

# まらり 看護学生

2019年 **10** **11** 月号



02・03 看護の現場より — 大森 利絵さん(尼崎医療生協病院)

04・05 特集:第17回 近畿看護学生ゼミナール(ENS)

06 私の出会った患者さん — 加山 奈津子さん(神戸協同病院)

07 SDH 健康の社会的決定要因

08 ナーシングセミナー

## 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。

### 産婦人科病棟での日々 ～憧れの助産師になって～

尼崎医療生活協同組合 尼崎医療生協病院  
産婦人科病棟 助産師 大森 利絵さん



#### ■ ひとつひとつが奇跡

私は産婦人科病棟で助産師として働いています。助産師になる前は看護師として脳神経外科や消化器外科の病院で働いていました。自分自身の5回の妊娠、出産をとおして助産師という仕事の素晴らしさに魅せられて、助産の道を志しました。家では小1から高3までの5人の子どもの母でもあり、バタバタとした毎日を過ごしています。まだ、助産師としては2年目のひよっこであり、先輩方の指導のもと日々奮闘しています。

産婦人科は分娩という命の誕生の場です。それはお母さんと赤ちゃんの命を預かっているということでもあり、助産師は責任の重い仕事だと思います。その分、緊張の連続です。お母さんと赤ちゃんの安全を第一に、どうすれば満足できるお産ができるだろうかと考えながら仕事をしています。

赤ちゃんが元気な産声をあげて生まれてきてくれることは当たり前のことのように感じられるかもしれないけど、私はそのひとつひとつが奇跡だと思っています。生まれた赤ちゃんを初めて抱っこするお母さんの顔は本当にステキで、私の一番好きな瞬間です。また、立ち会いの出産で感動に涙しているお父さんをみてほっこりさせてもらうこともあります。

#### ■ 誰もが安心して子育てできるように

その他には、分娩後も授乳や赤ちゃんのお世話の手助けを行います。現代は少子化の影響もあり、赤ちゃんを抱っこするのも、お世話をするのも初めてという方がほとんどです。初めての事ばかりの戸惑いの中で子育てがスタートします。抱っこから始まり、着替え、授乳など、お母さんの気持ちに寄り添





いながら、少しずつ慣れてもらい、自信をもってもらえるように援助しています。特に授乳個別性があり、様々なトラブルを抱えることも多く、丁寧で細やかな対応が必要です。

今年からは子育て支援ステイ(産褥ステイ)を開始しました。子育て支援ステイとは自宅に帰ってから支援の少ない方、授乳や子育てに不安を抱えている方などが入院して、休養をとったり、子育ての援助を受けたりするものです。産後は心身ともに疲れやすく、周りからの援助が必要不可欠ですが、母子で孤立していることも少なくないのが現状です。そうした中で悲しいことに産後うつや虐待へと発展してってしまうケースもあります。そうならないまでも、不安や疲労感で心身共に限界を感じて入院してくる方もいます。安心して子育てできるよう

**尼崎医療生協病院の**  
**子育て支援ステイ** を利用しませんか？

**「子育て支援ステイ」とは**  
 産後まもないお母さんの育児不安の軽減や心身の疲労回復を目的とした入院のことです。産婦人科病棟の助産師・看護師がサポートいたします。

**利用できる方**  
 「産後3週間までのお母さんと赤ちゃん」(産後3週間以降の方はご相談ください)

**ケアの内容**  
 ・産後の疲労回復のための休息  
 ・母乳育児支援(おっぱいマッサージ、授乳支援)  
 ・沐浴などの育児支援  
 ・育児相談  
 ・赤ちゃんの体重測定

**利用期間**  
 1泊2日～7泊8日までご利用いただけます。(入院1000円/泊、入院1600円)

**料金**  
 1泊2日 14,000円(税込・食事代別)です。

**完全予約制です。**  
 産婦人科スタッフへ直接お尋ねいただくか、平日10:00～15:00の間に電話にてお問い合わせください。お約束したケアを提供するため、満席の場合はお待たせいただくこととなります。

尼崎医療生協病院 産婦人科  
 06-6436-1701(代表)  
 詳しくはウェブサイトをご覧ください。

に今後も必要なところに支援を広げていきたいと考えています。

## ■ 私のパワーの源

病棟内では活発に勉強会を行い、常に病棟全体の知識、技術の向上を図れるようにスタッフ同士で切磋琢磨しています。忙しい日々の中でも常に向上心を持つ仲間と刺激し合いながら勉強しています。

まだまだ勉強中の私ですが、お母さんや家族の方の笑顔や「ありがとう」の言葉からパワーをもらっています。かわいいベビーにも毎日癒されています。これからはもっと技術、知識を深めて、そして何よりもお母さんと赤ちゃん、家族の方に寄り添える助産師を目指していきたいと考えています。

# “あるある”でナースと交流

## 第17回 近畿看護学生ゼミナー

2019年8月9日(金) ホテルマイステイズ新大

夏の恒例行事のENSは、民医連の近畿全体で毎年開催しています。  
当日は午前中から交流企画や学習企画がありましたが、  
今回は午後に行われた現場の看護師さんとの交流企画についてご紹介します。

### 看護学生 あるある



テーマについて「あるある！」と共感した看護師から学生時代のエピソード、記録の書き方、勉強の工夫、物の捉え方、どうして続けられたかなどについて語ってもらい、その後、学生が共感度マークを挙げ共有しました。



男子学生の  
学校での  
「あるある」漫才

実習中、  
記録・看護計画…  
睡眠時間  
平均2、3時間！

患者さんには、  
「よく眠れましたか？」  
って聞くww  
ムニャムニャ

神戸協同病院  
上山看護師



まさに僕がこれでした…。看護学生“あるある”ですねー(汗)僕の場合は19時～22時まで先に寝ちゃって、その後朝までだらだらと記録。。。結果的に睡眠時間は3時間ぐらいでした。友だちは「0時まで集中して記録する！」と目標を決めてやっていて、しっかり睡眠もとっていました。

なので、みなさんは計画を立てて記録も睡眠時間もちゃんと確保してくださいね☆

東神戸病院  
糸野看護師

根拠ってなに？  
アセスメントって??  
解剖生理  
もっとちゃんと勉強  
しておけばよかった…

私も解剖生理はすごく苦手だったので苦労したのを覚えています。解剖生理は苦手な人が多いので“あるある”ですね。私の場合はノートを作って図や絵を書いて覚えていました！とにかく書いて覚える、という人も多かったように思います。

あとは疾患や症状とからめて勉強すると繋がって覚えやすいですね。友達とクイズを出し合ったりして楽しく覚えるのも有りですね♪



共感度マークで  
「あるある」度を  
チェック！



# ル(ENS)

阪

看護学生と  
看護師などの  
職員122名が  
参加しました！



兵庫からの  
参加者で  
記念撮影

実習中、  
患者さんの情報収集  
質問攻め!もはや  
スターレベルw



ご自宅の  
階段は何段ですか?  
湯船の高さは何cm?  
部屋に段差は?家事は  
誰がしていますか?



尼崎医療生協病院  
川村助産師



ENS  
フィナーレは  
ジェット風船で

まず、どんな情報が必要で、どこでどうすれば得ることができるのかを先生や指導者に確認しましょう。例えば、紹介状や問診などの書面から得られるものもありますし、既往歴やアレルギーだけでなく、家族背景なども確認しているはず。それらの情報を取りきった上で、どうしても患者さんに確認しなければならないことを尋ねるようにすると、患者さんにも負担が少ないと思います。

また、なんとなく患者さんのところに行くのではなく、得たい情報を整理して意図的なコミュニケーションを心がけましょう。コミュカアップで一石二鳥ですね！



看護師と  
学生の  
交流タイム

自分ってやっぱり  
看護師むいてない…  
看護師目指すのやめ  
ようかな…って思う



30年たった今でも向いてるかどうか分からないわ!悩みながら働いていますよ。(ベテランNs)

夢に向かって走り続けているので、考えたことなかった。(若手Ns)

私も学生のとき悩んでいたけど、いま看護師として働いているので大丈夫!(中堅Ns)

看護学生ならではの悩みや“あるある”をみんなで共有し、  
看護師から話が聞ける企画でした!

# 私の出会った患者さん



神戸協同病院  
3階病棟

加山 奈津子さん



【患者さん紹介】

Yさん/70歳代/慢性腎不全  
奥さん・息子さんと3人暮らし。亭主関白なところが  
あったようですが、奥さんとの関係は良好で、奥さん  
にだけはあがままも言っていたようです。

## 笑顔の絶えないYさん

私がYさんと出会ったときは、すでに下肢の浮腫が出現しており、歩行が不安定で歩行器を使用して歩いている状態でした。それでも私がバイタル測定などで訪室した時には、よく冗談を言って笑い合いながら話をしていました。

しかし、全身状態の悪化に伴い、内服や点滴でも効果が乏しくなってきた、やがて全身の浮腫が強くなっていきました。その時強い倦怠感が生じていながらも自力で動こうとして、どうしてもできないことには私たちに頼ってくれました。辛いと思うのですが、「こんなもできんようになった」といつも笑顔で話すYさんがとても印象的でした。

## 家族の思い

私は、Yさんが気を遣い言いたいことが言えていないのではないかと考え、意識して部屋に行くことを増やし

ました。そのたびによく話して笑い合い、Yさんは「いつもありがとうございます」と言ってくれました。

やがてYさんは寝たきりとなりました。家族がYさんの死が近づいていることを理解し付き添いを始めました。ある日、気を張りつめているように見えた奥様に声をかけました。「今までもよく話す人やったから看護婦さんにいろいろ言って迷惑かけてたんじゃないですか？」と言われ、これまでとても気を遣ってもらっていたことやよく笑わせてもらっていたことを伝えると、「よかった。そうなんですね」と涙ぐまれました。

入院すると病院関係者とかかわる時間が増える一方で、ご家族にとっては患者様と過ごす時間が減ります。私はその間も家族の方々にはYさんのことが心配でいろいろ考えていたのだと改めて知ることができました。

## 私のモチベーション

私は学生の頃、アセスメントや看護計画など考えている時、何が正しいのか迷うことばかりでした。先生から「正解はないよ」と言われたことに戸惑いを感じていました。しかし、働いている日々の中、多くの患者様と出会い、人それぞれであるということを実感します。Yさんと出会って、身体がづらい時でもいつも笑顔を見せてくれる人の強さや、家族の抱えている思いを知ることができました。

そんな患者さんの思いや、家族の思いを感じられたときにもっと頑張ろうと思います。

私にできることはないか、何が起きているのか、よく考えて、その人が何を感じて、何を望んでいるのかを感じとることをこれからも大切にしていきたいです。いろいろな人との出会いが頑張ろうと思うモチベーションです。



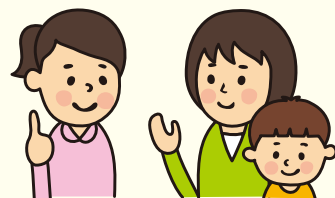
院内で夏まつりをしました

# SDH 幼少期・社会的支援

Social Determinants of Health PART 5

これまで様々な困難を抱える人を生活・社会的背景から見ていくことの必要性を連載してきました。

今回は健康の社会的決定要因の一つである「幼少期・社会的支援」をテーマにお話します。



## ▶健康の社会的決定要因(2003年・第二版)より「幼少期」

人生の良いスタートを切るには、母親と小さな子どもの支援

が必要である。幼少期の発達と教育が健康に及ぼす影響は、生涯続く。胎児期と乳幼児期に発育不良や愛情不足であったりすると生涯を通じて病気がちになったり、成長した後でも体力や認識力の低下、情緒不安定を招く恐れがある。

## ▶ネグレクト・虐待死…親だけが悪い?

このようなニュースのたび、「とんでもない毒親だ!」「子を産むな!」と非難の声が飛び交いますが、それで事件の再発を防ぐことは可能でしょうか? 誰も親になると言うことは、社会的責任とともに大きな不安を抱え込むものです。

そんな時に気軽に相談できる人がいるか、「助けて!」と声を掛けられる人がいるかどうかで、子どもの成長にも影響を与えます。

数十年前までは、子どもが産まれると世話好きでお節介なご近所の方々が、あれこれアドバイスして面倒を見てくれるのが日常的な光景でした。ご近所の支えあいやお節介の中で子どもが育つ環境がありました。

現在、ご近所付き合いがほとんどない「無縁社会」が広がる中で、もう一度地域で子どもの成長を支える仕掛けづくりが必要ではないでしょうか?

## ▶子どもの健やかな発達を促す社会的システムと取り組み

今回の本紙「看護の現場から」で紹介されている「子育て支援ステイ」では、産後の疲れを癒すとともに、子育ての不安を率

直に出しながらアドバイスを受けられる場となっています。

地域や職場の中で子育てのノウハウを共有しあう場づくりを進め、子育てについて「一人で悩まない」「抱え込まない」ようにしていくことが大切です。

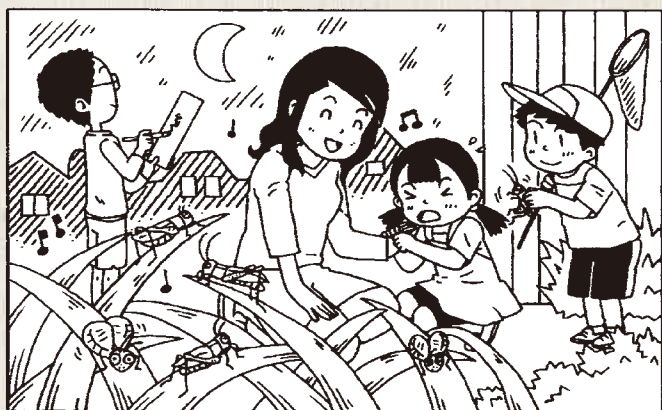
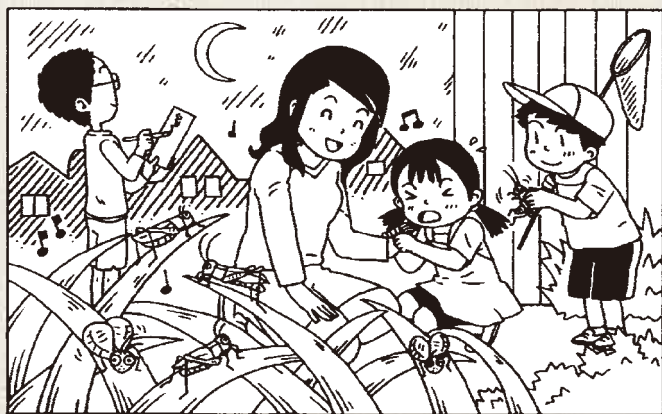
## ▶親子ともに自己肯定感と他者への信頼感を育める社会に

人に助けを求め頼ることは「甘え」だと言われ、目の前の困難も「自己責任」として、他者や社会との関係の築きにくさを抱えながら多くの人が生きています。

でも妊娠・出産を通して、困った時、悩んだ時に素直に声を上

げれば受け止め助けてもらえる環境があれば、人に頼ってもいいんだという他者への信頼関係と自分を大事にする自己肯定感を育むことができます。

産まれた子どもたちも、親だけではない多様な大人たちとの関りの中で、かけがえのない命として歩みを始めることができるでしょう。

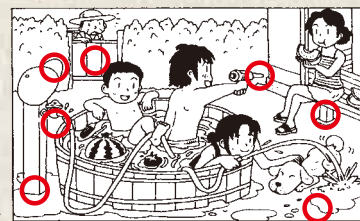


# 7つのまちがい

[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図書カードをプレゼント! 11月30日(土)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

スポーツの秋。うちの病院では、健康増進の取り組み『3ヵ月72万歩キャンペーン』を開催中! 中でも外でも階段だって、みんなせせと歩いています。踏み段の所々に、職員による職員のための職員作の標語が書いてあります。

ひとつご紹介!

「痩せるねん ちゅうねん口だけ もうええねん」  
なかなかでしょ?(笑)

# ナーシング セミナー

毎年8月から9月にかけて、  
 兵庫民医連の各病院でナーシングセミナー  
 (看護学生の看護師体験)を開催しています。  
 感想の一部をご紹介します。



## ● 尼崎医療生協病院

### ■ 緩和ケア病棟

終末期で状態が悪いからできないだろうと決めつけるのではなく、患者さんの可能性や残存機能に介入していくこと、患者さん本人で自己決定することが希望となり、QOLの向上やスピリチュアルペインの軽減につながると考えました。(専門学校3年生)

### ■ 地域包括ケア病棟

目の前で多くの看護師の方々が働いている姿を見て、今まで以上に看護師になりたいという思いが強くなりました。一番すごいと思ったことは、仕事に言われた事や気づいた事を忘れることなくタイムスケジュールにうめ込んでいるところです。学生生活でも常に考えて行動できるようにしたいと思いました。(専門学校1年生)

## ● 東神戸病院

### ■ 外来

小児科のアレルギーの話、親御さんへの説明などを通して小児へのコミュニケーションの取り方や、一生付き合っていくことになるアレルギーに対する苦痛をいかにして緩和しているかを学ぶことが出来た。(専門学校3年生)

### ■ 訪問看護ステーション

利用者さんの健康状態のチェックだけでなく、その人らしさ(大切にしているもの、好み、癖、家族関係など)全方位を理解し、関わる必要があること、ステーション看護師としての役割を学びました。(専門学校3年生)

## ● 神戸協同病院

### ■ 透析室

透析を開始する前に血管に流れている血液がつまっていないかを確認するために聴診器で血液の音を聞かせてもらって、きちんと流れている人や少し流れが弱い人など、患者さんによって様々でした。透析中も1時間ごとにバイタルに変動がないか測定したり、患者さんによってはフットケアや薬剤の塗布をしたりなど、針を刺して終わりではないということ学びました。(大学3年生)

### ■ 回復期リハビリテーション病棟

回復期リハビリ病棟では、患者様が在宅や施設に移られる時に日常生活を送れるようにする目的があることがよく分かりました。そのために、リハビリの方やワーカーさん、看護師のコミュニケーションがとても重要となり、連携を取る大切さがわかりました。退院前のカンファレンスも長時間行っていて、患者様をしっかりと想っている病棟だと感じました。(大学1年生)

