

# こうち+クロス



ご自由にお持ち帰りください



## シリーズ土佐の感動風景 「ボケ(木瓜)」

まだ寒い冬のころからボソボソと咲き始め、春になると枝いっぱいに花をつけてとても見事です。花色は赤やピンク、白で、咲き分け種もあります。成長がとても早く当年枝の伸びもよいですが、背丈は大きくなってしまっても3m程度で高くなりません。新梢や枝先につくトゲは非常に鋭いので注意がいります。（撮影者／山岡 参考／花と緑の図鑑）

## 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。

ちゃんと  
知っとこ！

# 「乳がん」のコト

高知赤十字病院では、「検診から緩和ケアの入り口まで」一貫した診療体制が整っています。

日本乳癌  
学会認定  
専門医

日本乳癌学会認定施設関連病院！  
日本乳癌学会認定専門医が常勤！

日々の診療ではエビデンス（医学的な証拠）に基づいた診断・治療（手術・薬物療法）を心がけています。



緩和ケア  
専門医

非常勤（週一回）の緩和ケア専門医の診察・治療も可能で、最終的には緩和ケア病院での緩和ケアへとスムーズに移行することが可能です。

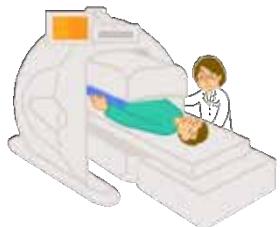
マンモ  
グラフィー  
健診

健康管理センターでは、マンモグラフィー検診も実施しています。



放射線  
治療

放射線治療（放射線科）を行うことができます。（温存乳房への術後放射線照射や再発部位への放射線照射）



乳房再建

乳房再建用エキスパンダー/インプラント実施認定施設！  
実施登録医師が2名（外科と形成外科）常勤！

乳房再建に対応しています。保険診療で行うことができ、乳がんとの同時手術だけではなく、術後長期経過した患者さまにも対応できます。



乳癌地域連携パス

術後状態の落ち着いた患者さまは、地域の関連病院と連携して治療を行っています。



乳癌は早期発見が大切です。早期発見することで、軽い治療（手術を含む）で済むことが多く、根治もあり得る疾患です。検診で生存率を改善させると認められているものはマンモグラフィー検診なので、症状がないからといって安心せずに、ぜひ当院健診センターもしくはお近くの検診施設で**2年に1回**のマンモグラフィー検診を受けるようにしてください。



## 乳がんのセルフチェック

### Check Point

- 乳房の変形や左右差がないか  しこりがないか
- えくぼのようなへこみがないか  ひきつれがないか
- 出血や異常な分泌物がないか  ただれがないか

『入浴前』に鏡のまえで**チェック**してみましょう！

- 1.両腕を上げた姿勢で、乳房や乳頭を観察します。
- 2.両腕を高く上げた姿勢で、正面・側面・斜めから乳房を観察します。
- 3.乳頭を軽くつまみ、血のような分泌物がないか調べます。



参考・出典：  
[がんを学ぶ](#)  
ひとりのひとに、がんを防ぐ。

ご存知ですか？ 遺伝性の乳がん・卵巣がん

### 乳癌卵巣癌症候群

(HBOC:Hereditary Breast and Ovarian Cancer)

同一家系内に乳がん・卵巣がんを発症した方が複数いる場合、その癌の発症に「遺伝要因」が関与していることがあります。遺伝子検査で異常が認められれば、乳癌卵巣癌症候群（HBOC）と診断され、その遺伝子異常は子供に1/2の確率で遺伝します。

遺伝子異常がある方は、異常のない方に比べると、乳がん発症の可能性は6~12倍、卵巣がん発症の可能性は8~60倍と言われています。家系内に乳がん・卵巣がんの発症が多いと思われる方は、お気軽にご相談ください。

丁野 Ns.  
海外派遣

丁野美智看護師(助産師)、バングラデッシュ南部避難民キャンプで医療支援活動を行う国際赤十字の医療チームメンバーとして現地へ。▶派遣期間：2017.9.22～2017.10.24



2017.8.25、ミャンマー南部のムスリムの人々の一部が、迫害等を理由に大量にバングラデッシュ側に越境を始めました。<sup>※1</sup> バングラデッシュでは地元行政や赤新月社<sup>※2</sup>等が、医療や食料の支援等をしていましたが、流入人数が飛躍的に増加した為、IFRC に国際的な支援を求めました。日本赤十字社は、9.15 に IFRC の要請があると直ちに現地に避難民<sup>※3</sup>支援の為の先遣隊を派遣、そのアセスメントの結果、私達医療班第 1 班が出動しました。

丁野助産師と現地の助産師の手で取り上げられたハシナちゃん。母子ともに健康。

活動地域は数キロのハキンバラ、クツパロン、マイネルゴナの 3 か所。急速に拡大するこれらのキャンプに対し IFRC は、固定の病院を建てて活動すれば支援が追い付かないと考え、日本赤十字社に巡回診療を依頼しました。

避難民の増加は想像を超えるスピードで、1 日あたり 1～2 万人が流入する日もあり、私の活動期間だけでも数十万人の増加をみました。そこで、避難民の家と同じ竹を編んだ枠とプラスティックシートから出来た診療所を順次 4 か所建て、巡回診療しました。場所は人々が来やすい、道路へのアクセス、要員の安全を条件にしました。

私は助産師として妊娠婦の健診や診察も行う為、その中に周囲から見えない仕切りを作り、妊婦が安心して受診できるように工夫しました。



妊産婦のために診察室



川を渡る避難民たち

避難民の 8 割以上が母親と子供達でした。昨年の中東危機の難民支援でも母親と子供達が多く、彼女達の夫や父親は一步先にヨーロッパで後から来る家族を待っているか、シリアなどに残っていましたが、スマホで連絡を取っていました。しかし今回はスマホを持っている人自体が稀で、離れた家族はミャンマーで殺害されたり、移動中に生き別れ安否も分からず、と言われることが殆どでした。特に悲惨であったのは、移動途中の川と湿地帯を渡っている間に流産・早産した方や、越境するまでにも十分な栄養が取れず栄養失調となった乳幼児を毎日見た事です。

簡素な診療所ではありましたが、受診者の中から重症の方を見つけて治療に結びつけることも出来ました。また、赤十字の診療所では妊娠中の継続的な支援が得られることも知つてもらえたのではないかと考えています。その 1 例として、ほぼ 100% が親族内で介助しているお産に呼ばれ介助をしたことが挙げられます。



高温多湿の環境でサイクロンシーズンに入りましたが、流入する避難民の数は増え続けています。赤十字や国連も必死に対応していますが、その勢いに清潔な水や食料等の支援が追いついていません。11月末現在、第 3 班が活動していますが、ミャンマーへの帰還が検討されている中でも継続的な支援が必要です。

これからも、日本赤十字社は医療をはじめとする様々な支援を行います。この文章を通じて、皆様に活動を知つていただけましたら幸甚です。今後とも、ご協力をお願いいたします。

高知赤十字病院 救命救急センター外来看護師（助産師）  
丁野 美智



※1 バングラデッシュはムスリムの人々が多く、ミャンマーは仏教徒が多い国です。

隣り合った 2 国間では、70 年代頃からムスリムの人々が様々な理由から両国間での強制的な移動を強いられてきた歴史があります。

※2 イスラム圏での赤十字社

※3 国際赤十字では、政治的・民族的背景および避難されている方々の多様性に配慮し、「ロヒンギヤ」という表現を使用しないこととしています。

# 医療の制度 アレ・コレ

## ■ ご存知ですか? 「生活困窮者自立支援制度」のコト

この制度で、生活全般にわたる困りごとの相談窓口が各市町村（高知市は生活支援センター、高知市以外は主に社会福祉協議会）に設置されました。

相談支援員は、生活状況等をお伺いし、必要な情報提供や助言を通して相談者と一緒に支援の計画を考え、状況に応じて関連専門機関やサービス提供機関と連携して解決に向けた支援をしてくれます。他にも関係機関への同行や就労支援などもしてくれます。



\*ちっこくと…  
土佐弁で「ちょっと」という意味。

対象となる方		
経済的に困っている方	社会的に孤立状態にある方	必要な支援が受けられない方



当院でも、  
病気をきっかけに相談に来られる方や近所の方  
が気にして相談に来られることもあり、連携  
をさせてもらったケースもあります。  
何か気になることがあれば、ぜひ相談支援室  
へお声をかけて下さい。

## 医療相談室支援室

知って安心、つながる医療。何かあれば“ちっこくと寄って”ください。

監修：社会福祉士 谷内 光代

## おさやめお手軽レシピ

管理栄養士 芝 唯

### 簡単に野菜を一品プラス♪ 水菜のシャキシャキごまサラダ

■材料(1人分)

水菜	50g
すりごま	6g
ゴマ油	2g
酢	5g
塩昆布	2g

作り方

- 1 水菜は洗って5cmの長さに切り、水気を切つておく。
- 2 すりごま、ゴマ油、酢、塩昆布を1の水菜に合える。
- 3 皿に盛って出来上がり。



■栄養成分: 1人分

エネルギー	70kcal
たんぱく質	3.0g
塩分	0.4g



冬が旬の水菜には抗酸化作用のあるβカロテンとビタミンCが豊富で、老化防止によるビタミンEも含まれます。また、余分なナトリウムを排出するカリウムや、カルシウム、鉄分などがバランスよく含まれています。野菜が不足しているときに一品プラスしてみてはいかがでしょうか。簡単に作れるので是非お試し下さい♪

水菜は  
シャキシャキした  
食感で“サラダ”に  
ピッタリ！



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))

