

まろり 看護学生

2024年・2025年

12

1

月号



- 02・03 看護の現場より — 渡辺 亜沙美さん(共立病院)
- 04・05 がんばれ! 1年目看護師
- 06 ナースの休日 — 河室 未央さん(尼崎医療生協病院)

- 07 ほっとStation
- 08 ナーシングセミナー報告

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。

その人らしさを支える 看護を目指して

共立病院 地域包括ケア病棟
渡辺 亜沙美さん



■ 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・共立病院の病棟看護師として勤務しています。私は福祉系の短大を卒業し、介護福祉士として福祉施設で15年ほど勤務し、医療の知識・技術を学びたい、看護師になりたいと思い、この病院の奨学金を頂きながら看護大学に行き、無事卒業し、国家試験にも合格し、病棟に配属となり3年目となります。

■ 1年目症例研究から学んだこと

夜勤に入り始め、不眠に悩む患者さまが多いことに気付き「睡眠」に着目した症例研究をしたいと思います。研究を進める中で、高齢になると疾患だけでなく、疼痛、掻痒感、夜間頻尿、環境の変化、ストレス、うつなどにより睡眠が障害され不眠になりやすいことがわかりました。

症例対象としたA氏は90歳代の男性でアルツハイマー型認知症でした。入院後より昼夜逆転傾向で、部屋の中を徘徊し、夜間になるとセンサーコールが頻回になっていました。私は不眠の患者さまに薬剤を使用せず別の方法で対応できないかと考えました。

アセスメントしていくと入院による不慣れな環境、夜間頻尿、ストレス、認知症が要因となっているのではないかと考えました。不眠の状況把握からA氏は昼寝が多く認知機能低下からトイレに行ったことを忘れ頻尿であることも不眠に繋がっているとわかりました。

看護実践として、日光浴（メラトニンの合成を促し松果体に蓄えて昼間の覚醒度を上げ、睡眠を促すメラトニンの分泌を調整する効果がある）を取り入れ、歩くことが好きであると知り散歩を取り入れると習慣化でき、活動量も増え、生活リズムを整えることができました。

午後からの入浴やイブニングケアも快適な睡眠を促すと考え、夕食後、洗面の声掛け、トイレ誘導、寝る前の声掛け「9時ですね、寝ましょうか」と伝えました。

排泄面では、床センサーでキャッチし「困ったことがある時やトイレ時は、ナースコールを押してください」と扉に掲示をしました。ADLの回復とともに自身でトイレへ行こうとしても迷われるため、トイレへの道順と病室に目印をつけました。徐々にトイレの場所・病室も認識でき、共用トイレへも迷わず行けて病室へ戻られるようになりました。高齢者の視覚は、水晶体の弾力低下と毛様体筋の萎縮による老視が生じることや、明暗順応の低下、視野の狭窄、視覚の低下が生じるため、混乱や不穏を予防するために、視覚表示が大切であり、張り紙は有効的であると学びました。

A氏は難聴であり、社会的な孤立を経て認知症を悪化させていたと考えました。老人性難聴は、内耳の蝸牛の機能低下によって起こる感音性の難聴であり高音域が障害されます。そこで介入方法としてホワイトボードの使用や短い言葉や低めの声で会話することを心掛けました。またA氏の補聴器の電池が切れていると気づき、ご家族に補聴器の電池を依頼し電池を交換すると、よく聞こえるようになり、コミュニケーションが取りやすくなりました。

A氏は短期記憶が難しく毎日“リアリティオリエンテーション”を実施しました。腕時計・置時計・カレンダーをご



家族に依頼し、1日のタイムスケジュールを作成し掲示すると、それらを見て日時や季節を認識され、理解でき始めました。このことから、高齢者の加齢に伴う身体的変化、運動機能、感覚機能の変化を捉えたアプローチが大切だと学びました。また、生活歴などをご家族より聞くと新聞を読むことが好きだと知り、新聞を毎日読めるようにご家族に依頼し病院に届くようにしました。毎日新聞を読むことで自然に日付・曜日が確認でき、“リアリティオリエンテーション”を必然と行うこともできました。



サイドテーブルの環境

入院時A氏は食欲がなくムセもありましたが、A氏・ご家族に嗜好調査をすると野菜ジュースが好きだとわかり、持参された野菜ジュースを提供すると喜ばれ楽しみにされ、1日の水分摂取量も確保できました。食事環境を見直し、椅子に座って食べて頂くようにし、日中も離床し、活動量をアップしたことで食欲が増したと考えました。

入院時A氏は食欲がなくムセもありましたが、A氏・ご家族に嗜好調査をすると野菜ジュースが好きだとわかり、持参された野菜ジュースを提供すると喜ばれ楽しみにされ、1日の水分摂取量も確保できました。食事環境を見直し、椅子に座って食べて頂くようにし、日中も離床し、活動量をアップしたことで食欲が増したと考えました。

不眠についての関わりから日常生活の中において色々な問題点があり、それらに介入することで退院後の生活においてもサポートが必要な部分も多かったため、引き続き必要なサポートを退院後の施設に情報伝達することができました。

この症例で、睡眠だけのケアを考えるのではなく「認知症を抱えながら入院生活を送る患者さまの看護」として考え、多角的視点で食事、排泄、清潔、コミュニケーションの方法などについて介入を行いました。不眠という問題点だけに着目せず患者さまの全体像を捉え、患者さまの思い・希望に寄り添い傾聴し、理解しようと努力し、看護介入をしなければならないのだと学びました。また



集団リハビリの様子

在宅や施設へ移行するにあたってのご家族や患者さまの不安を理解し、入院時より早期に介入し、その人らしく過ごせる環境をつくるのが大切であり、退院前にはカンファレンスを開催し、患者さまの情報や施設側にとって必要な情報を提供する、退院支援を見据えた看護ケアの重要性と次に繋げることへの重要性に気がしました。

A氏の日に日に元気になっていく姿と笑顔を見られ看護のやりがいを感じました。高齢者の身体機能は低下していき、様々な病気はゆっくりと進行していきます。しかし、看護とは「患者の回復を助け、もてる力・健康な力を活かすこと、環境を整えること、苦痛を取り除くこと、何よりも優しい眼差しで患者さまの思い・希望に寄り添う事」が大切なのだと気付かされました。今後も、この症例で学んだことを活かし、患者さまとご家族の笑顔のために、日々成長していきたいです。



がんばれ!! 1年目看護師～入職して7か月!の巻～



兵庫民医連・看護部
Instagramも
ご覧ください!
ぜひフォローしてね♪



入職して7か月が経過しました。

さて、今月は3名の新人看護師の近況や研修の様子をお届けします♪

▶前号でも登場した2人が夜勤を終えての感想を語ってくれました!

8/13 「夜勤スタート」

初めての夜勤をやってみて、どんな気持ち(様子)でしたか?



尼崎医療生協病院
急性期病棟

だいくぞの ことえ
大工園 琴絵



尼崎医療生協病院
急性期病棟

かわかみ ゆい
川上 優衣

大工園 初めての夜勤では、先輩からどのように業務を行っているか丁寧に教えて頂き安心して終えることができました。夜間でもケアや確認を欠かさず行っている様子を見て驚きました。患者さんが寝静まった後も、丁寧なケアを続ける大変さを実感しました。

川上 三交代なので夕方から夜中までで受け持つ患者さんも増えるので不安しかありませんでしたが、先輩方の優しいフォローのおかげで楽しく働いています。処置や点滴が日勤よりも少ない分、少しでも患者さんに寄り添ってお話ができたらなと思いました。



働いていて、最近嬉しかったこと、感動したこと、心に残ったことはなんですか?

大工園 最近、患者さんと関わる中で良い変化が見られると、とても嬉しく感じます。例えば、食事量が増えたり、苦痛が緩和されたり、笑顔が見られた時などです。特に印象に残っているのは、声が出せなかった患者さんが廊下で自分の名前を呼びながら笑顔を見せてくれたことです。その変化を見てとても感動し、心から嬉しく思いました。

川上 先輩看護師さんに「患者さんから『昨日の担当の子はおらんのか? 昨日世話になった』と言われたよ」と教えて頂き、患者さんが私のことを覚えてくださっている、口数が少なかったのに気にしてくれている、と嬉しくなりました。看護師になると決めたのに採血や点滴、傷の処置など見られなかった私ですが、今では1人で対応できているので一歩前に進めた気がします。



最後にこれからの目標教えてください!

大工園 チームの一員として続けられるよう頑張ります^^

川上 患者さんの笑顔がたくさん見られるように日々学習し、レベルアップしていきたいです。



看護師になろうと
思ったきっかけ

祖父の入院。絶対に入院したくない、という祖父の思いを押し切って入院となった病院ですが、祖父は入院中に「あの看護師さんは色々してくれる」「こんなことが嫌だったけど聞いてくれた」など話しており、私も祖父に優しくして下さった看護師みたいに命を預かる職業の中で優しさのある、患者に寄り添える看護師になりたいと思ったからです。

趣味

映画を観る、旅行に行くこと。最近は自然を感じられるところに行くことにハマっています。



東神戸病院
一般急性期病棟

中嶋 さくら

働いていて、最近嬉しかったこと、感動したこと、心に残ったことはなんですか?

患者さんから「ありがとう」と言ってもらえることです。ケアひとつひとつを丁寧にすることで患者さんから「助かった、ありがとう」という言葉をいただけます。感謝してもらうために働いているという訳ではないし、定番の感謝の言葉ですが、自分がしたことに対して感謝されると嬉しく感じます。

成長したなと感じることは何ですか?

最初は採血や吸引など失敗すると患者さんに苦痛を与えるような処置が苦手でした。先輩に見ていただきながらその技術を振り返ることで自分の課題が明確になり、技術力が向上したと思います。今では余裕を持って患者さんとも話せるようになりました。



最後にこれからの目標教えてください!

看護技術の向上に加え、疾患の知識を増やして安全安楽を考えられるようにすることです。疾患の知識を増やして、治療や処置の必要性、根拠を理解してその人にあった看護を提供し、患者さんの「その人らしさ」を考えながら実践していきたいです。



チューター看護師からのコメント

この半年間、たくさんのことを学びながら本当に一生懸命がんばってくれているなと感じます。

忙しい日々ですが、その中で患者さんと向き合い、病気も含めてその人を理解しようとする姿勢がすごく素敵です。困った時はいろんな先輩に頼りながら、これからもがんばってください! 応援しています。

橘 花織





ナースの休日



尼崎医療生協病院
地域包括ケア病棟
河室 未央さん



私は、8年間勤めていた老人保健施設ひだまりの里から、去年の11月に尼崎医療生協病院の地域包括ケア病棟に異動になりました。

ひだまりの里で働いている時から休日は登山に行くことが多く、近くの六甲山には、月に一回登っています。周りの人からは「休みの日まで何でしんどいことするん？」とよく聞かれます。現に私も大の運動オンチなので、高い登山靴を買って続けられるのか正直不安でした。ですが、実際に山を登って30分、1時間経ってふと来た道を振り返ったとき、「スタート地点がもうあんなに小さくなっている。自分の足でここまで来れるんだ！」と自分の凄さに感動できます。六甲山の山頂で飲む三ツ矢サイダーは素晴らしくおいしいです。たくさん汗を

かいてストレス発散になります。富士山の山頂では、『♪一年生～になったらあ』の歌を歌い、富士山の上でおにぎりをぱっくんぱっくんぱっくと食

べ、一年生ではできなかったことを叶えることができました。

登山を続けていると目標も高くなり、富士山、西穂高、石鎚山と3000m越えの山やアルプスを目指して遠征もしています。

北アルプスは今まで見たことのない景色が広がっており、天気によっては雷鳥にも出会えます。自分が住んでいる国の山なのに、まだまだ自分の知らない景色に出会えることも登山の楽しみの一つです。

また遠征では、ご当地のグルメを楽しむこともできます。わさびやご当地のうどんなどおいしい物が多すぎて、運動したのに体重が増える…なんてこともしょっちゅうです。

休日をこのように過ごすことで身もこころもリフレッシュし、「また明日から頑張ろう！」という気持ちになります。学生みなさんも、ぜひ自分なりのリフレッシュ方法を見つけてください。働き出したときに自分の強みになりますよ！



読者の声

看護師になる道のりは大変ですが、今頑張ってる学生さんも先輩看護師さんも、みんなそれぞれ大変な思いをして看護師になっていると思います。だから、私たちも心から応援しています。

社会人から看護師になられた方の体験を知って自分も頑張ろうと思えました。
(専門学生・マカロン)

私の出会った患者さんを読んで、ご家族のお話を聞くことの必要性が分かりました。
(大学生・みに)

患者さんに寄り添う看護を行う上で、患者さんを知ること＝家族との関わりがとても大事になってきます。今からそこに気づけたことは凄い!!

正しいやり方の手指消毒をこれからやっていきたいです! (ベル)

ベルさん、基本は大事ですね!これから感染症も流行ってくるかと思うので、ぜひ手洗いうがい、手指消毒で今年の冬も乗り切っていきましょう!

看護実習に奮闘中です。
(専門学校・リキ)

実習大変ですよね。勉強も大変だけど、何が大変って実習の方が大変ですよね。緊張もしますしね。家に帰ったら、肩の力を抜いて、ゆっくり休んで次の日に臨んで欲しいです。応援しています!!

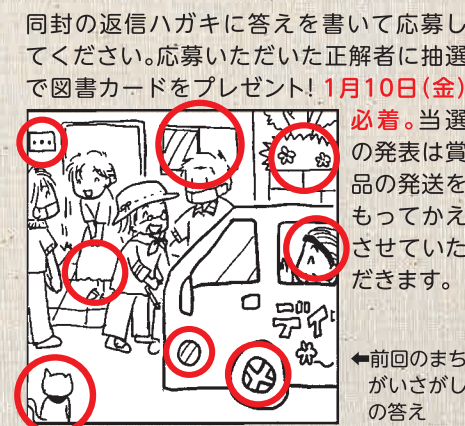
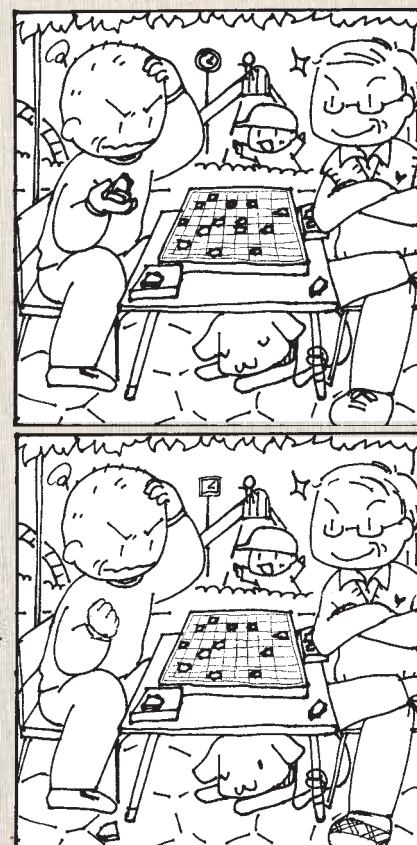
署名のご協力ありがとうございます!

先月号に同封しました「高等教育無償化を求める請願」署名に、8通27筆の署名を返信いただいています!
(11/21現在)12月末の締め切りとなっていますので、引き続き国会請願署名へのご協力をよろしくお願いします☆



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! 1月10日(金)必着。当選の発表は賞品の発送をもって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

毎日忙しい中でも、自分で自分の機嫌を取ることを意識しています。ちょっとした嫌なこと、しんどいことを溜めてしまうと後で解消するのがどんどん大変になります。掃除と一緒にですね!! 毎日ストレスが小さいうちに、自分でちょっとしたご褒美でケアしていると、とても心が軽くなります。意識して自分のためのちょっとしたご褒美の時間を作ってください!! (K)



看護の現場は、学びがいっぱい！

ナーシングセミナー



8月から9月にかけて、兵庫民医連の各病院で看護学生のみなさんを対象に
ナーシングセミナー（看護学生の現場実習）を開催しました。
感想の一部をご紹介します☆

尼崎医療生協病院

初めてのナーシングセミナーで緊張していましたが、どの病棟の方にも優しく接して頂き、心地のよい時間でした。バイタルサイン測定の実施、鼻チューブの挿入、点滴の実施など、1時間の間でさまざまな経験・見学をさせて頂き、貴重な時間となりました。（大学3年生）

診療科に限定されずさまざまな疾患を抱える患者さんがいる中で、一人ひとりに合った看護を提供するのはやはり難しいと感じました。同時に、多くの疾患を学ぶこと、また多様な処置を行うことで自分自身の技術面を磨くことができるとも感じました。これまでの授業で習っていないワードや見たことのない医療機器を知れたので、調べ学習を行い、さらに今後の勉学に活かしていきたいです。（専門学校2年生）



神戸協同病院



患者さんの処置が多い病棟で、技術面や疾患について深く学ぶ場所だと思いました。既往や現病として多い疾患を担当の看護師の方から教えていただき、入院してくる患者さんの傾向を学ぶことができました。技術面ではダブルチェックの必要性や技術前後の観察項目、手技を見学させていただき初めて見学するものも多く、留意点など細かいところまで学ぶことができました。（大学4年生）

患者さんの発言一つ一つに耳を傾けて、近い距離で目線を合わせてコミュニケーションを取られていて、患者さんにとって安心してケアを受けられるのではないかと思います。患者さんが自分のことをしっかり見てくれていると感じられる関わりをされているなと思いました。また、看護師さん同士や他職種の方とも声をかけあって穏やかな空気の中で協力しながら働いておられ、コミュニケーションがとりやすい環境であると感じました。（大学4年生）



今後も兵庫民医連の各病院で、
春休みの時期にナーシングセミナー（インターンシップ）を開催します。
各病院のホームページなどをご確認ください。