

まらり 看護学生

2022年 **02** **03** 月号



- 02・03 | 看護の現場より — 中野 純子さん (生田診療所)
- 04・05 | 民医連の病院をご紹介します! Part2
- 06 | ナースのおすすめ — 松本 真紀さん (共立病院)

- 07 | ほっとStation
- 08 | 奨学金制度のご案内

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。

THE 生田診療所

生田診療所
中野 純子さん



■ まちにとけこむ診療所

生田診療所は神戸市中央区の宇治川商店街の一角にあります。私服で商店街を歩いていると、患者さんから、「昨日から食欲がないねん、熱は出てないんやけど、診療所に行ったら点滴してもらえる？」など少し返答に困るような質問をされることが多くあり、その距離感に戸惑いました。患者さんや地域の方と関わる中で、その戸惑いはなくなっていました。そんな生田診療所の紹介をしたいと思います。

特徴
その1

武村先生

先生は30年以上、生田診療所一筋で勤務されています。



朝礼時のいつものルーティーンとして新聞記事の説明をされ、記事を通して職員の教育を日々され、職員にとっては社会情勢を知る機会となっています。



武村先生

先生の口癖は「生活を通して患者さんをみること」「敷居の低い、何でも相談ができる」ところ」で、私たちに毎日言い続けています。

そのため、診察前には深刻な顔をした患者さんも、診察後にはすっきりした表情で帰宅されます。「相談して、話してよかった」「先生の顔を見たら安心する」と言われ、診察がカウンセリングのようになっています。

訪問診療では電動自転車を使いこなして、白衣で商店街を走っています。地域の方から「先生！おつかれさま」「転ばないように気をつけてな」と声をかけられ、地域の方にも愛されています。

特徴
その2

地域の患者さん

診療所ではあるあるの話。

ある患者さんが行きつけの喫茶店にモーニングを食べに来ました。(実はその日胃力



電動自転車で訪問診療に向かう武村先生

メラを受ける日なんです。看護師も前日に説明していたんですが、忘れてしまったようです。)

すると…マスターから「私も今日、胃カメラ受けるけど、〇〇さんも同じ日って聞いたよ。今から食事とったらダメ。」と声をかけていただき、セーフ！無事に予定通り検査を受けることができました。診療所と地域がとても身近に感じる一場面です。

特徴 その3 子ども食堂

約2年前から月に1回、第3木曜日の休診の時間を利用して開催しています。地域の方の居場所作りが目的で、多世代型食堂として開催し、3歳～95歳の方が参加されました。

当初はお子さんの利用も少なかったのですが、最近はお子さん連れの方の利用も増えてきています。子ども食堂は地域の人に支えられ、色々な物資や寄付等も頂き、運営できています。

■ 最後に

診療所での勤務も長くなり、生田診療所の患者さんや地域の方にも親しく声をかけてくださることが増えてきました。患者さんの言葉に癒やされたり、元気をもらったり、人との繋がりの大切さを実感する日々です。これからも患者さんとの関わりの中で、小さな変化や気になることを見逃さないように、患者さんに寄り添えるように頑張りたいです。



子ども食堂は毎月第3木曜日に開催しています

民医連の病院をご紹介します! Part2

私たち兵庫民医連(兵庫県民主医療機関連合会)は、「いのちの平等」を理念にかかげ、いつでも、どこでもだれもが安心して医療を目指しています。現在、兵庫県には4つの病院があり地域密着の医療や介護を展開しています。

神戸協同病院

JR新長田駅
から徒歩10分



神戸協同病院は、昭和23年5月に協同診療所として長田の町に生まれました。当時の日本は、大変貧しくて病気になったら医療を受けることが当たり前ではない時代でしたが、地域の人々や働く人たちが、「自分たちが安心してかかれる病院がほしい」という願いから、お金を集め、場所や物を持ち寄って誕生した熱い歴史があります。

協同診療所は神戸協同病院になり、新たに診療所や歯科、訪問看護ステーションと大きくなってきました。全国に同じ思いを持つ人たちが医療機関を作り医療生協としても全国規模の組織となっています。

下町の
地域密着型
病院だニャン



地域がまるごと看護師のフィールド☆

神戸医療生協は、病院はもちろん診療所や訪問看護ステーション、在宅、すべての看護の現場が私たちのフィールドです。



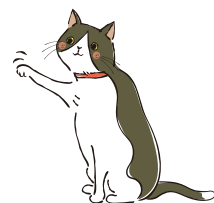
専門職としてキャリアアップできる 初期教育研修

初期研修は、看護師として成長していくための大切な期間です。神戸協同病院では少人数制を活かして一人ひとりの成長を確認しながら進めていくので安心して基礎看護を身につけることができます。また、「コロナ禍で実習の機会が少なくなると不安」という声にも対応して、研修内容も変更しました。

キャリアアップのための異動や認定看護師取得の支援制度もあるので「どんな看護師になりたいのか」ぜひ夢を語りに来てくださいね。

くわしくは
こちら!

神戸協同病院
病院見学会&奨学金説明会
受付中!



私が最初に配属された病棟は、整形の手術も行い、呼吸器の患者さんもおられる混合病棟でした。最初は技術研修を中心的に行い、先輩や同期の腕を借りながら採血などを練習しました。初めてのことも多く不安もありましたが、目標を立てて振り返りをしながら実施することで技術が身に付きました。

その後は、少しずつ受け持ち患者さんが増えて、個室研修や夜勤研修があり、自分の成長に合わせて研修が組まれていくので、しっかり学びながら看護をすることができたと思います。



一般病棟 4年目 中橋 千愛

東神戸病院

東神戸病院は東灘区のJR住吉駅近くにある病院です。患者様が住み慣れた町で、いつまでも暮らせるようサポートする地域密着型の病院です。

外来診療や緊急入院はもちろんですが、急性期の治療は終えたけど、まだ病状のコントロールが必要な方や在宅復帰にはもう少し時間がかかる方なども受け入れ、住み慣れた家に帰れるよう地域支援しています。

急性期病棟、地域包括ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟、緩和ケア病棟、そして昨年オープンした介護医療院を有する166床の病院です。また院内には在宅支援室もあり、現在250名の在宅患者様の訪問診療を行っています。法人内には、その他に診療所、訪問看護ステーションも備えており、いつまでも自分らしく生活したいと思う患者様に寄り添い、医療、看護、リハビリを提供しています。



私たち看護部の理念

- その人らしさを尊重し、生命の尊厳を守る看護
- 患者様に寄り添い、あきらめない看護
- 共に学び、育ちあう看護

毎年看護総会を開催し、この看護の理念に沿って、その年の方針を立てています。

今年度は「なぜ?を考えケアにつなげていこう」を合言葉に患者様によりよい看護を目指してきました。



「なぜ、Aさんは食べてくれないんだろう」
「なぜ、Bさんはリハビリを断るんだろう」

日々の看護をしている中で、何気ない疑問、気づきを大切に多職種とカンファレンスを行っています。

患者様の立場になって考え、患者様とともに答えを見つけていく。このことを大切に私たちは患者様に看護を提供しています。新卒の看護師も一緒にカンファレンスに参加し互いに学びあっています。



楽しい行事

各病棟では入院している患者様に楽しんでいただくために、季節の行事を行っています。





ナースの おすすめ



共立病院・病棟看護師
松本 真紀さん

私のおすすめは「筋膜リリース」というものです。

私が筋膜リリースというものを知ったきっかけは、夫の膝の調子が悪くなりハビリ担当の方から勧められたことです。患部(膝)ではなく、大腿部や下腿部を棒(写真あり)のようなもので「筋肉をほぐすようにゴロゴロとしてください」「痛みのある膝を守るために、他の部分が引き連れて歪んでしまいガチガチになっている」と言われました。

筋膜リリースって?と調べてみると…。

筋膜とは筋肉を包む伸縮性のある薄い膜のことで「第二の骨格」と呼ばれる重要な役割があります。骨や内臓も支え、あるべきところにきちんとおさめる「三次元的なボディースーツ」と書いてありました。

偏った動きや運動不足によって、筋膜の一部によじれ・癒着が起きると、他の部位にも影響を及ぼします。こりや痛みさらに臓器の機能や代謝の低下などにつながり、様々な不調を招いてしまう。このように固くなった筋膜を解きほぐし正常な状態に戻す方法が「筋膜リリース」です。筋膜リリースによって体のこわばりが解消、内臓があるべきところに戻ると、滞っていた血流が一気に良くなります。これにより不調の原因を根本から解消することが出来るということです。



私は病棟に勤務していますが、実はスタッフ内で最年長者なのです…。ですが、一部のスタッフからは「病棟の美容番長!」と呼ばれるぐらい美容のことに興味があり、ダイエット・健康・シワ・美白等のキーワードに直ぐに飛びついてしまうクセ(笑)があります。

職業上、患者様の移動や体位交換などによる腰痛、電子カルテに長時間向かうことにより姿勢が悪くなり首や肩のこりは常にあったため、筋膜リリースのキーワードの中に「腰痛・足のだるさ改善」「免疫力アップ」に加えて「しわやたるみを解消!血流が良くなることで美肌効果!スッキリ小顔!」といったキーワードがあり飛びついてしまいました(笑)。



最近では、入浴時に浴槽にゆっくりと浸かり、その時間を使って顔、頭、首、肩、足と「筋膜は1枚の膜!元の位置に戻って～」と願いながら筋膜リリースをしています(笑)。

入浴後には凝り固まった筋肉がほぐされ柔らかくなり、体がスッキリとし、血流が良くなったことで、肌も一段白くなったような感じがします(あくまで個人の感想です)。今はこれが「私の至福の時間」になっています(笑)。

学生のみなさんも、同じ姿勢でパソコンやスマホに向かう時間がかかなり多いと思います。肩や首のこりや、じっと座っていることにより、血流(リンパの流れ)も滞りやすくなるので一度試してみたいかたがたでしょうか。そして免疫力をアップして病気にかからないように気をつけて乗り切っていきましょう!



愛用の筋膜リリースローラー



読者の声



そうですね、兵庫民医連でも在宅分野に力を入れています。これからさらに在宅分野の魅力をお伝えしたいなー！

今、学校で在宅看護について学んでいます。一人ひとりが大好きな家で適切な医療を受けることの大切さを感じています。
(専門学生 ー)

これが手元に届いた頃は、国家試験は終わっているでしょうか？国試本番で実力が発揮できることを祈っています！

国家試験まで短い日程になってきましたがコツコツと頑張ります!! (大学生 M・M)

「看護の現場より」大変感動しました。患者さんに寄り添い温かい看護師を目指したいと思いました。
(大学生 おかゆ)

おかゆさんのような嬉しいコメントをいただけるように、今後も編集がんばります！ありがとうございます!!

国家試験がんばります。いつもたくさんのエールをありがとうございます!! (大学生)

こちらこそ、おハガキありがとうございます。国試本番で実力が発揮できることを祈っています！

緩和ケアの授業でも一番困難なのはコミュニケーションかなと感じていました。今回きり看学生を読んで「やはりコミュニケーションは難しいのだな」と思いますが、ありのままの自分で思っていることも患者に伝えることも今回の事例を読んでいいのかなと感じました。(専門学生)

うちの同僚にもファンがいます！同じこと言っていました(笑)

松潤の「99.9」のドラマがとても好きで映画も公開されたので楽しみです。
(大学院生 おもち)

看護師の仕事にコミュニケーションは欠かせません。患者さんと信頼関係を築き、率直に伝えることは大事ですね。

力強い言葉に私たちも励まされます！高校生活も例年と大きく違い大変そうですが、皆で頑張りましょう！

私も看護師を目指しています。この情報誌を読んで医療の現状を知ることができとても勉強になります。皆さんのようなキラキラした看護師になれるように頑張ります!
(高校生 くら)



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! 3月11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。

←前回のまちがいがしらの答え

編集後記

2~3月は涙の季節ですね!?(笑)
卒業などの別れの季節です。お世話になった人との悲しい別れの人もいます。
また人によってはもっと辛い、花粉症の季節でもありますね。私は今年も目薬と点鼻薬で乗り切ろうと思います!! (O)



奨学金制度のご案内

看護学生のための

奨学金制度で、あなたの学生生活、しっかり応援します！

奨学金の金額

月額 **40,000円** または **60,000円** の選択制です

学年途中からでも大丈夫！

奨学金制度は年度ごとではなく、月ごとに開始できます。学年の途中からでも受けることができるので、気軽にご相談ください！

奨学生になったら？

実習や国家試験に向けての勉強などで大変になる時期も、奨学金制度で安心して勉学に集中できます。

また、就職前の不安を解消するために、現場の先輩看護師からのアドバイスや学習会・交流会など、心強い支援が受けられます！

奨学金制度の主旨

この奨学金制度は、卒後に兵庫県民医療連の病院で働き、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。

2022年度奨学金説明会の日程

尼崎医療生活協同組合
尼崎医療生協病院

随時行っています

〒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)



神戸健康共和国
東神戸病院

随時行っています

〒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

3月19日(土)
10:00~12:00

〒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

随時行っています

〒670-0822
姫路市市川台3-12

TEL.0792-85-3377

看護師長室：
清瀬(担当)



※上記日程以外でも随時受け付けています。

—— 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! ——