

こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌
2019.9
vol.54

ご自由にお持ち帰りください



「金木犀」

キンモクセイ(金木犀)は9月下旬から10月中旬に、強い芳香のある橙黄色の小さな花を枝に密生させて咲きます。特に夜間は、近くになくても香りが感じられるほどに強く香ります。

文(抜粋)/写真引用元:みんなの趣味の園芸/写真AC

高知赤十字病院の理念

愛され、親しまれ、信頼される病院づくりを目指します。

高知赤十字病院基本方針

- 人道・公平・中立・奉仕の赤十字基本原則を遵守します。
- チーム医療を推進し、患者様中心の安全で良質な医療を提供します。
- 高度医療の推進と救急医療の充実を図ります。
- 地域医療機関との連携を推進し、地域医療レベルの向上に努めます。
- 教育・研修の推進と次代を担う医療従事者を育成します。
- 災害時における医療救護活動への積極的な参加と支援を行います。

受診される皆様へ

私たちは、受診される皆様の権利を尊重します

- 平等かつ適切な医療を受ける権利
- 個人の人権が尊重される権利
- プライバシーが保障される権利
- セカンドオピニオンを受ける権利
- 医療上の情報及び説明を受ける権利
- 医療行為を選択する権利

私たちからのお願い

- ご自身の健康に関する詳細な情報を医師をはじめとする医療提供者にお知らせください。
- 治療や検査等は、理解し、納得したうえでお受けください。分からぬこと等は、ご遠慮なく医師をはじめとする医療提供者にお問い合わせください。
- 病院内では他人の迷惑にならないようにお願いいたします。
- 暴言・暴力行為があった場合、診療をお断りすることがあります。
- 医療費の支払い請求には、速やかな対応をお願いいたします。
- その他、より快適な入院生活をお過ごしいただくために、病院内の約束事についてはご協力ををお願いいたします。

身体機能の早期回復に加え、精神面へのアプローチの幅も広がった、質の高いリハビリを提供

新病院

リハビリテーション

リハビリテーション室は3階のICUや救命病棟、3東病棟に隣接する場所にあり、扉を1つ開けるとすぐにリハビリ室へ入れるようになっているので、超急性期の重症な患者さまも環境の整った状況でリハビリが行えます。

また、236.42平米の3階リハビリ室は院内でも珍しい窓の開閉が可能なエリアで、屋外には坂道や階段、植栽などを設置した屋外訓練スペースを有しています。

屋外訓練スペースでは歩行練習を行ったり、四季折々の植物を鑑賞することで患者さまの気分転換も図れます。

3東スタッフ協力のもと、人工呼吸器を装着した患者さまを屋外スペースに移動して行うリハビリにも取り組んでいます。



※右端図：脈拍数や走行距離、ペダルの回転数、運動の強さなどをモニタリングしながら有酸素運動を行うことができる運動器具

新病院におけるリハビリ室の大きな特徴の1つとして、3階のリハビリ室以外にも6~8階の各病棟内にリハビリスペースを設置していることです。まだ安定して離床が行えない患者さまや日中の活動性が低い患者さまなど、様々な状況にある急性期患者さまに対して、安全かつ落ち着いた環境で早期離床や歩行練習、ADL練習などが行えるようになりました。



特に8階では、リハビリスペースは東と西の中間に位置し、ゆったりとしたスペースで日々のリハビリを進めていくことが可能です。

新たに自転車エルゴメーター*を2台設置とともに、救急カートや心電図モニター、ポータブル心電図などの機器充実も図り、旧病院に比べより安全に、より効果的にリハビリテーションを実践することができました。



インフルエンザ予防接種のご案内

高知赤十字病院での「インフルエンザ予防接種」は、下記の要領で実施しております。なお、成人的接種は、原則、当院で継続治療されている方を対象としています。小児（15歳未満）については、小児科外来にご確認ください。

（1）期間

一般接種者：令和元年10月1日(火)～令和2年2月28日(金)

公費負担対象者：令和元年10月1日(火)～令和元年12月27日(金)

※期間内であっても、在庫が無くなり次第終了となります。

（2）料金（自己負担額）

(消費税込)

		1回目	2回目(希望者のみ)
1	一般接種者（15歳以上）	4,070円	4,070円
	一般接種者（15歳未満「中学生含む」）	4,070円	4,070円
2	※公費負担対象者	①自己負担有り	1,100円
		②自己負担無し	0円
		③接種不可	0円

※公費負担制度について

①65歳以上の高知「市」民（住民登録・外国人登録している者）

②60歳以上65歳未満で心臓、腎臓、呼吸器の機能、ヒト免疫不全ウイルスによる免疫機能に高度の障害を有する高知県民

③公費負担対象者で接種不可の場合、再接種の際に公費負担適用可

▶2回目希望の方は、一般料金適用 ▶年齢は接種当日現在

インフルエンザ Q&A

Q 「インフルエンザ」にかかるないようにするには、どうすればいいの？

A 流行前の予防接種 … インフルエンザワクチンは、感染後に発症する可能性を低減させる効果と、発症した場合の重症化防止に有効と報告されています。



・咳エチケット … マスクの着用など

・手洗い…外出後や食事前など

・適度な湿度を保つ … 空気が乾燥すると、気道粘膜の防御機能が低下し、インフルエンザにかかりやすくなります。特に乾燥しやすい室内では、加湿器などを使って適切な湿度（50～60%）を保つことも効果的です。

・十分な休養とバランスのとれた栄養摂取

・人混みや繁華街への外出を控える … 特に御高齢の方や基礎疾患のある方、妊婦、体調の悪い方、睡眠不足の方は、人混みや繁華街への外出を控えましょう。



Q 昨年ワクチンの接種を受けましたが今年も受けた方がよいでしょうか？

A インフルエンザワクチンは、そのシーズンに流行することが予測されると判断されたウイルスを用いて製造されています。このため、昨年インフルエンザワクチンの接種を受けた方であっても、今年のインフルエンザワクチンの接種を検討して頂く方が良い、と考えられます。

Q インフルエンザワクチンの接種によって、インフルエンザを発症することはありますか？

A ありません。インフルエンザワクチンは不活化ワクチンです。不活化ワクチンは、インフルエンザウイルスの感染性を失わせ、免疫をつくるのに必要な成分を取り出して作ったものです。したがって、ウイルスとしての働きはないので、ワクチン接種によってインフルエンザを発症することはありません。

医療の制度 アレ・コレ

■『ルミエールサロン』をご存知ですか？

「ルミエールサロン」は、高知県地域福祉部障害福祉課と県立盲学校が連携して盲学校内に設置している、視覚障害者向けの機器展示室です。

視覚障害者とは、全く見えない人だけではなく、病気などで中途失明した方や、ケガなどでわずかに視覚が残っている方などもいます。

このサロンは、そういう障害によって発生した「生活のしづらさ」を少しでも減らし、便利に暮らすお手伝いをしてくれる場所です。

ここでは、専門スタッフ（視覚障がい者生活訓練指導員）が展示している機器や便利グッズ、福祉サービスについて説明させていただくほか、来ることが困難な方には、個別訪問（無料）も実施しています。

障害を持った方だけでなく、家族や友人、教育関係者・地域の支援者の方々も見学可能です。



※ちっくと…
土佐弁で「ちょっと」という意味。

月曜日～金曜日 午前9時～午後5時（要予約）

※ルミエールサロンの日 毎月第2木曜日の午後2時30分～4時30分は
予約なしで見学できます。

場所：高知市大膳町6-32 県立盲学校内 電話：088-823-8820

当院、医療相談室（2階）でも対応しますので、お気軽にご相談下さい。



医療相談室支援室

知って安心、つながる医療。何かあれば“ちっくと寄って”ください。

監修：社会福祉士 谷内 光代

おすすめお手軽レシピ

管理栄養士 新名 良果

あさりのエスニック風スープ

■材料(1人分)

アサリ(殻付)…80g
セロリ………30g
水……………150ml
顆粒鶏ガラスープ…1.5g
ナンプラー……4g
レモン………10g
コショウ ……0.05g

作り方

- アサリはよく洗い、水気を切る
- セロリは筋を引き、薄くスライスする
- 鍋にアサリ、水、鶏がらスープを入れ、煮立ったらアクを取る。
- セロリを加え1分程度加熱し、ナンプラー、こしょうで味付けをし、仕上げにレモンを絞って完成。



■栄養成分:1人分

エネルギー 33kcal
たんぱく質 5g
塩分 1.6g

セロリの葉は一緒に煮込むと香りよく仕上がります。特有の香りがあり、この香りは加熱しても薄れないのが特徴です。葉が生き生きとして茎が太く筋がはっきりしている物を選びましょう。

お好みで春雨やしめじなどを加えても♪
セロリが苦手な方は春菊などもおすすめです！



皆さまへよりよい情報提供ができる紙面づくりを目指しております。

本誌に対するご意見やご要望などございましたら、高知赤十字病院医療事業・広報課までお寄せください。
(088-822-1201 (代表))

