

# こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌  
2017.5  
vol.40

ご自由にお持ち帰りください



シリーズ土佐の感動風景  
「モネの庭」

モネの愛した庭として有名なフランス、ジヴェルニーにある「モネの庭」を再現した北川村の「モネの庭」マルモッタン。これから、バラのアーチ、蓮の花も次々と咲き誇ります。

(撮影地/北川村モネの庭マルモッタン 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。

# あなたの健康のバロメーター、 皮膚（ひふ）を大切にしましょう！

## ●私たちの皮膚ってどんなもの？

皮膚は、全身を包み込んで守っている袋のようなもので、人間は、皮膚がなければ生きていけません。皮膚は、五臓六腑の次に来る 12 番目の臓器といわれていて、全身の鏡である、ともいわれています。体の内部の様々な病気が皮膚の変化として現れることが多くあるからです。つまり、**健やかな皮膚は健康な体から**、ともいえます。

## ●皮膚科の診療について！

手足、顔、身体から耳、鼻、口の中まで器具を使わずに肉眼で見える範囲が皮膚科の診察範囲です。さらに、皮膚の付属器として、爪や毛髪も扱っています。その中で、上記したように、体の内部の症状が原因で皮膚トラブルを起こしてはいないか、ということも含めて日々の治療を進めています。



大切なこと  
「一人ひとりに合ったきめ細かい治療」

## ◆◆ 入院となる代表的な病気 ◆◆

### 蜂窩織炎

細菌によって皮膚の炎症や化膿が起こる感染症です。赤み・腫れ・痛みをともない、高熱を発するなど重症化することがあります。

### 帯状疱疹

小さいみずぶくれが集った急性炎症性皮膚疾患です。一度感染すると、抵抗力が低下した時に再発するという性格があります。

### 類天疱瘡

自身の体を守る為の物質が、自分自身を攻撃し（皮膚を傷害し）、皮膚に水ぶくれ（水疱）を作る病気です。

### 重症薬疹

薬疹とは、薬を内服したり注射したりすることにより生ずる発疹のことです。



以上の病気では、特に重症化した場合、入院が必要となります。

治療においては、全身の観察が必要になるため、当院では総合病院の強みを生かして、

**内科をはじめとした他科との必要に応じた連携を図りながら、**

**患者さまに安全・安心・最善の治療を提供**します。

## ご存知ですか？ツツガムシ病

全国で年間  
約 500 例  
(1999 年以降統計)

- ツツガムシ病は、野山に生息するダニの一種であるツツガムシの幼虫に刺されることで発症。
- 主要な徴候は 3 つ、発熱・発疹・刺し口です。重症化すると、命にかかわることもある。
- 治療は、塩酸ミノサイクリンという抗生物質が良く効きます。ただし、治療開始が 8 日以上遅れると、全身の細血管内で微小血栓が多発する（播種性血管内凝固症候群）を起こしやすい。

### ★ 登山やキャンプなどに出かける際の注意事項

- ・長袖、長ズボン、長靴
- ・皮膚露出面にダニ忌避剤を塗布
- ・地面に直接腰を下ろさない、寝ころばない（レジャーシートや携帯イスなどを利用）
- ・帰宅後すぐに入浴、衣類もすぐに洗濯

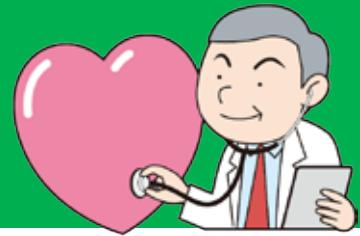


医師の増員に伴い、  
診療内容が  
さらに充実しました！

気になる症状がある方は、症例によりますが急激に重症化するものもありますので、早めにかかりつけ医にご相談ください。  
当院では、かかりつけ医からのご紹介を受け、より高度な医療の提供とサポートをさせていただきます。

参考：東京都皮膚科医会

# これって、「五月病」？



新年度の慌ただしい時期も過ぎ、なんとなく憂うつな気持ちになっている人はいませんか？それ、もしかすると5月病かもしません。といっても、実際には『5月病』という病名はありません。4月に職場や学校など生活環境に大きな変化があり、5月の連休が終わる頃辺りから無気力感や憂鬱な気分、体の不調などが出てくるといった状態が一般に『5月病』と言われています。

新しい環境に適応する時、私たちは実はたくさんのエネルギーを使っています。一日が終わる頃には身もこころもクタクタになっていたりします。何とか無理して頑張っていても、ふとした拍子に心が“ポツキリ”なんてことも。真面目で責任感の強い人や、感情を表現するのが苦手な人は特になりやすいとも言われます。

## 『五月病』の特徴

憂鬱な気分が  
つづく

気分が不安定に  
なったり  
落ち込む

人との関わりが  
嫌になった

いつも悪い様に  
考える  
マイナス思考

なかなか寝付けない  
眠りが浅い

## 対処と予防の ポイント

5月病になっても、その多くは環境に慣れるに従い自然に軽快します。ただ上記のような状態が長く続いたり、日常生活に支障が出るほどしんどくなってしまうと「適応障害」や「気分障害」など、専門的な治療が必要になることもあります。そうなる前に、日頃からこころと体の不調をしっかりキャッチして、積極的なストレス解消や疲労回復を心がけましょう。



### 運動をする

適度な運動は体も心も  
リフレッシュできます。



### 自分の時間を作る

時には自分のためだけに時間を  
使ってみましょう。



### 新たな目標を立てる

無理難題でない目標を立てて、少  
しづつ達成感を蓄えましょう。



### 生活リズムを立て直す

コツは「早起き」。起きる時間を  
一定にしてみましょう。



### 気持ちや考えを共有する

家族や友人、みんなとぜひ話を共有  
してみましょう。



ストレスに環境の影響は大きいもの。しっかりとセルフケアして、  
自分らしい生活を送りましょう。

# がん医療公開講座

参加無料

平成29年

7/15(土)

13:30~16:00

開場13:00

講演I 13:40~14:20

## 「拡大内視鏡による胃癌診断」

高知赤十字病院第三内科副部長 内多 訓久

講演II 14:20~15:00

## 「安心して癌の手術を受けて頂くために ～腹腔鏡下直腸癌手術～」

高知赤十字病院第三外科部長 桑原 道郎

講演III 15:10~15:50

## 「前立腺がんの診断と治療選択について」

高知赤十字病院泌尿器科部長 田村 雅人



高知家健康パスポート事業  
ポイント付与対象事業  
ヘルシーポイント「知る・参加する」  
がもらえます!  
現役の医師から最前線の話が聞ける  
貴重な機会です。  
ぜひ、ご来場ください。

お問い合わせ  
高知赤十字病院 医療事業・広報課  
088-871-3616

◆対象  
県民の皆さま  
医療関係者の皆さま  
◆事前申し込み不要

## おひるねお手軽レシピ

管理栄養士 前田摩利子

見た目にも涼しく…

## オクラとトマトの さっぱり冷しやぶ

### ■材料(1人分)

|              |     |
|--------------|-----|
| 豚肉ロースしゃぶしゃぶ用 | 70g |
| トマト          | 60g |
| オクラ          | 3本  |
| レタス          | 20g |
| 大葉           | 1枚  |
| 『タレ』         |     |
| しょうゆ         | 10g |
| 砂糖           | 1g  |
| 酒            | 7g  |
| 酢            | 7g  |
| ごま油          | 1g  |
| いりごま         | 1g  |

### 作り方

- トマトはくし型に切る。
- オクラは熱湯でさっとゆで、冷水でさまして斜め一口大に切る。
- レタスは食べやすい大きさに切る。
- 大葉は千切りにして水にさらし、水けをきっておく。
- 豚肉は酒を入れた熱湯でゆでる。  
水けをよくきって粗熱をとる。  
(冷水にとり、水をよくきってもよい。)
- タレの調味料をよく混ぜあわせ、いりごまを加える。
- 1~5を皿に盛り付け、6のタレをかけていただく。



豚肉には疲労回復、  
オクラのネバネバ成分には  
整腸作用、トマトにも疲労  
回復や抗酸化作用などがあるといわれています。

### ■栄養成分:1人分

|       |         |
|-------|---------|
| エネルギー | 217kcal |
| たんぱく質 | 14.7g   |
| 塩分    | 1.5g    |

これからの季節に旬をむかえるトマトとオクラを使った夏バテ予防のレシピです。

タレは市販のポン酢やドレッシングを使っても美味しいだけです。

プラスうどん、タレは麺つゆにかけてサラダうどん風にアレンジもできますよ。

豚肉の脂身が気になる方は、ロースをモモにかえると脂質をカットできます。

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))

