

三医看同窓会報

発行 三医看同窓会編集部 津市江戸橋2丁目 デザイン 株式会社 サラト <http://www.salat.co.jp/>



ふあつち



同窓会会長
中川公子

医療を取り巻く環境は、ますます厳しさを増し、激動の時代を迎えていると言っても過言ではなく、多くの課題が山積みしている今日この頃ですが、三医看同窓会の皆様お元氣でご活躍の事と思えます。この度会長を引き受けて頂きました国立1回生の中川公子です。よろしくお願ひします。

最近、マスクミでは、医師不足を面白おかしく取り上げられ、現場のものとしては、怒りを感じる時があります。また、ドキュメントドラマの中で、医師不足により、病棟閉鎖となり、管理していた病棟に鍵をかけている師長さんのうしろ姿、銚子市民病院の休止等、現場で一生懸命がんばってきけていた看護職員のことを思うと、胸が苦しくなってきました。

医師だけではなく、各施設は看護師確保に必死な状況が続いています。三重県においても看護師の争奪戦が起ころっています。本当におかしな時代になりました。医師確保・看護師確保等ばかりの毎日、看護師であることを忘れてしまっている自分が恥ずかしく思うことがあります。

病院で働く看護師の年間離職者は

12.3%、病院で働く看護師81万人のうち、年間約10万人が辞めています。なぜ、一生の仕事として選んだ職業である看護師が、これほど多く辞めていくのでしょうか。医療の高度化、患者の重症化、高齢化、在院日数の短縮など、世の中が変わっている状況の中、人の命をあずかる看護師の職場環境の改善が遅れているからだと思えます。看護師確保も重要ですが、看護協会からの、看護管理者のための「選ばれた職場づくりマニュアル」の視点で看護管理者は自分の職場を点検し改革し、就職した看護師が働き続けられる職場づくりを目指していかなければならないと考えています。

私が卒業した頃(本当に遠い昔)は、どんなに忙しくても、仕事が楽しく、看護が大好きになり、生涯看護師を続けていこうと決心ができました。のは、諸先輩方や周りの方々が人を好きになる、大切に思える、看護が好きになる環境を作って下さったおかげだと思えます。環境の中で一番大切なことは暖かい職場づくりだと思います。

同窓会名簿から皆様が、病院、福祉施設、学校、地域、家庭とあらゆる場所専門職の力を発揮されていることを知り、とても勇気を頂きました。今こそ、同窓生の皆様と連携を深め、平成20年度の三重県看護協会通常総会で掲げた「激動の時 看護の力を強化し社会の期待に応えよう」を目標に前進していきたいと思えます。

三医看での学びの後、私たち7名は現在鈴鹿中央総合病院にて勤務しております。大学病院を離れ、地方の病院で勤務している立場で少し当院の紹介をさせていただきます。当院はH5年5月に新築移転され現在の鈴鹿中央総合病院(旧中勢病院)に改名され、「地域に根ざした病院」を理念として日夜頑張っています。特に市民病院のない鈴鹿市において当院はその機能も担っています。病院機能としては、「災害拠点病院」「病院機能評価認定病院」「地域医療支援病院」「臨床研修指定病院」の許可を受けています。なかでも当院は、H9年1月に北勢地域の「災害拠点病院」の指定を受け、ハード面では大型ヘリコプターの離着着が可能な設備を完備しており、ソフト面では毎年災害の研修・訓練をしています。また、鈴鹿市の中核的な存在であり「地域医療支援病院」として、地域医療機関

大学病院を離れて

～地域の総合病院で働く私たち～

との連携をとり急性期医療から亜急性期・慢性期医療へとのつながりをもっています。現在では、積極的に「地域連携クリニカルパス」に取り組み関連医療機関との連携を密にし、スムーズな連携を図っています。また、在宅支援センター・訪問看護ステーションの活躍で、患者さまが地域に戻っていただくシステムにも力を入れています。

看護の向上を目指し私たち卒業生の中でも、専門分野を極めるべく専門看護師取得に励んでいる者もいます。紹介させていただきますと、「手術室専門看護師」の別所真由美さん・「ガン看護専門看護師」の長谷川由美子さんと頼もしい仲間です。

地域の総合病院で働いている私たち三医看卒業生が今以上に増え、働きながら学ぶことのできる仲間を心から望んでいます。卒業生の方で地域医療に興味のある方は、是非ご一報いただけたらとお待ちしております。

鈴鹿中央総合病院	学部	4 回生	原	ひとみ
	国立	17 回生	松永	真由美
	国立	17 回生	吹田	菜採子
	国立	16 回生	長谷川	由美子
	国立	14 回生	別所	真由美
	国立	10 回生	栗原	精子
	国立	9 回生	横山	久美子

がん看護専門看護師として



国立大学法人三重大学医学部附属病院

医短5回生 中村喜美子

私は、看護師になって今年で13年目を迎えます。あつという間に過ぎた時間のように感じますが、振り返ってみると、いろいろなことがありその都度周りの方々に助けられてきたなあと、今更ながら感謝の気持ちでいっぱいです。今回、同窓会会報誌に書かせて頂くことをきっかけに、自分自身の看護師としての経験や今の活動、そして今後の課題などを、改めて振り返り確認することができました。この場をお借りして、支えていただいている皆さんへのご報告の意味も込めて、私の活動について紹介させていただきます。

私は、三重大学医療技術短期大学部を卒業し、三重大学医学部付属病院に入職しました。最初には配属になったのは胸部外科病棟で、心疾患や肺がんの周手術期看護が主で、緊張の連続の日でした。4年半後に、呼吸器内科、消化器・肝臓内科に変わりましたが、それが、私ががん看護専門看護師を目指そうと考えた大きなきっかけとなりました。呼吸器内科では、多くの肺がん患者様と出会いましたが、その中には、胸部外科病棟で手術を終えられた患者様もおられ、ある方は痛みで身動きがとれず、ある方は腰椎への転移で下肢麻痺となり失意のどん底でした。私は、恥ずかしいことですが、「がん患者様がこんな成り行きをたどっておられたとは！」と本当に衝撃でした。手術後「お大事にね」と笑顔で退院を見送った患者様が、こんな辛い思いをしておられたのか、私は何も知らずにいた、と申し訳ない思いでいっぱいになりました。そして、もうがん看護を勉強したいと考え、三重大学修士課程の専門看護師コースへと進みました。

このように、全くがんのことを知らない私でしたが、2006年11月に、がん看護専門看護師として認定を受け、現在は緩和ケアチームの専従看護師として活動しております。がん患者様は、身体的な痛みをはじめとして、様々な苦痛を感じておられます。そのような患者様やご家族に全人的ケアを提供するために、当緩和ケアチームは、医師、看護師、薬剤師、理学療法士、臨床心理士、医療ソーシャルワーカーという多職種のメンバーで活動しています。私は、チームメンバーと共に、院内の各病棟を回り、何か問題はなにか、看護師の方々が困っていることはないかなど、まあと御用聞きみたいなラウンドではありますが、非公式な形で相談にも丁寧に対応しています。

その中で私の役割は、患者様への直接的ケアの他に、チーム内のメンバーの調整であったり、今この患者様にはどのようなケアが必要かを考えたりしています。患者様のニーズに合ったケアを提供するために、チーム内のどの専門性を活用すべきかを考えるトリアージ的な役割も重要だと考えています。また、がん看護教育として、昨年度院内認定「がん看護研修」を立ち上げ、多くの方に修了していただきました。今年度は、都道府県がん診療連携拠点病院として、県内の看護師を対象とした研修も企画中です。三重県は、地理的に東西にも南北にも長い県です。また、大学病院は県内にただひとつしかありません。このような、三重県の特長性から考えても、院内だけ、中勢地区だけを考えればいいという訳にはいかず、やはり、三重県全体のがん看護のレベルアップを図り連携していくことが、がん看護の均てん化につながり、がん患者様のQOLの向上に寄与することになると思います。そのために、県内の他の専門看護師や認定看護師の方々とネットワークを強化して協働していくこと、そして、何より私自身の自己研鑽が、今後の大きな課題だと改めて気を引き締めています。

三医看を卒業して

県立19回生 村田久美子

三医看を卒業して、40年近くたちました。この3月定年を迎えることが出来ました。たくさん先輩、後輩に支えられて、ここまで歩んでこられたと感謝しています。

私たちの学生時代は全寮制でした。一学年20人、学校でも寮でも同じメンバーが顔をそろえています。今の学生さんたちは、想像できないかもしれませんが、3〜5人集まれば「看護って何?」「患者のための看護って?」など、時には意見がぶつかり、険悪なムードにもなったりして…。そんな中で、自分の看護観が培われていったと思います。

大病院に就職し、たくさん患者様と接し「患者のための看護」に40年かかって近づいてきたのかなと思います。

定年前10年間は、婦人科病棟に勤務しました。癌と闘い、癌を克服した後でも、その後遺症に悩む患者様にたくさん出合い関わってきました。その中でも、6年前に出会ったリンパ浮腫のケアは、私の看護人生に大きな影響を与えました。医師の協力のもと、若い看護師とともにリンパ外来を開設し、本年7月で4年経ちました。定年後も、非常勤として週3回リンパ浮腫外来に勤務し、これまでケアをした患者数は100人を越えています。また、4月からは乳癌の患者様の受け入れも始め、4〜5人のケアを続けています。リンパ節郭清直後から、又は数年以上も経ってから発症するリンパ浮腫は、痛みはないけれど重くて、だるく

て、左右同じサイズの靴が履けないほど「むくみ」がひどく、おしゃれも出来ず、日常生活に大きな支障を来していました。リンパ浮腫外来では、まずセルフケアを指導します。足に傷をつけない生活の仕方、炎症時の対処方法、セルフリンパマッサージの方法等です。次いで、治療としてのリンパドレナージを行います。リンパドレナージは肩こりなどの筋肉をほぐすマッサージと異なり、皮膚表面の毛細リンパ管の流れを促すためのマッサージで、とてもソフトで緩やかなマッサージ手技を要します。ゆったりとした気分で、ドレナージを受けて、うとうとする方もおられます。足が軽くなったと喜んでいただいています。圧迫包帯や弾性ストッキングで細く、柔らかくなった下肢を圧迫します。圧迫した状態で歩いたり、関節運動を取り入れた浮腫の軽減を図っていきます。

看護師になって

学部7期生 岡田 麻希

私が看護師になりたいと思ったきっかけは、小学生の3、4年の頃だったとおもいます。テレビで看護師のドキュメンタリー番組を見ていました。その番組を見て、患者さんのために一生懸命に働く看護師さんの姿に憧れを持つようになったからです。テレビで見た看護師さんは、患者さんの生命に直結する救急部で働く看護師さん、離島で島民の健康に気を配る看護師さん、小児専門病院でまだ若い看護師さんが、母親代わりになって患児の世話をしていた姿に感動しました。最初のきっかけはテレビでしたが、それから少しでも人の役にたてるような仕事につきたい、女性として手に職をつけたいと思うようになり看護師への道を進んできました。高校生の時は一日看護師体験にも参加しました。又、祖母・母親が看護師をしており、看護師の仕事を身近に感じることができた環境にいたことも看護師を目指す上で大きかったとおもいます。母親からは、大変な仕事だけどやりがいのある仕事だと助言されました。

も大変なのに、疾患や看護技術、処置、検査などの学習も進めていかなければならず、一日一日が一杯という状態です。しかし、そんな日々のなかでも患者さんから「ありがとう」といつていただいたり、気難しいと思っていた患者さんも、病気が回復されてくると笑顔で話をしてくて下さったりと、患者さんの笑顔やありがたうの言葉に又、頑張ろうという気持ちになります。まだまだ分からないことばかりで、よちよち歩きのひよこの看護師です。一歩ずつ一歩ずつ歩んでいきたいと思っています。先輩の皆様どうぞよろしくお願いします。

近況報告

国立10回生 三浦みさ子

母校三重大学医学部付属看護学校を卒業後、6年間の看護師生活、そして1年間の学生生活を経て、私は念願であった保健師として、平成3年久居市役所に就職しました。

その後の17年間で一番の大事事はやはり、平成18年1月1日の市町村合併でしょう。津市、久居市、安濃町、芸濃町、河芸町、香良洲町、一志町、白山町、美里村、美杉村の2市6町2村という全国でも珍しい10市町村の合併です。

旧久居市とは比べ物にならないくらい大きな組織、予算、人口サイズ、多様な住民性、業務形態、戸惑うことばかりでしたが、ようやく3年目を迎え、この間保健センター間での人事異動もあり、新しい人間関係や考え方に少しずつなじみ、「津市健

康づくり計画」をベースにさまざまな事業に取り組んでいるところだす。

さて、今年度から保険者が実施主体となる特定健診が開始されました。別名「メタボ健診」とも言われ、さまざまな疾患などの生活習慣病のベースとなる「メタボリックシンドローム」を早期に発見し、生活習慣改善を行う「特定保健指導」が重要な業務となってきました。そのための研修会が何度も行われていますが、特定保健指導においては「ほめる」ことが大切だといわれています。

話が飛躍しますが、私は2ヶ月ほど前からスイミングクラブのマスターズコースに通っています。ほとんど初心者ですが、私には3人のコーチにまさに手取り足取り状態で教えていただいています。

この3人のコーチは教えかたやアドバイスの仕方でも三人三様です。Aコーチ「素晴らしい!!天才的ですね!!」(まさかそんなハズは...) Bコーチ「100点満点だとすると70点ぐらいいってます」(それはどうも) Cコーチ「体の動かし方はとてもいいです。あごを引いて頭が上がらないように気をつけるともつと良くなりませす」(具体的に次にどうすべきかわかりませす!)

特定保健指導における「ほめ方」に非常に参考になる3人のコーチなのです。メタボリックシンドローム予防のための適度な運動、ストレスの解消、そして、「対象者にあわせた正しいほめ方とは」を学ぶため今日もスイミングクラブに向かいます。

カリキュラム改正について思うこと

国立9回生 長谷川明美

来年度看護基礎教育のカリキュラムが改正することになりました。教育のあり方は、社会情勢を反映しているものですが、今回の改正も、急速に進む高齢化を背景に、チーム医療の実践者として、より高いアセスメント能力やコミュニケーション能力、実践能力を求めらるものになっています。

主な特徴は、基礎分野、専門基礎分野に加えて、専門分野を「専門分野I」と「専門分野II」に分け、さらに、履修した知識や技術を卒業前に統合するための「総合分野」が設けられたこと。卒業時の看護技術の達成度が明確にされたことなどです。私感ですが、これらは、新人看護師の臨床実践能力の低さをカバーするための必要性からきているように感じられます。

最近の臨地実習では、患者や家族の権利意識の変化と医療事故防止が相俟って、学生が体験できる看護技術の範囲や機会が限定されてきています。それにより、卒業前に取得可能な看護技術はごく僅かでありませす。さらに、一名の患者を受け持つ、看護過程を学ぶ方法がとられているため、卒業後、臨床現場で複数の患者を受け持ち、ケアの優先順位を考へながら時間内に業務を遂行することは、経験がない新人看護師には極めて困難なことなのです。卒業してすぐの看護師の能力と、臨床で求められる能力のギャップが大きくなるのは、必然な状況にあり

ます。しかしながら、深刻な看護師不足の現場で、求められる能力は即戦力です。様々な葛藤の末、毎年1割もの新人看護師が、離職という最悪のケースを選択する結果が続いています。このような背景の中、今回のカリキュラム改正で、看護実践力の強化がうたわれ、卒業後即戦力になることを期待されています。これは、尤もなことだと思えます。しかし、今回の改正では、学習期間が見直されることはなく、カリキュラム全体の総時間数が、3,000時間以上と増加する結果となりました。現在でも看護学生たちは、膨大な内容を3年間で詰め込む、窮屈な学習状況に置かれています。そこにさらに拍車をかける今回の改正で、学生たちの時間的なゆとりがなくなる状況は必ず至ります。高校までの学力低下が著しい現代、偏差値の高い学生は大学へ、低い学生は専門学校へと振り分けられる現状にあつての3年間の教育内容や時間の総量の増加は、専門学校生を、より過酷な現状に追い込むことは容易に想像できます。

専門学校の一教員として、どのようにサポートしたらよいか、課題は山積みで不安な心情ですが、良い看護師になりたいという熱い思いを持つ学生を支えるために、学力とともに、学ぶ意欲を育てられるよう、粘り強く指導する姿勢を持ち続けていきたいと思えます。

思い出は涯しなく

県立第7回生 松井惟子

三重県の看護界を常にリードされた大御所、関よね様（1920～2008）は、近代看護の創始者フーレンス・ナイチンゲールの生涯から丁度100年目に誕生されました。

17才から今年の3月まで70年間、看護職として種々の要職を歴任され、最後は三重県看護協会名誉会長の職責を誇りとして、一途に看護の道を全うされました。

この度、関よね様の思い出について語れる幸せをかみしめております。多大なご功績は既に周知されておりますから、ここには私事を交えたエピソードをご紹介します。

私にとりまして、最初の出合いは看護学校の入試面接でした。面接官は渡辺病院長と関総婦長のお2人で、ペニリンについてきかれたことを覚えております。若くて優しい白衣姿がセーラー服の高校生の目には印象的でした。

田舎者の私に津の街は都会であり、入学が叶って、私物は柳行李1個と布団一式です。学生は全寮制で木造の2階に入居しました。

学校は寮の鼻先にあり、宵っ張り朝寝坊の私は、起き掛けで教室へ駆け込んだこともありませう。

当初、総婦長室は学校の教務室にあつたようで、関総婦長は、そこに常駐していました。

第7回生から、卒業と同時に県立塩浜分院へ2名の勤務命令が出ました。当時の分院は准看護養成をしており、人事交流を図る計画だったようです。

あと数ヶ月で1年を迎えようとしている頃、約束だから返して欲しいと申し出ました。塩浜にそろそろ慣れて落ち着いたと思っている矢先のこと、関総婦長は困った様子で、私達を院長室へ案内されました。唯々帰りたい一心ですから、病院長にむかつて、「1年で返して下さい」と訴えました。このことは、後々まで、貴女は恐い顔で、涙も見せず訴えたと云われたのです、ところが、今度も、県立准看護学院へ転勤です。これも1年間の約束でした。

やっと、卒業3年目に大学病院で働くことができました。勤務は昼夜を分かつたず、超多忙の連続です。一人夜勤も夢中の毎日、木造2階建の病棟は、処置室にある暖房の石炭ストーブが早朝には火種も消えてしまふことがしばしばでした。雪の夜も寒さ知らずは若さのせいでしょうか。

臨床で10年経った時、三度転勤命令です。元の県議事堂を改装した3階に開設した保・助・看3職能の養成コースで県立高等看護学院でした。看護の実習は保健所実習を除き、全て大学病院で実施の為、恵まれていましたが、私は交渉や依頼等であちこちへ出掛けて行きました。

学院で2年目を迎えたある日、関総婦長に婚約を伝えたと、貴女はおおらかだから大丈夫だと云われ、こせこせしていないから、うまくやっけて行けると励ましの言葉をいただきました。ところで、お祝いは何が良いですかと云われ、私は一升炊きのガス炊飯器が欲しいと云いました。余りにも現実的な品物に大爆笑です。お蔭様で第2の人生を無事に歩むことができ、今日に至っております。

国立移管に先立ち、江戸橋への病院移転が近付いた昭和48年4月より、再び大学病院で勤務することとなりました。

いずれの職場も私にとりましては懐かしく温かい思い出ばかりです。振り返れば一度もお礼の言葉を云わずじまいでまいりました。

再三、再四の転勤命令でしたが、知らず知らずの間に至らぬ私を育んでくださったました。関様の親心に、この場をかりて深謝申し上げます。

困難にぶつかつた時は、ケ・セラセラ（なるようになるさ）だ!! どうしようもない時は、くよくよしないのでねと云われたこと、強い支えとなりました。

私はある名画のラストシーンが大好きです。それは「風と共に去りぬ」—南北戦争に敗れ、父が愛した広大な農場、タラの大地に立つて、主人公のスカレットは、また、明日考えよう」とつぶやきます。この言葉から希望と勇気、そして未来に向けて前進しようとする強い意志が伝わってまいります。

最後に、昭和23年に設立した私達の母校が、今は看護大学として立派に発展しております。

看護の灯が高くかけ続けられますことを、ひたすら願って止みません。



昭和34年の秋、伊勢湾台風数ヶ月教務で応援勤務の時に学校の玄関で唯一枚です

看護師のワークライフ・バランスを考えた職場を目指して

国立3回生 国立大学法人三重大学医学部附属病院 門脇文字



暑い夏が過ぎ、今年も残すところあと3ヶ月足らずとなりました。同窓会の皆様には、いかがお過ごしでしょうか。私は国立3回生で、現在は看護部で総務を担当しておりますが、卒業当時は振り返ると、学生の多くは三重県出身者で、卒業時には大学病院に就職するのがごく当たり前のことでした。しかし、30年を経過し、看護専門学校から短期大学、看護学校へと変わり、学生も県外出身者が多くなりました。そのため、地元の病院に就職するのには30%程度になっていきます。さて、病院を取り巻く現状を考えると、18歳人口の減少、超高齢社会など、ますます看護ニーズの拡大が求められる中、看護職不足をいかに解消するかは非常に重要な課題であると考えています。

当院では現在、約400名の看護職員であり、10対1の人員配置です。看護部理念である「患者にとって安全で思いやりのある質の高い看護」を提供するため、ぜひ7対1看護を取得したいと考えており、看護部だけでなく、事務部門をはじめ病院全体で取り組んでいるところです。そこで、当院で働いた経験があり、もう一度働いてみようと考えている方、毎日は無理でも少しの時間なら働ける方、日勤だけなら働ける方など、ぜひ大学病院看護部にご連絡ください。さまざまな勤務形態に対応しておりますし、職場復帰支援・中途採用者のための研修も行ってまいりますので安心して働いていただけたらと思います。どうぞよろしくお願いたします。

***ワークライフ・バランスとは**
看護師が「仕事」と「生活」のどちらか一方だけでなく、ともに充実感を持てるように双方の調和を図ることとされています。ここで言う「生活」とは、子育てや家事などの限定したものでなく、性別・年齢にも関係なく、地域活動、趣味・学習などさまざまな活動を含めたものと考えられています。

編集後記

今回の会報は、関よね様を偲んで、様々な分野に分かれそれぞれの施設で活躍する同窓生の近況を紹介させていただきました。紙面の都合上、文章はばりになり、読みづらい会報になりましたことをお詫言します。

編集委員

- 国立9回生 鳥井 信子
- 国立9回生 田所 孝子