大阪医科薬科大学病院 総合診療科科長
地域総合医療科学寄附講座・特別任命教員教授

鈴木富雄医師による 患者中心の医療ワークショップ

～病気だけでなく 人を診る～

医療系の学生が集まって、さまざまな視点でディスカッションしましょう!

2024年5月25日(土)13:00～17:00

会場 神戸市産業振興センター10F

対象 医学生、看護学生、薬学生、歯学生、医師をめざす高校生・予備校生

参加費 無料

参加学生の感想

医学的見地のみならず全人的に患者さんを診ることがよりよい医療、ひいてはよりよいパートナーシップの構築につながるのだと分かった。
(神戸大学医学部医学科3年生)

ほかの学部の学生さんと交流できて、楽しかったです。自分では考えつかないアイディアが聞けて面白かったです。また患者さんの健康観について考えたこともなかったので勉強になりました。
(関西福祉大学4年生)

看護専門学校の授業でもグループワークはありますが、患者様の立場に立って考えたり、退院後の生活をより良いものに整える方法を話し合うことはなかったため、同じグループ内で意見を出し合うことで、自身が考えられなかった発想や気づきを得ることができました。(尼崎看護専門学校1年生)

お申込み・お問い合わせ

▶右のQRコードよりGoogleフォームにアクセスし、必要事項を入力の上お申し込みください。
▶ご不明な点等は電話やメールにてお問い合わせください。
※締め切り 5月20日(月)17時

兵庫県民主医療機関連合会(兵庫民医連)　医系学生担当
兵庫県神戸市中央区港島南町5丁目3-7　TEL:078-303-7351
Email : igakusei@hyogo-min.com

きらり看学生

■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5-3-7
■Tel:078-303-7351 Fax:078-303-7353 ■E-mail: kangakusei@hyogo-min.com

看護学生のための情報誌

きらり看学生

2024年 4・5 月号

2023年12月共立病院(姫路)がリニューアルオープンしました。

02・03 看護の現場より── 江口 美和さん(共立病院)
04・05 新入生のみなさんへ　入学おめでとう!
06 私が出会った患者さん── 西森 まやさん(尼崎医療生協病院)
07 ほっとStation
08 「医系学生新歓企画」案内

Series

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。

『その人らしく、気持ちよく生きる』

共立病院　外来・訪問診療課
江口 美和さん

Aさんと夫。現在は介護ベッドを二つ並べ、仲良く二人で一階に生活をされています。
今年の2月から、二人同じ小規模多機能ホームの利用が始まり、二人の生活を包括して支える仕組みが整いました

はじめに

看護学生のみなさん、はじめまして。

私は、姫路医療生活協同組合・共立病院の外来と訪問診療の同行看護師として勤務しています。

私は、共立病院の奨学生となり看護師免許取得後、共立病院の病棟に7年勤務し、2020年コロナ禍の中、外来に異動になり4年目になろうとしています。外来看護師として、院内の認知症サポート医・認知症認定看護師を中心とした認知症グループ（DSTグループ）の一員として、活動をしています。今回は、地域で生活する認知症のある患者さまについてお話しようと思います。

認知症グループで、病棟の患者さまを
ラウンドしているところです

外来患者さまの高齢化

全国の高齢化が進んでいるのと同じように、当院の外来患者さまも高齢化しており、平均年齢は70歳代です。診察の予約日に来られない方や、家族の方から薬を飲まなくてたくさん家に残っている、受診拒否があり自宅から出てこられない（引きこもりになっている）などと、相談を受ける場合があります。

このような場合は、認知症の可能性はないか、主治医に相談するようにすすめますが、その他にも実際に生活での困りごとはないか？介護保険について説明したり、困りごとに対して介護サービスを提案することもあります。認知症かも？という、患者さま本人とその家族の不安に寄り添える声かけができるように、心がけています。

訪問診療でも…

老々介護や独居の方など、認知症があるだけでなく生活環境自体に不安を感じる訪問先もあります。そのような場合は、担当のケアマネジャーや訪問看護ステーションなどと情報交換を行い、不安のない生活が送れるように支援するのも、訪問診療に同行する看護師のひとつの仕事と感じています。

姫路医療生協は、共立病院をはじめ多くの居宅・訪問看護ステーション、小規模・看護多機能ホーム、定期巡回・随時対応サービスなど様々な在宅生活を支援する事業所を有し、医療・介護の多職種が連携・協力が得やすい環境です。

その人らしく、気持ちよく生きる

認知症があっても、地域の住み慣れた家で生活されている患者さまを紹介します。

レビー小体型認知症があり、認知症の進行や杖歩行で通院困難なため、2022年春に他院からの紹介で訪問診療が開始となった80代女性のAさんがおられます。同年代の夫との二人暮らしの方で、夫が介護の担い手です。ご自宅が昔ながらの木造建築で急な階段ですが、生活の拠点が二階だったため、訪問診療や訪問看護師が訪問する度、その急な階段を降りてくる生活スタイルでした。歩行自体が不安定なAさんには、転落しないか毎回怖い思いをしていました。訪問するたび、安全のため生活の拠点を一階にしてはどうかとお話しさせてもらっていましたが、同居されている夫もAさんも、ご本人たちの考えをしっかり持っておられ、なかなか生活の拠点を一階に変えてもらえませんでした。二階に介護ベッドが搬入できないため、布団で休まれていたAさんに仙骨部にⅢ度の褥瘡が出現してしまいました。ちょうど夏になり脱水も併発、自宅でしばらく褥瘡の処置と点滴をすることになりました。

その時夫は、できる間は自分が全て身の回りのお世話をするという思いで介護されており、デイサービスも利用されていませんでした。夫なりに一生懸命介護されていましたが、家事や自分のこともしないといけない中、Aさんの水分摂取を促すのが難しくなっていたのだと思います。そのような無理な介護が続き夫婦共に倒れてしまうといけないので、Aさんの体のためにも、デイサービスの利用について訪問診療、訪問看護師、ケアマネジャーなどAさんに関わる皆で思いを伝えました。すると、Aさんと夫がようやく納得され、介護ベッド・エアマットを一階に設置でき、今では褥瘡もすっかり治癒しました。デイサービスの利用も始まり、2023年の夏は脱水になることなく、過ごすことができました。

今まで生活してきたスタイルを変えるのは、自分でも中々難しいですが、高齢になるとその生活をされてきた年月も長く、より生活を変えるということが難しく、受け入れがたいのが分かりました。Aさんに関わる医療・介護スタッフの多職種が情報共有し連携しながら、何がAさん、夫にとって安心、安全に暮らせるか、一緒に考えて何度も話し、納得した医療・介護の両方でお二人での生活を長く支えていくことが一番大切だと感じました。『その人らしく、気持ちよく生きる』姫路医療生協の基本理念ですが、これからも、患者さまの気持ちの寄り添いながら、一緒に考え、その人らしい生活を支える手助けができる看護をしていきたいです。

2023年12月に共立病院は、新病院となり心機一転新しい気持ちで、看護にあたる日々ですが、外来でもご自宅でも患者さまの笑顔を見ることで、元気をもらえることがあります。その元気で、私も私らしく仕事をしていきたいです。

看護学校入学おめでとう!!

～先輩看護学生からみなさんへ～

おすすめのアルバイト

ラーメン屋さん！ワイワイしていて楽しく働けました。あと賄いが美味しいです♪

イベントスタッフ！土日のみで働けるので私の学校では人気です！

飲食店です！ずっと動いていますが、お客さんと関われるので楽しいです。

書店！電話対応や対面でのコミュニケーションなどで、ある程度のビジネスマナーを学ぶことができます。

学校の授業・課題など勉強面のアドバイス

授業終わり5分でいいので、先生が大切だと言っていたところを書き出すと試験前少し楽です。課題は出されたらその日のうちに。メリハリをつけましょう！

1年生の頃から、解剖生理は復習しながら理解を深めた方がいいと思う！疾病にも繋げやすくなる！

空き時間を活用する。

授業内や課題で看護展開に取り組む機会があれば、面倒でもそのときにじっくり調べて記録物を残しておくと、一度自分で理解したことなので時間に追われる実習期間中にすぐ思い出せて役立ちました。

課題は溜めずに課題が提示された日のうちに終わらせてしまうことをお勧めします！あとわからないことは恥ずかしいことではないので友達や先生にいっぱい質問しましょう！

毎日1時間だけでも勉強する習慣を身につけること。

友達みんなで勉強することで授業や課題をひとつずつ乗り越えられました！

絶対に復習です。一度では覚えられないので何度もした方がいいです。

課題や実習の記録はいかに効率よくやるかが大事だと学生生活中に学びました。

実習のアドバイス

わからないことを放置しないことです。帰って調べるなり、看護師さんに聞くなりしたほうが身につきます。

無地の白バッグを一つ持ってると良いです(ユニクロなど)。荷物はとにかく減らしましょう。予めカルテでどういった情報が必要か把握しておくとあたふたしません。あとはちゃんと寝ましょう。寝ないと精神的に耐えられません。

記録がどれだけ大変でも、自分の精神状態を健康に保てるだけの睡眠時間は必ず確保した方がいいと思います。私は睡眠時間が4時間を切ると落ち込みやすくなるので、最低でも4時間半、たいてい6時間は寝るようにしていました。

受け持ちをさせていただく患者さんや指導者さん、病棟のスタッフの方への感謝の気持ちを忘れずに臨んでください！そうすれば皆さん力になってくれます！！

患者さんの看護では、よくイメージして取り組むことが大事だと思います。短期戦ではないので、毎日しっかり食べて睡眠時間を確保することで、健康な状態で患者さんに関わるようにしていました。

おすすめのストレス解消法

ちょっといいお茶やコーヒーでほっと一息。練習も兼ねてたまに自分に足浴をしたりもします(笑)

お散歩☆

思いっきり歌う！

私は旅行に行くことやライブに行くことでストレスを解消しています。旅行やライブに行く前もそのために頑張れるし、行った後も余韻に浸って頑張ることができます！

家族との時間も大切にたくさん食べて寝て笑う！

遊びです。ストレス発散のため思いっきり遊びます。

よく食べてよく寝ること。適度に休むこと。

美味しいものを食べる！

趣味を増やすこと、話せる人を作ること。

美味しいご飯を仲のいい人と食べることです。

頑張ったご褒美を買うことです！

先輩から新入生へメッセージ♪

これから楽しみなことも不安なこともたくさんあると思いますが、みんな1人ではありません。一緒に夢に向かって頑張っている仲間が大勢いるので、楽しいことも辛いことも共有できる素敵な仲間を見つけてくださいね。

自分が目指したい看護師像を思い描いて、学生生活を楽しく過ごしてください♪

日々の課題や実習など大変なことがたくさんありますが、楽しいこと、嬉しいこともたくさん待っていると思います。友達や先生、患者さんなど多くの人と関わりながら学生生活を楽しんでください！

遊ぶ時は遊ぶ。勉強する時はする。再試には絶対かからない。そしてできるだけ広く浅くでいいので友達は作っておいた方がいいです。技術テストの練習に快く付き合ってくれる関係がないと詰みます。

たくさんしんどいことがあると思いますが、みんなでひとつひとつ乗り越えて行けば必ず乗り越えられます！頑張ってください！

私も入学するまではワクワクと不安でいっぱいでしたが、同じ志をもつ同級生と切磋琢磨しながら学べる学校生活はとても貴重ですし、その環境が今はとても楽しいです。大変なこともたくさんあると思いますが、第一に「私は看護師になるんだ！」という強い気持ちを持ち続けることで、乗り越えられるような気がします。学校生活で学ぶことは多いですが、その分自身の成長をより実感できました。一緒に頑張りましょう！

楽しく忙しく充実した学校生活になると思います。たくさん楽しんでください。

私の出会った患者さん

尼崎医療生協病院
1F外来
西森 まやさん

［患者さん紹介］
60代／女性／S状結腸癌

看護師になって36年、いろいろな影響を与えて下さった患者様たちがいらっしゃいます。今回は、私が緩和ケア病棟で勤務していた頃に出会った、人生の残された時間をいかに過ごすか？楽しむか？と言うことを教えて下さったAさんを紹介します。

Aさんは前院で余命半年と宣告されました。「私、前の病院であと半年って言われたの。同室の方に話したら『貴女まだ半年もあるじゃない、自分のしたいことができるじゃない』って言われたの、言われてみたらそうよね、自分の人生なのに選べず亡くなる人もいるでしょ？あと半年やりたいことができる、貴女はやりたいことできてる？ストレスも溜まるでしょ？貴女はまだ若いから、死ぬことなんて考えないと思うけど、人生あっという間よ、やりたいことをやらないと」と話されました。色んな気持ちの葛藤もあったと思われますが、すっきりした表情でした。(余命宣告をされて、お辛かったでしょう？何かやり残したことはありませんか？)と尋ねると「そうね、物は考えようね、静かに過ごせて、痛くなく穏やかに逝けると良いわね、何かあったら先生や貴女達が居るし、心配してないわ」と、言われました。

何事においても筋が一本通ったような性格のAさん。娘さんは「辛いし寂しいです、でも母が決めたことなので、頑固でしょ？言い出したらきかないんです、これからのことを母と話し合いました、まだ聞きたいことはありますけどね、花嫁姿も見せてないし」と涙ながらに話してくれました。母の想いを受け入れざるを得なかった娘さんの気持ちを思うと今でも涙が出ます。自分らしく生きている姿を見せること、Aさん親子を見て学びました。

患者様が大事にしていることや、決めたことに寄り添い、大切な生きる時間を共有させて頂きました。音楽療法で、一緒に楽器を鳴らしたり、ケアをしながら世間話をしたり、言葉通り最期まで穏やかに過ごされ、旅立たれました。

これまでに大きな地震、天災で、沢山の命が不本意に奪われました。今年に入り、能登半島地震やJALの事故など沢山の命が奪われています。やりたかったこともできず、一瞬のうちに全てが奪われ無念だったでしょう。時間があるからといって充実しているのかと言われるとどうでしょう、皆さんはどうですか？明日でもできる、とやりたいことを後回しにしていませんか？大切な人に想いを伝えていますか？

Aさんへ
私は、あなたが教えてくれた時間の有効活用ができていますか？
まだまだねと思われたら、そっと背中を押して下さいね。
【I enjoyed my life and I won.】
あなたから頂いた言葉の数々を胸に秘めて、今日という日を楽しみます。
西森より

ほっと ステーション HOT Station

読者の声

病棟の看護師さんと訪問看護師さんの働き方の違いが分かりました。（高校生・きょれん）

ありがとうございます。自分のライフスタイルに合わせた働き方が出来るのも看護師の魅力かもしれませんね。看護の道を進んでもらえたら嬉しいな★

国試が終わり、卒業も決まりました！！素敵な看護師になれるよう頑張ります。学生生活を支えてくれてありがとうございました！！（大学生・ぎん）

国試お疲れ様でした!!嬉しいお言葉ありがとうございます!!優しく素敵な看護師になって下さい!!

私もいつか「きらり看学生」でアドバイスできるように頑張ります。（大学生・パセリ）

ありがとうございます！！心強いです!!是非お願いいたします☆

国試頑張りました。あとは結果待つのみです。（大学生・おかゆ）

国試お疲れ様でした！嬉しい結果報告をおまちしております!!

育児と仕事の両立をされている方が充実した生活を行えてリフレッシュされているのを見ることができて明るい気持ちになれた。（大学生・みに）

ありがとうございます。自分の楽しみももちつつ、ストレス発散しながら仕事と家庭の両立をして楽しく毎日を送る事ができています☆

ついに4月から社会人になります！小さい頃からなりたかった憧れの優しい看護師になれるよう、毎日たくさん患者さんと向き合いたいです。（大学生・おもち）

卒業おめでとうございます!!患者様に寄り添える優しい看護師になって下さい★

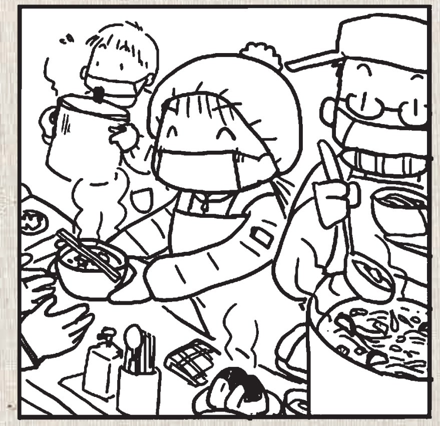
国試が終わり、ひとまずホッとしています。来年度に向けて少しずつ片付けや今のうちに思い切り遊ぼうと思います。（大学生・ちーず）

国試お疲れ様でした！そうですね。入職までに思いっきり羽根を伸ばして疲れをいやして、4月からまた頑張って下さい!!

無事看護学校に合格しました。不安なことも多いですが、看護師という夢に向かって努力していきます！（高校生）

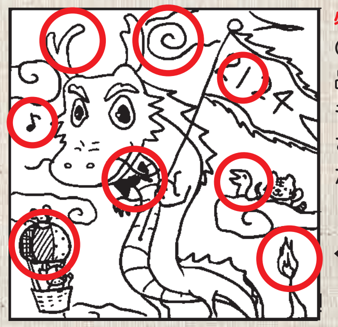
看護学校合格おめでとうございます!!素敵な看護師目指して頑張って下さい★今後の「きら看」もお楽しみに!!

8つのまちがい



［問題］上の絵と下の絵では8つのマチガイがあります!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! **5月10日(金)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。



←前回のまちがいさがしの答え

編集後記

4月は、卒業、入学、進級、出会い、分かれ…涙もあり、目まぐるしく忙しい季節でもありますが…「さあ！これから頑張るぞ！！」という気持ちにさせてくれる季節でもあります。みなさんも気持ち新たに頑張りましょう！！（K）