

〈3年生企画〉

3年生の
看護師国家試験対策
の様子

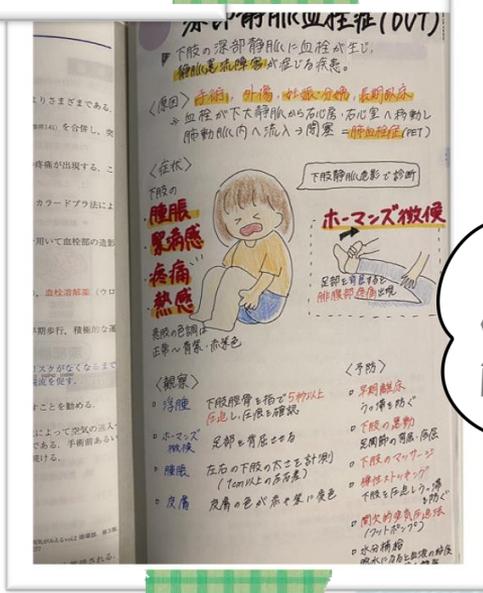
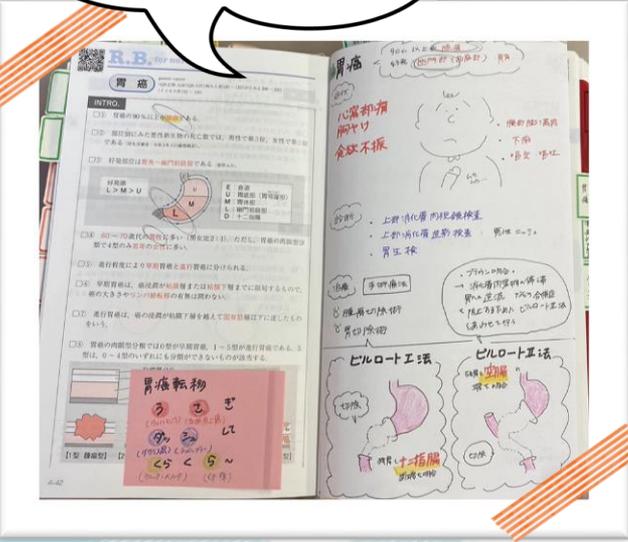
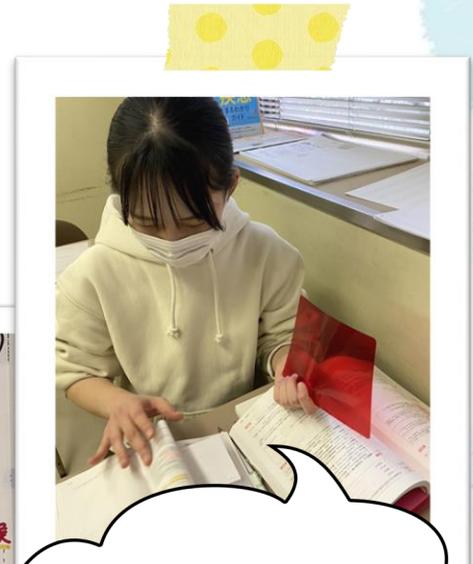
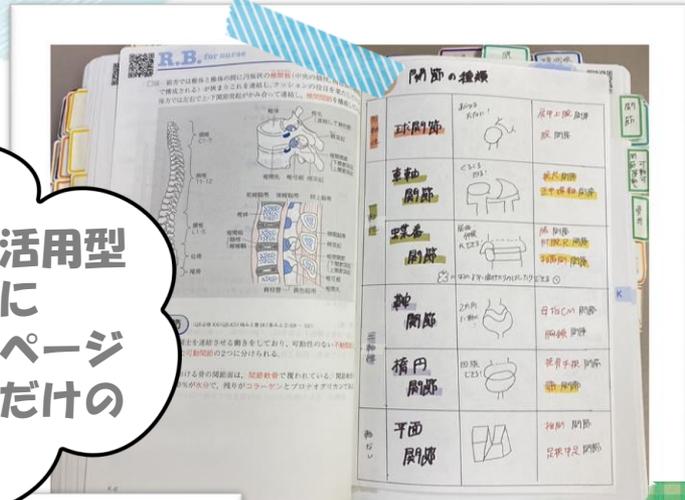


岡山赤十字看護専門学校**の3年生**です。
約**10カ月**にも及ぶ長い長い**実習**を終え、
いよいよ**看護師国家試験**まであと**1カ月**…。
そこで**3年生**がどの様に**国試対策**を行っているのか…。
国試についてまだ**イメージ**がつかない方、
これから**国試**を迎える**後輩**の皆さん！
よければ**参考**にしてみてください！！



私たちの勉強法を紹介します！

① レビューブック活用型
レビューブックに
自分でまとめたページ
を追加して自分だけの
参考書を作る！



レビューブックを
使って模試の見直しや
解き直しもするよ！

変形性膝関節症

膝関節軟骨の変性・磨耗により関節を走らせ、疼痛や可動域制限、関節の変形、やがては変形を起す疾患。

高齢者、特に肥満傾向の人に多い!!

一次性 → 加齢による退行性変性
二次性 → 外傷・感染によるもの

→ 内側の軟骨が磨耗して大腿骨と脛骨がぶつかることにより疼痛が生じる

膝蓋軟骨の減少 → 膝蓋骨の摩擦

内反・変形性(の脚)

→ 内側軟骨の磨耗による

治療

■ 重症では保存療法(減量、運動療法、温熱療法、薬物療法、理学療法)

→ 運動では大腿四頭筋の強化(訓練(等R性:運動や伸筋等))

薬物ではNSAIDsの内服、器具ではサポーターや足底板の使用。

ポイント

→ 長距離歩行の歩行、重量物の運搬、階段昇降、正座を避けるように指導する。

血液製剤

種類	赤血球製剤 (RBC)	全血製剤 (WB)	血小板製剤 (PC)	血漿製剤 (FFP)	γグロブリン製剤 (γ-Globulin)	α2マクログロブリン製剤 (α2-Macroglobulin)
方法	2~6℃	2~6℃	20~24℃ (振とう保存)	-20℃	室温 (30℃以下で凍結可能)	10℃以下
期間	採血後 21日	採血後 21日	採血後 4日以内	採血後 1年	国家検定合格の日から 2年	国家検定合格の日から 2年

輸血の副作用

即時型: 10~15分 遅延型: 数日~数週間

即時型

溶血性: ABO型不適合輸血など
非溶血性: 発熱、じんましん、呼吸困難等 (アレルギー性) (TAAL)

遅延型

溶血性: Rh型不適合輸血
非溶血性: 輸血関連肺病、肺動脈血栓 (CAVHD)

本人確認 (書式切!)

血液型・交差適合試験 (クロスmatch) を
事前に輸血(400ml)につき4分程度は必ず行う
PAの対応を要する
輸血(400ml)につき4分程度は必ず行う
輸血(400ml)につき4分程度は必ず行う

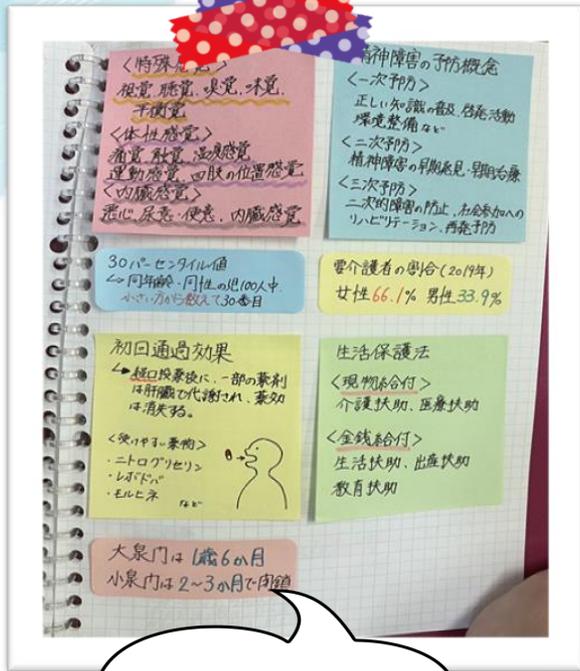
感染

細菌 B型 C型肝炎ウイルス HIV-1 HIV-2

②オリジナルノート作成型
特に苦手なところ、実習などで
気になったことをまとめることで
疾患に対する理解を深めたり、
実習に持っていくことで
知識と実際の統合ができる。

薬物治療のポイント

ワルファリン 抗凝固薬 ビタミンKを多く含むものを摂取すると血液凝固因子を阻害! ビタミンKを多く含むものを摂取すると血液凝固因子を阻害! 凝固因子を阻害! ↓ ↓ ↓	Ca拮抗薬 血管拡張薬 摂取しよて副作用が阻害され血中濃度が上昇する (低血圧を引き起す) ↑ ↑ ↑
テトラサイクリン系 抗菌薬 カルシウムを多く含む乳製品の摂取を避ける ↓ ↓ ↓	ニトログリセリン 狭心症治療薬 摂取しよて副作用が阻害され血中濃度が低下し起すことあり ↑ ↑ ↑
ベンゾジアゼピン系 睡眠薬、抗不安薬、抗てんかん薬 アルコールは中枢神経が抑制・増強作用が期待される薬物の効果を減らす ↑ ↑ ↑	レボドパ パーキンソン病治療薬 ビタミンB6を多く含む血中のレボドパを分解してしまふ ↓ ↓ ↓
胃薬 解熱薬 胃の治療、症状緩和 胃酸を中和して効果の発揮が期待される ↓ ↓ ↓	総合感冒薬 総合感冒薬 薬にモカフェインが含まれている場合、過剰摂取に注意 ↑ ↑ ↑



簡単に貼ったり剥がしたりできるから、内容の訂正が簡単！



③付箋ノート
覚えたいことやおさえたいことを付箋に書き、それをノートに貼ってまとめる。



また、学校の図書室には
とてもたくさんの本や自主学習
スペースがあり集中して学習する
ことができる。
その他学校の教室やゼミ室などの
部屋で、友達と共に学習する
こともできる。





国試間近！ 3年生にインタビューしてみた！

「みんなが頑張ってるのを見て頑張ろうと思います」「スキマ時間もアプリを使って国試対策してます！」

「模試の解き直して内容を理解するように心がけています」

「国試は2時間40分午前午後であるので、しっかり集中できるようにしたいです」

「感染対策をして残された時間を大切にしていきたい！」

「身体で覚えています」「勉強する日としない日をメリハリつけて頑張っています」



「絶対みんなを受かるぞおおおお！！」

今回紹介したのはほんの一部ですが、
3年生それぞれが自分にあった勉強法で取り組んでいます。
またひたすら**インフット**することだけでなく、
友達に教えることや声出しなどで学んだことを
アウトフットしていくことも大切です。
自分にあったやり方を見つけるまで時間もかかると思
いますが、友達がどのように勉強しているのか参考に
しつつ、**コツコツと努力**していくことがカギです。
今回の企画を機に、国試についてのイメージを
手助けできたらなと思います！

