

# こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌

2016.9  
vol.36

ご自由にお持ち帰りください



## シリーズ土佐の感動風景 「越知のコスモス」

越知町の宮の前公園で開催される、「コスモス祭り」、今年は平成28年10月1日(土)～10月16日(日)です。  
開催期間中は、2.5ヘクタールに約150万本のコスモスが咲き誇ります。(撮影地/越知 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
- 個人の権利が尊重される権利
- 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、納得したうえで受けてください。分からないこと等は、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お願いいたします。





高知赤十字病院の

こんなことをしています！

# 糖尿病ワーキンググループ

「糖尿病は患者が主治医」と言われるように、患者様自身の自己管理が重要です。しかし病気についての知識はあっても、長年の生活様式を変えていくということは難しいものです。糖尿病ワーキンググループでは医師をはじめ薬剤師、検査技師、理学療法士、管理栄養士、看護師の多職種メンバーが、1つのチームとして糖尿病ケアの充実に取り組んでいます。

ワーキングでは、患者さんご自身が「糖尿病と上手につき合い、生活できる」ように、分かりやすく気づきのある指導を心掛けています。



## ▶指導内容

- ・糖尿病の検査や合併症（網膜症・神経障害・腎症）の症状・治療について
- ・運動療法…運動のポイントやすすめ方について
- ・薬物療法…糖尿病の薬の効果や副作用、インスリン注射の必要性などについて
- ・食事療法…食べ方のヒントやポイントについて
- ・日常生活での心得（感染予防・旅行時・フットケアなど）
- ・災害時の備えについて



写真：[花見ウォーキング]

## 病棟チーム カンファレンス

患者さん一人ひとりに応じた指導を行えるように情報共有し、活動を行っています。

## 2泊3日 糖尿病教育入院

週末の2泊3日を利用した教育入院を実施しています。

## 糖尿病透析 予防指導

腎臓の状態を理解し、透析を予防するための生活指導と栄養指導を行います。

## フットケア 外来

神経障害などによる足のトラブルチェックとケア、セルフケアのアドバイスを行います。

## 外来 糖尿病教室

合併症や薬のお話、生活指導、食事指導、運動指導、などを行います。

## 糖尿病 課外教室

年に1度、医療者と患者さんの交流の場として開催しています。フラダンス・太極拳など

## 「2泊3日糖尿病教育入院」

をご利用ください！

2泊3日糖尿病教育入院では、金曜日から日曜日の週末を利用して、糖尿病と自己管理について学習し、合併症予防のためのセルフケアに取り組んでいただきます。1日目にはレストランで昼食をとり、外食での注意点や血糖値の変化を実感していただき2日目には、普段のご飯の量を測ったり、カロリーメーターをつけて実際にウォーキングをしたりとご自分の身体や生活を振り返ることができる内容となっています。

実際に体験してみて  
これからの生活で  
どうしていけばいいの  
かよく分かった！



▶2泊3日糖尿病教育入院  
お問合せ先：高知赤十字病院  
地域医療連携課  
TEL088-822-1201（代表）

## こんな方は、おいでませんか？

- ・糖尿病の事がよくわからない
- ・詳しく知りたいけど忙しくて長期の入院はできない

### ▶対象者

- ・合併症のない2型糖尿病と診断された方
- ・2歳から70歳まで（認知症を認めない方）
- ・糖尿病学習に意欲のある方



▲レストラン「グランディール」  
でお野菜中心のおしゃれなランチ

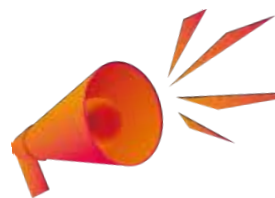
→食べ方のコツや、味付けなどについてお話をさせていただき、次の日の病院での食事との違いを実感してもらいます。



▲医師や看護師、コメディカルによる糖尿病についての分かりやすい説明

→少数（最大数3名）での受け入れになっているので、説明時も質問しやすく個別にお話ができる体制になっています。

**糖尿病と診断された方、入院をきっかけに病気について学び、健康的な生活が送れるように、一緒に頑張りましょう！**



# 災害に備える

当院の  
取り組み

～平成 28 年度院内災害対策訓練の実施～



▶災害対策本部 情報と指示命令の要

南海トラフ巨大地震は高知県に住んでいる以上、避けては通ることのできない問題です。  
災害発生時には、当院は広域的な災害拠点病院として、多くの傷病者を受入れなければならぬため、日頃から大規模地震や津波に対する危機管理体制の構築に取り組んでいます。その一環として、当院では年2回、大規模な院内災害対策訓練を実施しています。訓練は津波の有無で院内の災害体制が異なるため、1回は津波被害のない設定で、もう1回は大津波警報が発令された設定で行っています。今年度1回目の訓練は、4月に発生した熊本地震に準じて、高知県に震度7の地震が発生し、津波被害はない、という設定で7月24日(日)に行い、職員及び関連委託業者総勢224名が参加しました。

内容は、発災直後の避難誘導、受診中患者の対応から始まり、災害対策本部を立ち上げ、被災状況の集約や院内のマネジメント、診療エリアでは押し寄せる傷病者の対応訓練を行いました。また、今までの訓練では、被災者受入れに重点を置いていましたが、今回はエレベーターを使用せずに患者を搬送する訓練や、実際の病棟で患者の受入れを行うなど、傷病者受入れ後の院内対応体制の強化を図りました。

訓練反省会では、「人員不足」との声が多く聞かれました。実際の災害でも、発生日時により職員数が大きく異なります。特に高知市は津波と2m近い地盤沈下により、長期間に渡り浸水すると

言われているため、地震発生時には院内にいる職員で急場をしのがなければなりません。しかし、限られた職員での対応にも限界があり、いつまでも少ないままだと職員が疲弊してしまいます。そのため、押し寄せる傷病者に対応し、病院機能を維持させるためには、外部からの医療チームの受入れが必須となり、今年度中に受入手順や業務内容等を取りまとめ、新病院を見据えた受援計画を策定し、災害対応体制の強化を図る予定です。



## 訓練ポイント！PDCA サイクル

一人ひとりが考える

行動(訓練) することで課題をクリアにする

課題を共有して問題解決に取り組む

次の訓練に生かす

災害対応能力の向上

当院は、平成31年春に地震・水害時下でも病院機能を維持できる施設・設備を有した災害に強い病院として、新築移転を計画しております。今後も迅速な医療救護活動により一人でも多くの県民・市民の生命を救えるよう、病院をあげて災害対策に取り組んで参ります。



▶患者搬送  
エレベーター停止時  
でも患者さんの移動  
ができるよう訓練。



▶軽症者の処置エリア  
事務職員も情報収集、処理に奔走。



▶放射線撮影  
診療の流れを左右する検査。  
手順、報告体制を再確認します。



▶中等傷病者の処置エリア  
1人でも多くの傷病者を診る為に、必要な  
処置、指示を瞬時に判断、決定。



病院ボランティア主催

## 病院バザー&病院フェア開催

日時：平成 28 年 10 月 21 日(金)

午前 10 時～12 時

場所：高知赤十字病院 1 階 待合フロア

ヘルシーおやつの販売や体脂肪測定、  
お薬相談などもあります。

お誘いあわせのうえ、ぜひお越しください。



避難場所、避難ルートの確認、防災セットの備蓄、連絡先の決定など、災害時に備えましょう！



■ 肝炎検査で陽性と判定された方にぜひ知ってほしい！

## “肝炎治療医療助成制度”

B型・C型肝炎ウィルスに感染した場合、肝臓は「沈黙の臓器」とも言われており、自覚症状がなく放置すると肝硬変さらには肝がんへと進行するリスクが高まります。そこで、根治を目的として行う治療（保険適用のみ）に対して、医療費の助成制度があります。特にC型慢性肝炎の治療は、新薬※が開発され、以前の注射を中心とした治療に比べて、治療期間が短く副作用もほとんどないと言われています。

C型慢性肝炎の治療薬は高額ですが、当院は、県の認定機関なっているので、初回精密検査、定期検査、治療について、県の助成制度が利用できます。助成制度を活用すれば（世帯の市町村民税（所得割）課税年額により）月額自己負担限度額が1万円または2万円で治療が受けられます。

### ※インターフェロンフリー治療

この治療は、飲み薬を飲むだけで治療が可能です。飲み薬は、ウィルスのタイプに合わせて2種類ありますが、どちらも12週間の内服治療です。治療による効果は、96%以上と非常に高く、副作用が少ない画期的な新薬です。

### 肝炎治療医療助成制度

治療にかかる費用など気になることがあれば、医療相談支援室にご相談ください。

！優先的診療… 県をあげての肝炎対策を受け、当院でもスムーズな受診促進のため、優先的な診療体制を整えています。

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

# きのこの炊き込みごはん

管理栄養士 沖 のぞみ

### ■材料(1人分)

米……………	75g
…A……………	
鶏もも肉……………	25g
酒……………	1g
醤油……………	1g
…B……………	
人参……………	15g
しめじ……………	30g
だし汁……………	75g
酒……………	4g
みりん……………	7g
醤油……………	7g
ねぎ……………	5g

### ■栄養成分：1人分

エネルギー	339kcal
たんぱく質	11g
塩分	1.2g

### 作り方

- 1 米は研いでおく。
- 2 しめじは小房に分け、人参は細切り、ねぎは小口切りにする。
- 3 鶏もも肉は小さく切って、Aの調味料に漬けておく
- 4 鍋に、Bの調味料と人参、しめじを入れ煮た後、具と煮汁を別々にする。
- 5 1の米に、3の煮汁を入れた後、鶏もも肉、人参、しめじをのせて炊く。
- 6 出来上がりにネギを飾る。

「しめじ」などのきのこ類は、低カロリーで歯ごたえがあり、組み合わせることで良く噛むことにつながります。また、カルシウムの吸収率をあげるビタミンDや食物繊維が含まれています。おいしいものを食べ過ぎて体重が増えないよう、体を動かすことも心がけてくださいね～！！



秋といえば、たくさんの食べ物がおいしくなる季節です！今回は、「しめじ」を使った炊き込みご飯です。



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。

(088-8221201 (代表))

