

きらり 看護学生

2024年

8

9

月号



疾病発生における上流・下流の考え方

社会的、経済的、環境的要因を含む上流の問題が下流の疾病の発症に繋がる。
上流への介入は、健康の根本的な原因に取り組むことを指す。

具体的な上流の要因

- 経済政策：所得格差や貧困
- 教育制度：教育へのアクセスや教育水準格差
- 住宅制度：住宅環境の差異
- 環境政策：温暖化、環境汚染
- 労働条件：雇用の不安定と賃金の格差



02・03 看護の現場より — 吉川 達也さん(神戸協同病院)
 04・05 がんばれ！ 1年目看護師
 06 ナースのおすすめ — 中川 理菜さん(東神戸病院)

07 ほっとStation
 08 「奨学金制度」案内

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。

自宅で過ごしたいと願う 心不全患者さんに寄り添って

神戸協同病院 地域包括ケア病棟
吉川 達也さん



■ 回復期リハビリテーション病棟とは

私が以前勤務していた回復期リハビリテーション病棟は、急性期の治療を終え、自宅や社会に戻ってからの生活を少しでも元に近い状態に近づけるためのリハビリテーションを専門に行う病棟です。高齢者の方が多く、入院を契機に低下したADLを回復させることが難しいケースもありますが、「家に帰りたい」という患者さんの思いに寄り添い、その方にとっての最適なアプローチとは何かを日々話し合い、多職種全員がチームとなって一人ひとりに向き合ったケアを心がけています。

■ エピソード

今回は、私が回復期リハビリテーション病棟で心不全の患者さんのよりよい退院後の生活について考え、退院支援の必要性を学ぶことができた事例を紹介します。

Aさんは90歳代男性で妻と次女の3人暮らしで、高血圧の既往があります。医者嫌いで通院せず、長女の勤め先のクリニックで降圧剤の処方のみしてもらっていた経緯がありました。入院された時は、うっ血性心不全の診断でした。酸素療法と利尿剤による治療で軽快し、ベッド周囲の動作は

自立していましたが、「何の病気で入院してるかわからへん」と病識不足や「娘が何とかしてくれる」と依存的な発言がみられる状況であり、自宅退院後の再発リスクが高いことが考えられました。

そこで、今回の入院の経緯や疾患に対す

る知識不足がみられるAさんに対して、自身の疾患に対する理解を深めてもらえるように心不全手帳（発行：一般社団法人日本心不全学会）をお渡しし、心不全についてや減塩の必要性、減塩時の酸味を活かす工夫点等についての読み合わせを行いました。汁物の塩分の多さに驚き、元々酢を多用していたことを振り返る様子がみられ、Aさんが心不全に対する治療に意欲があると判断し、それまでに収集した情報を元にAさんに合わせた生活指導用パンフレットを作成しました。うどんの汁は残すことなど、今後の食生活に対して具体的な改善点等を指導しました。



患者さんも借りに来る
リハビリ室の本棚



患者さんが初詣にいけるようにとスタッフが作った回り八神社☆

関わっていく上で「退院後に気を付けようと思っていることはありますか？」とAさんに確認した際、「それは水やろ、家では2L飲むようにしてたからな、量は1800やろ」や「あとは塩やろ、そんな言われんでも分かってるわ」等、水分制限や塩分制限の必要性といった食生活の改善点についての理解がみられました。しかし、指導後も疾患への理解は不十分だったため、同居の次女様へも心不全の病態や症状、増悪のサイン等、退院後の注意点についての指導を行い、受診の促しをお願いしました。そして、今では医者嫌いだったAさんが、退院後に月に1回の頻度で受診できています。

Aさんの事例を通して、自宅で過ごしたいと願う心不全患者さんに対して看護を展開するためには、その方の生活背景や価値観などを把握すると

ともに、相手が理解しやすいように個別性のある患者教育が必要だと学ぶことができました。しかし、疾患への理解が不十分であったAさんのように治療に積極的になれず、受診に繋げることができない可能性がある場合は、患者さん本人だけでなく、家族も含めた指導介入が大切であると感じることができた事例でした。

■ 最後に

患者さんの現在の状況や背景を理解した上で、退院を見据えて関わっていくことは難しいことだと思います。それでも患者さんが求めていることは何なのか、どうすれば患者さんの望む方向性に少しでも繋げられるのかを考えることが重要だと思います。そのためにも日々のコミュニケーションを通してその患者さんを知り、知りえた中から問題点を見出し、その人らしい生活が送れるように関わっていくことが大切です。

患者さんに寄り添える看護師になれるように「患者の立場に立ち、患者の要求から出発し、患者とともにたたかう」民医連が大切にしている3つの視点を大切に、これからの看護にも活かしていきたいと思っています。



夜勤前の情報収集

がんばれ!! 1年目看護師 ～入職して3か月!の巻～



受け持ち患者さんにできることがどんどん増えていく3か月。
さて、今月は2名の新人看護師の近況や研修の様子をお届けします♪



神戸協同病院
一般病棟
たかはし ひろみ
高橋 裕心

看護師になろうと思ったきっかけ
初めは学校の保健室の先生になりたくて、看護学部から行くか教育学部から行くか迷い始め、その後東日本大震災の復興ボランティアに行った時に、看護師になったら災害の時にも何もできずもどかしい思いをせずに、自分から動いていけるんじゃないか、と思って看護学科を選び看護師を目指しました。

趣味
舞台を観ること、編み物

好きなアーティスト
Mrs.GREEN APPLE

ストレス解消法
寝ること



東神戸病院
回復期リハビリ病棟
さとう ゆい
佐藤 優衣

看護師になろうと思ったきっかけ
勉強が苦手だったのですが、「高校から頑張ろう!」と思い勉強を頑張っていたところ先生から「成績も上がってきたし将来の目標に向かって進路を決めていきましょう」との言葉で、「自分ってなにがしたいんだろう?」と考えるようになり、母が看護師だったことと祖父が訪問看護師さんにお世話になったことを思い出して、「私も誰かを支えられる人になりたい」と看護師を目指すようになりました。

趣味
旅行に出かけること。最近は編み物に挑戦しています!

推し
Snow Manの渡辺翔太くん

休日の過ごし方
朝に散歩したり、走ったり。ウインドーショッピングして流行を取り入れたり、作り置きのおかずを作ったり。夜はNetflixで海外ドラマや映画、アニメを見ながらごろごろしています。

今、現場ではどんな研修をしていますか?

日々受け持ち患者さんの人数を増やせるようにご指導いただいています。月に1回ほどの研修会では、口腔ケアや医療機器の使い方など、テーマごとに研修しています。

大変なことやうれしかったことを教えてください☆

勉強、業務に慣れることが大変ですが、患者さんにありがとうと言ってもらえると嬉しい気持ちになります。同期のメンバーはとっても心強いです。同期がいるだけで安心して、病棟内で会った時に「大丈夫?何か困ってることある?」と声を掛け合い、助け合いながら頑張っています!



初夜勤の意気込みを教えてください!

二交代夜勤で生活リズムがいつもと変わるので頭と体がついていくか心配ですが頑張ります!

初仮眠、眠れましたか?

1時間半ぐらいは寝れました!
どこでも寝れるタイプですが「起きてなきゃ!」と思いカフェインを摂ったりしていたので、寝るまでに時間がかかりました。



夜ご飯のチャーハンです

夜勤を終えての感想を教えてください!

とにかく眠くて家に帰った瞬間爆睡しました!(笑)。今まで夜勤中の記録や申し送りを聞いていてもパツと理解できませんでしたが、実際に夜勤をしてみると「あのときの申し送りはこんな感じだったのかな?」とイメージが付きやすくなり、日勤帯での対応に活かせると思いました。



怒涛の3か月を終えて…今の率直な気持ちを教えてください!

やっと3か月…と、まだ3か月?!が入り混じっています。入職時と比較するとできることも増えたけれど、まだまだ伸び代がありすぎると感じています。

今後の意気込み、来月以降頑張りたいことなど、教えてください!

もっと知識を持って、しっかりアセスメントして看護に繋がれるように頑張りたいです。

プリセプターから一言

忙しい時でも患者様に対して丁寧なケアをしている姿をいつも見えています。この3ヶ月、私自身も高橋さんの頑張りに学ぶことが多くありました。これからも共に学んで成長していきたいと思います!

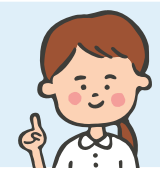
清水 玲那



先輩から一言

初めての夜勤、長時間お疲れ様でした。少し流れはつかめたでしょうか?焦らず、患者様の安心、安全のため一緒に頑張りましょう!

末廣 晴菜





ナースの おすすめ



東神戸病院 緩和ケア病棟
中川 理菜さん



看護学生の皆さんこんにちは。

2年目看護師の私のおすすめはディズニーです。昔からディズニー映画もディズニーリゾートも大好きで、幼稚園の時の将来の夢は看護師とプリンセスでした。

看護師という夢は叶いましたが、もうひとつの夢も諦めていません。強く心優しいディズニープリンセスのような素敵な女性になれるように頑張ります。

そんなディズニー大好き人間の私は、この前、人生初のひとりディズニー旅に行ってきました！連休があって、最初はゆっくり家で過ごす予定だったのですが、休みの前日に急にディズニーに行きたいと思い立ち、急いでチケット等を手配しました。

当日、朝イチの飛行機でディズニーシーに行きました。アトラクションに乗ったり、キャラクター達と写真やお話をしたり、ショーを観たり…大忙し！1人なので途中で寂しくならないか心配だったのですが、時間が

経つのがあっという間で問題なしでした。誰にも気を使わず、好きなタイミングで、好きなところに行き、好きなことができたので、楽しかったです。夜のショーも2時間近く場所取りして観ました。ショーは何度観ても号泣してしまいます。

翌日は、東京で劇団四季の「アラジン」を観劇してきました。煌びやかな舞台、綺麗な歌声、豊かな声量と表現力に終始陶醉していました。

大好きなディズニーでいっぱい2日間を過ごせて、夢のように幸せな休日でした。



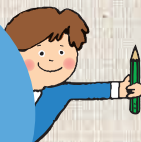
学生の皆さんも、勉強や実習など大変な日々を過ごしているかと思います。疲れた時は全力で好きなことをして、リフレッシュしながら学生生活を乗り切ってください。応援しています！





読者の声

声



みなさんの
おたよりを
お待ちしております。

1年目看護師は日々成長していますよー！看護師としても、社会人としても1年目なので、いろいろ緊張しながらも、日々成長しています♡

「頑張れ！1年目看護師」を拝読させていただき、看護師の先輩の姿を目指して頑張りたいです！イメージがあきました！（専門学生・アイス）

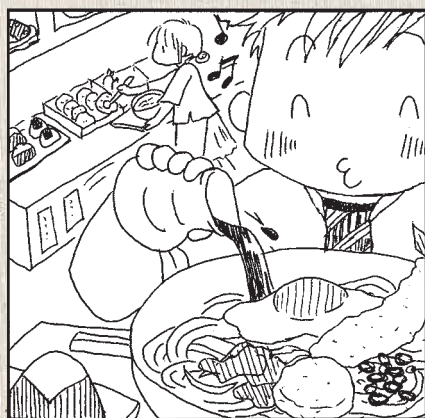
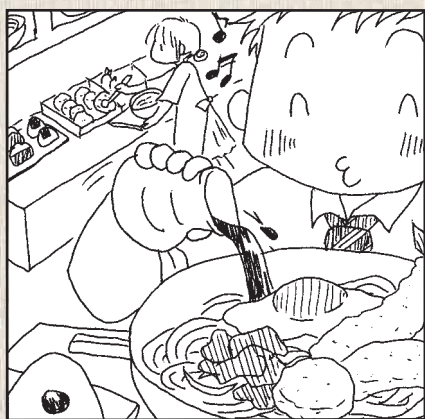
「頑張れ！1年目看護師」を読むとやる気が出てきました。（大学生・みに）

この「1年目看護師」特集、すごく好評で嬉しいです。これからもご愛読よろしくをお願いします！



「1年目看護師さん」の記事を読ませてもらいました。採血や褥瘡の処置など、学校では実際に行うことができないため、自分のなかで懸念材料のひとつだと感じていました。なので、入職後すぐに研修、実施ができる環境は素晴らしいですし、改めて私もそこにたどり着けるように頑張ろうと思えました。（専門学生）

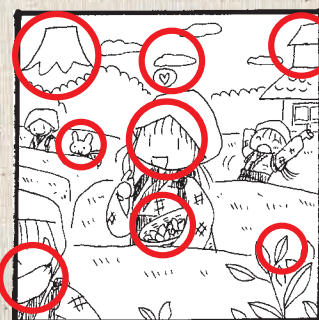
入職しての不安はありますよね。うちは初期ナース研修しっかり時間をかけてやっています。いつか一緒に働ける日を待っていますねー！



8つの まちがい

【問題】上の絵と下の絵では8つのまちがいがあります！どこでしょう？

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！9月10日(火)



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。

←前回のまちがいがしらの答え

編集
後記

投稿を見ていると、「頑張れ！1年目看護師」が学生のみなさんに好評のようで喜んでいます。連載企画なので、今後も看護師さんの成長を一緒に見守って下さいね～！（O）

アルバイトをしないと
学費が払えない

地域医療や訪問看護に
興味がある!

高校生の時、看護体験に参加してみて
この病院で働きたいと思う気持ちがある!

看護学生のための

奨学金 制度って?



病院が実施している奨学金制度を知っていますか?
気になる方はぜひお問い合わせください!

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。

奨学金制度のススメ!



奨学生になろうか迷っています。

将来働く病院になるので、まずは見学して自分に合うかどうか見に来てください!

学年途中からでも大丈夫?

学年の途中からでも月ごとに受けることが出来ます!

奨学金の金額は? 返済は?

月額40,000円または60,000円の選択制。一定期間働くことで返済免除制度もあります。

まずは見学・説明会に行ってみよう!

元奨学生の声

奨学生になって良かったこと!



奨学生交流会で同期や先輩と交流できる!

一緒に入職する同期や先輩看護師さんと働く前から知り合え、不安が軽減された。



学習会の中で、社会の課題について知り考えられる機会があること。

実習や国家試験前の勉強で大変な時期でも安心して勉学に集中できた!

ナーシングセミナー(インターンシップ)で、今後の働く病院の雰囲気を知ることが出来て良かった!

さまざまな学習会に参加できたこと!



2024年度奨学金説明会

下記4病院で開催しています。

—— 詳しくは病院のwebサイトもしくは各担当者までご相談ください! ——

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
病院管理室:
黒田・小林(担当)



神戸健康共栄会
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:
横山(担当)



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:
堀内(担当)



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(担当)

