

# こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌  
2016.5 vol.34

ご自由にお持ち帰りください



シリーズ土佐の感動風景  
「鏡川沿い」

高知市の中心を流れる鏡川沿いに咲き誇る可愛らしいキク科の花。マーガレット(和名:木春菊)だと思いますが、純白に鮮やかな黄色が濃い緑の茎、葉に映えて、とてもきれいです。

(撮影地/鏡川 撮影者/山岡)

## 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願いいたします。

# 脳卒中の 後遺症を少しでも 軽くするために



当院では来院から\*アルテプラーゼ(血栓溶解剤)投与開始までの時間の短縮を目指して、2015年頃から院内態勢の構築、部署間の連携強化をおこなってきました。その結果、以前の平均投与時間は全国平均並みの60分程度だったのが、最近は30分を切るようになり、さらに16分という最速時間を達成することができました。これは世界的に見てもトップクラスの水準です。迅速な投与のおかげで、治療をおこなった患者様はほぼ発症前の状態まで改善されました。

今後とも当院では脳卒中に対して迅速な治療をおこなってまいります。F.A.S.Tを合言葉に脳卒中が疑われる場合は迅速な受診をお願いします。

脳神経外科

\*超急性期の脳梗塞に対して血栓を溶かす薬(血栓溶解薬)であるrt-PAを使って脳への血液の流れ(脳血流)を早期に回復させ、脳を障害から救う治療法です。

## 『FAST』

**F**ace  
**A**rm  
**S**peech  
**T**ime

## 「F.A.S.T.」判定

3つの典型的症状をチェックすることで、約8割の症状を発見することができる大変便利な方法です。  
「顔がゆがむ(Face)」「片方の手が下がる(Arm)」「言葉がうまく喋れない(Speech)」のうち一つでも生じたら、一刻も早く(Time)救急車を呼んでください。



今回、最速の16分で治療することができた2名の患者さんにお話を伺うことができました。お2人ともとてもお元気で、快く取材に応じてくださいました。  
皆さんもぜひ、上記の、『FAST』を覚えてください。そして、大切な人を守るために、ご家族やお友達や周囲の人たちに伝えてください。

曾我部医師) 退院後の調子はいかがですか？

Iさん) 退院してから、以前と同じように、普段通りの生活をしています。  
順調です。



患者Iさんと曾我部Dr.

Sさん) 早く処置してもらって、この位で済んだ。喋り方も周りの者は何も気にならないと言ってるし、左手のしびれもないですよ。

早期発見できたのは、職場で食事中に仲間が異常に気づいてくれたんです。

羽星医師) F.A.S.T.での早期発見だったんですね。  
早く大好きなバイクの免許更新に行ってくださいね。



患者Sさんと羽星Dr.



# 「いきいき健康教室」のご案内



当講座は、「健康でいきいき暮らす」ために知っておきたいこと、できることを専門の講師が分かりやすくお話しします。毎月テーマが異なり、年間を通して多彩な内容となっています。また、**健康講座の後に、健康・栄養（減塩食の試食など）・医療に関する様々な相談にお答えするコーナー**もあります。是非、お気軽にご参加ください。

開催日時：毎月第3水曜日 14:00～15:30

開催場所：高知赤十字病院南館1階待合ロビー

## 講座年間スケジュール

月	実技	テ　ー　マ	講　師
5月	●	さあ体をほぐしましょう！～ストレッチ体操(ゆったりストレッチ)～	理学療法士
6月		認知症の基本を知ろう！	認知症看護認定看護師
7月	●	認知症予防のために！～脳力グッとアップ教室～	作業療法士
8月		血糖値が気になる方へ～糖尿病予防、今からできること～	糖尿病看護認定看護師
9月	●	筋肉鍛えて健康に！～自宅でできるホーム貯筋術～	理学療法士
10月		脳卒中発症予防～あなたの大切な人を守るために～	脳卒中リハ看護認定看護師
11月		みんなで防ごう！インフルエンザの予防の知識	感染管理認定看護師
12月	●	はじめよう！やってみよう！お口の体操	言語聴覚士
1月		「減塩食」って難しくない！	栄養課長
2月	●	楽しく有酸素運動！～体に優しい運動療法～	理学療法士
3月		薬の正しい使い方／薬と食べ物の飲み合わせ	薬剤師

## 第9回 高知赤十字病院 がん医療公開講座

入場  
無料

がん医療の現在が分かる。未来が見える。

開催日時	場所	対象者
平成28年7月2日(土) 13:30～16:00	佐川町立 桜座	地域の住民の皆さん その他医療関係者の皆さん

▶ 会次第 開会挨拶 13:30～13:40 高知赤十字病院院長 浜口伸正

座長 高知赤十字病院 外科部長 谷田信行

講演① 13:40～14:20 (40分)

「子宮体癌について」

講師 高知赤十字病院 産婦人科副部長 甲斐由佳

講演② 14:20～15:00 (40分)

「拡大内視鏡による胃癌診断」

講師 高知赤十字病院 消化器内科医師 内多訓久

(10分休憩)

講演③ 15:10～15:50 (40分)

「傷の無い腹腔鏡手術を目指して－単孔式手術から2mmの針穴手術へ－」

講師 高知赤十字病院 外科副部長 山井礼道

閉会挨拶 15:50～16:00 高知赤十字病院副院長 十河敏晴

# 医療の制度 アレ・コレ

## ■ 入院時の食費自己負担額が変わりました

H28年4月1日より入院時の食費の自己負担額が変わり、新たに調理費の負担が追加されることになりました。

今まで1食あたり260円でしたが、100円アップの360円になります。

1日3食食べると780円⇒1,080円になります。

ただし、住民税非課税世帯や、指定難病、小児慢性特定疾患の患者の方などの負担額は据え置かれます。

ちくと  
聞いてみて!



※ちくと…  
土佐弁で「ちょっと」という意味。

### 入院1食事あたりの負担額

区分		平成28年 3月31日まで	平成28年 4月1日~	平成30年 4月1日~
①	一般の方	260円	360円	460円
②	過去1年間の 入院日数が 90日以内	210円		据え置き
	過去1年間の 入院日数が 91日以上	160円		据え置き
③	②のうち、70歳以上で所得が 一定基準に満たない方など	100円		据え置き

※詳しくは、現在加入されている医療保険の保険者（健康保険組合、全国健康保険協会）、市町村（国民健康保険、後期高齢者医療制度）、国民健康保険組合、共済組合までお問い合わせください。

※医療療養病床に入院される65歳以上の方は、計算された食事および居住費の負担があり、上記金額とは異なります。

### 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

### タコとオクラの梅わさび和え

#### 作り方

管理栄養士 沖 のぞみ



#### 材料 (1人分)

ゆでたこ	40g
おくら	20g
塩	少々
梅干し	4g
わさび	0.5g
酢	8g
砂糖	2g
だし汁	10g

#### 栄養成分：1人分

エネルギー	60kcal
たんぱく質	9g
塩分	0.7g

1 ゆでたこは、食べやすい大きさにそぎ切りにする。

2 おくらは、少々塩をふって板ずりしたあと、熱湯で茹でる。色が鮮やかになったら、水を取り、粗熱が取れた後にヘタを切り落として1センチぐらいの大きさに切る。

3 梅干しは種を取り、包丁で細かくたたいてペースト状にした後、他の調味料と合わせる。

4 1、2、3を混ぜ合わせる。



ねばねば食材の1つといえば、これから旬を迎えるオクラ。

ねばねばの成分には、ペクチンなどの食物繊維が含まれており、血糖値の急激な上昇を抑える効果があります。暑さが増してくるこの季節を、疲労回復や食欲増進の効果のある梅と一緒に組み合わせて、乗り切りましょう!!

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。

(088-8221201 (代表))

