



シリーズ土佐の感動風景  
「キキョウ」

秋の七草の一つ。(女郎花(オミナエシ)・尾花(オバナ※ススキ)・桔梗(キキョウ)・撫子(ナデシコ)・  
藤袴(フジバカマ)・葛(クズ)・萩(ハギ)) 花言葉は、「永遠の愛」「誠実」「清楚」「従順」です。

(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、納得したうえでお受けください。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。

医療者も一緒に病院を飛び出して！

# 糖尿病課外教室

を開催しました



高知赤十字病院では、糖尿病ワーキング主催の「糖尿病課外教室」を開催しています！毎年開催を継続し、第7回目の今年は、調理実習に TRY しました！参加人数は12名と少数でしたが、調理実習で計量・調理を行うことで普段の食事の振り返りが出来たり、食事に関する新しい発見があったりと食事療法に対する理解が深まりました。

参加者と医療者が協力して一緒に調理・食事を行うことで参加者同士、また参加者と医療者の交流も深まりました！



普段は見られない皆さんのエプロン姿が新鮮！



## ▶相談コーナー

- ・医師に日頃の疑問を相談。
- ・自宅で書いてきた食事記録を栄養士が確認。



今回は歯科衛生士によるミニレクチャー「糖尿病と歯周病」いうタイトルで歯周病と歯のお手入れに関するお話を分かりやすくしていただき、第6の合併症と言われている歯周病の理解に繋がりました。

## ▶メディカルチェック

食事前後の血圧、血糖値を測定し、食後の血糖値の変化を実感。



みんなでパシャッ！



病院内では顔を合わせてお話する時間は限られていますが、このような活動を通して参加者の皆さんの普段の療養生活を知ることができました。今後もこのようなイベントを企画し、患者さんと医療者、そして患者さん同士の交流も図れるような楽しい場を提供していきたいと考えています。患者さんのご意見を参考に今後もよりよいイベントが開催できるように糖尿病ワーキングチームのメンバーで検討していきたいと思っています。

# ふれ合い看護体験

## を実施しました

高知県看護協会主催の「ふれあい看護体験」は、平成6年から始まり、今年で23回目を迎え、県内医療機関で実施されています。当院でも、8月4日（金）に27名の「看護の道」を目指す高校生を受け入れ、7つの病棟で看護実践している場面の見学や、患者さんとのふれあいを通して、看護することや人のいのちについての理解、関心を高める機会を提供しました。

学生服から白衣に着替え、担当の井上教育師長から説明を受けた学生さんたちは皆さん、緊張の面持ちでしたが、浜口院長のユーモアを交えたあいさつと「イクボス宣言」に次第に表情が和らぎ、各病棟の担当者のお迎えのもと「看護体験」へと向かいました。



患者さんと一緒に

患者さんに笑顔で声を掛け、テキパキとケアをする姿が印象的だった

赤十字病院で働きたい！

患者さんは看護師さんを、看護師さんは患者さんのことを好きで大切にしていることが良くわかった

学生さんたちから頂いた感想です。



赤ちゃんとの触れ合い  
優しい笑みと緊張の様子の学生さん



患者さんへの足浴体験では「ありがとう」の言葉に、看護への志をさらに高めたようでした。また、担当した看護師からは「辛いこともあったけど看護が好きだから働き続けられた」と喜びだけではなく葛藤を乗り越えた現実的な話もあり、学生さんたちは真剣に聞き入っていました。

感性豊かな若者たちの体験を通しての率直な感想や、将来の夢に向かう輝かしい瞳にふれ、自分が看護の道を志した遠い昔を思い出し、「初心忘れるべからず」と改めて思いました。私たちも学生さんたちから学ばせて頂いた貴重な一日でした。



高知県民のいのちと暮らしを守るお手伝いをする「看護のチカラ」がますます充実するために、看護することの楽しさを伝え続け、これからも、次世代の医療の一旦を担う看護師を育てる最初の一步に関わっていきたいと思います。

### お知らせ

病院ボランティア主催

## 病院バザー & 病院フェア

日時：平成29年10月20日（金）

午前10時～12時

場所：高知赤十字病院 1階 待合フロア（ロビー）

あんな物にこんな物！  
タオル・食器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。





# 第12回 高知赤十字病院 「がん医療公開講座」

平成29年10月15日(日)13:30~16:00 (開場13:00)

in ちより街テラス ちよテラホール

〒780-0806 高知県高知市知寄町 2丁目1-37

※駐車台数に限りがありますので、公共交通機関をご利用ください。最寄りの電停は、「知寄町二丁目」です。

## 一般演題① 13:35~14:05

「分かりやすい喉頭がん治療のおはなし」

高知赤十字病院 耳鼻咽喉科部長 宮崎 かつし

## 一般演題② 14:10~14:40

「肝がん予防のために知って欲しい ～C型肝炎は楽に治る病気です～」

高知赤十字病院 第三内科部長 岩村 伸一

入場  
無料

申し込み  
不要

対象…県民の皆さま、  
医療関係者の皆さま  
高知家健康バスポート事業  
ポイント付与対象事業  
ヘルシーポイント  
「知る・参加する」がもたらえます

## 特別講演 14:50~15:50

「がん治療に役立つ、お口の管理

～いま、がんセンターで行われているがん治療への歯科支援について～」

国立がん研究センター中央病院 歯科医長 <sup>うえの たかお</sup> 上野 尚雄先生



がん治療中にはお口のトラブルが起きることがあります。歯科のサポートを受けることによって、がん治療をより安全に苦痛なく乗り越えられるようになります。治療開始前からの歯科との連携が進んでいますが、今回は第一線で活躍中の歯科医師からお話いただきます。

お問合せ：高知赤十字病院 医療事業・広報課 ☎088-871-3616 助成：公益信託 高知新聞・高知放送「生命（いのち）の基金」

## おすすめお手軽レシピ

にんにくの香りで食欲UP!

# 長ひじきのペペロンチーノ風

管理栄養士 西川 薫

### ■材料(1人分)

長ひじき(乾) … 10g  
ブロッコリー … 10g  
ベーコン … 10g  
にんにく … 1/2片  
赤唐辛子 … 1/2本  
オリーブオイル … 大さじ1  
白ワイン … 大さじ1/2  
塩 … 0.4g  
コショウ … 少々

### ■栄養成分: 1人分

エネルギー 160kcal  
たんぱく質 2.6g  
塩分 0.4g

### 作り方

- 1 ひじきはたっぷりの水でサッと洗い、手ですくってザルに上げ、水気をきる。ボウルに入れ、たっぷりの水を注ぎ、30分程度を目安に戻す。サッと洗って水気をよくきり、5~6cm長さに切る。
- 2 にんにくは薄切り、赤唐辛子は種を除いて5mm幅に切る。ベーコンは1cm幅に切り、ブロッコリーは小房にわけゆがいておく。
- 3 フライパンにオリーブオイル、にんにくを入れて弱火にかけて炒める。
- 4 香りがたったら、ベーコンを入れて焼き色をつけ、ひじき、赤唐辛子を入れ中火で炒める。
- 5 4にブロッコリーを入れ、白ワイン、塩、コショウ(少々)を加えて、よく混ぜる。



海藻はカロリーがほとんどなくミネラルの宝庫です!! 長ひじきはミネラル類、カロテンが多く含まれています。



春にやわらかいものを採取し、蒸し煮したものを乾燥させたものが干しひじきです。芽の部分の芽ひじき、莖の長い部分を長ひじきと呼びます。ひじきの煮物以外に、一味違ったひじきはいかがでしょうか。

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))

