

http://www

Happy-Hamakan-News (HHN)

浜医看護学発 第9巻 第1号

2022年 夏号

浜田医療センター附属看護学校

講師の先生ご紹介、新科目『地域・在宅看護論』・・・1P
69期生(2年生)基礎看護学実習Ⅱまとめの会・・・4P
68期生(3年生)国家試験対策 吉川塾、「医療系学生と話そう」に参加して・・・7P
燕さん一家ものがたり、ちょっと気になる食事の話・・・8P
70期生(1年生)地域・在宅看護論実習Ⅰを終えて・・・2～3P
2022年度ナイチンゲール生誕祭(特別講義)・・・5～6P
PR部隊による浜看実態調査・・・9～10P



70期生(1年生)地域の方と初めての実習

独立行政法人国立病院機構
浜田医療センター附属看護学校
TEL0855-28-7788
〒697-8512 島根県浜田市浅井町 777-12
mail : kanri-t@hamakan.nh.jp
—「資料請求」は公式HPから—
<https://hamada.hosp.go.jp/hamakan/>
※その他ご不明な点などありましたら、お気軽にお問い合わせください。



スマホを
ご利用の方は
こちらから

発行責任者
編集責任者
編集

飯田博
花子紀子
隈部直子
崎本美子
岡本諭
前田こずえ
三家本八千代
岩本悦子
金山和正

畑中美保
平田洋子
尾川ひとみ
岩成美樹
木屋佳奈恵





～2022 年度 講師の先生ご紹介～

体育講師 中藤 沙奈子

今年度 70 期生の保健体育を担当させていただきました、中藤沙奈子と申します。

4 月、初めての講義。やる気に満ちたキラキラした目で、熱心に話を聞いてくださる学生さんたちの姿に感動したのを覚えております。

講義では、運動による『リフレッシュ』や『仲間づくり』の効果を感じていただくことを目標とし、計画をたてました。

コロナ禍ということもあり、グループごとに浜田城まで校外ウォーキングの講義も行いました。“山頂でグループ写真を撮ってくる”というミッションを終え、「遠かったです～！」と汗だくで帰ってきた学生の皆さん。どのグループ写真も、パンフレットの表紙を飾れそうなほどイキイキとした素敵な笑顔があふれており、とても嬉しく思いました。

また、『仲間づくり』のきっかけになればと、グループごとに長縄跳びに取り組みました。

目標回数は初回の最高記録 73 回。その記録を超えるため、どうすれば上手く跳べるのかを話し合ったり、教えあったり、励ましあったりする雰囲気は自然と作られていくことに驚き、素晴らしいクラスだなと感じました。最終日、ハプニングはありつつも、全員が目標回数を達成することができました。

「クラスのみならずより仲良くなれた」「今まで関わりがなかった人とも話すようになった」という嬉しい感想もたくさんいただきました。



地域・在宅看護論～地域と暮らし～

令和 4 年度入学生から開始となりましたカリキュラムでは、「在宅看護論」が「地域・在宅看護論」と名称変更となり、看護の対象が地域で生活するあらゆる人々に拡大されました。

「地域・在宅看護論」として入学後最初に取り組むのが「地域と暮らし」です。住み慣れた地域で暮らす人々とその家族の生活や仕事、健康問題との関連等を主体的に調べ学習するための調査活動に出かけます。今年は 15 グループが浜田市や江津市の水産業、観光業、運輸業、林業、農業、健康・福祉、保育、教育、伝統工芸、環境保護等の関連施設や消防署、交番にも出

かけ、そこで働く人々の暮らしを理解するためのインタビューを行いました。地域の人々は皆さま快く対応してくださいました。インタビュー内容は後日発表資料にまとめて学年全体で共有し、各グループの発表資料が展示してあるコーナーを訪問しディスカッションするまとめの会を開催しました。皆、自分たちのコーナーに人を呼ぼうと積極的に声掛けし、訪問したクラスメイトに学びの内容を嬉しそうに説明していました。



～70期生（1年生） 地域・在宅看護論実習Ⅰを終わって～

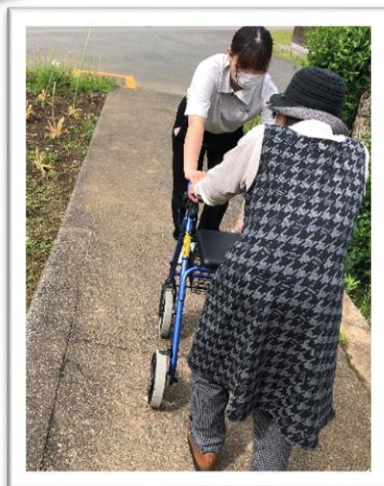
1年生 河野 愛加

私が宿泊体験に行った金城町は、浜田市街から車で15分から20分かかるところにあります。この地域には診療所が1件、小型スーパーが1件ありますが、車がないと生活がしづらいです。民泊を運営している方は、「子供に気軽に帰ってきてと言いつらい」や「障がいを持っている人は帰って来づらい」とおっしゃっており、10年後がどうなるかなどの不安を抱えていました。その不安を解消するために、私は交通機関を発達させることが必要だと感じました。交通機関を発達させることで、免許を返納した高齢者や障がいを持っている人も生活しやすくなると共に若者も気軽に帰りやすくなります。交通機関を利用すると補助金が出る制度もあるそうなので、詳しく調べ、その情報を次の宿泊体験で町の方に広めていきたいです。

今回の実習では、学習目的に沿って聞きたい質問だけを考えて行ったため、時々質問攻めになってしまうことがありました。次回訪問するときは、質問したい内容に関連したことも調べて、会話を広げて円滑なコミュニケーションがとれるようにしたいです。



峠島さん宅



弥栄地区での宿泊体験を通して、私が調べて考えた地域の問題などと実際に住んでいる人の問題は違っていました。つまり、周りが感じることと実際に住んでいる人とは問題の観点や捉え方がその人の価値観により違うということを学びました。私たちが考えていた地域の問題点として人口が減少していることにより、交通の不便さやお店がなく、寒暖差が激しいため、住みにくさを感じているものだと思っていました。しかし、問題点としては、田畑が荒れ地になったり、廃地が増えるということでした。宿泊体験をさせていただき、地域の方の思いに触れることで調べただけが全てではないということが分かりました。

人口減少や高齢化が起きているにもかかわらず、探索させていただいた時やお話からも「荒れ地」があまりなく、道路の周りの木々や草が綺麗に整備されていました。それは、田畑を守るために農業の法人や組合を作って、地域でグループに分かれて役割を決め、草取りや電柵をつけたりなどを行っておられるからです。さらに、作業ができない人の田んぼを手入れしたり、機械を共同で使ったりなど地域みんなで共同して整備、農業、林業をすることで自然豊かな弥栄の町に繋がっていると思いました。そして、人口が少ないから地域の方々の仲が良いというだけでなく、一つの農業や地域の取り組みを協力しているという点でも絆や仲の良さに繋がっていることを学びました。

この体験を通して実際に地域の方々の暮らしに密着したり、お話を聞かせて頂くことで弥栄の良さ、どのような思いで生活されているかについて知ることができました。さらに、年齢別の課題もみえてくる良い機会となりました。

次回は、今回知り得たことを基にもう少し踏み込んだ質問をしてみたいです。季節が変わるとどのような変化が起こっているかを予想して考えるとともに、さらに看護学生としてできる準備をしていきたいです。

右衛門さん宅



風楼さん宅



～69期生（2年生） 基礎看護学実習Ⅱまとめの会～

2年生 園山 真美

今回の基礎看護学実習Ⅱでは、電子カルテでの情報収集や病棟での実習など慣れていないことが多く、また2日間という短い期間で得られた情報も多くありませんでした。患者情報の少なさから看護計画を立案するのも少し難しかったです。そのため情報収集を行う前に、どのような情報が必要かを項目として挙げておいた方が、もっとスムーズに情報収集できたのではないかと思います。今回は2日間しか病棟には出られませんでした。患者さんとのコミュニケーションの取り方や、バイタル測定で患者さんに苦痛を与えないための工夫など、多くのことを学ぶことができました。今回立案した看護計画は、患者さんに実施することはできませんでしたが、学生同士で実施してみて、実施しないと気づけなかったこともありました。また、学生同士だからこそ言い合えることもあり、患者さんに実施する前に学生同士で実施しあうことも大切であると改めて感じました。



2年生 近本 聖空

私たちは今回初めて病棟で実習を行いました。実際に病棟に行くことができたのは2日間だけでしたが、多くの学びを得ることができました。初めてカルテや実際の患者さんとのコミュニケーションから情報を得て、整理し、看護計画の立案へとつなげました。カルテの操作も初めてだったため、得たい情報がなかなか得られませんでした。事前にどの情報を得たいのかをまとめておくことで、スムーズに情報収集が行えると感じました。3日目からは学内実習となり、情報の分析や技術練習、看護計画立案、実際に援助を行いました。情報分析の際は、授業のときとは違い、自分が収集した情報の中で分析を行うため、情報量が少なく難しかったです。看護計画をたて、立案カンファレンスで自分がどのような援助を行うのかをグループのメンバーと話し合い、意見交換をしました。私は体位変換を援助にあげていました。体位変換を行うだけでなくその際の観察項目もしっかり理解し、援助を行う際に観察も行えるようにすることが大切だと学びました。援助にはそれぞれ正確な方法があるため、それを理解し、そこから患者さんにあった方法で行うことが大切だと学びました。

次にある領域別実習では、今回の学びを活かし、より良い実習となるよう、事前学習や、技術練習を行っていきたいと思います。そして、69期生48名で協力しながら学びを深めていけるよう頑張りたいです。

～2022 年度 ナイチンゲール生誕祭（特別講義）～

浜田医療センター看護部長石川和枝先生、教育担当病棟師長佐々木亜弥先生、救命救急センター看護師細見一稀先生、緩和ケア病棟看護師土居由佳先生、4階北病棟助産師小川りおな先生をお招きし、日々どのような思いで看護を実践されているのか語りを聴き、これから目指していきたい看護師像を考える機会となりました。

2年生 Y・N

特別講演を聴き、学校で学んでいる基礎的な知識が土台として必要であるとより感じ、指導を頂きながら学び、身につくようにしたいと思いました。看護をする上では患者さんを含めた家族の方を支援する大切さを強く感じました。また、患者さんと気持ちや思いの共有も看護のひとつであり、患者さんの言葉を傾聴したり話しやすい環境や雰囲気づくりが大切であるのだなと感じました。今年の冬からは本格的に実習が始まりますが、今回の特別講演で深めた目標とする看護師像に近づけるようクラスみんなで頑張っていけたらと思います。

1年生 宮崎 七海

私は講演の中で、緩和ケア病棟の先生が言われた「1日1回必ず患者が笑顔になり、穏やかな気持ちになれるように支援しています」という言葉がとても心に残りました。看護師は心と体を守る人だと思っていたけど、人間にとって幸せの象徴でもある「笑顔」を守ることが出来るのはとても素晴らしいことだと感じました。実習で患者と接する際には、私も先生が言われたことを意識して患者の笑顔のために日々努力していこうと思いました。また、患者の家族からの手紙を読んで頂いた際に、涙が出そうでした。手紙に書かれていたように、自分の大切な家族の死を受け入れるのには時間が掛かると思います。しかし、患者が亡くなっても患者の家族を支援することが看護師の仕事であることをとても実感できました。看護師は幸せな経験や辛い経験を繰り返すことで沢山成長でき、沢山の人の心と体と笑顔を守れる素敵な仕事だと感じました。

3年生 森田 菜々美

忙しい中準備して講義して下さい、感謝が大きいです。話を聴き、自分の看護観のみつめ直しのきっかけになり、今後の実習や就職に関してもとても参考になりました。

配属場所によって視点や考え方に違いはあるものの、患者さんのことを第一に考え、良い方向に向かってもらうために援助を行うということは共通していると感じました。現在の私の目指す看護師像である「患者さんの発言などの声だけでなく、身体的な変化などの声なき声に気づき、患者さんにとって最善の看護を行う」ということを大切にして、患者さんと向き合っていきたいと思います。



3年生 盆子原 奈菜子

先生方や先輩方の経験を知ることで、どんな看護を大切にしておられるのか知ることができて、今後の実習におけるケアとかの参考になりました。

病棟により目指す看護方針が異なり、看護師自身も常に看護とは何かを考えながら日々援助を行っていると知りました。看護師それぞれが持っている看護観は経験によりその都度変わり、看護の方法は一つではないということも学びました。

今回の講演を聴き、患者さんの個性を理解しニーズにできるだけ応えて精神面での安定や安心感を得てもらえるような看護を提供したいと思いました。

2年生 山根 百華

今回の講義を通して、様々な看護観に触れることができ、どんなことを大切に、どのような看護をしたのかを明確にしておくことがとても大切であると実感しました。今後の授業や実習を行っていく中でどんな看護師を目指したいのかを考えるとともに、知識や技術を身に付け、自分にとっての理想の看護師像に近づけるように日々努力していきたいです。

3年生 多々納 沙羅

浜田医療センターの教育体制や求める看護師像についてしっかりと話が聴けました。また、救命に興味があったので救命の看護師さんからの話が聴けたいい機会でした。

今回の特別講演を聴講して、看護師になりたいと思う気持ちがより強くなりました。また、自分の目指す看護師を目指すために、学生のうちから様々な疾患を病態からしっかりと学習し、理解を深めることが大切だと思いました。そして疾患がある事で起こる生活の中での不具合や、災害時の避難にはどう影響するのかを考え、必要な援助や観察まで考えていきたいと思えます。

1年生 大岡 遥

実際に現場で働いている看護師・助産師の方々のお話を聴ける貴重な時間でした。先生方のお話を聴いて、看護師として心掛けないといけないことや、“言葉”がとても大切なのだと学びました。実習に行ったときに患者さんひとりひとりとコミュニケーションを取ることも大切だと思いますが、患者さん家族とのコミュニケーションも大切なのだと思います。もちろん、人はひとりとして「同じ人」はいないので、教科書通りにしても良いと思う人もいますが、不快だと思う人もいると考えます。そこで、大切になってくるのがコミュニケーションだと思います。考えていること、伝えたいことを心の中で思っても言葉にしないと相手には伝わらないし、それを繰り返してしまうと意思疎通ができなくなって患者さんから信頼されないと。人間だからこそできる会話、言葉にすることを大切にしなければならないと考えます。



～68期生（3年生） 国家試験対策 吉川塾～

3年生 高木 涼羽

7月11日(月)と12日(火)に吉川塾の吉川久美子先生が来校してくださり、国家試験対策の講義をしてくださいました。講義では学生が苦手を抱きやすい分野を重点的に、根拠から理解できるよう分かりやすく教えてくださいました。私も今まで苦手を抱いていた部分であったため、1から理解することができ、とても学びになりました。また、根拠や基礎を理解することで苦手分野だけでなく、他の分野のことについても合わせて理解することができると実感しました。国家試験に向けての学習方法なども詳しく教えていただき、学習への意欲も高めることができました。教えていただいたことを生かし、国家試験合格に向けて学習をしていきたいです。

3年生 S・M

吉川先生に国家試験対策として特別講義をしていただきました。内分泌系や脳・神経系など、クラス全体で苦手な人が多い分野や、来年の国家試験に出ると予測される問題を中心に教えてくださいました。口頭だけではなく、疾患や症状の繋がりなどをホワイトボードに詳しく書きながら教えてくださいました。とてもわかりやすく、理解を深めることができました。また、吉川先生の講義を受講してから、以前よりクラス全員の国家試験への意識が高まったと感じました。68期生全員で国家試験に合格することを目指し、これからも勉学に励んでいきたいと思えます。



『医療系学生と話そう』に参加して

3年生 鎌田 ひかり

8月11日に今年で第6回目となる「医療系学生と話そう！」に参加させていただきました。今年は、新型コロナウイルスの感染拡大に伴い、オンラインでの開催となりましたが、高校生の方や医療従事者の方との談話を通して看護の道を目指した初心を思い出すことができました。講話では、合併前の浜田市の無医地区への対策それについて話していただいた。無医地区が広範囲にわたることに対し、診療所を設置、診療所行きの無料のバスを運行するなどの具体的な対策を行うことで継続した医療体制を作ることができたことがわかりました。老年看護学で学んだように「住み慣れた場所で最期まで」を実現していくためにも、今の浜田市の医療の現状、これから予測されることを理解し、将来の医療を担う私たちに何ができるか考えていくことが大切になると感じました。

3年生 伊藤 穂実

今回、「医療系学生と話そう」に参加させていただき、自分にとっても看護師になりたいという思いを改めて再確認する機会となりました。交流会の中では看護学生の学校生活の様子や看護師を志そうと思った理由、学生のうちにしておいたことがいいことなどが質問にあがり、自分の学校生活の様子や勉強面、実習のことを高校生や中学生にも分かりやすい言葉で説明することを心がけました。グループの中には看護師の方もおられ、実際に働きだしてからの様子や看護学生時代の思い出なども話して下さり、今後の自分の学校生活の過ごし方を考えたり、これから新人看護師になるうえでの心構えを持つことが出来ました。将来自分の生まれ育った浜田市に貢献できる看護師として活躍できるよう日々勉学に励んでいき、患者さんの思いに優しく寄り添える看護師になりたいです。

～浜看 燕さん一家ものがたり～

以前、ホームページでご紹介したつばめの^{えん}“燕さん”！！

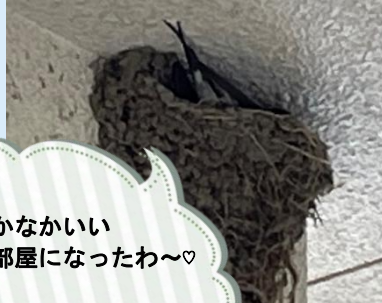
5月下旬から学校玄関前に巣を作り始め、ついに！！7月初旬・・・4羽のひなが巣立ちました！！
来年も待ってるよ～！！

5月26日 新築中！



なかなかいい
お部屋になったわ～♡

6月6日アツという間に出来上がり！



6月27日 ひなちゃん初顔出し！



すずすず

7月5日 子育て奮闘中！



お母さん、
ほくにも早く！早く！

7月5日 おうちが窮屈になってきた



ちょっとせまいよ～

Vol. 4

脳を活性化させよう！

管理栄養士
木屋佳奈恵の
ちょっと気になる食事の話



学生の皆さん、勉強の方は順調でしょうか？今回は、『脳を活性化させる』をテーマに脳の働きを良くする食物について紹介していこうと思います。

・青魚



サバやサンマ、イワシなどの青魚には体内では生成できないDHAやEPAという脂肪酸が豊富に含まれています。DHAやEPAには脳の神経細胞を再生したり保護したりする働きがあります。脳の活性化のためには積極的に摂取したい食品ですね。

・トマト



トマトには抗酸化物質のリコピンが豊富に含まれています。リコピンは脳の老化を防ぐともいわれ、定期的に摂取することで記憶力の低下や認知症を防ぎ、老化を抑制する働きが期待される栄養素です。

・チョコレート

チョコレートの原料となるカカオには、抗酸化物質のテオブロミンが含まれています。テオブロミンには、脳をリラックスさせる、脳の老化を防ぐなどの効果があります。また、チョコレートを食べることで、認知能力を亢進させる脳由来神経栄養因子（BDNF）が増えることも期待できます。

3年生 PR 部隊です！！

全学生 127 人にきいてみた！

浜看の実態調査！

浜看生に普段の学校生活や看護学生の実際の様子についてアンケート・調査を行いました。看護学生ならではの回答や勉強、日常生活の面で参考になることがたくさん書いてあるので是非ご覧ください♡

Q.浜田医療センター附属看護学校に入学しようと思った理由

- ・実家から通えるから
- ・学費が安いから
- ・仲の良い先輩がいたから
- ・オープンスクールでの学校の雰囲気がよく、先生と生徒の距離感が近くて相談しやすい環境があると思ったから
- ・奨学金制度があるから

Q.浜田医療センター附属看護学校のいいところ♡

- ・何かあれば先輩や先生方に相談しやすい
- ・先生方が個性豊かで面白い、優しい
- ・人数がそこまで多くないので友達ができやすい
- ・実習先が近い
- ・駅が近いので汽車通学の人にはうれしい

徒歩約 10 秒！

Q.浜田医療センター附属看護学校での楽しかった思い出

- ・仲間研修
- ・学校祭
- ・体育
- ・ナーシングセレモニー
- ・地域と暮らしでのお泊まり（友達との距離が縮まるきっかけ、地域の人で過ごすので、たくさんの学びが得られた）
- ・何気ない日常でしょーもないことで大笑いできる時
- ・クラスメイトと一緒に勉強したり、演習をすること

Q.看護学生になって大変だなと感じたこと

- ・課題が多い
- ・テストが多い
- ・覚えることが多い
- ・実習の記録
- ・国試の勉強
- ・実習や勉強でなかなか休めない
- ・勉強と家事の両立
- ・レポートが大変
- ・看護過程の課題

大変なこともあるけどみんなで乗り越えていこう！

Q.理想とする看護師像

- ・信頼される看護師
- ・患者さんの強みや残存機能を活かせる看護が提供できる看護師
- ・患者さんの思いに寄り添い、ちょっとした変化にも気づくことができる看護師
- ・医療について学び続けることのできる看護師
- ・判断力と対応力のある看護師
- ・努力し続けることのできる看護師

Q.おすすめの勉強方法

- ・絵をかくのが苦手なのでトレーシング付箋を使って教科書の画像をなぞって、色を塗ったりすると臓器の構造が覚えやすい
- ・親や兄弟にプチ授業をする
- ・口に出しながら教科書やレジュメを読む
- ・友達と問題を出し合う
- ・気になった知識をメモできるノートを一冊用意する
- ・わからないことがあれば質問する

Q.実習で心がけていること

- ・事前学習をしっかりする
- ・患者さんの状態や思いからどんな援助が必要なのかを考える
- ・きちんと食べて寝る
- ・患者さんに感謝しながら学ぶ
- ・睡眠時間の確保
- ・分からないことはすぐに聞く
- ・根拠を持って援助をする



Q.高校生の時にしておいた方がいいこと

- ・生物の勉強(他にも英語や物理、現代文がありました)
- ・JKを満喫する!
- ・大恋愛
- ・貯金
- ・勉強をする習慣をつけておくこと
- ・たくさん遊ぶ
- ・青春を謳歌する
- ・体力をつけておく

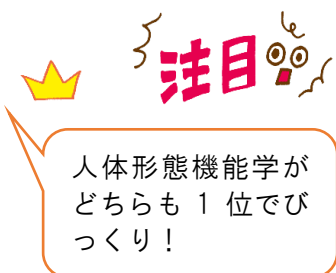


Q.休日の過ごし方

- ・友達と遊ぶ
- ・映画やYouTubeを見る
- ・寝る!
- ・散歩
- ・料理やお菓子作り
- ・ゲーム
- ・推し活
- ・勉強や課題
- ・ゴロゴロ過ごす

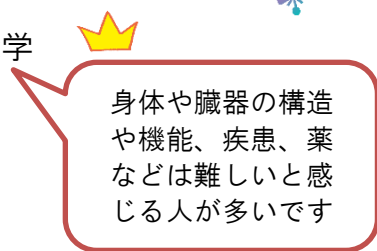
Q.好きな科目

- 1位 人体形態機能学
- 2位 体育
- 3位 母性看護学
- 4位 心理学
- 5位 生活援助技術

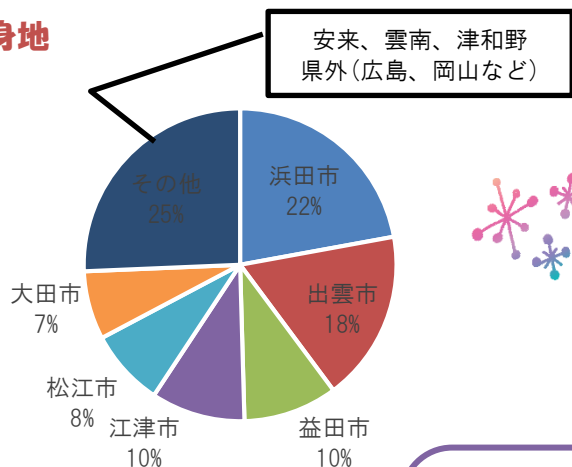


Q.苦手な科目

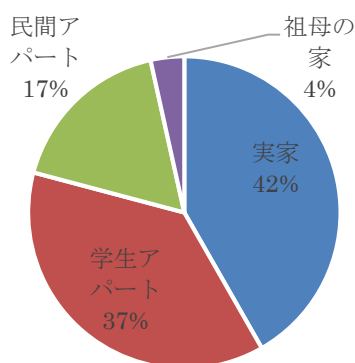
- 1位 人体形態機能学
- 2位 生化学
- 3位 薬理学
- 4位 疾病論
- 5位 生活科学



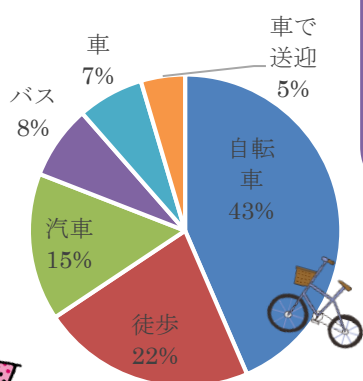
Q.出身地



Q.住んでいるところ



Q.通学方法



今回アンケートを行って、知っているようで知らない浜看生の実態を知ることができ、いろいろな回答があっっておもしろかったです!また、おすすめの勉強方法や実習で心がけていることなどは今後の学校生活に役立つと思うので参考にしてみてください!中学生や高校生の方で浜田医療センター附属看護学校に興味がある方はぜひオープンスクールに来てみてください!お待ちしております♡アンケートのご協力ありがとうございました。

HAPPY



～夏オープンスクール（参加型）を開催しました～

7月23日（土）、3年ぶりにオープンスクール（会場型）を開催しました。
 市内外から約60名の方々に参加していただきありがとうございました。
 学校説明会とともに基礎看護学や母性看護学のミニ講義を体験していただきました。



2022年度 WEB版オープンスクール

下記日程にて、WEB版オープンスクールを開催いたします。

【日時】

- 9月17日（土）
- 10月15日（土）
- 11月12日（土）・26日（土）
- 12月26日（月）

いずれも10:00～12:00の予定でオンライン説明会を行います。
 詳細はホームページでご確認ください。



2023年度入学試験【出願期間・試験日・合格発表日・入学手続締切】

	特別推薦入試（指定校制）	一般推薦・社会人入試	一般入試
出願期間	2022年9月16日（金） ～ 2022年9月26日（金） 必着	2022年10月19日（水） ～ 2022年10月31日（月） 必着	2022年12月13日（火） ～ 2023年1月10日（火） 必着
受付時間：8:30～17:00（土日祝日・年末年始は除く）			
試験日	<u>2022年10月5日（水）</u>	<u>2022年11月9日（水）</u>	<u>2023年1月19日（木）</u>
合格発表	<u>2022年10月12日（水）</u>	<u>2022年11月24日（木）</u>	<u>2023年2月9日（木）</u>
入学手続締切	<u>2022年11月4日（金）</u>	<u>2022年12月8日（木）</u>	<u>2023年2月17日（金）</u>

※一般推薦・社会人入試選考にもれた場合は、一般入学試験を受けることができます。