という刺激になり、国試勉強のモチベーションアップにつながったと思います。

◆最後に

国試までラストスパートの時期ですね。少しの時間も有意義に使い、学習はもちろん、しっかり食べて、寝て、国試当日は自分の力が発揮できるよう頑張ってください。

みなさんの国試合格をお祈りします。頑張ってください! 応援しています☆



知っておきたい言葉

SDH 健康の社会的決定要因

Social Determinants of Health PART 2



どうしてジェイソンは病院にいるの?

8-9月号でWHO(世界保健機関)の欧州地域事務局による「健康の社会的決定要因(以下、SDHと略)」の10項目を紹介しました。今回はカナダ公衆衛生機関ホームページで紹介されているSDHのお話です。「なぜ?」と問い続けることが、ジェイソン君が元気に成長していくために必要なアプローチを考えるきっかけになるのではないのでしょうか?

— どうしてジェイソンは病院にいるの? —

それは、彼の足にひどい感染を起こしたからだよ。

— どうしてジェイソンの足には悪い病気があるの? —

それは、彼が足を切ってしまって、そこから感染を起こしたんだよ。

— どうしてジェイソンは足を切ってしまったの? —

それはね、彼が、アパートのとなりの廃品置き場で遊んでいたから、そこには尖ったガザガザの鉄

くずがあったからなんだよ。

— どうしてジェイソンは廃品置き場で遊んだの? —

それはね、彼が荒れ果てたところに住んでいるからだよ。その子どもたちはそんな場所で遊ぶし、だれも監督していないんだ。

— どうしてそういうところに住んでいたの? —

それはね、彼の両親が、もっと良いところに住む余裕がないからさ。

— どうしてもっと良いところに住む余裕がないの? —

それはね、彼のお父さんは仕事がなく、お母さんは病気だからね。

— お父さんにお仕事がないって、どうして? —

それはね、彼のお父さんはあまり教育を受けていないんだ。それで仕事が見つからないんだ。

— それはどうして? …… —

8-9月号で紹介した「SDHの10項目」に当てはめて見てみましょう。

管理の行き届いた安全な公園があれば、お父さんが十分な教育を受ける機会に恵まれていたら、ジェイソン君はひどい感染に苦しむことは無かったかもしれません。

ジェイソン君やお父さんの置かれた境遇も、背景を見て行けば個人の責任とは言えないでしょう。

誰もが健康で文化的に生きていけるようにするには、社会全体の環境や制度も変えていく必要があるのではないのでしょうか?

※次回は「社会的処方」についてです。



ナースの休日



尼崎医療生協病院
外科・整形外科・内科病棟
平岡 巧さん



忙しい日々

正直毎日の業務が忙しく、休みが1日の場合は寝て過ごしたりしています。連休の場合は実家に帰り甥っ子や姪っ子に癒されています。

入職してからは一人暮らしをしているので、実家に帰るとお風呂の準備ができていて、ご飯がすぐに食べられるという今まで当たり前だったことに感謝しています。

大型連休

夏期と冬期には、5日間程連続して休暇がとれるので、夏は旅行、冬はスノーボードなどのウィンタースポーツを楽しんでいます。

旅行では、その土地の歴史に触れるのが好きで、置いてある看板などをまじまじと眺めてしまい、気になることはその場で検索しています。

いままで行った旅行先でお勧めなのは伊勢神宮です。特に朝一番の人が少ない境内は、厳かな雰囲気が

ありとても癒されます。いままで3回伊勢神宮を訪れましたがその都度新しい発見があり、とても楽しいです。

伊勢神宮の隣には、『おかげ横町』という様々な店舗がならぶ横町があり、有名な赤福の本店もあります。できたての赤福は絶品で、是非一度味わってください！（松阪牛も味わってみたのですが三重県内の焼肉店で100g3000円からと言われ諦めました。笑）

最後に

看護師の勤務は、なかなか連休がなくて合間の1日の休みが多く、頻繁に遠出はできませんが、夏休み冬休みがあり9月や2月など世間の大型連休と日程をずらして、リーズナブルにゆったり旅行ができるのがオススメです。

これからも1年に1回は知らない土地に行き、様々なものに触れ、美味しい物を食べて仕事の疲れを癒したいと思います。

読者の声

みなさんの
おたよりを
お待ちしております。

グループワークなどで周りの友達の洞察力にいつも圧倒されています。自分だけ取り残されている気分になります。少しでも向上したいのです。どうすればよいでしょうか？（看護学生・のっちゃん）

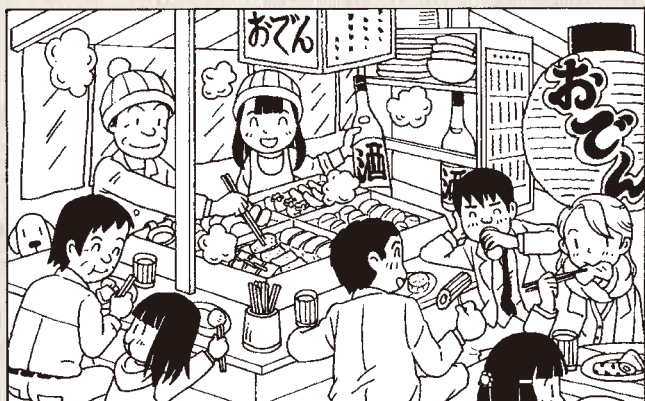
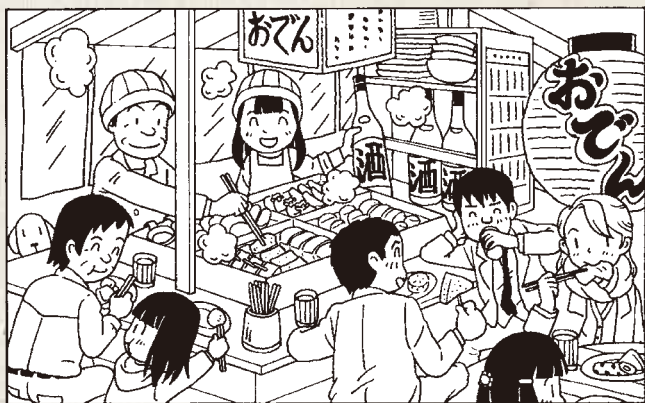
まずは患者さんに興味を持って観察すると、あら不思議いろいろなものが見えてきますよ。

実習が始まると解剖生理がびっくりするくらいおもしろくなるはず!?

いつも「きらり看護学生」を楽しみにしています。大学1年生です。解剖生理学が大変ですが、頑張ります。（看護学生・まっちゃん）

病院見学実習で看護の道に進んだことに自信をなくしたが、やっぱり自分は看護に携わりたい気持ちは変わらないです。授業の復習とバイトと一週間のサイクルを上手くまわすことが難しいです。（看護学生・むぎ）

AサイクルBサイクルCサイクル、いろいろなサイクルをトライしてみましょう。きっとむぎさんに合ったサイクルが見つかるよ。

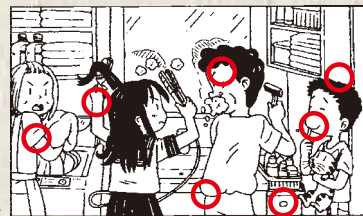


7つのまちがい

【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）

→ 前回のまちがいさがしの答え

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5名様に図書カードをプレゼント！**2月10日(日)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。



編集後記

毎年3つの中学からトライやるウィークを受け入れています。今年も元気な9名の生徒さんからいっぱいパワーをもらいました。

将来医療に携わる職業に就いてくれると嬉しいなあ(⊂⊃>u<⊃)。☆♡(F)

ホームレス支援

第24回 神戸・越年 越冬活動

～学生ボランティア募集～



雨天
決行

日時

12月28日(金) 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20日(木)

※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

神戸・越年越冬活動とは？

◆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が一緒になって、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。**

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年生)

▶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年生)

▶ずっと寒い中で野宿をしなければならないことの大変さを知りました。医療に関する知識だけ

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。