

きらり 看護学生

2019・2020年 12 01 月号



02・03 看護の現場より — 森本 紀和さん(いたやどクリニック)

04・05 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

06 ナースの休日 — 森 清美さん(東神戸病院)

07 ほっとStation

08 神戸・越年越冬活動
～学生ボランティア募集～

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。

日常の何気ない会話を重ねて 癒し支える看護の実践

神戸医療生活協同組合 いたやどクリニック
管理師長 森本 紀和さん



■ いたやどクリニックはこんなところ

こんにちは、いたやどクリニックの森本です。いたやどクリニックは、神戸市営地下鉄板宿駅から商店街をくぐりぬけた道路沿いに立つ、レンガ造りの大型クリニックです。板宿診療所として開設したのは1953年なので、今年66歳の歴史あるクリニックです。

院長が小児科医なので、いたやどクリニックと言えば小児科をイメージされることが多いのですが、内科や皮膚科も充実しているし、訪問診療も患者さんに喜ばれています。病院よりも地域との関係性がとても近い、親しみやすい医療・看護の現場です。

新卒看護師として働く現場は病院が多いと思いますが、クリニックならではの寄り添う看護も魅力的です。昔から通院されている患者さんも多いので、顔なじみの看護師に気さくに話しかけてくれる患者さんが多いです。「今日も元気そうやな」と患者さんから何気なく

声がかかります。

病院と比べると待合室もこじんまりしていて、物理的にも患者さんとの距離感が近いのもあり、日常会話ができるのもメリットです。

心配事があったときには悩まずに相談してくれる信頼関係につながっているんだと思う出来事をご紹介します。

■ 夫婦喧嘩の仲直りに一役

先日、帰宅途中にクリニックのスタッフから、「Aさんが夫婦喧嘩をして飛び出し、帰ってきたら家の電気もついてないし鍵がかかってる、奥さんに締め出されてしまったからクリニックに一晩泊めてほしいと言って来られています」と困った様子で電話が入りました。電話でのやり取りではダメだと判断し、いたやどクリニックに戻って対応することに。

Aさん夫婦は、近所で二人暮らしをしています。お二人とも認知機能が低下していて、お互いに足りないところを補い合って暮らしています。

Aさんは、少し前まで自己インシュリンの練習に毎日通院されていたこともあって、どの看護師とも顔なじみになり、困ったときには何とかしてもらおうと来られたのだと思います。さすがに泊まっていただくわけにもいかないし、辺りはもう真っ暗なのに奥さんが帰っていないというもおかしいと思い、もしかして家の中で奥さんが倒れている？なんて最悪の事態も考えて、事務スタッフが家に確認に行くと、ちょうど奥さんが帰宅したところでした。お互いにほっとしてよくお話を聞くと、奥





レンガ造りの建物が特徴です



クリニックの看護師です

さんは出て行ってしまったAさんを探していたそうです。お騒がせのAさんを家まで送り届けて一件落着。心配して残っていたスタッフも帰途につきました。大事に至らなくてよかったですが、もしAさんがクリニックに来てくれなかったら、今頃どうなっていたのだろうと思うとぞっとします。頼りにしてもらえてよかったと思えるエピソードでした。

■ 看護の目で見守る在宅生活

大きな病院から、「かかりつけ医を持ちましょう」と勧められて受診されるようになったBさんは、ガン末期の方です。まだ歩行も出来る状態ですが、食事摂取量が不安定で週に2回の点滴治療に通院されています。調子のいいときも悪いときもありますが、何か辛い症状が出ていないか、食べることが出来ているか、何か困りごとはないか、などを聞き取りながらサポートの必要性を探ります。そんな日常の関わりの積み重ねが信頼関係作りにつながると考えています。「おいしい焼肉を妻と車で40分かけて食べにいったよ♪」そんなお話を聞くとうれしくなります。

私たちは、患者さんのことを常に気にかけること、声かけをすることが信頼関係を作り、いざというときにタイムリーに介入できると考えています。特に終末期の患者さんは、全身状態が悪化しはじめると急激に症状がすすむことが多いので、看護師のきめ細かな関わりは、安心して在宅生活をする上でとても重要です。何気ない会話から、どんな在宅生活を送りたいのか、最期はどこでどんな風に迎えたいと考えられているのか、患者さんや家族にも考える機会を提供しながら、思い

に寄り添えるよう情報収集を怠らないようにしています。

■ ACP (アドバンス・ケア・プランニング = 人生会議) とは

みなさんは、ACPについて知っていますか。

2007年に厚労省の「人生の最終段階における医療の決定プロセスのガイドライン」(※)で、患者本人の意思が最大限尊重されることが明記され議論が始まりました。

※「医師等の医療従事者から適切な情報の提供と説明がなされ、それに基づいて医療・ケアを受ける本人が多専門職種(医療・介護・介護従事者)から構成される医療・ケアチームと十分な話し合いを行い、本人による意思決定を基本としたうえで、人生の最終段階における医療・ケアを進めることが最も重要な原則である。」

2007年 厚労省「人生の最終段階における医療の決定プロセスのガイドライン」より引用

最後まで積極的に治療し、病院で亡くなるのが一般的ですが、住み慣れた地域・自宅等で、自分らしく最期を迎えたいと希望する方々も増えてきています。

ご紹介したお二人とも、日常的に信頼関係を重ねていくことが、終末期のデリケートな話題も自然に出来る関係作りにつながってくれたらと考えています。

治す医療から癒し支える医療への転換期がきていることを感じています。

患者家族の心の動きに寄り添いながら自然な形で関わっていけるよう、その人らしい自然体の終末期医療について考えていきたいと思っています。

12月頃からの国試勉強法は？

新しいものに手を付けずに、必修問題集(東京アカデミーの教材など)を中心に解いていました。間違えた問題は、イラストにして頭に残るようにしたり、今まで解いた模試を何度も何度も解いていました。 Iさん

私の学校は、毎月学習方法が組まれていたため、その通りに進めていきました。12月頃は、何度も過去問を解き直す作業と、模試を受けて自信のなかったところや間違えたところをノートに付け足してまとめ、何度も振り返っていました。 Mさん

12月から学校の国試対策講義に必ず出席し、その日のうちにもらったプリントを見直していました。土日は模擬試験でできなかったところを見直し、なぜ回答が間違えたのか解説を読み理解しておくようにしました。 Tさん

学校で受ける模試を再度行い、自分の苦手分野を見つけました。苦手な分野を様々な参考書や国試対策アプリなどを使ってやりこみました。また、必修問題は1日100問以上と決めて、お風呂の中などリラックスできる場所で行いました。100問以上と聞くと多いと思いますが、アプリを使うととても簡単に手軽にできました。覚えなければいけないことは付箋を利用し、目のつくところに貼って何度も“見る”ようにしました。 Kさん

国試前の私のストレス解消法、息抜き★

おやみに勉強漬けにせず、大好きな音楽を聴いたり、楽器を演奏してリラックスしたり、勉強しても頭に入らない時は、15分程度の昼寝をしてリフレッシュしていました。自分にあった発散方法を見つけるのが大切です！ Iさん

精神的な焦りや不安が続きます。そのため勉強が集中できないこともありました。友達とランチに行ったり、LINEなどで不安や悩みを相談し合ったりすることも大切だと思います。 Kさん

月に2~3回ほど友達と遊びに行き、ご褒美として好きな食べ物を食べに行く！(ケーキ、焼き肉、しゃぶしゃぶ、うどん天ぷらセットなど(*^_^*)) Tさん

私の息抜きは、国試とは全く関係のない友達と食事に行くことでした。国試の話をしないので、とても息抜きになりました。 Mさん

ゲームや漫画を読んだりしていました！ Iさん

健康面・生活面で心がけていたことは？

早寝早起きを心がけていました。朝は8時までには起床し、夜は遅くても12時までには就寝していました。生活リズムを整えて、体調管理を徹底していました。 Iさん

よく寝てよく食べることで勉強に集中できたと思います。12月は風邪予防のために人が多い場所ではマスクを着用していました。 Kさん

集中力を維持するためには、睡眠をしっかりとり、栄養のある食事をとることが何よりも大事だと思います。毎日だいたい同じ時間に睡眠をとり、決めた時間に食事をとるなどを心がけていました。 Tさん

体調を崩さないように、インフルエンザの予防接種を受け、栄養面にも気を配っていました。 Mさん

手洗いがいは当たり前ですが、とにかくリラックスする時間を作れるように心がけていました。 Kさん

国試前は風邪予防でほとんど家から出なかったです。 Iさん

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

国試勉強を頑張っている看護学生のみなさんへ。
神戸協同病院の1年目看護師より、
国試応援メッセージを贈ります(^^)／＼

国試当日、あるいは国試にまつわるエピソードがあれば教えてください！

国試会場に着いた時はとても緊張してガチガチでしたが、同じ病院に就職する友人に会えたことや、教室の半分が私と同じ大学の人たちだったので、緊張が吹っ飛びました。 Iさん

午前が終わっても答え合わせはしない方がよい”と先生からアドバイスをいただいていたのに、周りの友達はして聞いて、聞こえてきた答えと自分の回答が違って不安な気持ちを落ち着かせるのに苦労しました。 Mさん

朝が早くて眠かったです。前日は緊張してなかなか寝付けなくてもいいかもしれませんが、できるだけ早く寝るようにすればよかったかなと感じています。昼休憩も1時間くらいだったので、参考書全部を見直す時間はありませんでした。1冊だけ持って行けば十分だと思います。 Kさん

国試当日は、午前の問題の時点で「もう落ちた…」と思うほど難しく、問題を解くのも忘れて今後の生活を考えてしまいました。そのせいか、緊張もとけて、午後はリラックスして試験に挑むことができました。国試当日は、本当に緊張と不安でいっぱいになってしまいます。でも、今までの実習や勉強で学んできたことなど、必ず自分の身に持っているはず。リラックスして自分を信じて頑張ってください!! Kさん

最後に...

試験が近くなるにつれ、心配や緊張から落ち込みやすくなりますが、自分を信じて前向きに、国試勉強頑張ってください。「みなさんならできる!!!」いつも応援しています。来年、一緒に働けることを楽しみにしております。





特別編

ナースの休日



～祝 初海外! 韓国おススメ情報～

女5人で3泊4日の韓国旅行に行ってきました。友人4人は韓国旅行経験者。

私は初海外だったのでパスポートの準備から初体験。ハングルは全くわからない私。しかも英語が苦手なので日本語が通じなかったらどうしよう…入国手続きってどんな感じ?と旅行前から不安でいっぱいでした。

韓国旅行のベテラン組が、宿泊先から観光先・移動手段まで計画。計画の段階から他のメンバーに「5分おきに私の所在を確認して」とお願いしながら、はぐれないようにしないと～、と不安は募るばかりでした。

当日、神戸関空ベイシャトルで関空へ出発。私の不安が強いためか波が高く、出国前から船酔い状態。それでもチェックイン、荷物検査、出国手続き、仁川空港に着いたらタピオカを飲む計画のため、関空でその購入分と明洞までの移動費の両替を済ませやっとなり出国。

韓国旅行リピーターの友人によると両替は明洞の中国大使館前がおススメとのこと。手数料が引かれずお得ですよ～♪

出発が金曜日だったためか人が多く、入国手続きには時間がかかりましたが、機内で入国カードの記入をしていたため、入国審査で質問されることもなくホテルスカイパーク明洞2に無事到着。駅から近く移動も便利!

明洞の街中にあるため、買い物・食事の場所はすぐ近くなので夜遅くまで遊び、ホテルにお酒やチキン、キンパなど買い込み、皆で飲みながら愚痴大会。

一日目はK-POPの人や日本の芸能人も多数くる「オダリチブ」で早めの夕食をとりました。お店で生ライブを聞きながら、チゲ鍋やチャプチェ、焼き肉などを食べました。友人の1人が誕生日だったので、プレゼントに誕生日の歌とお酒をプレゼントしてもらいました。日本語の曲も歌ってもらえるので楽しく過ごせると思います。

夕食後、ソウルタワーを観光。明洞は急坂が多いため明洞駅近くの斜行エレベータを使って、ロープウェイに乗り継ぎソウルタワーへ。夜景がとってもきれいです。タワーに行く時はタワー内のトイレをぜひ使ってください。外が丸見えのトイレで高所恐怖症の人は止めた方がいいです。

韓国はセットメニューの1人前の量が多いので、人数分注文するのはやめた方がいいです。5人でも3人前で充分おなかいっぱいになります。お店からサービスが出てくることも多いので、人数分注文はくれぐれもご注意!



東神戸病院
在宅支援室
森 清美さん



2日目は韓国時代劇創作施設「龍仁大長今パーク」に行きました。私も大好きな“太陽を抱く月”や“宮廷女官チャングムの誓い”などの撮影に使われた施設です。韓国ドラマで見たセットがそのまま目の前にあるので大興奮!! 明洞から少し離れており、地下鉄と高速バスを乗り継ぎ移動には時間がかかりますが、韓国ドラマが好きな方は是非行ってみてください。



3日目は韓国に来たならやっぱり買い物は必須。地下鉄で弘大など何か所か回り、コスメやお菓子、服をたくさん買いすぎてしまい、帰国当日キャリーケースが重量オーバーしないようにホテルの体重計とにらめっこ。

あっという間の3泊4日の旅行でした。日常から離れた環境で心身ともにリフレッシュ。明日からまた病院勤務頑張ります。



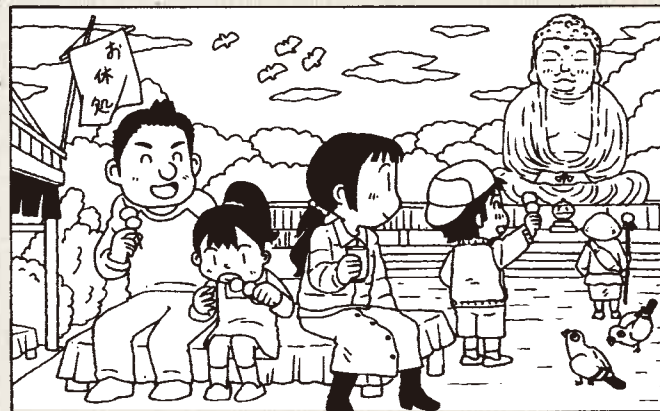
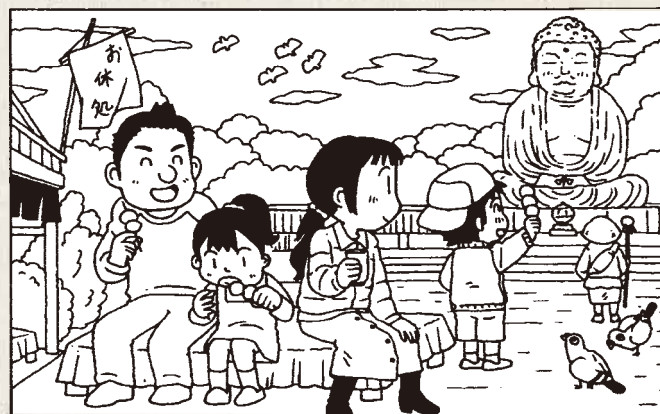
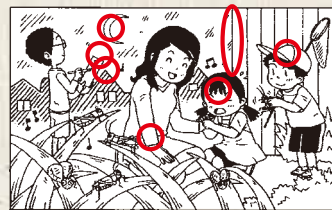
ナーシングセミナーで看護師の役割や患者様との関わり方、改めて大切さを感じました。(匿名希望)

セミナーに来ていただきありがとうございます! 私たちのこだわりの看護が少し伝わったようでとても嬉しいです。こことここが通う患者さんとの関わりを、いつか一緒に行ってみたいです!

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)
前回のまちがいがしらの答え➡

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! **2月10日(月)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

10月頃からアロマディフューザーを愛用しています♪朝は元気の出るゼラニウムやスイートオレンジでポーっとした体と気持ちにスイッチを入れ、夜はラベンダーなどリラックス系オイルで加湿もかねて焚いています。ディフューザーがなくても、お風呂に1~2滴好きな香りのオイルを垂らすだけですばらしいアロマタイムが楽しめます! マイブーム紹介でしたー☆(H)

ホームレス支援

第25回

神戸・越年越冬活動

～学生ボランティア募集～

日時

12月28日(土) 10:00～16:00

※集合 9:40 (JR三ノ宮西口改札)

雨天
決行

場所

三宮・東遊園地

申込み締切

12月20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

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、炊き出しの準備など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。

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)

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

医系学生学習会

時間

14:00～(予定)

会場

神戸市勤労会館

日々、病院で多くの生活困難を抱える患者さんと向き合うソーシャルワーカーが、実際の事例をもとにお話します。

★午後からの参加もOK!

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。

