

こうち+クロス

高知赤十字病院広報誌
2020.7
vol.59

ご自由にお持ち帰りください



「カラー」

カラーの仲間は、南アフリカに6～8種類程度の原種があり、このうち湿地性のエチオピアを除いたほかの種類は、水はけのよい草地や岩場などに自生し、畑地性カラーと呼ばれます。生育には水分を必要としますが、過湿や滞水は好みません。

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。

新型コロナと 人の心

精神科 吉本 啓一郎

私は水曜日に高知赤十字病院の診療を手伝っている精神科医です。患者様のメンタル面への診療を、看護師さん、心理士さんとのチームで行っています。

さて、新型コロナウイルスの感染はいまだおさまる気配がありません。世界や国内、県内の感染者数の再上昇を見ると、まだまだ社会全体への影響が出てきそうです。

コロナによって起こる健康被害はもちろん大変ですが、社会へのいろいろな影響も大きいです。いままで当たり前できていたたくさんのことが、今はまったく当たり前できなくなり、人が集まるのが難しくなって人の心の繋がりが減ってきています。

緊急事態宣言のとき、他県ナンバーの車に石を投げる事件があったといいます。また感染した人への、誤った過度な批判も少なからずあったようです。未知のウィルスへの恐怖心が起こす、こうした悲しい出来事から、コロナによってふだんは穏やかな人が他者に不寛容な人へ突然変化したようにさえみえます。

しかし私たちの社会は、他者への寛容さをもともと大事にしてきました。だからそれを取り戻すことはむずかしいことではありません。

失敗して失意にある人を見て、私たちは「頑張った結果だからよくよくしないで」「不可抗力という言葉もあるからね。仕方なかったよ」「一人で責任を感じて大変だったでしょう。少し休んで、またやり直そうね」と言ってあげたい気持ちになります。人の気持ちを理解することを心理学で「共感」といいます。そして他者からそう言われた人(他者に「共感」された人)は、現実が変わっていなくてもその言葉で少しほっとしたり、心にゆとりができたりします。そうやって、心と心が響きあうということが起こります。

コロナの問題は人々の恐怖心や不安によって倍化していることが少なからずあります。まさに今、他者への共感と優しさのある行動を意識して行うことが大事だと思います。私たちの心はこの災いさえも少しプラスにしていくことが可能だと思います。



今年も 「すずらん」の花が 届きました

地域医療連携課 渡邊 文
外来 竹村 美和

今年もANAより「すずらん」の花が当院に届きました。
診察待ちの患者様に「すずらん」をお渡しすると「いい香り」と言って嬉しそうに受け取られました。すずらんの花言葉は「しあわせ」「幸福の再来」です。
コロナ禍の今、「しあわせ」という言葉はまだまだ遠く感じられますが、一日も早い患者様の回復と以前のような日常を取り戻せますように願っています。



人間ドック ヘルシーメニュー始めました

このたび、人間ドックのヘルシーメニューがリニューアルされました(写真)。

健康管理センターでは、人間ドックコースをご利用の皆様には昨年の移転時からお食事を提供させて頂いておりましたが、ご意見を参考に内容を一新いたしました。

新メニューでは、一食のカロリーを約600Kcalにおさえつつ、写真のとおり「肉」「魚」からお好みでお選びいただけます。また二日ドックコースの方は、一日目・二日と分けて両方のメニューをお楽しみ頂けます。

ヘルシーメニュー(肉)



献立	
●鶏肉 150g	255kcal
●牛乳(無糖) 100g	65kcal
●ほうれん草の茹で物	27kcal
●トマトのサラダ	5kcal
●味噌汁	20kcal
●白米 100g	115kcal
合計	482kcal

ヘルシーメニュー(魚)



献立	
●鶏肉 150g	255kcal
●牛乳(無糖) 100g	65kcal
●ほうれん草の茹で物	27kcal
●トマトのサラダ	5kcal
●味噌汁	20kcal
●白米 100g	115kcal
合計	482kcal

ご寄贈へのお礼について

新型コロナウイルス感染症対策が続く中、これまで多くの企業・個人様より貴重なご寄贈を賜り、心より感謝申し上げます。緊張が続く医療現場のスタッフにとりまして、皆様からのあたたかいご支援、ご声援が何よりの励みになっております。ご寄贈いただきました物資は、大切に使用させていただきます。
これからの地域の皆さまに安心・安全な医療を提供できるよう感染対策に努めてまいりますので、今後ともどうぞよろしくお願い申し上げます。



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Ⅲ

この度の令和2年7月豪雨において亡くなられた方々のご冥福をお祈り申し上げます。
高知も他県のこととせず、「もしも…」に備え、再度身の回りの確認が必要になりますね。
被害に遭遇したのち生活をどうするか、そんな時に使える制度のパートⅢとして
「被災者生活再建支援制度」を紹介します。

この制度は、自然災害により甚大な被害に遭い、自宅あるいは賃貸が被災した場合にこの制度を利用して生活再建と生活の安定・復興を目指すものです。
この制度には、「基礎支援金」と「加算支援金」があり、申請期限があります。

「被災者生活再建支援制度」
では、**2つ**の給付が
受けられます。

- | | |
|------|--|
| 内 容 | 基礎支援金 (被害の程度により出る金額): 災害発生日～ 13か月以内に申請
加算支援金 (再建のための購入・補修などの金額): 災害発生日～ 37か月以内に申請 |
| 支給金額 | 全壊300万円～大規模半壊 (賃貸) 100万円 * 単身者の場合は、3/4を乗じた額 |
| 窓 口 | 被災地の市町村 |

- * なお対象となる自然災害は、基本一市町村において住居が10世帯以上全壊(50%以上で住居全体が損壊、焼失、流出、修理しても住めない)した災害等になります。
- * ここでも、罹災証明は必須です。また被災状況確認証拠として、スマホで家の状況を写真に撮っておくことも忘れずに。

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 川竹 千佳

あじさい ヨーグルトゼリー

■材料(プリンカップ4個分)

〈ヨーグルトゼリー〉
ヨーグルト …… 250g
生クリーム …… 100cc
砂糖 …… 40g
ゼラチン …… 5g
水(ゼラチン用) …… 25cc

〈あじさいゼリー〉
水 …… 200cc
はちみつ …… 30g
レモン果汁 …… 15cc
食紅 青・赤 …… 適量
食紅用水 …… 30cc
ゼラチン …… 5g
水(ゼラチン用) …… 25cc
ミント …… 適量

■栄養成分: 1個分

エネルギー 200kcal
たんぱく質 5g
塩分 0.1g

作り方

〈ヨーグルトゼリー〉

- 1 ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 お鍋にヨーグルト、生クリーム、砂糖を加えて加熱する
- 3 鍋の周りがふつふつとわいてきたら火からおろし、ふやかしておいたゼラチンを加えよく混ぜて溶かす
- 4 プリンカップに流し入れて冷やし固める

〈あじさいゼリー〉

- 1 ゼラチンは水でふやかしておく
- 2 水にはちみつを加え加熱しレモン果汁を加える
- 3 鍋の周りがふつふつとわいてきたら火からおろし、ふやかしておいたゼラチンを加えよく混ぜて溶かす
- 4 2バットに均等に流し入れ、食紅で自分の好みの色合いのゼリーを作る。
固まったら細かくカットする

ヨーグルゼリーの上に、あじさい色のクラッシュゼリーをのせミントの葉を添える

梅雨の頃は、じめじめして空もどんより、気分も下降気味。そんな時には、目にも涼やかなあじさい色のクラッシュゼリーをのせたヨーグルトゼリーはいかがですか。あじさいゼリーの色付けには、かき氷シロップを使用するととってもいろいろな色合いが楽しめるかも。生クリームが気になる方は、豆乳に変更してもいいですよ。子ども達のおやつや、ちょっとしたホームパーティーのデザートにおすすめです。



ヨーグルトに含まれている
乳酸菌は、整腸作用や
美肌効果があります。
女性にとっては嬉しい
食品ですね。



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))

