

こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌
2018.3
vol.45

ご自由にお持ち帰りください



シリーズ土佐の感動風景
「菜の花」

和名の「菜の花(ナノハナ)」の「菜」は食用を意味し、"菜の花"とは食用の花という意味になります。つぼみの緑と鮮やかな黄色の花のコントラストが春らしいナノハナ。花言葉の「快活」「明るさ」は、春の香りを運び、人々の心を明るくするその花姿に由来するといわれます。
(撮影者/山岡 参考/季節の花300)

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をお願いいたします。

ちゃんと 矢口っこ! 『すい臓がん』のコト

「すい臓がん」は、早期に発見する事が困難で、すい臓周囲だけでなく遠く離れた部位へも転移しやすく、さらに化学療法や放射線治療が効きにくいことから「治りにくいがん（難治がん）」の代表です。そのため、肺がんにかかる患者数と肺がんで死亡する患者数がほぼ同数となっています。

国立がん研究センター発表の2017年のがん統計予測によると、肺臓がんによる死亡数は、全がんのうち、男性は第5位、女性は第3位です。

「すい臓がん」の検査って、どんなことをするの？



外来でできる検査には、血液検査、腹部超音波検査、造影CT、MRI・MRCP※、超音波内視鏡検査があります。その他、入院をして行う検査もありますが、まずはご相談ください。

※磁気共鳴胆道管造影

早期に見つけるにはどうするの？



早期の段階では、すい液の流れる肺管が狭窄したり、すい管が狭窄した結果、のう胞をつくってきます。この段階ですい管内に管を留置し、連続すい液細胞診を行うことで、**早期のがん**を見つけていきます。

「すい臓がん」になりやすい人っているの？



「すい臓がん」の発生に関係していると考えられているものには、下表のようなものがあります。他にも、運動不足、過度のコーヒー飲用や、肉類、特に燻製や加工肉なども危険率を上昇させると考えられています。

遺伝	家族の中に肺がん患者がいる人はいない人に比べてリスクが13倍、遺伝性疾患の中でも上位
糖尿病	糖尿病を有する男性では、リスクが2.12倍、女性では50%高い
喫煙	肺がんの危険因子とし唯一確立されている因子
飲酒	飲酒は慢性すい炎の原因となることから間接的に肺がんの危険因子になりうる



「すい臓がん」は、初期には症状が出にくく、進行していくと腹痛、食欲不振、腹部膨満感（すぐにお腹がいっぱいになる）、黄疸、腰や背中の痛みなどを発症します。

上腹部痛が長引く場合、胃が悪いとばかり思わずには、いちど肺臓の検査をうけてみましょう。

先ずは、「かかりつけ医」にご相談いただき、「かかりつけ医」より当院受診の予約をおとり下さい。なお、受診日には「紹介状」をご持参くださいようお願いいたします。



「南海トラフ巨大地震対応訓練」

を実施しました

南海トラフ巨大地震の発生確率が上がったことが報告されましたが、私たちは、ただ恐れるのではなく、過去から学び、未来へ備えることが大切だと考えます。

平成 30 年 1 月 27 日（土）に南海トラフ巨大地震を想定した院内訓練を実施し、職員 258 名、患者役の看護学生等 77 名をはじめ、他の医療機関からの参加職員を含めると総勢 340 名を超える大規模な訓練となりました。

訓練は、1 月 27 日（平日）午前 9 時 00 分、四国沖の南海トラフを震源とする大規模な地震が発生、高知県内全域で震度 6～7 を観測し、大津波警報が発令された想定で行い、津波被害を考慮し、2 階に診療エリアを開設しました。

今回の訓練では、被災者の受け入れや診療の他に、下記の 3 点にポイントを置き実施しました。訓練を通して得た気付きや課題を共有し、次回の訓練に繋げ、災害に強い「高知赤十字病院」を築いていきます。

POINT!

患者動線の検証

従来は休日を想定した訓練だったが、今回は、平日の日中を想定し訓練を実施。→外来患者さんの避難誘導を実際にを行い、避難経路の確認や避難所に避難できない方の対応を行う。

POINT!

情報収集の検証

災害時に各関係機関での情報のやり取りについて検証する。県内赤十字施設(日赤高知県支部、血液センター)をはじめ、高知県にも協力いただき、実際に近い形で情報のやり取りを行う。

POINT!

受援体制の検証

医療支援チーム等を受け入れる際の手順や活動内容等を取り纏めた「大規模災害時 受援計画」を検証。→日赤愛媛県支部救護班が実際に参加、受入手順や支援内容の確認を行う。



外部連絡調整担当



外来患者さんを速やかに避難誘導した後、外来中止、災害時用エリアを立ち上げ活動する流れを体験できたと同時に、想定以上に時間と人手が必要であったため、避難・誘導体制の強化に向け見直しを行っていく。

専属の外部連絡調整担当を配置することでスムーズかつ正確な情報の共有が可能となった。無線の取扱いや、災害時の情報システムの重要性を再認識したことから、さらに関係職員のスキルアップ研修を続けていく。



避難誘導



医療チーム受入



高知赤十字病院は、今後も「赤十字」「災害拠点病院」として、南海トラフ巨大地震における事業継続を念頭に置いた、より実践的な訓練を実施し、災害対応力の充実を図りたいと考えています。

新病院は免震構造で、自家発電装置や給水設備など非常用設備を強化するほか、屋上ヘリポートを整備するなど、災害に強い病院として、平成 31 年 5 月の開院に向け、全職員一丸となって取り組んで参りますので、皆さまのご理解とご協力をよろしくお願いいたします。

医療の制度 アレ・コレ

ちっくと
聞いてみて!



※ちっくと…
土佐弁で「ちょっと」という意味。

■ 「認知症」の相談窓口、ご存知ですか？

「認知症の方の介護で悩んでいませんか？腹が立つことや失敗したこと、嬉しかったことやうまく行ったことなどを持ち寄って、どうしたらよいか知恵や経験を語り合う場所をご存知ですか？」

今こそ病気が認識され、対応の仕方なども少しずつ理解がされてきている認知症ですが、まだまだ十分ではありません。認知症と診断された方を介護することになった時や、自分の周りにそのような方がいた時などに、相談できる窓口があることを、ぜひ、覚えておいてください。

コールセンター	電話	088-821-2818	ひとりで抱えこまないで、相談してください。きっと支えてくれる人がいます。医療相談支援室へも、お気軽にご相談ください。
家族の会	受付	月曜～金曜（午前10時～午後4時）	
※認知症相談窓口	内容	認知症の知識や介護、精神的な悩み等の相談	
介護の悩み持ち寄り会 ※家族のつどい	開催日	第3土曜日（午後1時～3時）	ひとりで抱えこまないで、相談してください。きっと支えてくれる人がいます。医療相談支援室へも、お気軽にご相談ください。
	場所	高知市旭町3丁目115／こうち男女共同参画センター(ソーレ)研修室1	
	内容	初めての方、介護中の方などが参加し語り共有する場	
認知症カフェ	県内に 71カ所 H30.2現在	認知症の方と家族だけでなく、地域住民や介護や医療の専門職の方も参加できるところもあり、お茶を飲みながら、話をしたり相談し合いながら交流できるカフェです。	

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

管理栄養士 川竹 千佳

粉少なめ、おかずになるお好み焼き

あくし大根入りお好み焼き

作り方

- 豚肉は一口サイズにカットする
- 大根はすりおろして汁気も残しておく
キャベツと人参は短冊切り、にらは4cm長さに切る
- 豚肉とムキエビを先に油で炒める
- 大根おろしと残しておいた汁気・キャベツ・人参・ニラ・豚肉・ムキエビとお好み焼き粉を混ぜ合わせる
- ホットプレートに薄く油を引いて焼く
- 仕上げにソースとマヨネーズを塗り、鰯節を上にのせる



卵を使用しないので、卵アレルギーの方も大丈夫です。



ふっくらやわらかいお好み焼きを焼き上げるのに、よく聞くのは長芋ですよね。今回ご紹介するのは大根おろしをその代わりにしたお好み焼きです。通常のお好み焼きだと「粉もの料理」と思いますが、これはお好み焼き粉も通常レシピの1/2以下と少量にしているので1枚分を2人前としたらおかず感覚で食べていただけるかもしれません。粉がしっとり食材とまとまる感じがないので、焼く時に心配かもしれませんのが大根がしっかりとつなぎになってくれます。大根が入っているとは思えない「お好み焼き」を是非お試しあれ。

■材料(1人分)

豚肉モモスライス	40g
ムキエビ	40g
大根	100g
キャベツ	100g
人参	20g
にら	10g
お好み焼き粉	40g
サラダ油	5g
お好み焼きソース	20g
マヨネーズ	20g
鰯節	5g

■栄養成分: 1枚分

エネルギー	520kcal
たんぱく質	26g
塩分	1.8g

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))

