

きらり 看護学生

2021・2022年 12 01 月号



02・03 看護の現場より — 久保 愛美さん(神戸協同病院)

04・05 民医連の病院をご紹介します! Part1

06 ナースの休日 — 池田 明美さん(東神戸病院)

07 ほっとStation

08 看護学生のおすすめの本②

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。

人情味あふれる 看護師をめざして

神戸協同病院 緩和ケア病棟
久保 愛美さん



神戸協同病院の緩和ケア病棟は、「切れ目のない医療の中での緩和ケア・医療生協ならではの緩和ケア・あたたかい下町の緩和ケア病棟」をコンセプトに、2015年6月に開設されました。たくさんの患者さんとの出会いと別れを繰り返しながら、地域になくてはならない緩和ケア病棟として成長してきました。今回は、たくさんのことを教えてくれた患者さんとその家族とのエピソードをお伝えします。

■ パワフルなA氏

A氏は90歳代前半でしたが、高齢とは思えないほど気持ちもパワフルで活気に満ち溢れた人でした。直腸癌、仙骨・腰椎転移の痛みのため、臥床して過ごされることは多かったですが、ベッドの上で趣味である折り紙をたくさん折っておられました。趣味の折り紙は、定年後に活動されていた水族館のボランティアで折ってお



A氏にとって折り紙は「一生の友達」

られたようで、魚をかたどった折り紙を子どもたちに教え、50種類以上の魚の折り方を頭の中で熟知されていたという達人だったそうです。性格は、真面目で何事も筋道を通して物事を進めていくような慎重な方でもありました。

お話好きで、今までの人生話や折り

紙の折り方などをたくさん話してくれたのを覚えています。「頑張って長生きして、奥さんと少しでも長く一緒にいたい」という思いを入院当初からお聞きしていました。

■ 傾聴と沈黙

月日が経つにつれ、疼痛が悪化し麻薬が始まりましたが、飲みにくさと内服の数が増えることへの不満もあり麻薬テープへと変更になりました。A氏は、薬が増えることへの抵抗の方が強かったようでした。なぜ薬が増えるのが辛いのか、なぜ薬の量を増やさないといけないのか、一つ一つ本人と話をしながら不安なことが解消できるようにしました。

それからは、A氏も私が訪室するのを楽しみに待ってくれるようになり、私自身もA氏に会うことが楽しみになっていきました。そして、親しくなればなるほど、本人の苦痛に対する思いに自分がどうしてあげればいいのか悩みました。「この状態が100歳まで続いたらどうしたらいい？」と言われた時には言葉がつまりました。

何かいいことを言ってあげたい、この人の役に立ちたいという思いが先走ってしまい、コミュニケーションに困ったこともありました。自分の気持ちが溢れてしまい、A氏の前で涙が出たこともありました。するとA氏は「大丈夫や、痛くないで、ほら普通に座れるやろ」と端座位もままならないA氏でしたが、冗談を言って私に気を遣われたのです。そのことに私は反省し、師長に相談をしました。すると師長からは「患者さんの前で泣いたっていいやん。自分のために泣いてくれてるんやって思ったら嬉しいと思うよ」と。また他のスタッフからも「傍にいただけでいい。何も話さなくてもいい。聞いて



奥さんとの2ショット

てあげるだけでいいんじゃない？」とアドバイスをもらいました。そして、もう一度冷静になり、再度自己学習としてコミュニケーションについて緩和の本を開いた時に、傾聴・沈黙とあり、まさにこれだと実感しました。

傾聴と沈黙、この2つに重きをおきながらA氏と話すようになってから私自身の気持ちも穏やかになり、傍でただ寄り添い本人の思いに耳を傾けることによってそこからまた本人の思いを聞きとることができるようになりました。

■ 美女に囲まれて

A氏と30代で結婚して以降長く連れ添った奥さんは、大黒柱であったA氏が入院したことにより精神的な落ち込みも強くなりました。入院当初から涙することが多く、A氏がいなくなることに動揺を隠しきれず不安な気持ちを打ち明けてくれていました。子どもが2人おられました、遠方のため身近に相談できる相手がないこともあり、私は注意深く奥さんのことも気にして声をかけるようにしていました。新型コロナウイルスによって面会制限がかかり、限られた時間の中での面会は奥さんにとっても辛かったと思います。

A氏がよいよ食事が摂れなくなって終末期せん妄



A氏と娘さん

が出現してから、遠方に住まわれている娘さんと連絡を取ることができました。脈が触れず、呼吸状態が悪化した時に娘さんが到着しました。はっきりとした意識がない状態であったA氏でしたが、娘さんが来てくれたことに元気をもらったのか脈が再度触れはじめ、身体を動かされました。しゃべれなくても耳は最期まで聞こえているということは本当なのだと感じた瞬間でもありました。最期は娘さんと奥さんに囲まれながら息を引き取られました。娘さんが「美女たちに囲まれてお父さん幸せ者やね。よく頑張ったね」と話され、奥さんも涙されながらA氏に感謝の思いを伝えていました。私はというと「辛いのは家族だから私は泣いたらダメだ」と頭では思っていたのですが、いざA氏の息が止まってから「これでもうA氏に会うことは出来ないんだ。いつものあの笑顔が見られないんだ」と思うと自然と涙があふれ出てしまったのです。それを見た娘さんが私にそっと涙をふくように気遣ってくれたことに申し訳なく思いました。

この7か月間は楽しいことばかりでなく、辛いこともたくさんあり、悩むことも多く、感情が入ることもしばしばありましたが、その思いに流されるところまで流されても帰ってくる場所がこの病棟にはあります。私が困っている時や落ち込んでいる時には、その都度声をかけてくれた主治医や師長、スタッフがいました。たくさんの方の協力があったからこそA氏との関係が深まり、良い最期を迎えることができたのだと思います。これからも誠心誠意に患者さんと向き合い、人情味あふれる看護師を目指して日々邁進していきたいと思っています。そして、患者、家族の前で泣いてばかりの看護師ではなく、私の肩貸しますよ！と言えるくらいの心の強い温かい看護師になりたいと思います。

民医連の病院をご紹介します! Part1

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。

尼崎医療生協病院

「住みやすさ日本一の尼崎を目指す」尼崎医療生活協同組合には「虹のネットワーク」という総称で、たくさんの事業所(診療所や訪問看護ステーション、介護施設)があります。今回は、虹のネットワークの強みを活かした取り組みをご紹介します。

在宅看護師育成 入職1年目から在宅(訪問看護)への配属もプログラムされています。3年間訪問看護を経験し、今年の秋に病棟勤務となるNさんにインタビューしました。

Q.入職時、配属先が決まり どのような心境でしたか?

1年目から在宅での勤務は、看護師が1人で訪問するため技術面で不安が大きかったです。しかし、先輩方が不安解消できるまで指導して下さいました。自信に繋がりました。また、多職種と連携しそれぞれの患者さんの家庭に合わせた個別性のある看護が展開できるのは在宅ならではの醍醐味です。

在宅で学んだ看護を今後の看護師人生に活かして行きたいと思っています。



●里帰り制度

教育の一環で「里帰り制度」というものもあります。さまざまな場所で地域の方とふれあい学べる環境です。

奨学生制度 看護学生の時から、一職員として学ぶことで、民医連看護の理解が深められます。奨学生の交流会を開催し、病院での実際の事例や、コロナ禍での職場の現状を学んだり、現場の看護師と直接対話できる場です。座談会では、実習での悩みごとを先輩に話しアドバイスがもらえたり学校以外での学べるメリットがあります。是非、気になる方はお待ちしております。



参加した奨学生の感想

学校でもコロナのことは聞くことがありましたが、現場での対応の現実を教えてもらい、こんなにも大変なのかと実感しました。これから実習に行く時、意識を変えていこうと思いました。また、民医連の医療・看護について学習していく中で、どんな人でも受診できるようにさまざまな取り組みをしていることも知りました。

看護部のホームページから奨学生交流会の様子が見れます!



尼崎医療生協 看護部の理念

～心あたたかい看護をめざします～

- 1.健康回復を目指します
- 2.その人らしく生きることを応援します
- 3.幸せを追求することを応援します
- 4.チーム医療の中で互いの成長を応援します
- 5.看護職能として外部の団体に向けて発言・提案を行います

共立病院

共立病院は1983年に姫路の市川台に開設。約40年近く地域に密着した病院として機能してきました。当院は、外来診療や急病での入院はもちろんですが、急性期病院での治療を終えた方などを主に受け入れ、在宅復帰できるよう医療・看護・リハビリなどを提供しています。高齢や寝たきり等様々な理由で外来通院が困難な患者様には「訪問診療」を行っています。

医療や介護が必要になっても、住み慣れた地域(家)で自分らしい生活を最後まで続けたいと願っている方は少なくありません。これは当病院の基本理念である「その人らしく、気持ちよく生きる」そのものであります。

当病院では、様々な介護サービスとのネットワークを築いており、在宅介護やリハビリはもちろん、終末期の在宅看取りまで行っています。自宅療養の不安を少しでも解消していただけるように、心温まる看護・リハビリを提供しています。



訪問診療って?

医師が決まった日時に、患者様宅、また入居施設に訪問し、診療する計画的な診療のことです。定期的かつ計画的に訪問し、診療、治療、薬の処方、療養上の相談、指導などを行っていきます(看護師が同行して健康状態のチェック、処置などがあれば行きます)。



訪問看護って?

訪問看護師が医師の指示に基づいて患者様の療養上の世話や医療処置を行う看護サービスです。具体的には、看護師が定期的に患者様宅を訪問し、健康状態のチェックをはじめ、点滴や床ずれの処置等の医療行為を行います。介護者の介護疲れや不安など、精神面のケアや看護指導なども訪問看護師の仕事です。





ナースの休日



東神戸病院
在宅療養支援室
池田 明美さん



看護学生のみなさん、日々いかがお過ごしでしょうか？コロナの影響で外出する機会も減り、運動不足になっていませんか？また、実習や課題に追われ、ストレスマックスですよ～。私は現在、在宅担当看護師として毎日、訪問診療に出かけています。楽しい反面、日々の業務に追われまあまあ大変です。

今回は私のストレス発散法を紹介しちゃいますね。私は10代の頃からバイクに興味を持っていましたが、育児や仕事でなかなか自動車学校にいけませんでした。30歳の頃、子どもの反抗期等でイライラしない日はないくらいしんどい時に、気分を一転しようと、清水の舞台から飛び降りる思いでバイクの免許を取りに行きました。

初めは自分で決めて通い始めたものの、仕事、子育てと、やることも多く挫折しかけてましたが、転倒し

ても全身アザだらけになっても充実した自分だけの時間は楽しい～と思え、なんと大型バイクの免許を取得できました。今では毎月1回ツーリングに主人と出かけています。

私の愛車はニンジャ650(知ってる?)。身長154cmしかない小柄な私の為に主人が整備・改造してくれた、とても走りやすい子です。走行中はインカムで仕事や子どものこと、たわいも無いことも含め2人だけの時間を楽しんでいます。この時間が日々のストレスから解放してくれる、私のストレス発散法です。先月、神戸から福井まで457km走ってきました。上の写真はその時の写真です。

みなさんも自分なりのストレス発散法を見つけて、大変な学生生活を乗り切ってくださいね！ファイト！

機会があれば次はキャンプ情報載せちゃいます(笑)



読者の声



コロナ病棟の現状がよく分かりました！（大学生）

コロナで「ひっ迫」とよく耳にしていたと思いますが、現場がどのような状態であるのか？なかなかわからないですね。少しでも現状を伝える事が出来て良かったです。

みなさんのステキな笑顔の表紙を見て、とても元気が出ました！
国家試験まであと少し頑張ります！（大学生・ブンブン）

「笑顔」って、誰かを勇気づけたり、癒したりする力をもっていますよね。春にはブンブンさん自身が一番の「笑顔」になれるように応援していますね！

「感謝」ありがとうございます。るーさんが看護師になって、共に頑張ってくれることを楽しみに待っていますね！

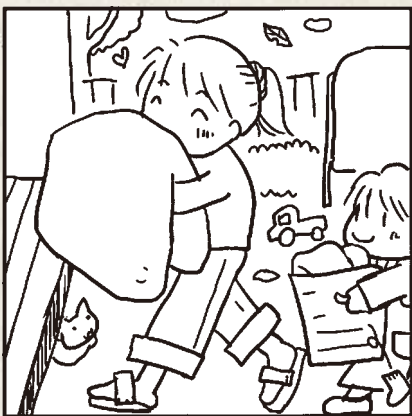
コロナ病棟で働いている看護師さんには本当に感謝しかありません。私も立派な看護師になれるように頑張ります。（専門学生・るー）

国家試験まであと3か月！焦ります！（専門学生）

「看護とは創意と工夫」と言われたことがあります。出来ない事を出来ないとかきらめるのではなく、色々な方法を自分やチームで考えて提供する事が大事だと思います。自分にとって大切な人だったらと考えて患者様を大切に思うことが大事ですね。

コロナ病棟で看護される看護師の方々の患者を思いやる気持ちに感動しました。（大学生・おかゆ）

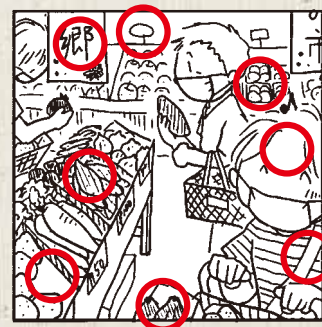
ホントですね、その気持ちすごくわかります…。コツコツと積み上げていく！結果は必ずついてくる！そう信じて頑張ってくださいね。fightです！



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15日(土)



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

みなさん、寒くなってきましたが体調を崩さず頑張っておられますか？

いきなりですが～、私は「阪神タイガース」のファンなのですが、今年の結果は残念ながら2位という結果でした。首位との差は1ゲームもなかったのです…。選手の中には「あの時打っていたら」「あの時のエラーが無ければ」「あの1球を打たれていなければ」と、悔しい思いをしている人もいないかと私は思います。受験生のみなさん、春に「やりきった！」と思えるように、あと3か月を有意義に過ごしてくださいね。(M)

看護学生のおすすめの本 ②



看護学生の皆さんにおすすめの本を聞きました。国試対策おすすめ参考書や命の尊さを改めて感じる一冊など、看護学生ならではのラインナップです♪

私のおすすめの参考書

「レビューブック」

岡庭 豊・メディックメディア

H・Fさん(専門3年生)

実習で根拠となる物を探するときや、模試の復習に活用していて、重くて持ち運びは不便ですが、分かりやすく愛用しています。

おすすめノンフィクション

「ずっとそばにいるよ-天使になった航平-」

横幕 真紀・ゆいぽと

U・Aさん(専門2年生)

去年読んだ本で「ずっとそばにいるよ-天使になった航平-」っていう闘病記の本です！理由は家族の看病、隣人の支援がありました。航平くんは惜しくも亡くなってしまいました。それによる悲しさが読んでも読者にも伝わり涙が止まりませんでした。ただ、命の大切さ、力強さ、諦めない心を描かれた感動の作品だと思います！

「病院というヘンテコな場所が教えてくれたこと」

仲本 りさ・いろは出版

S・Uさん(専門3年生)

日々の業務に追われる中でどのように患者と関わればいいのか悩む姿が、今後のことを考えさせられました。

「エンド・オブ・ライフ」

佐々木 涼子・集英社インターナショナル

S・Uさん(大学3年生)

理想の死の迎え方がテーマで、在宅医療や看護師、終末医療の現場が描かれており、ノンフィクション本なので勉強になるかなと思います。

「未来のことは未来の私にまかせよう」

黒木 奈々・文藝春秋

Y・Sさん(専門3年生)

「未来のことは未来の私にまかせよう」という本は2年前の学校の課題のために読んでとても印象に残りました。仕事を生きがいに生きてきた女性が病気になったことで、仕事に復帰できるのか、恋愛や結婚、出産ができるのか、31歳という年齢で様々な思いを抱きながら生きたお話です。著者が同年代であったこともあって、共感する部分もありとても考えさせられる内容でした。

「新しいリハビリテーション」

大川 弥生・講談社

H・Nさん(大学4年生)

私はつい最近まで実習で行った病棟が回復期リハビリ病棟でしたので先生におすすめされた、大川弥生さんの新しいリハビリテーションという本を読むように言われ読みましたがとてもよかったです！患者さんの持っている力を引き出す援助について詳しく書いており、すごく勉強になりました。

「ひだまりの介護日誌」

有田 喜代美・木星舎

S・Tさん(専門3年生)

私自身あまり本を読まないで勉強の延長にはなってしまいますが…。「ひだまりの介護日誌」という本がオススメです。こちらはALS患者の母親を娘さんが自宅で介護していく闘病記です。母親の気持ちや娘の気持ち、どちらの思いもわかりやすく書かれていて、疾病による苦痛や関係性の変化、それでもお互いが支えになっていること、生きがいをみつけ病気に向かい合っていく様子から、患者・家族の双方の理解に繋がりました。また、在宅介護というものへの関心も深まった一冊です。