

きらり 看護学生

2025年

2

3

月号



- 02・03 看護の現場より — 内藤 優子さん(尼崎医療生協病院)
- 04・05 がんばれ! 1年目看護師
- 06 ナースのおすすめ — 山本 育子さん(神戸協同病院)

- 07 ほっとStation
- 08 冬の奨学生交流会

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。

患者さんによりそった 外来でありたい ～外来糖尿病チームの取り組み～

尼崎医療生協病院 外来
内藤 優子さん



看護師の説明を聞きながらパンフレットを真剣に見る患者さん

フットケアについて指導風景(看護師より)

はじめに

私は内科外来の糖尿病チームで勤務しています。直近一ヶ月の外来患者総数は約3200名、そのうち糖尿病をもつ患者さんは約940名で外来患者の約3割程度を占めます。今回は当院の糖尿病チームの取り組みについてご紹介したいと思います。

「糖尿病チーム」とは、外来の看護師5人が担当です。

院内の「糖尿病グループ」は、教育入院を担当しています。メンバーは外来看護師・病棟看護師・栄養士・薬剤師・検査技師・理学療法士です。文中に出てくるコメディカルとはこのメンバーのことです。

合併症を予防したい

糖尿病の怖さは、症状がないうちに合併症が進行していることです。長い経過のうちに網膜症・神経障害・腎症・動脈硬化が進行して、血流障害や腎機能悪化等を招きます。外来では患者さんに合併症を予防して頂けるようにさまざまな取り組みをしています。

1) 糖尿病透析予防指導

腎不全となり人工透析導入を予防する為には、早期から食事・運動・禁煙・血圧コントロールが必要です。患者さんに糖尿病性腎症について知ってもらい、予防するための生活の仕方など看護師・栄養士・医師からそれぞれ説明しています。

2) 糖尿病教育入院

3泊4日程度入院をして、糖尿病の基礎知識や検査・食事・運動療法などを看護師やコメディカルから説明を受ける「教育入院」も行っています。外来看護師は糖尿病と、合併症について説明をします。個別指導なのでその人に合わせた指導



病院で発行している糖尿病新聞

が行えるのがメリットです。退院後に外来通院する時には教育入院後の生活に変化があったかどうか、教育入院で聞いた事を生活の中に取り入れられているかなども確認しています。

3) 糖尿病学習会

当院では月に1回集団指導を行っています。毎回医師とコメディカルが糖尿病の基礎知識や食事・運動療法などについてお話しています。診察室では普段聞けないことが質問できる良い機会であり、毎回患者さんに好評です。

4) フットケア外来開設へ

糖尿病患者さんは、タコや爪白癬など足病変を持つ方が非常に多いです。足病変の悪化を防ぐには早期から患者さん自身に足のセルフケアを意識してもらう必要があります。フットケア専門外来で足の観察・セルフケア方法の説明やセルフケアが困難な患者への処置を行うため、現在フットケア外来開設にむけて準備をすすめています。

高齢患者さんのサポート

糖尿病患者さんの高齢化に伴い、合併症の出現の他に認知機能の低下やフレイルの問題が起きます。外来受診の待ち時間にお話をして、薬の飲み忘れやインスリンの注射忘れがないか、低血糖が起き



「バランスのいい食事とは？」(医師より)

てないか、外出する機会はあるか、筋力低下により転倒していないか、生活動作などで困っていることはないか、サポートしてくれる人の有無、介護保険の申請について、経済的な負担はどうかなど聞いています。患者さんの生活全般をみて必要時はMSW・栄養士・ケアマネジャーと連携をとって患者さん・家族をサポートしています。

おわりに

外来で患者さんにお話を聞いていると色々な生活スタイルの人がいます。それぞれの生活習慣に沿いながら、患者さんが糖尿病を自分自身でコントロールできるよう一緒に考え、工夫していくことが外来看護の醍醐味だと思います。

がんばれ!!!

1年目看護師 ~入職して9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9か月が経過しました。

さて、今月は1名の新人看護師の近況や研修の様子をお届けします♪



神戸協同病院
地域包括ケア病棟

森岡 萌花

看護師になろうと
思ったきっかけ

高校生の頃、絵を描くのが好きで美術系に進もうと考えていましたが、その道に進んで将来何をしていきたいのか、という具体的な目標が見つけれず悩んでいました。そんな時、高校の先生と親から私の性格なら人に携わる仕事が向いているかもしれない、とアドバイスをもらい、初めて看護師に憧れを抱き、看護師になることを決意しました。

趣味

音楽鑑賞、カラオケ、編み物、買い物

推し

キタニタツヤ

休日の過ごし方

家が大好きなので、予定がない日はひたすら家にこもってごろごろしたり、愛犬を愛でながらのんびり過ごしています。外に出る元気がある時は、三宮や大阪の方まで出かけて服や雑貨を買いに行ったりしています。

入職してからいちばんうれしかったことは?

患者さんから感謝の言葉をかけていただいた時は、看護師になってよかったな、と思います。また私が看護師になったことで家族からも体調が悪い時や何か異変があった時に「頼りになる存在がいて安心」と言ってもらえたことが嬉しかったです。

いちばん大変だったことは?

仕事を覚えることが何よりも大変でした。私はアルバイトすらしたことがなかったので、入職して初めて働くことの大変さを知りました。元々内気なタイプなので、最初は分からないことがあってもなかなか先輩に聞く勇気が出ず思い悩むことが多かったです。だんだん職場の雰囲気に慣れ、今では何か困った時や分からないことがあれば、すぐに先輩看護師に相談できるようになりました。



入職してからもうすぐ一年が経ちます。今の率直なお気持ちを教えてください。

病院といえば常にせわしくスタッフが走り回っていて、ピリピリした雰囲気が漂っているものだと思っていましたが、神戸協同病院は地域住民から愛されているだけあって、スタッフの皆さんも穏やかな人が多く、私のような新人にも優しく接して下さるので、この病院に入職できて本当に良かったなと思っています。私の曾祖母もずっとこの病院にかかっていたので、何か縁の様なものを感じながら毎日楽しく働かせてもらっています。



来年の春、看護師になられる皆さんに一言メッセージをお願いします。

きっと国試に向け勉強三昧で大変な毎日を送っているかと思いますが、その先に輝かしい看護師ライフが待っているのです。挫折せずに己の道を突き進んで勉強頑張ってください!患者さんとの関わりを通して学ばせていただくことは本当に沢山あって、とても楽しい職種です。来年から看護師として一緒に働けることを楽しみにしています。



プリセプターよりコメント

1年間、お疲れ様でした!初めてのことを沢山経験して、大変なこともあったと思いますが日々成長していますね!リーダーへの報告もしっかりまとまっていてわかりやすく、疾患も勉強してきていて頑張っているなと思います。忙しい日々だけど、無理せず一緒に頑張ってください!

3階病棟 佐藤 葵

入職されてもうすぐ1年が経とうとしていますね。患者さんの状態や変化に気付いて、すぐに報告ができるそんな森岡さんが頼もしいです。日々成長している姿を身近に感じる事ができて嬉しいです。勤務が続いて大変で忙しく、出勤が続くと体調を崩しやすくなりますが、休みの日は息抜きをしてリフレッシュしてくださいね!これからも一緒に学んで働けたらと思います。

3階病棟 岩田 蘭来泉

1年間を通して、読者のみなさんからたくさんの返信コメントをいただきました!
今後、どんな記事を読みたいかなど、ぜひみなさんのご意見もお寄せください!

初めての夜勤では、夜勤ならではの体験を少し知ることができました!
(koko)

私も採血や吸引などの技術面に不安があるので、先輩がしっかり見てくれると安心だなと思いました。
(専門学生・リっち)

入職して5か月で様々な処置や看護ができるようになってきているということを読んで、私も入職したら頑張らない!と思いました!(ココ)

ナースのおすすめ

神戸協同病院
緩和ケア病棟
山本 育子さん



私は看護師歴30数年の看護師。この年齢まで働き続けるためには、いかにストレスを発散するかにかかってきます。

私にとってのストレス解消法は『旅行に行くこと』です！国内国外問わずに行きます。若かりし頃は三交代勤務の合間に友人たちと関西圏から東京、ディズニーランド(その頃はディズニーシーなんて無かった…)等に遊びに行っていました。

TV番組の「ケンミンショー」ご当地グルメを求めて旅していたわけですが、最近はInstagramで情報収集をして、遊びに行っております。検索方法も時代と共に変化してきました。ここ何年かでのお気に入りには韓国旅行。気の合う後輩ちゃんと一緒に2泊3日の珍道中です。コロナ以降は年に3回ほど渡韓し、流行のカフェやポップアップなどに行ってはキャーキャー言いながら、若い子たちに混ざり、愉しんでいます。男前の多いK-POPアイドルはあまり興味ありません。

私と韓国との出会いは第一次韓流ブーム「冬のソナタ」の流行った頃…。ペ・ヨンジュン氏が好きだったわけではなく、ドラマ内に出てくる韓国の文化に魅せられてしまったわけです。とりわけ食文化に…。最近はどこでも韓国グルメを楽しめますね。皆さんは韓国料理は好きですか？当時私は年に一回程度、冬の極寒のソウルへ旅行し、3～4日の旅行中に旅先で家庭料理を習う事にはまっていた。簡単な料理、チヂミ(あちらではチヂミとはいいません)やキンパ、キムチ作りや韓国式お茶の作法など。市場にもよく行き、お惣菜を買ったり、スーパーでインスタントのものを買って来ては日

本でも韓国料理を楽しんでいました。

韓国では女性がよく働いているのが目につきます。男性が働いていないとは言っていないが、女性と比べるとパワフルなのです。市場でその女性たちに元気とパワーをもらってくる。それが韓国での楽しみのひとつです。

当時は今ほど英語や日本語の表記はされておらず、地下鉄に乗っていても集中していないと目的の場所にも行けない、緊張感ハンパない旅行でした。韓国語が読めないとい何のお店かもさっぱりわからず、食べたい物も食べられない(死活問題!!)これは困ったと、次に私のすべきことは韓国語を学ぶことだと独学で韓国語を勉強し始めました。日本語と言葉の並びはほとんど同じなので、単語を覚えると何となくわかるようになります。私は食いしん坊なので、食事についてはすぐに覚えて、単語(料理名)と物が一致し、理解が進みました(笑)。そんな私でしたが、ここ数年の韓国旅行ではほぼ日本語が通じて、何も困ることはありません。「一体何をしていたんだ」と思うこともありますが、何ごとも勉強だと思えます。

それでも困っていると、すぐに助けてくれます。情に厚い韓国、やっぱり大好きです♡

これからも気分転換に韓国に向き。美味しい料理と年齢に抗う事もしっかりとしつつ、リフレッシュして仕事を頑張りたいと思います。皆さんも心から楽しめる旅行をたくさんして下さいね。あ、勉強の方もよろしく願います!(笑)

読者の声

嬉しい報告ありがとうございます!!看護の道へようこそ!!おめでとうございます☆これから素敵な看護師目指して頑張っていきましょう!!

「きりり看学生」で看護の道へ進むことを決めた結果、見事に看護学部のある大学へ合格し、これから看護師を目指していきます。(けんおん)

将来の夢に向かって頑張ります。きりり看学生楽しく読ませていただいています。(高校生・芋ケンピ)

嬉しいコメントありがとうございます!!応援しています。頑張ってください☆

看護過程に苦戦中です。(ちい)

分かります!!大変ですね!!今が頑張り時!!それが実になります♡



看護実習で、患者さんとコミュニケーションを取ることで、患者さんの価値観を知ることができました。(匿名)

まだ受験生なので、医療現場について未知ですが、病院の雰囲気が知れて参考になります。奨学金制度も利用したいので、各病院のポイントなど特集してほしいです。楽しみにしています♪(高校生・家守丸)

看護師は看護をするだけでなく、一人ひとりの患者さんの日常生活の問題点を改善するためにサポートしている!という部分を知れて、改めて良い仕事だなと思いました。(すすみん)

あなたが患者さんに寄り添った結果ですね。素敵な学びです。今後も頑張ってくださいね。

ナースの休日を読んで、今勉強や実習で大変だけど、自分なりのリフレッシュ方法を見つけたいです。(大学生・みに)

コメントありがとうございます!!これからも楽しみにしていってください。良ければInstagramも見てください。フォローお願いします♡

患者さんに寄り添い、その方らしく生活していけるように支援しています。本当にやりがいのある素敵な仕事です☆

就職後も日々学習です。でも息抜きも大切♡趣味に推し活に!!色んなリフレッシュ方法をみつけましょう!!



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8日(土)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。

←前回のまちがいがいさしの答え

編集後記
春は優しく爽やかな…フレッシュな気分させてくれますね。気持ちとは裏腹に、あわただしく一日が過ぎていく事と思います。でも焦らずに落ち着いて毎日を過ごしましょう。さあ今日も頑張ろう!!(K)

冬の奨学生交流会 Photo 報告!

～未来に残したい、明日をつむぐキラッと看護～
12月21日 兵庫民医連の奨学生と職員、35名が集まりました!

1

サイコロ
自己紹介



行ってみたいところは?
来年チャレンジしたいことは?

2

学習time
「終末期がん患者の
退院支援」



3回に分けて、クエスチョンタイム。
どんな意見が出たかな?

3

ゲーム大会
4択クイズ・
目測リボンカット・
紙ヒコーキ飛ばし



4

国試激励会



卒年学生さん
代表より一言!

国試応援グッズ贈呈

5

ナースアクション

署名の声かけ
自分事として考える。

一人ひとりの小さな声が、
大きな力となる。



集合写真

最後はみんなでにっこり(^^)



参加した奨学生の声

- 患者さん本人の意向に沿った医療の素晴らしさを知ることができ、自分の理想とする看護を再確認することが出来ました。
- 学校からの課題で、終末期患者さんを事例にアセスメントをしなければならなかったのですが、アセスメントのヒントをたくさんいただけました。とても有意義な時間を過ごすことができました。
- ゲーム大会楽しかったです。たくさんの人とコミュニケーションが取れて嬉しかったです。
- 国に対して学費無償化を訴えていることを初めて知りました。困っている人がいることを知るきっかけとなり良かったです。
- 沢山学ぶことができました。知識や意見など、こんな考えもあるんだ!と知ることができました。特に全体を通して思ったのが、フレンドリーに接してくれる方が多く居心地がよくて、このような看護師さんになりたいと感じました。