

きらり 看護学生

2021年 **06****07** 月号



- 02・03 | 看護の現場より — 黒田 美穂さん(共立病院)
- 04・05 | 新人看護師研修、元気にスタート!
06 | ナースの休日 — 竹内由紀子さん(共立病院)

- 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。

当院における排泄委員会の活動

～委員会設立からスタッフに
受け入れてもらえるまで～

共立病院
副師長 黒田 美穂さん



■ 病院紹介

現在、40床の地域包括ケア病棟。元々は急性期病棟でしたが、委員会立ち上げ時は、一般病棟12床+地域包括ケア病棟32床の病棟でした。患者さまの半数以上がオムツを装着し、介助が必要なトイレ移乗はリハビリで行うもの！リハビリが進まない以上はオムツで排泄が基本。それが当時の看護師の意識で、オムツ交換の回数も多く、患者さまやスタッフの負担も大きなもので、問題は山積みでした。ご家族からも「入院したらADLが下がるから入院させたくない」などというお言葉も聞こえてくるほどでした。

そんな中、同じ職場の作業療法士に声をかけられたことがきっかけで、患者さまのために改善しなければ！と考え、2017年6月に排泄委員会が立ち上がりました。

■ 排泄委員会の取り組みを ちょこっと紹介

- ① オムツの種類の変更、回数の見直し
- ② ケアカンファレンスを実施→トイレへの定時誘導の検討と実施
- ③ 排泄委員によるラウンド開始
- ④ 毎月学習会を実施、研修会への参加→看護師、ワーカー、セラピストにむけた学習会をメンバーが行う
- ⑤ 薬剤に頼らない排便コントロールに着目
- ⑥ フローチャートの作成

- ⑦ 水分評価
- ⑧ 詰所やベッドサイドのホワイトボードへ個別に対応している内容を記入、マークの取り付け→オムツの種類、水分摂取強化、トイレ定時誘導時間
- ⑨ 個別排泄ケアに向けた退院パンフレットの作成

〈問題点と現状〉

① オムツの種類の変更、回数の見直し

（問題点）

以前はオムツ交換の回数が7回(2.5.9.14.16.19.23時)と多く、看護師がケアをする時間が少なかった。オムツの廃棄量が多い…など

（改善、取り組み）

- オムツの種類を変更
- 交換回数を3回に変更(9.15.20時)

② ケアカンファレンスを実施

（改善、取り組み）

平日の月～金曜日に転倒転落予防ケアカンファレンスを行っているため、その続きで排泄委員会も個別排泄ケアの内容を統一するべくケアカンファレンスを行うようにした。

カンファレンスの中で排泄による各チームの困りごとを拾い上げその問題点に対して、オムツの種類を選定、交換回数の見直し、定期的に排泄誘導をするべきかなどを検討し個別ケアに繋げた。

③ 排泄委員によるラウンド開始

（改善、取り組み）

- 毎月1回TENAアドバイザー※1の方に入っていただき定例会議を開催、毎週金曜日に全員でカルテを持ちながらベッドサイドへのラウンドを行い、排尿、排便、飲水、内服状況などから状態観察を行っている。
- 緩下剤や下剤を定期使用している患者さまの排便



コントロールが適切であるのか内服調整が必要か検討し、各チームへ報告している。

- オムツの選定を再度行い、評価するなどの対応を行っている。

④ 毎月学習会を実施、研修会への参加

- 排泄委員がコンチネンスケア※2などの研修会へ積極的に参加
- 研修会や学んだことを他のスタッフへ伝達したり、オムツの正しい当て方や排泄についての知識を深めるために委員自らが学習会を定期的で開催した。



⑤ 薬剤に頼らない排便コントロールに着目

(問題点)

- 便秘傾向にある患者さまにはすぐに下剤を医師に依頼する傾向があり、緩下剤を投与することで下剤や頻便を誘発し、陰部のただれなど皮膚トラブルの発症につながっていた。

(改善、取り組み)

- 食物繊維(サンファイバー)の導入←栄養士の介入
- 水分摂取量の評価を行う
- 緩下剤の評価を行い主治医への確認

※1 TENAアドバイザー:オムツ業者の指導員

※2 コンチネンスケア:排泄管理

苦労したことは、『人の意識を変える事!!』ここに至るまでにスタッフからはたくさんの反対意見がありましたが、その都度スタッフと向き合いました。そして非建設的な意見は受け付けない姿勢を崩しませんでした。挫けそうになることもありました。そのたびに話し合い、スタッフみんなで力を合わせてここまでやってきました☆

今では、「共立病院に転院して良かった!! 感謝します!!」「これほど看護師さんが寄り添ってくれる病院は今までなかったよ!!」「退院してからもこのまま頑張ります!!」など嬉しいお言葉をいただけるようにもなりました☆

今ではこれが当たり前!! の病棟になっています。これからも新しいことにチャレンジし、患者さま中心の素晴らしい病棟になり続けていけるように全員で頑張っていきたいです。

■ 学生のみなさんへ

看護師免許を持ち、現場へ出ていくと目まぐるしく一日一日が過ぎていき、私がやりたかったことってこれ? 学生の時はこんなじゃなかった!! などと思われることが多々出てくるかもしれません。『現実とのギャップ』ってやつです。しかしそれが学びであると私は思っています。学校だけでなく、現場にはゴロゴロと学びがあります。どんな時でも中心には患者さま! その気持ちを大切に向上心を持って、より良いケアを提供していかなければいけません。いろんな方との出会い、学校では学べないことがたくさんあります。あなたたちは、磨けばピカピカ光る看護師の原石です!! 頑張ってください。

一緒に働ける日を楽しみにしています☆





新人看護師研修、元気にスタート!



真剣なまなざしです!



○東神戸病院

新人看護師研修が始まりました。今年は新人看護師3名でのスタートです。

新型コロナウイルス感染症の影響を受け、実習時間が充分でないことを踏まえ、新人プログラムの再編を行い、受け入れの準備をしていました。が…研修開始前日に1病棟でクラスターが発生し、ドタバタの中での研修スタートとなってしまいました。

集合研修のオリエンテーションでは、今起きている状況を共有し“心一つにして乗り切ろう!”と一緒に決意しました。今年は動画を講義前に観て、イメージトレーニングを行い、実践する方法を随所に入れました。感染対策の講義では、リハ科の新人と一緒に実際に感染防護具の着脱トレーニングを行い、緊張感のある研修でした。

採血、静脈注射、点滴、留置針の実技では、先輩達の腕を借り、緊張し震える手で何回も練習できました。先輩看護師の顔は笑顔で「もう少し深く…」等の声掛けもしていましたが、先輩看護師の両腕には、翌日大きな紫の花が咲いていました(*^_^*)この経験は毎年繋がっていきます。

認知症ケア・メンタルヘルス・栄養・輸液機器の取り扱い・電子カルテの使い方・看護記録など、多職種の方も借りて研修を進めていきました。今年の研修プログラムの特徴の一つに、2日間病棟に行き3日目に再度集合し振り返りを行い、互いの経験を共有しながら不明な点を一緒に学ぶことにしました。回復期リハビリテーション病棟に研修に行った新人看護師は、入院生活が患者中心に日常のケアが行われていることを知りました。緩和ケア病棟に研修に行った新人看護師は、看護師の手のぬくもりが患者さまの心を温かくすることを目の当たりにしました。地域包括ケア病棟に研修に行った新人看護師は、ベッドに横たわり療養されている患者さまは些細な声(看護師の声、廊下の足音など)も聞いておられることを体験しました。今のピュアな心を忘れずに、患者さまに敬意を持ち、たくさんの方に興味を持って学んでほしいと思います。

研修期間中に、半年後の自分へ手紙を書きました



○尼崎医療生協病院

今年は8名の看護師が入職しました。6名が病棟へ、2名は訪問看護ステーションへの配属となりました。

4月1～3日は新人職員研修会が開かれ多職種の同期と顔合わせが出来ました。尼崎医療生協の歴史や社会人のマナー、個人情報の取り扱いなどを学びました。「民医連」については、職員お手製のカルタを使って、事例などを聞きながら勉強しました。

最終日には、この3日間で学んだことのまとめとして「民医連のCMづくり」と題し、5つの選んだキーワードを使ってグループごとに寸劇を作り、楽しく理解を深めました。

そしていよいよ看護師としての研修がスタート!! 学校で学んだことを実際に実践するとなると緊張が増します。現場に出る前に、新入職員同士でお互いに採血・点滴・シーツ交換など、何度も実技の練習をしました。「経験」をしていくことの大切さを改めて実感した!と感想がありました。

先輩看護師から、今までに経験した事例やコツ、注意点を教わり、リハビリスタッフからは介助者も患者さまも安全な移乗の方法を学び、オムツの性質・正しい当て方はおむつのメーカーの方から直接教えていただきました。

コロナの影響で実習が満足にできない看護学生の時期があり、久しぶりに人に対しての実技をする人や、人の腕に針を刺すのは初めてといったこともありましたが、就職してからも学べる環境が整っており、安心できた!と嬉しい声もありました。

どうしたら患者さまにとって安心安全の看護ができるか、常に自分たちで考えることを大切にしながらの研修となりました。



動画を観てイメージトレーニング



患者役の組合員さんから話を聞いている様子



電子カルテの研修



○神戸協同病院



この春、10名の新卒看護師が入職しました。しかし、コロナ禍で臨地実習の経験が少なく、入職するにあたって例年以上に不安を抱えている人が事前アンケートで明らかになりました。そこで、今年の4月は、事前アンケートをもとに注射実技とコミュニケーション研修を重点に研修を行いました。

神戸医療生協には地域に組合員さんがたくさんいるという強みを生かして、組合員さんに患者役をお願いし、感染対策を施した上で看護師がお話をお聞きし、データベースを取らせてもらうことにしました。

当日は、看護師2人1組で患者さま1人に質問していきます。来ていただいた5人の患者さま(組合員さん)の中には、自分のペースで積極的にお話される方もいれば話下手な方もいました。まずは、初めて会う患者さまとしっかり目を見て話をする事ができるか、話を聴くことができるか、笑顔で挨拶はできるか、などのコミュニケーションや接遇が課題でした。また、コミュニケーションを取りながら、その方の既往歴やアレルギーの有無、家族背景、生活歴や趣味に至るまで情報収集を行うことで、その人の抱えている問題点を見つけ看護計画を立てる課題もあり、どのチームも難しかったと思います。

この研修は今年初の試みだったので、うまくいくかどうかハラハラドキドキしましたが、お互いに楽しく交流できたようで、看護師も組合員さんにも笑顔が見られ、とても満足度の高い内容になりました。

研修後、看護師から組合員さんにお手紙を書いてお渡ししたところ、とても喜ばれました。また来年も実施していきたいと感じた有意義な研修でした。



ナースの休日



共立病院
病棟
竹内由紀子さん



私は、約2年半前に、20数年間勤めていた産婦人科を辞め、縁あって共立病院に勤めることになりました。

内科経験のなかった私は、色々な壁にぶつかりました。その度に、心強い先輩方に助けられ、日々邁進してきました。

仕事で溜まったストレスの解消法を模索していたところ「ホットヨガ」と出会うことができました。

ホットヨガのレッスン中は、何も考えず、ただひたすら「無」になってひとつのことに集中できます。初めて体験した時には、大量の汗と共に涙が出ました「心の汗」ですね(笑)。

この快感が癖になり(笑)休日は必ず行くようになりました。(コロナ禍ですが、スタジオでは検温・換気・ソーシャルディスタンスの徹底を行っており、マスク着用なので、安心です)

そして、私のもうひとつの休日の楽しみは、大量の汗をかいた後に「大好きなビールを飲む!」これが、素晴らしく美味しい!!

ただ、ここ一年以上は自粛生活のため、大好きな居酒屋に行くこともできない状態で…。

それならば!と、自宅で自分のためだけの、居酒屋「お竹」を開店(笑)。

焼き鳥を焼く機械を購入し、畑で育てた食材等美味しい物と、大好きなビールで、身も心も満腹に~!

休日をこのように過ごすことで、身も心もRefresh & Power充電となり、「明日からまた頑張ろう!」という気持ちになります。



畑で野菜を育てています



読者の声



「コロナ禍の現場の様子」本当に大変な現場で頑張っている先輩たち、ご自身の健康管理にもどうぞ気を付けてください。(大学生・おかゆ)

本当にやさしい言葉に励まされます！ぜひコロナ禍を皆で踏ん張りましょう！

最近またオンライン授業に切り替わり、演習もなくなって辛かったのですが、コロナ禍で頑張っている看護師さんを見て、今は我慢して勉強がんばろうと思いました！(大学生・もち)

逆に私たちもその言葉に励まされます！看護学生の勉強や実習も例年と大きく違い大変そうですが、皆で頑張りましょう！

力強い言葉に私たちも励まされます！看護学生の就活も例年と違い大変そうですが、納得いくまで頑張りましょうね！

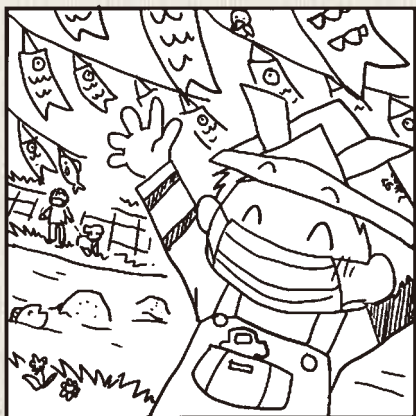
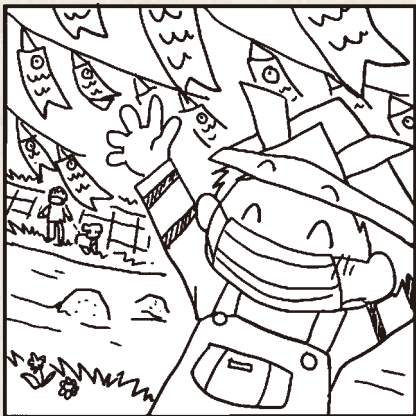
現在就活中です！まだまだコロナ禍で医療関係者の方は大変だと思いますが、みなさんの姿を見て、私ももっと頑張ろうと思えます！(大学生・もんごえ)

「看護の現場より」を読んでコロナの現状を再確認しました。私にもワクチンの案内が来ました。(大学院生・おもち)

楽しい新生活になっていて良かったですね！学生生活…うらやましいなあ(編集委員の眩きです)。

新生活が始まりました。授業も寮生活も少しずつ慣れてきました。友達や先輩に恵まれて楽しい生活を送っています！受験頑張ってよかったです。これからも少しずつ頑張ります！(専門学生・ALICE)

ワクチンの案内が来て、医療者の一員としての自覚が出たのでは!?いつか一緒に働ける日が来るのを楽しみにしております！



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) 前回のまちがいさがしの答え➡

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! **7月10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。



編集後記

ジメジメした日が続き「梅雨時期は他の季節に比べて体に不調が出やすい」という声もよく聞きますが、対策として、ぜひメリハリのついた生活習慣を送ってみてはいかがでしょうか。例えば朝食をきちんと食べ、朝はカーテンを開けて日光を浴びることを心がけることで、梅雨の時期でも元気に乗り越えることが可能と言われていますよー！(O)

看護学生のための

奨学金制度のご案内



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：
黒田・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)

