

きらり 看護学生

2020・2021年 1201 月号



02・03 看護の現場より — 小西 正寛さん(共立病院)

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 — 麻丘 瑞穂さん(尼崎医療生協病院)

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。

認知症ケアアプローチと 当院での認知症サポートチームの 取り組みについて



共立病院
病棟 小西 正寛さん

■ はじめに

私は看護師になり、14年目をむかえます。当院の特徴としては、地域包括ケア病床で、在宅復帰につながるための治療や看護、リハビリを行っています。対象の患者様は、高齢者の方がほとんどですが、その中でも認知症の方の割合も年々増加しています。認知症の方は、急性疾患や環境の変化などにより不安や混乱をきたし、大声を出したり家に帰ろうとしたりします。この場面では、患者様本人も困っていますし、頻回に対応をしていくことで医療スタッフも疲弊してしまいます。そのため、患者様が困っている理由を探し、ケア介入を早期にしていくことが重要と言えます。しかし、認知症ケアは非常に難しく、答えがない分野であると私は思っています。私自身、どのようにアプローチしていけばよいか分からない部分が多くありますが、認知症サポートチームの活動を通して、認知症ケアをするうえで何が大切である



認知症サポートチームのメンバー

のかを学んでいる最中です。

今回は、認知症の方のケアアプローチ方法と当院での認知症サポートチームの取り組みについて、ご紹介していきたいと思います。

■ 認知症について

まず、みなさんが考える認知症の方のイメージはどのような感じでしょうか？一般的には、同じことを何度も繰り返す、何を言っても聞いてくれない、トイレや食事の仕方が分からない、徘徊しているなどをイメージする人が多いかもしれません。実際の臨床現場でもそのような症状を呈する患者様がいます。しかし、認知症の方は、すべてができないわけではありません。そのため、ケアアプローチとしては、できる部分をアセスメントし、引き出すことが最も重要となってきます。

■ できる部分に着目してアプローチ

看護師は、患者のできない部分をアセスメントすることが得意と言われますが、私自身もできない部分に着目しがちでした。できないことをできるようにすることも必要ですが、できる部分を維持して、できる部分を増やす方が重要と言えます。たとえば、食事の場面では、失行によりお箸の使い方が分からないのであれば、スプーンに変えたり、使い慣れたお箸に変えたりすることで、自分で食事を摂ることができる患者様もいます。逆にお箸が使えないからといって、食事介助をしてしまうと自分で食べられなく

なったり、摂食動作に関連する筋肉が低下してしまったりする恐れがあります。また、歩行してトイレまで行っていたのにポータブルトイレを設置したため、歩行する距離や歩行する機会を失い、歩行能力が低下してしまう患者様がいます。この場合、文字を読むことができれば、トイレの場所まで、矢印(→)で表示したり、文字の色を赤色にしたりすることで、実際にトイレまで行ける認知症の方も見受けられます。文字を読む機能を確認する時には、見える文字の大きさや色、眼鏡が必要なのかも確認することが必要になってきます。

■ 認知症サポートチームの取り組み

認知症サポートチームでは、入院中にBPSD(行動・心理症状)やせん妄を起こした患者様を対象にカンファレンスを行い、ケア介入を行っています。また、学習会や4か月に1回のペースで認認カフェを行っています。

1) BPSDやせん妄の介入

多職種(医師、看護師、作業療法士、栄養士、薬剤師、地域連携)で上記の問題について、原因検索やケアについてカンファレンスを行っています。多職種で介入するため、それぞれの職種が持っている情報を提供し、情報共有したりすることで、多方面から問題をとらえることができ、その人にあったケアを考えることができます。これがチームの強みであると考えています。ここから導き出される問題は、なぜせん妄を起こしたのかという要因とケアです。ケアでは、やはり個別性ケアを考えることが必要です。看護学校の実習でも、個別性の看護を提供することが大事と言われる。これは非常に大切なことです。高齢者は培ってきたものが多くあり、趣味や日課

など、大切にしていることも多いです。重度の認知症になっても、手続き再生が残存していますし、中期であれば、習慣にしていたことなら忘れにくい。こういった特徴を踏まえ、入院前まで行っていた習慣、趣味はなんだろうと考えて、それをケアに生かすことが重要です。それらを生かしケアをした時には、普段は硬い表情をしていたり、言葉を出さなかったりする患者様でも、笑顔になり、言葉を発するようになります。それらのケアは、患者様のストレス緩和だけでなく、生活リズムを整える上でも非常に大切なケアと言えるでしょう。

2) 認認カフェ

対象としては、当院の通院患者様やその家族、地域の方が対象となっています。内容としては、持ち回りで講師となり、テーマを決めて学習会を行います。また、理学療法士と作業療法士が主体となり、参加者のみなさまと一緒に体と頭を動かす体操を行っています。その体操では、参加者の方々が楽しく笑顔で取り組まれています。

■ 看護学生のみなさんへ

最後に、看護分野は多岐にわたります。老年看護、小児看護、母性看護、救急看護、ターミナル看護などがあります。どの道に進むにしろ、多職種との連携は必須です。多職種スタッフは、専門分野を生かし、その視点でケアを実践しているので、その実践評価を伺い、そこで議論することで、新しい問題発見やケアに繋がる可能性があります。看護師になったあかつきには、それらの点を意識しながら看護に臨み、認知症の方が困っていることを見つけ、一つでも多く解決できるような看護師となってください。応援しています！



認知症カンファレンスの様子



認知症ラウンドの様子

Q 12月頃からの 国家試験勉強法は？

Q B(クエスチョン・バンク)の過去問題集、必修問題の予想問題集をひたすら解いていました。プチナースの付録の用語集や法律・統計などの冊子を読んで頭に入れてました。この時期からは新たなものには手を出さず、ずっと使用している問題集やテキストを使っていました。(Kさん)

12 月はケーススタディや実習があり、1月は燃え尽きていました。2月から勉強を始めたので、自分の苦手な分野や模試を集中して解きました。友人と問題を出し合ったりしました。(Kさん)

自 分の苦手な教科を把握して、その教科は過去問を解説までしっかり読んだ。毎日必修問題を50問ずつ解き、根拠を言いながら回答していた。(Uさん)

“看 護roo!”のアプリをひたすら解いた。友人と得意の科目を教え合っ
て勉強した。(Yさん)

数 人の友人と集まり、時間を決め、集中して勉強会をした。一人で勉強すると絶対に息切れして長く続かないと思います。何人かで勉強すると“わからない”と思ったことや“自分なるほど!”と思ったことなどをその場で共有できるのでお勧めです。テキストの共有もできます。(Nさん)

12 月までに過去問を終わらせ、1月頃から予想問題を解いていた。必修問題は毎日必ず30分勉強した。(Tさん)

Q 健康面・生活面で 心掛けていたことは？

マ スク・手洗い・うがい (Kさん)

よ く寝る! (Kさん)

朝 ・昼に勉強を詰めて行い、夜は0時までに眠るようにした。(Uさん)

よ く寝る。(Yさん)

夜 は早く寝るよう
にしていま
した。(Nさん)

朝 早く起きて勉強していた。
国家試験の時間に合わせて
起きるようにした。(Tさん)

イ ンフルエンザにかから
ないように手洗い・う
がいをしていた。(Hさん)

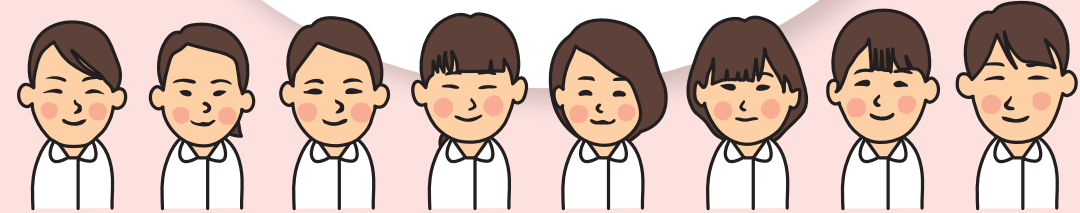
早 寝、早起き。毎
日同じリズムで
生活した。(Tさん)

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

今年の春、入職した新人看護師に
国家試験に向けての「乗り越え方」&
「アドバイス」を聞きました。



今 日は“解剖”、今日は“母性”などとま
とめて勉強をしていた。(Tさん)

友 達と一緒に問題を解いて、お互いで
きなかったものを出し合い解いたり
しました。(Hさん)



Q 国家試験当日、 あるいは国家試験にまつわる エピソードがあれば教えてください！

国 家試験の前日、緊張のため一睡もできませんでし
た。当日は午後から眠気と闘いながら問題を解い
ていました。(Kさん)

前 日から友人とホテルに泊まり、一緒に勉強した。
仲の良い友達とリラックスしながら過ごしまし
た。(Tさん)

も うテキストは見ない。自信をもっ
て行く。休憩時間に答え合わせを
しないようにした。(Hさん)

国 家試験当日、午後の試験前に
“名前の書き忘れがあった”と
放送がありました。(Kさん)

不 安だったので、友達の家に
泊まりました。友達と励ま
し合いました。(Tさん)

国 家試験の前に慌てて見ていた問題がピ
ンポイントで出題されてうれしかった。
前日の悪あがきも大事です!! (Uさん)

国 家試験当日は、ソワソワして朝早くに目が覚めすぎて…午後
からちょっと眠かったです。早くに目が覚めることも見越し
て就寝時間を調整した方がいいと思います。(Nさん)

おわりに

コロナ禍の中、学校生活・受験勉強ともに大変だと思います。また、外出・外食・友人との交流など、昨年と同様の息抜きは難しいとは思いますが、体調を整え、できる範囲でメリハリをつけて国家試験の準備ができるといいですね。先輩看護師一同応援しています!!



ナースの休日

尼崎医療生協病院
3階西病棟
麻丘 瑞穂さん



ワットアルーンは大きかった

アユタヤ遺跡でポーズ



同期4人とフェリーの上で



韓国の民族衣装“チマチョゴリ”を着て…

トッポギです



韓国料理おいしかったー

旅行、大好き!!

私は、国内・海外を問わず旅行に行くことが大好きです♡

入職してからは、毎年同じ病棟の同期と旅行に行っています。今年はコロナが流行しており兵庫県内から移動するのが怖かったので、同期の乗用車で淡路島に行きました。淡路島では、海鮮など美味しいものをたくさん食べました。旅行中に脱輪してしまうトラブルに遭いましたが、通りすがりの地元の人々に助けをもらい、旅行を続けることができ、人の温かさを感じることができました。

海外旅行には毎年2回行っていましたが、コロナの影響で海外には行けそうにないのでとても残念です。

海外へは毎年韓国に行っており、去年はタイにも行きました。韓国へは買い物が目的なので、スーツケースは空にして行くのですが、帰りは毎回重量オーバーにならないか心配になるくらいスーツケースは“パンパン”になります。また、韓国は食べ物も美味しくて、トッポギやチゲ鍋など辛い物が大好きな私は毎回食べ過ぎてしまいます。

タイでは、アユタヤ遺跡などの世界遺産を観光し、ゾウに乗ることもできてとても楽しかったです。パクチーなど香草が好きな私は、本場の味を堪能し、満足しました。旅行中に初めてタイ古式のマッサージも経験しました。これまでに受けたマッサージの中で、一番リーズナブルで気持ちよかったですので、おすすめします！

私のストレス発散方法は旅行なので、早くコロナが収束して、また海外や国内でも遠出ができることを願っています。

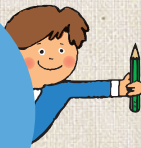
どんな職業の人でもコロナに感染する可能性はありますが、看護師は多くの患者さんと関わる職業であり、私は病棟勤務をしているので一人の患者さんと関わる時間が長くなります。“もらわない”“広げない”の基本の対策を実行しなければいけないと思っています。

しかし、近頃は第一次の感染拡大時期に比べ、コロナが身近なものになってきたことで個人的に感染対策が疎かになっている部分がありました。改めて個人的意識を再確認し業務を行っていこうと思っています。

学生みなさんも感染対策を忘れずに元気に過ごして下さいね。



読者の声



大学に週3日しか通えていないけど楽しく勉学に励んでいます。(大学生・みーちゃん)

毎日通学していると「毎日…」と思うのに、みーちゃんさん「週3日しか」と言われるほどコロナ自粛で意識が変わりましたよね。「週3日」を楽しんで有意義な学生生活にしてくださいね!

コロナで不安になることが多いのですが、読んでいてがんばろうと思いました。(専門学生)

目に見えないものとの闘いは不安ですよね。できる限りの対策をして感染防止!お互い頑張りましょう!

おかゆさんのおじい様のように、自宅で過ごされるお手伝いをする仕事もあり看護師の働く場所は本当にたくさんありますよ!

私の祖父も訪問看護のお世話になっています。入浴とリハビリを安心して利用させてもらっています。祖父も自宅でリハビリが出来て本当に喜んでいます。(大学生・おかゆ)

訪問看護だけでなく里帰り制度を設け、看護師も患者も共にリラックスできる制度を初めて知ることができ、とても興味があきました。(大学生・KIKI)

コロナのこのご時世、入院患者様のご家族でさえ面会制限のある中、病院実習は大変ですが貴重な体験となっていると思います。みなみのしさんの様に実習できることを感謝して下さっている学生さんが居ることを嬉しく思います。

学内実習もあるけれど、実際に病院に行けて実習をさせていたでいるため、医療関係者や病院にはすごく感謝です。(大学生・みなみのしま)

病院実習が始まったものの、コロナ対策として患者さんとのコミュニケーションや接触が全くできていません。実習としての意味があまり感じられません。実際に働かいらが心配になります。(大学生・3くまん!)

尼崎医療生協病院での取り組み、素敵でしたね。「心のよりどころ」となる場所って大切ですね! KIKIさんも見つけて下さいね!

実習内容が大きく変わってしまい、今後のことなどを心配されるのはよくわかります。今は出来ることを一つ一つ進めていきましょう!

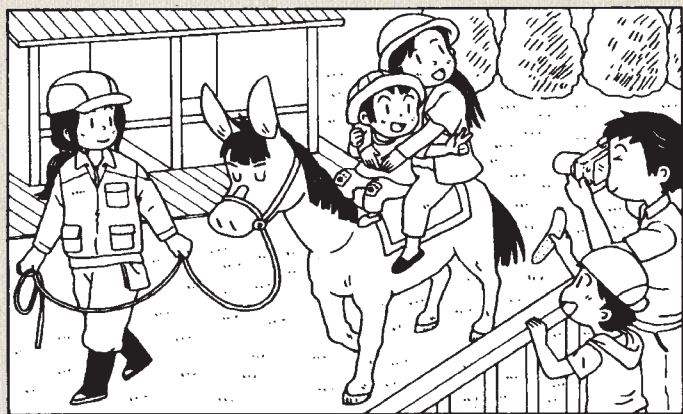
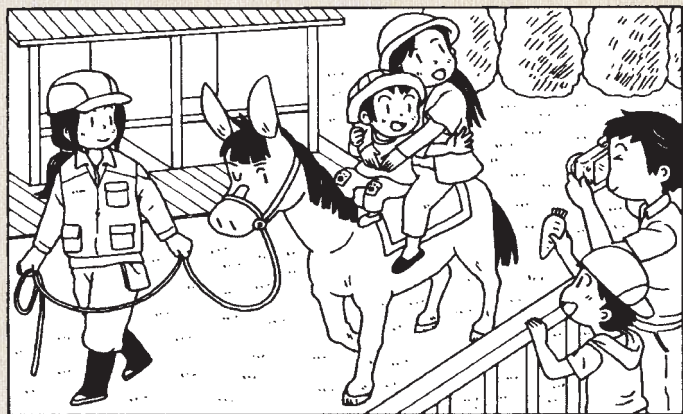
今までコロナで大学の図書館が使えませんが、10月から使えるようになりたくさんの本を読んでいます。(大学院生・まるこ)

読書って本当にいいことだらけですよ! 私も学生時代にもっと読書しておけばよかったと後悔している今日この頃です!

後期よりやっと対面の授業が始まりました。やはりオンラインよりは良いですね。友達にも会い、お互いに勉強の進捗状況が確認できます。(大学生・はさん)

友達と励まし合い、友達とワンチームで、実習や国試を乗り越えましょう!

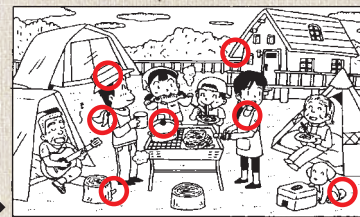
名前と住所の記入もお忘れなく!! 図書カードが送れなくなっちゃう!!



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) 前回のまちがいがさしの答え➡

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! 1月20日(水)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。



同封している「返信ハガキ」の絵に、赤ペンで○をつけて送ってください。

編集後記

日増しに寒さを感じる季節となりました。いかがお過ごしでしょうか? 発熱すれば、風邪? インフルエンザ? もしかしてコロナ?! とドキドキしそうですね。暖かくして、睡眠、栄養をしっかりと摂っていきましょうね!(私は、三交代しているので特に自分にも言い聞かせております(>_<)) コロナは決して喜ばしくないのですが、このコロナで通学や通勤する日常生活の大切さや人に会うことの大切さを改めて実感する機会になりました。日々、人と接して過ごせることに感謝してコロナと闘いましょう!(F)



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、卒後に兵庫民医連の病院で働き、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。

2021年度奨学金説明会

下記4病院で開催しています。

—— 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！ ——

尼崎医療生活協同組合
尼崎医療生協病院

〒661-0033
尼崎市南武庫之荘12-16-1
TEL.06-6436-1701
病院管理室：
小林(担当)

神戸健康共和会
東神戸病院

〒658-0051
神戸市東灘区住吉本町1-24-13
TEL.078-841-5731
看護師長室：
内村(担当)



神戸医療生活協同組合
神戸協同病院

〒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

〒670-0822
姫路市市川台3-12
TEL.0792-85-3377
看護師長室：
清瀬(担当)

