



## 学校長ご挨拶



学校長 清水 一太

姫路市医師会看護専門学校の在校生及び卒業生の皆さん、そしてご父兄の皆様いかがお過ごしでしょうか？体力の基本は何と申しましても、食べることだと思います。政府でも、食育基本法なるものを制定し、「食」の大切さについての意識の向上を推進しています。

YOU ARE WHAT YOU ATE

汝とは、汝の食べたものそのものである

(西洋のことわざより)

1930年代のネズミの実験にて、3日間で身体のたんぱく質のほぼ半分が食べ物と置き換わっていたことを発見。また人間では1年間も経てば、脳も骨も血液もすべて分子レベルで1年前と置き換わっているとのことです。いかに食物が大切かお解りになるでしょう。

健康に良い食事とは？（科学的に立証された食事方法は、少ないのですが）

- ・健康的な体重を獲得し、維持することができる食事
- ・日本人のカロリーバランスとして、炭水化物60%、脂質25%、タンパク質15%
- ・朝食を摂る人のBMI値(体脂肪)が低い
- ・ごはんやパンなどの炭水化物を食べる前に、野菜・海藻・キノコ類などを先に食べると食後血糖の急上昇を抑えられる
- ・以前の五大栄養素は、最近は食物繊維・ファイトケミカル(β-カロテン、リコピン、フラボノイド、ルテイン、アントシアニン、イソチオシアネート)を加え、7大栄養素となっています。

皆さん、ご自身の健康に留意しつつ、今後いろいろな患者さんに接し、食育についてもご指導ください。

「食」の大切さ  
〜看護の中に食育を〜

# 学 校 行 事 の 記 録

## 令和元年度 オープンキャンパス！

8月6日（火）、7日（水）、8日（木）にオープンキャンパスを開催しました。

今年も多くの高校生、社会人の皆さんにご参加いただき、3日間を通して196名の方々が来校されました。

### ◆プログラム◆

◎カリキュラムの概要説明

◎2020年度入学試験概要説明

◎ミニ模擬授業

6日（火）

「脈拍測定～プロの技を学ぼう！～」

梶谷教員

「もしかして・・・スマホ首」

有江教員

7日（水）

「みんなで考えよう 災害看護

～防災リュックに何入れる？～」

川淵教員

「臨床での看護」

森元教員

8日（木）

「聞き分けてみよう呼吸音」

前田教員

「妊娠中のふ・し・ぎなお話

～血管のなぜ？なに？～」

栗岡教員

◎体験学習（看護体験）・施設見学

- ・聴診体験
- ・BLS
- ・輸液体験
- ・赤ちゃん抱っこ・沐浴
- ・高齢者体験・在宅看護実習室見学
- ・視聴覚室・図書室見学

◎相談会



参加者の皆さんから、「模擬授業や体験ができ、学校の雰囲気がよく分かった」「学生さんの校内案内に魅力を感じた」「設備が充実していると感じた」など、内容に満足したという感想を多数いただきました。また、在校生と直接お話していただく相談コーナーについては、「面接など試験について聞けたので、受験したい気持ちが高まり、授業を受けたいと思った」「親身になって話を聞いてくださって詳しく知ることができた」などの感想をいただき、在校生も大活躍のオープンキャンパスとなりました。

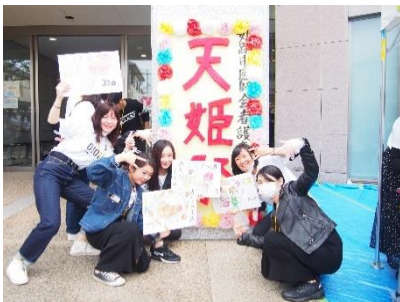
## 第15回 天姫祭 「Love and Peace ～令和最初の一期一会～」

10月25日（金）と26日（土）に天姫祭を開催しました。今回の天姫祭のテーマは「Love and Peace～令和最初の一期一会～」。一つ一つの出会いを大切に、愛と笑顔があふれる平和な時間をともに過ごし、最高の思い出になるように、という学生の思いが込められています。

1日目のクラス発表では、看護学校をモチーフにした劇や、ダンス、寸劇を交えたスライドの上映などが披露されました。どのクラスも創意工夫を凝らし、笑いの要素もたっぷりの発表で、発表者も観覧者も一体となって楽しめる内容でした。

また、有志による男子学生の自己紹介コーナーや、バンド演奏など、クラスメイトや先輩、後輩の意外な一面（？）や特技も発見できたようです。

2日目は、地域の方々や日頃お世話になっている方々をお招きし、模擬店や看護体験等で楽しんでいただきました。晴天にめぐまれ、昨年を大きく上回る579名の方々にありがとうございました。体験コーナーでは、看護フォト、ハンドマッサージ、妊婦体験、身体計測、赤ちゃん抱っここの体験を実施しました。模擬店は、カレー、うどん、焼きそば、わたがし、フランクフルト、フライドポテトといった定番のメニューを提供し、大盛況でした。



今年度は従来からのユニセフ等の募金に併せ、台風19号被災地緊急支援義援金の募金活動も実施しました。いただいた義援金はフジネットワーク サザエさん募金を窓口として日本赤十字社を通じ、被災地へお届けさせていただきました。

ご来場くださった皆様、募金活動にご協力いただいた皆様に学生、教職員一同、心よりお礼申し上げます。

また外部より出店いただいたひまわりパン、かしの詩の皆様方、ユニセフ、献血・骨髄バンクの皆様方、ご協力ありがとうございました。

### 文化祭を終えて

第15回天姫祭を終え感じたことは、地域の方々が看護学生の活動にとっても興味・関心を持って下さっている事です。今回の天姫祭にもたくさんの方々がお越し下さいました。看護体験や模擬店なども好評を頂き、とても嬉しく思っています。天姫祭のテーマの目的であった地域の方々との交流の中で、笑顔溢れる時間を共有する事が出来たと思います。実行委員長として、活動を通して地域の方々から愛され、応援して頂けるような学校づくりが出来ていることを実感する機会になりました。

文化祭実行委員長

2年次 杉谷 美空



# 学 業 の 記 録



## 関西看護学生研究大会

10月31日（木）関西看護学生研究大会が神戸文化ホールで開催され、本校の2年次生79名と発表者の巖真侑さん（3年次）が参加しました。

看護研究では基礎看護学実習Ⅱで実践した看護や学びを振り返り、自分自身の看護観を考えるきっかけにもなりました。関西看護研究大会での発表は緊張しましたが、それぞれの学校の代表者の発表を聞き、学びを深めることができました。また、患者さんにとって良い看護とは何かなどをエビデンスから考える大切さを学ぶ機会となりました。看護師になると多くの患者さんと出会い、看護を提供するので、患者さんが安心感を持って闘病生活をおくれるような関りができる看護師になれるよう、この経験を活かしていきます。

 3年次 巖 真侑

## 実習を振り返って


今回の基礎看護学実習Ⅰで初めて患者さんを受け持たせていただいて、実際に援助を行いました。学校で学んだ援助をそのまま実践するのではなく、患者さんにとってどの援助が最適なのか考えながら行動するのはとても難しく戸惑うことも多かったです。

その中でコミュニケーションをとり、患者さんとの信頼関係を築き患者さんのことを理解することが大切だと思いました。

今回の経験で学んだことや課題を活かし、今後の学習に繋げていきたいと思います。

 1年次 後藤未来

基礎看護学実習Ⅱでは、初めて受け持ち患者さんの看護過程を展開し看護計画を立案・実施しました。疾患の理解はもちろんですが、今現在行われている治療や既往歴、検査データなどすべてが患者さんの今後の看護の方向性に繋がっているのだと実感しました。また、看護は患者さん主体であることに改めて気づかされ、患者さんのニーズに合わせた看護を提供することが大切だと思いました。1月からの領域実習も今回の経験を生かし頑張っていきたいです。

 2年次 岸本 涼

領域・総合実習を通して、多くの学びを得ることができました。

領域実習の学びで最も心に残っているのは、患者さんと関わるとき、言語的コミュニケーションから得られることだけでなく、目で見て手で触れて感じられることを大切にすることです。患者さんの表情や反応、皮膚から伝わってくる体温などからも、今の患者さんの状態や思いに気付くことができると感じました。

総合実習では、複数の患者さんを受け持たせていただく中での優先度の判断や、チームの一員としての看護活動を学ぶことができました。

実習で得た学びを大切に、臨機応変に対応でき、多重課題に追われても患者さんやその家族に寄り添うことを忘れない看護師になれるよう、日々精進していきます。

 3年次 小河 優希



## セミナー、研修会開催のご報告

### 看護力アップセミナーを開催しました。

看護力アップセミナーは、医療現場で活躍されている看護師のスキルアップ、看護学生の国家試験を目指した学外研修、さらに休職中の看護師の方の職場復帰のきっかけづくりを目的として開催しています。少人数による「参加型」「体験型」を特徴とし、毎回ご好評いただいております。

今年度は「美味しく食べてその人らしい生活を送るために」を年間テーマとし、口腔ケアや嚥下障害者の看護・栄養管理等について学んでいただきました。

3日間のセミナーを1期とし、全2期のセミナーを開催しました。第1期(7月13日、20日、27日)は16名、第2期(11月30日、12月7日、14日)は9名の方にご参加いただきました。参加者からは「口腔内の菌によって全身疾患に関わることを学んだ」「口腔ケアは大切で、口から食事できることの意義、大切さが理解できた」「とろみゼリー食、ミキサー食など食べてみて感触がわかってよかった」「嚥下食を食べて患者さんの気持ちになれて体験できてよかった」等の感想をいただきました。

また、「嚥下テストなど、すぐにでも行なえる事を教えていただいて、職場で全員で行った」「食事介助、飲水介助時に役立てていきます」「100才体操や口腔体操など、すぐ実践できそう」等、実践につながる報告や感想も多数ありました。

今後とも皆様のご意見・ご要望を参考により充実したセミナーにしていきたいと考えております。引き続き本誌においてもセミナーの開催情報を掲載していく予定です。



### 第15回 看護師生涯教育研修会を開催しました。

7月6日(土)、第15回看護師生涯教育研修会を姫路市医師会館大ホールで開催しました。

今回は「認知症になっても安心して暮らせる地域を支えよう」をテーマに、お二方にご講演いただきました。

神戸学院大学特命教授 神戸大学名誉教授 神戸市認知症対策監の前田潔氏からは、神戸市を事例とした認知症ケアの取り組み、認知症神戸モデルをご紹介いただきました。

また、姫路市地域包括支援課 課長補佐 野々田文子氏より、姫路市における認知症、高齢者への支援についてお話いただきました。

114名の方が参加され、「認知症は早期発見が大切なのだとわかった」「認知症はまだ自分にとって関係のないことだと思っていたが、家族がなった時、今回の講演が役に立つと思う」「看護職なのに自分の住んでいる地域での取り組みを知らなかった」等のご感想をいただきました。

次回の開催内容については次ページに掲載しております。お誘い合わせの上、是非ご参加ください。



## 第16回 看護師生涯教育研修会のご案内

今回は認知症の方を看護するに当たり、医療安全の視点から危険を感じたエピソード、訴訟に至るような事故を防ぐために注意すべきことなどについてご講演いただきます。

【日時】令和2年2月22日（土）午後2時30分～4時30分

【場所】姫路市医師会看護専門学校

【テーマ】年間テーマ：認知症になっても安心して暮らせる地域を支えよう

・講演1「地域連携の視点で、これからの認知症ケアを考える」

講師：姫路市医師会 会務事業部 副部長 成定啓子氏

・講演2「高齢者の治療・介護と患者・家族からの訴え」

講師：藤田・川崎法律事務所 弁護士 川崎志保氏

【お申込】本校ホームページの申込フォームより送信、または同封チラシ裏面申込書をFAXでお送りください。

【お問い合わせ】電話：079-298-1241 FAX：079-298-6876

### 職員紹介

こんにちは。教務課の寺内です。

みなさん学生生活はいかがですか？

看護師を目指す学生さんと毎日過ごす中で、「共に考える」「共に学ぶ」「共に成長する」という相互関係を実感し、看護教育の魅力を感じています。人と人との関わりを大切にしながら、看護の喜びや夢を見出せるような教育を目指して日々研鑽して参りますのでこれからもどうぞよろしくお願いいたします。

旬の食材を見つけに出かけたり、食べたりするのが好きです♪



こんにちは。教務課の出口です。

平成30年4月から、本校で専任教員として勤務させていただいて

います。早いことに2年が過ぎようとしています。教員として、学生さんの学習の環境を整え、縁の下の力持ちとなり支援できるよう努力していきます。また、学生さんの若いパワーと笑顔を元気の源に頑張りたいと思います。

まだまだ未熟ものですが、これからも、懲りず・・・ご指導よろしくお願いいたします。

車での遠出・・・苦になりません。ドライブ大好きです。そして美味しいものが食べられたらもっと幸せです♡



### 編集後記

2020年の幕が開きました！いよいよ東京オリンピックですね。色々となりましたが無事に開催されることを祈るばかりです。昨年も多くの卒業生の皆さんのお顔を拝見しました。図書室を利用しに來られたり、生涯教育研修会へ参加されたり、皆さんの看護師ライブに本校が度々登場することを嬉しく思います。在校生のみなさんも、学校をフル活用して、自分の力を高めていってください。

最後になりましたが、誌面作成にご協力いただいたすべての皆様に心より感謝申し上げます。ありがとうございました。

### ◆ 卒業生の皆様へ ◆

住所やお名前に変更があった場合、本校までお知らせください。本校ホームページの「卒業生」の表示をクリックし、「お問い合わせ・住所変更にともなう届け出について」より、入力・送信してもらっただけで簡単に届け出ができます。学校に來られた際、学校事務課への申し出により届け出することも可能です。

### 掲載記事募集

この「HIMEKAN」に掲載する記事を募集しています。卒業生のみなさんにお知らせしたいこと、伝えたいこと、がんばっていること等なんでもかまいません。様式は問いません。掲載内容と名前、住所、連絡先を記入して、学校まで送付してください。もちろん、持ち込みもOKです。



●●発刊元●●

姫路市医師会看護専門学校  
学校事務課

〒670-0074

姫路市御立西五丁目6番22号

Tel 079-298-1241 (代)

Fax 079-298-6876

ホームページ <http://himeji-kango.jp>