



## 「オリーブ(花)」

果実は苦くて生食はできませんが、塩漬けやいわゆるバージンオイルを楽しむことができます。(中略)果実の小さいものは含油率が高くオイル用に向きます。※5月～6月に白い小さな花が咲き、10月～11月頃には、実を収穫できます。

文・写真引用元: みんなの趣味の園芸/写真AC

## 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。

# D-CROSS

ディークロス

高知赤十字病院は新病院への移転のあった令和元年5月より、救急隊との連携をより強化するため、ラピッドレスポンスカー「D-CROSS」を配備しました。D-CROSSは消防からの要請があればすぐに医師や看護師をのせ救急現場に出動し、傷病者の救命率の向上や状態悪化の防止に貢献しています。

救急隊員が行なえる患者への処置は限られているため、救急現場で1分1秒を争うような状況の時、D-CROSSが駆けつける事によって早期に高度な医療行為を行う事ができるようになります。



迅速に医療の現場に  
駆けつけるため、  
患者を運ぶための装備等は  
備えていない。

24時間  
対応

車種:フォレスター

出動実績(2019年5月～2020年3月):72件

D-CROSS当番となる医師、看護師は  
活動服を着て出動する。



定期的に近隣の消防の協力を得て、迅速な出動と消防との連携強化を目的とした出動訓練も行っています。



## こころと体の健康を保つ 生活を送りましょう

親しい人と話す、互いにねぎらう、睡眠や食事など規則正しい生活を送る、などにつとめ、健康を維持できる能力を最大に発揮できるようにしましょう。特に運動量が減ることが考えられますので、適度な運動をこころがけましょう。また自宅でできる活動(読書、映画鑑賞、創作活動など)を楽しみましょう。お酒やたばこなどは控えましょう。

## 感染症流行時には、さまざまな こころの問題が生じます

感染の拡大は、こころに不安や恐怖、怒り、興奮、不眠などを生じさせることがあります。

また隔離や自宅待機による『拘禁反応』として喜怒哀楽の感情が失われたり、強い不安を感じたり、周りが他人事のように感じたり、自分が疎外されている気持が生じることがあります。

これらはこのような状況では誰にでも起こる自然な心理反応です。状況が改善されればこれらの反応も改善しますが、辛い時には相談しましょう。

## 新型コロナのストレスに負けないために

### 風評被害に 気をつけましょう

「あの人のせいで感染が広がっているのではないか」「あの地域の人には皆感染しているのではないか」といった考えから、疑心暗鬼が生じ、パニック、いじめ、差別、風評被害がもたらされることがあります。

情報を伝える際には、情報源が明らかかどうか、内容が正確かどうかについて吟味してからにしましょう。

### 正しい情報を、適度な 量で取り入れましょう

インターネットなどでは、流言・デマなどを含む様々な情報が行き交っています。情報源が明らかな、正しい情報を得ることが重要です。

また、不安を喚起する情報(コロナ関連のニュースなど)をずっと見続けることはやめましょう。

※筑波大学 医学医療系 災害・地域精神医学講座 筑波大学附属病院 茨城県災害・地域精神医学研究センター『新型コロナウイルス感染症(COVID-19)に関するこころのケアについて』を基に改編しました。



ちゅと※  
聞いてみて!※ちゅと…  
土佐弁で「ちょっと」という意味。■ 自然災害等にあったら…  
そんな時に使える制度！ パートⅡ

今回は、『罹災(りさい)証明書』についてです。

住んでいた家が被災した場合、調査が行われ、被害の状況を証明するものになります。

これがあれば、「税金や保険料の減免」や「支援金・義援金の支給」、「仮設住宅への入居・住宅の応急修理の一部負担」、「無利子や低金利での借り入れ」などに利用できます。

なお、調査が遅くなることを考え、被害状況を写真や動画で撮影をし、証拠を残しておきましょう。

また、各救済申請に各1枚はいりますので、できれば複数枚発行してもらおうとよいでしょう。

## 申し込み方法

① 市町村窓口で本人確認できるもの(印鑑・運転免許証など)を持って、申請をする。

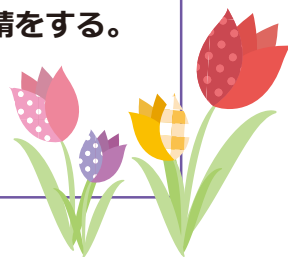
高知市の場合: 高知市役所 福祉管理課

② 市町村の調査員が調査に来る。

③ 罹災証明書をもらう。

▶ 高知市外に関しては、市町村役場へご相談ください。

▶ 災害の規模によっては、申請時に持参するものは省略されることもあります。



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 中澤 華子

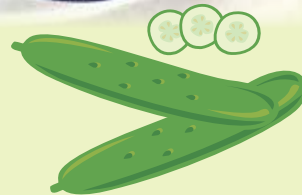
## 牛肉ときゅうりの辛みあえ

## ■ 材料(1人分)

しゃぶしゃぶ用牛もも肉 ..... 50g  
 酒 ..... 8g  
 きゅうり ..... 70g  
**〈ソース〉**  
 醤油 ..... 10g  
 砂糖 ..... 7g  
 酢 ..... 7g  
 豆板醤 ..... 1g  
 ねぎの粗みじん切り ..... 1g  
 塩 ..... 少々

## ■ 作り方

- 1 ソースの材料を合わせる。
- 2 きゅうりは塩をふって板ずりし、水で洗ってから、すりこぎでたたいて一口大に切る。
- 3 沸騰した湯に酒を入れ、牛肉をさっと茹でたらざるに上げる。
- 4 あら熱がとれたら、きゅうりと一緒に1のボールに入れ、しばらくおいて味をなじませる。



## ■ 栄養成分: 1人分

エネルギー 180kcal  
 たんぱく質 11.1g  
 食塩 1.6g

「ヘム鉄」という体内に吸収されやすい鉄分を多く含む牛肉は、貧血にお悩みの方や鉄分が不足しがちな方に特にオススメです。また、きゅうりはカリウムを多く含んでおり、むくみやだるさの解消に効果があります。疲労回復・食欲増進効果のあるお酢も加えて、夏の疲れを吹き飛ばしましょう!!

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。

(088-822-1201 (代表))

