

まらり 看護学生

2022・2023年 12 01 月号



02・03 看護の現場より — 中安 純子さん(共立病院)

04・05 1年目看護師からの国試対策アドバイス

06 ナースの休日 — 上原 彩さん(尼崎医療生協病院)

07 ほっとStation

08 病院からのご案内

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。

美味しく・楽しく・安全に、 食事ができるようサポートします！

共立病院 病棟看護師
中安 純子さん



■ はじめに

共立病院は1病棟40床の地域包括ケア病棟です。

地域包括ケア病棟は、急性期治療後の患者様や在宅・高齢者施設療養中の方々が在宅復帰に向けた効率的な医療・看護・リハビリを行うための病棟です。

また、在宅療養中の患者様に入院が必要になった時、地域の先生方から依頼を受けて支援する病棟でもあります。

私は、在宅医療・看護に興味があり当院に勤めて4年目になります。

■ 口腔ケアの必要性

口腔ケアとは、口の中の清潔を保つことで、さまざまな口の中のトラブルを防ぐことに加え、食べたり会話したりする機能の維持・回復、ひいては全身の健康や生活の質(QOL)の向上を目的に行なわれるケアです。

高齢になると、歯や歯肉のトラブルばかりではなく、嚥下機能の低下や唾液の減少など、口の働きのトラブルが起きます。高齢者の口のトラブルから、誤嚥性肺炎や口腔乾燥症(ドライマウス)にかかりやすくなります。そのため、口を清潔に保つことや嚙む機能や飲み込む機能に合わせた食事を

提供し、安全に美味しく食べていただく支援を目的に、当院では2019年4月に口腔ケア嚥下チーム(OST)を立ち上げ、入院早期にOSTを中心に活動を行っています。

■ 口腔ケア嚥下チーム(OST)での活動内容

● メンバー構成

言語聴覚士(ST)・看護師・管理栄養士・ケアワーカー(介護職)



会議の様子(上)
OHAT評価の様子(右)

● 入院初日に口腔評価(OHAT)を行い、必要なケアを早期に提供する





歯科往診の様子

- 口腔ケアに必要な物品を選定し、効果的な手順を考案する



口腔ケアに必要な物品



口腔ケアの様子

- 個々の能力に合わせて、適切な食事条件や介助方法を設定する

■ 共立歯科との連携

毎週火曜日に歯科衛生士により入院患者様の口腔環境をアセスメントし、専門的口腔ケアの実施、口腔ケアのアドバイスなど行っています。

入院中、口腔内や義歯のトラブルなどあれば、歯科往診により専門的治療を受けられます。

入院後STにより嚥下訓練など行っても、食事中むせが多く食べられない、誤嚥性肺炎を繰り返している、水分補給が難しい患者様には、当院では最も誤嚥リスクが低い姿勢である完全側臥位で食事介助を行っています。

完全側臥位だと、嘔吐時にも誤嚥リスクが低く、体幹機能が弱い場合でも姿勢を保つことができ適切にポジショニングすると崩れにくい利点があります。



側臥位で介助

■ さいごに

高齢者が一生美味しく、楽しく、安全な食生活を送るために口腔ケアは介護予防の第一歩です。

一人ひとりの身体状況に応じたケアを行い、安心感を与えられるようなコミュニケーションをとることも大切です。口腔ケアをする側もされる側も、安全で気持ちのいいケアが行えるよう意識しながら介助を心がけています。

がんばれ
受験生!

1年目看護師からの 国試対策アドバイス

尼崎医療生活協同組合

尼崎医療生協病院 地域包括ケア病棟 上田さくら



私は、第111回看護師国家試験を受験し看護師になりました。今は地域包括ケア病棟で働いています。9月より夜勤に入っており、これですべての勤務で立ち回ることになりました。まだまだ先輩に教えていただくことも多いですが、一日一日患者さんのことをしっかりと見(看)れる、そして退院に向けて、どんなサポートが出来るかを考えていける看護師になりたい！と、頑張っています。

実習が終わり、国試が近づいた今不安になっているみなさんのためになれたらと思います！

●国試勉強は必修問題から

私は11月まで実習があり、国試勉強は1月から始めました。12月の模試で成績が下から2番目で、必修問題も8割取れていない状態でした。そこで、必修問題だけを集めている問題集から取りかかりました。必修問題は例年あまり問題が変わらないので、答えを丸暗記するまで何度も繰り返しました。その後はなぜそうなるのか、解説を読み理解するようにしていました。必修問題は5年前の国試まで完璧に答えられるようにしていました。

●問題集・模試の活用の仕方

1月から勉強を始めたということもあり、1つ1つの問題に深く取り組む余裕はありませんでした。私はクエスチョンバンクの問題集を使用していましたが、1つ問題集を買えばその問題集を完璧にするまで次の問題集に手をつける必要はないと思います。

学校で模試を定期的に受験していたので、解説書を熟読しどのような傾向が出題されそうかチェックしていました。

●最後に

国試が近づき不安な思いも増していると思います。勉強だけではなく、体調管理も大切です！よく寝て、よく食べて当日に臨んでください。一緒に看護師として働けることを楽しみにしています！



現場で働く先輩看護師より、アドバイスとメッセージをお届けします。
ラストパートに向けてファイト～!!

神戸医療生活協同組合

いたやどクリニック 浅野恵理佳



私は、現在いたやどクリニックの外来で働いています。外来では、様々な職種や他施設との密な連携が必要で、素早く情報収集をして適切な対応につなげることが必要です。そんな外来の難しさを感じることもありますが、患者さんが求めているものをお返しでき、患者さんの安心した表情を見ることができたときはやりがいを感じます。

さて、私が看護学生の時、どのように国試対策を行ったかをお伝えしながら、みなさんを応援できればと思います！



●勉強方法

「レビューブック」「クエスチョンバンク(必修問題集・過去問題集)」「なぜ? どうして?」の4冊を使って国試勉強に取り組みました。

4冊ともメディックメディアシリーズなので、どの問題とどの解説が一致しているか全て記載されており、スムーズに学習することができました。

●勉強時間

まず必修問題集と過去問題集のページ数の合計と国試まで勉強できる日数を割り、1日何ページ問題を解く必要があるのかを把握し、スケジュールを立てました。

1日何十ページもの問題を解く必要がありましたが、1日のゴールが決まっているので頑張ることができました。

●勉強環境

私は国試対策をカフェや自習室で行っていました。

人目のある環境をあえて選び、その日のノルマをクリアするまで学習に集中できるようにしていました。

ですが、疲れた時は友達と電話し不安を話し合ったりしながら息抜きしていました。みなさんは厳しい看護学生生活を切り抜けてきました！その経験が必ず国試合格に繋がります。自分に自信を持って国試に挑んでくださいね！



国試前日ホテルで友人と勉強



友人と合格速報を確認

神戸健康共和国

東神戸病院 病棟 廣瀬 なみ



●いつから国家試験勉強していた？

本格的に始めたのは12月頃です。卒論や実習で気づいたら12月になり焦ったのを覚えています。

●勉強方法

過去問が掲載されている問題集を何度も解いていました。学校の先生にも色々な問題集に手を出すよりも1

つの問題集を完璧にするのが大切であると伝えられており、実際に国家試験を受け、過去問や似た問題があったように思うので過去問を完璧にしているだけで合格する確率は上がると思います！また、私は家だとだらけてしまったり、気が散りやすかったりしたので平日は友達と学校の図書館にこもって勉強していました。少し集中が切れたなと思ったら友だちと言いつたり、問題を出し合ったりもしていました。環境を変えるのも1つの手だと思います。究極にやる気が出ない日はアプリでささっと問題を解いていました。



●息抜きの仕方

コロナも流行っていた時期なので、頻繁に人の多いところには行けませんでした。外を散歩したり、美味しいものを食べたりしていました。また、模試の点数で目標点数を越えたときはご褒美として、映画を一人で観に行ったりしていました。

●アルバイトとの両立はどうしていましたか？

私は国家試験の2週間前くらいまでアルバイトも週に3回程入っていました。アルバイトそのものが息抜きになったりもしますし、アルバイトをすることで時間に追われるので勉強する時は集中することが出来ました。また、アルバイトの休憩中に問題を解いたり、電車の中でアプリを解いていました。

●国家試験前日や当日はどう過ごしましたか？

私は会場が遠かったため、友だちとホテルで前泊しました。前日は不安な問題を数問だけ見直すことしかしなかったです。とても緊張していたので、お菓子を食べながら友達と色々な話をして緊張をほぐしていました。これが結構息抜きになったし、みんな同じなんだと安心したので、前日に友だちと過ごせたのは良かったと思います。当日はとにかく緊張していたので、ひたすら深呼吸して落ち着かせていました。当日も不安なところを見直して、後は自分を信じて受けました。国家試験が終わったら、即日で自己採点出来るアプリがあるので、それで自己採点しました。合格ラインに達していた時はとてもうれしかったのを覚えています。

長い実習が終わってすぐに国試勉強が始まるので、とても大変だと思います。しかし、適度に息抜きしながら自分にあったやり方で頑張ってください。みなさんが無事合格し、看護師の仲間として働けることを楽しみにしています！



ナースの休日



尼崎医療生協病院
地域包括ケア病棟
上原 彩さん



趣味の多い私が、働きながらも楽しんでいる趣味について紹介します。

基本的にインドアな私は、音楽が自分の中で一番の楽しみです。今まではライブ遠征することはありませんでしたが、ある時から東京や静岡、新潟などどこへでも一人で遠征するようになりました。毎週のように遠征している人がうらやましく、いつか一人で飛行機に乗って遠征してみたいです。また、歌うことも大好きでよくカラオケに行きましたが、コロナでライブやカラオケに行けなくなったときは、生きがいなくなりかなり辛かったです。

もうひとつは、USJに行くことも好きです。クールジャパンで自分の好きなセーラームーンなどとコラボした時はとてもうれしく、グッズも万単位で購入してしまいました。特にハロウィンの時期は、ホラーナイトの雰囲気やお化け屋敷が好きで毎年楽

しみにしています。

絶叫系アトラクションも大好きですが、私の周りにはジェットコースターに乗れない人が多く、最近ではYouTubeでジェットコースター動画などみたりしています。少し前には初めてナガシマスパーランドに行き、ありとあらゆる絶叫系に乗れて楽しかったです。ただ、年々三半規管が弱ってきていて、今後乗れなくなる可能性もあるかもと心配しているのですが、いつか富士急ハイランドに行って高飛車や戦慄迷宮に挑んでみたいです！

学生の間は勉強や実習などで、気が張っている時期だと思います。入職してからも大変なことは多いですが、プライベートな時間を充実させて楽しく過ごせたらと思います。コロナもあり大変ですが一緒に頑張りましょう。



読者の声



実習の日々が続いています。先輩方も経験されてきた道。大変ですががんばります。(大学生 おかゆ)

先輩たちも「患者さんとの出会いの中で成長した」と昔を思い出していました。実習の中でたくさん学びや感じる事があると思いますよ！

10-11月号の「看護の現場より」を読んで、実際に患者さんの家に行って不便な所はないかを見たりすることがあると知り、患者さんとその家族に寄り添った看護をしていることに感動しました。

(大学生 うさぎ)

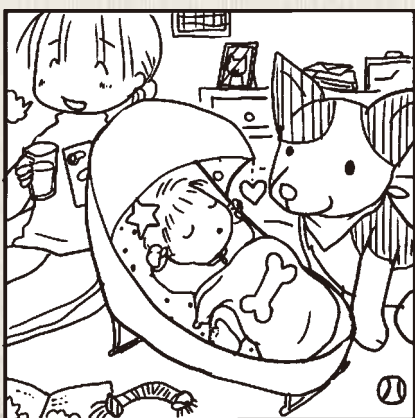
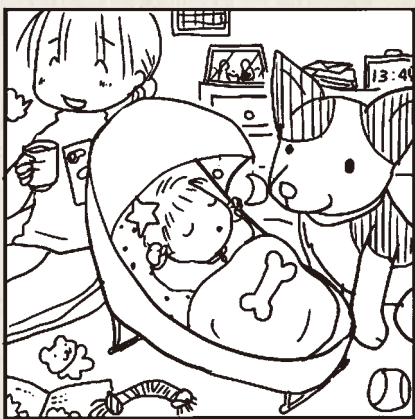
その気持ちすごくわかります…。コツコツと積み上げていく！結果は必ずついてくる！そう信じて頑張ってくださいね。

国家試験まであと3か月で、焦りますね。(専門学生)

実際に患者さんの家に行くのは私も好きなんです！実はこれ、看護師にとっても患者さんの生活を知りその患者さんへの自身の看護を見直す良い機会なんですよねー！

実習も終わり、毎日のように模試をうける日々を送っています。「必修」の範囲の点数が伸び悩んでいます…。(大学生 藻)

ぜひ今月号の4-5面をご覧くださいねー！



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! 1月13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

いまサッカーワールドカップ開幕を目前に控えながら原稿を書いています。ところで開催地カタールの気候についてみなさんはどこまでご存知ですかー? 6月~9月までは酷暑で、最高気温が45℃を超えることも珍しくなく、また昼間は乾燥しているが夜になると湿度が上がり非常に不快指数が高いそうです。そういう気候事情もあり例年6月開催しているサッカーワールドカップが今回は11月開幕だそうです。気候などいろんな角度からもサッカーワールドカップを楽しんではいかがでしょうか! (O)

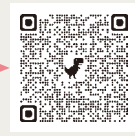
病院からのご案内

尼崎医療生協病院

2024・2025卒対象

ナーシングセミナー 12/26月
(看護体験) 13:00~16:30

詳細は…



人数:10名限定 場所:尼崎医療生協病院(病棟)
申込締切:12/19 急性期病棟・地域包括ケア病棟・緩和ケア病棟
体験内容:①看護師の後ろについて病棟体験
②学習企画「事例から振り返る」③病院説明会
※コロナ禍により体験内容を変更する場合がございます。

就職先を
考えている方
大歓迎です!

| | 午前 (10:00-11:30) | 午後 (14:00-16:30) |
|-----------------------|--|--|
| 2023年 1/14土 | 2024卒対象 採用試験前 | 2025・2026卒対象 参加希望者は必ず 事前に申し込みを お願いします。 |
| 2/18土 | 病院説明・見学会 内容:病院概要・教育体制・質疑応答・病院内見学 ※左記日程以外も随時対応可能。 ご相談ください。 ※申し込みは不要です。 | 奨学金説明会 申し込みはこちら 内容:病院概要・教育体制・奨学金制度説明・質疑応答・病院内見学 ※親子でも、学生のみ参加も大歓迎です。 「予約確定メール」をもって、申し込みの完了となります。 |
| 3/11土 | | |

看護部
サイト
はこちら

お問い合わせ先: 06-6437-1701 (担当:黒田・小林)

東神戸病院

全学年対象

**病院見学会
奨学金説明会**

毎月第1土曜日
または
随時開催

詳しくは、病院のweb
サイトか各担当者まで
お問い合わせください。



お問い合わせ先: 078-841-5731 (担当:横山)

神戸協同病院

全学年対象

**病院見学会
奨学金説明会**

1/28土 15:00~16:00
2/25土 15:00~16:00
3/25土 15:00~16:00

詳しくは、病院のweb
サイトか各担当者まで
お問い合わせください。



お問い合わせ先: 078-641-6211 (担当:堀内)

共立病院

全学年対象

**病院見学会
奨学金説明会**

随時開催

詳しくは、病院のweb
サイトか各担当者まで
お問い合わせください。



お問い合わせ先: 0792-85-3377 (担当:清瀬)