

こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌

2017.11
vol.43

ご自由にお持ち帰りください



シリーズ土佐の感動風景
「乙女椿」

乙女椿(オトメツバキ)は、ユキツバキ系の品種で、江戸時代から栽培されています。

ピンク色の花びらを重ねた八重咲きの中輪で、花言葉は「完璧な魅力」です。(撮影者/山岡 参考/花図鑑)

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。

ちゃんと
知っとこ!

前立腺

『がん』のヨト

血液検査（PSA 検査）を受けましょう！

人口10万人当たりの死亡率	
肺がん	82.6 人
胃がん	53.3 人
前立腺がん	17.6 人

当初の予想より5年前倒しで男性がんの1位に

2020 年
男性のがん
第1位



2015 年
男性のがん
第1位

予想
患者数は年間10万人
死亡数は約1万2千人

日本では、高齢化、食事の欧米化、診断技術の進歩により**前立腺がんの患者さんが急増**しています。

前立腺がんは60歳以上の方が殆どで、比較的悪性度の低いがんです。確かに、前立腺内にとどまるがんでは、5年生存率90%以上ですが、リンパ節転移を来すと、30-50%、遠隔転移があると20-30%と死亡に至ることも多く、早期発見が重要です。**前立腺がんは初期には症状のないことも多く、早期発見にはスクリーニング検査が重要です。**

前立腺特異抗原（PSA）は、前立腺がんのスクリーニング検査として精度が高く簡単で、どの医療機関でも可能な血液検査です。50歳になったら一度PSA検査をして、基礎値を知ることをお勧めします（祖父・父親・兄弟に前立腺がんのいる方は45歳で検査をお勧めします）。

PSA検査は住民健診、人間ドックでも行われていますが、受診率は10-20%程度で、約10%が骨転移の状態で見つかっているとされ、早期発見に繋がっていないのが現状です。PSA検査はどの医療機関でも可能な血液検査なので、高血圧などでかかりつけ医に通院していれば、かかりつけ医の先生に血液検査の相談をされてはいかがでしょうか？ もちろん、泌尿器科を受診していただいても結構です。

治療の三本柱

ホルモン療法

手術療法

放射線療法

もし、
前立腺がん
と診断されたら？



PSAが低い・組織にて悪性度の低いなどの低リスクのがんでは、PSA検査や組織検査の繰り返しで経過をみるPSA監視療法などもあり、がんの状態、年齢、既往疾患などに基づき、患者さんやご家族の方と相談して決定します。当院では、放射線療法である小線源治療以外は対応が可能です。



手術支援ロボット da Vinci Si™

手術では、現在のところ最も優れているロボット手術を、2015年から行っています。



当院には、がん相談支援センターもありますので、
お気軽にご相談においでください。



がん相談支援センター

HOW TO インフルエンザ予防接種



高知赤十字病院での「インフルエンザ予防接種」は、以下の要領で実施しております。

成人の方の接種は、当院で継続治療されている方を対象としており、初診の方への接種は実施しておりませんので特にご注意ください。

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 平成 29 年 10 月 2 日（月）～平成 29 年 12 月 28 日（木）

（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
1	一般接種者（15 歳以上）	3,888 円	3,888 円
	一般接種者（15 歳未満「中学生含む」）	3,888 円	3,888 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

- ① 65 歳以上の高知「市」民（住民登録・外国人登録している方）
② 60 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 予防のポイント』

★ ワクチン接種

- ワクチンはインフルエンザにかかったときに、重症化を防ぐ効果があります。持病の有る方は、かかりつけ医に相談し、できるだけワクチンを接種しましょう。

★ 咳エチケット

- 咳があるときは、マスクを着用する。
- 自宅でインフルエンザの家族を看病するときも、マスクを着用しましょう。（感染者がマスクをすると、飛沫（咳やつば）を 10 分の 1 に減少させるため、効果があります。）

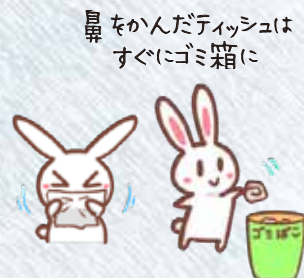


★ 手洗い

- 外出先から帰宅時や食事前など、こまめに手洗いをしましょう。

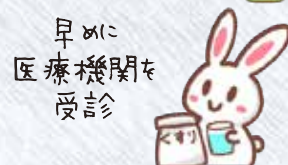
★ 他の人にうつさないために

- インフルエンザかな？と思ったら早めに医療機関を受診する。
- 職場や学校などでは集団発生につながります。解熱しても 2 日程度は他の人にうつす可能性があるため、定められた期間で適切に休みましょう。



★ 十分な休養とバランスのとれた食事

- 体力（免疫力）が低下すると、感染しやすくなるため、栄養が偏らないようにバランスのとれた食事を心がけ、睡眠時間を十分にとりましょう。



ちゅと※
聞いてみて!※ちゅと…
土佐弁で「ちゅと」という意味。

■ ご存知ですか？

地域高齢者支援センター（地域包括支援センター）

地域高齢者支援センターは、年齢を重ねても住み慣れた地域で、その人らしくいきいきと生活をする
ことができる様に、地域にある様々な社会資源を利用し、**生活を総合的に支えてくれる**ところです。

例えば、介護が必要になった高齢者の方の介護に関する相談をたらいまわしにすることなくワンストップ
で対応したり、金銭管理に不安がある場合に「成年後見制度」の活用を促したり、100歳体操など介護予防
の啓発を行うなど、地域の方々の「よろず相談所」のような性格を持っています。



当院でも

「退院後、介護サービスがいるかも」

「認知が出てきて、1人暮らしが辛くなってきている」など

の相談を聞かせて頂き、各センターと連携して対応しており
ますので、本館1階 医療相談支援室の相談員に声をお
掛け下さい。

なお、皆さんの近くにも相談窓口がありますので、お気軽
に利用されてみてはいかがでしょうか？

医療相談室支援室

知って安心、つながる医療。何かあれば“ちゅと寄って”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 沖 のぞみ

かぼちゃを使った簡単なおやつを紹介します！
あっという間につくれるので、おやつの一品にぜひお試しあれ～♪

パンプキンパイ

■材料(1人分)

かぼちゃ……50g
バニラアイス…15g
バター………5g
パイシート…1/2枚
卵黄………1/2個

■栄養成分:1人分

エネルギー 300kcal
たんぱく質 5.2g
塩分 0.1g

作り方

- 1 かぼちゃは、種とわた、皮をとり、一口大にカットする
- 2 耐熱皿に1を並べてラップをかぶせ、600Wのレンジで3～4分加熱する
- 3 熱いうちにかぼちゃをつぶし、バターを加え、溶けたら、アイスを加えて混ぜ合わせる
- 4 パイシートは、室温で10分ほど解凍後、めん棒で伸ばす
半分に切り、片方は縦に数か所切り込みをいれ(A)、もう片方はフォークで穴をあけておく(B)
- 5 天板に、オーブンシートを敷き、Bの中央に3をのせ、Aをかぶせる
合わせたパイシートの切り口をフォークの背の部分で押さえてくっつける
- 6 水で伸ばした卵黄を表面に塗り、200℃(余熱しておく)のオーブンで焼き、焼き色がいたら180℃に下げ全体で15～20分ほど焼く。



かぼちゃには、
肌や粘膜を丈夫にして、
免疫力を高めるカロテンが
豊富に含まれて
います。



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))

