



組織現況 2009年4月30日現在

組合員数 26,247 人
出資金総額 79,841 万円
一人当たりの出資額 30,419 円



とやま医療生協 虹のまち

2009年 6月号 No.314

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031
ホームページアドレス
http://www.toyama-hcoop.com/
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com
毎月1回発行
定価 1部30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)
発行 富山医療生活協同組合

捨てるウンチで拾ういのち 大腸がん検診を受けましょう



富山協立病院
消化器・肛門・乳腺科
火爪 健一 医師

大腸がんによる死亡は年々増え、部位別のがんの罹患数は胃がんについて多く十万人を超えています。しかし、早期発見ならば一〇〇％治せる病気です。早期発見・早期治療で大腸がんから身を守りましょう！

検査の仕方

- ①キャップを回して、②引き抜く
- 5~6ヶ所さし
表面をまんべんなくこすり取る
- さし込んで、キャップを強く押す
音がするまで
※1回さし込んだら、動かさないこと
※保管は冷蔵所で
※日を変えて2回とります。

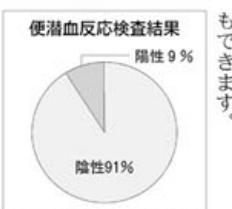
便潜血反応検査は手軽にできるとも有効な検診で、ぜひ多くの方に受けていただきたい検査です。出血のないがんでは「異常なし」となってしまう、万能ではありませんが、日を変えて二回便をとる二回法の場合、がんの約六〇％が発見できるといわれています。

こんな方は内視鏡検査を
便潜血反応検査で陽性となった方や、便秘、便に血が混じる、お腹が張る、血縁に大腸がんの方がいる、などにあてはまる方は、早め到大腸内視鏡検査を受けましょう。

大腸のイメージ図

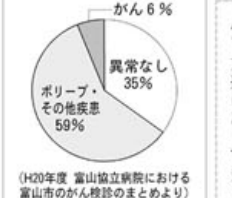


大腸は写真①の洗濯機の排水ホースのように「蛇腹」になっています。普段は写真のように「急カーブ」が多く、そのままの状態で大腸内視鏡を挿入すると、腸を折りたたんで、縮めるようにすると、①急カーブ…痛い、②なめらかなカーブ…痛みが少ない



麻酔は行っていないが、ご希望により緊張を和らげる薬を使用することもできます。また、検査中どうしても不安や痛みが強い場合は薬を追加することもできます。

陽性受診者の大腸内視鏡検査結果



麻酔は行っていないが、ご希望により緊張を和らげる薬を使用することもできます。また、検査中どうしても不安や痛みが強い場合は薬を追加することもできます。

ポリプはすぐとれますか？
大腸内視鏡検査では実はがんよりも、がんのもととなるポリプやその他疾患が見つかることが多いのです。検査中にポリプが見つかった場合はその場

お問合わせは…
富山協立病院
内科・消化器肛門科・内視鏡室まで

一年に一回は受けましょう
大腸がんは早期発見が大切な病気です。症状がなくても年に一回は便潜血反応検査を受けましょう。

健康に過信は禁物
富山市Sさん(七十八歳) 現役時代から大好きなソフトボールの審判をしており、健康には自信がありました。五十八歳の時に受けた検診で便潜血反応が陽性と診断され、精密検査に入り、早期に治療できました。また、治療にあたり先生を信頼し、家族の協力があつたこと、ソフトボールをもう一回やりたいという一心で大病にならず乗り

越えられました。今は、ソフトボールの後進の役に立つことと、三人の孫の成長を楽しみに、健康な毎日を楽しんで過ごしています。また健康維持のため「良く噛むこと」と、十五分の歯磨きをがんばっています。毎年の大腸内視鏡検査も欠かしません。私の体験から、健康に過信せずに年に一回、ぜひ検診を受けることをお勧めします。

健康に過信は禁物
富山市Sさん(七十八歳) 現役時代から大好きなソフトボールの審判をしており、健康には自信がありました。五十八歳の時に受けた検診で便潜血反応が陽性と診断され、精密検査に入り、早期に治療できました。また、治療にあたり先生を信頼し、家族の協力があつたこと、ソフトボールをもう一回やりたいという一心で大病にならず乗り

大腸がんの危険信号！

原因不明の貧血がある

便に血液や粘液が混じる

下痢と便秘が交互におこる

残便感があり、すっきりしない・お腹にしこりや張り、下腹の痛みがある

富山市長選・市議選が終わった翌朝の新聞で、「森市長が小学生の入院費無料化を進める」と報じられた。市民の心が市長の心を動かしたと実感した▼小生も「子供の医療費小学六年生まで無料に」の署名を二四〇筆集めた。安保以来初めて署名を集めたと届けてくれた人もいた。大手のマンション建設に六億円の補助とは何事か、無駄な道路よりは、と賛同者は多かった▼しかし、子供の医療費より後期高齢者医療制度など老人いじめを何とかしてほしい「うちの子は中学生になってしまった」などの複雑な顔にも出会う、医療や福祉の度重なる改悪が国民の心をいじけさせている一面を痛感させられた▼憲法は国民に健康で文化的生活を営む権利を保障し、国がそのために努めなければならぬと定めている。国民の義務は黙っていても果たさせられるが、国民の権利は、国民が頑張らなければ守れない▼医療や福祉を守れる共同の声を、今度は衆議員選挙に向けて高めよう。(H)

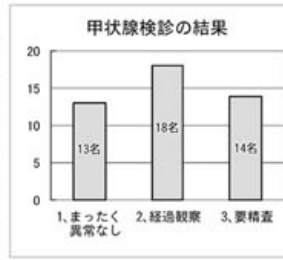
富山市長選・市議選が終わった翌朝の新聞で、「森市長が小学生の入院費無料化を進める」と報じられた。市民の心が市長の心を動かしたと実感した▼小生も「子供の医療費小学六年生まで無料に」の署名を二四〇筆集めた。安保以来初めて署名を集めたと届けてくれた人もいた。大手のマンション建設に六億円の補助とは何事か、無駄な道路よりは、と賛同者は多かった▼しかし、子供の医療費より後期高齢者医療制度など老人いじめを何とかしてほしい「うちの子は中学生になってしまった」などの複雑な顔にも出会う、医療や福祉の度重なる改悪が国民の心をいじけさせている一面を痛感させられた▼憲法は国民に健康で文化的生活を営む権利を保障し、国がそのために努めなければならぬと定めている。国民の義務は黙っていても果たさせられるが、国民の権利は、国民が頑張らなければ守れない▼医療や福祉を守れる共同の声を、今度は衆議員選挙に向けて高めよう。(H)

富山市長選・市議選が終わった翌朝の新聞で、「森市長が小学生の入院費無料化を進める」と報じられた。市民の心が市長の心を動かしたと実感した▼小生も「子供の医療費小学六年生まで無料に」の署名を二四〇筆集めた。安保以来初めて署名を集めたと届けてくれた人もいた。大手のマンション建設に六億円の補助とは何事か、無駄な道路よりは、と賛同者は多かった▼しかし、子供の医療費より後期高齢者医療制度など老人いじめを何とかしてほしい「うちの子は中学生になってしまった」などの複雑な顔にも出会う、医療や福祉の度重なる改悪が国民の心をいじけさせている一面を痛感させられた▼憲法は国民に健康で文化的生活を営む権利を保障し、国がそのために努めなければならぬと定めている。国民の義務は黙っていても果たさせられるが、国民の権利は、国民が頑張らなければ守れない▼医療や福祉を守れる共同の声を、今度は衆議員選挙に向けて高めよう。(H)

甲状腺検査をつげまじょう

甲状腺検査の結果からためになる検査の話①

去年六月からスタートした甲状腺検査ですが、十二月末までで四十五名の方が受診されました。「甲状腺」は、



のどぼとけの下辺あたりにある蝶のような形をした臓器です。甲状腺からは「甲状腺ホルモン」が分泌されています。食べ物として取り入れた栄養が体の組織やエネルギーを作る材料として使われるのを促進し、全身の新陳代謝を活発にします。

甲状腺の病気で「橋本病」や「バセドウ病」が一般的に知られていますが、正しい知識を持ち必要な場合に適切な治療を受ければ日常生活での制限がほとんどなく過ごすことができます。

より精密な検査が必要で、甲状腺機能異常、疑いや、甲状腺がんの疑いなどが含まれます。精密な検査の一つとして甲状腺の細胞を採取して顕微鏡で調べる細胞診検査があります。

今回の結果、経過観察を受けられました。検査の結果、経過観察を受けられました。検査の結果、経過観察を受けられました。

占めました。甲状腺検査はエコー（超音波）で検査します。体の大きさ、動悸、異状発汗、むくみなどの症状がある方は甲状腺検査をおすすめします。



今を慈しむ

整形外科 石井 佐宏

学生時代に永平寺に参拝しました。食事作法は修行の一つですが、その細かさや厳しさを覚えています。あれは「今ここに在る」ための訓練だったのだ、とようやく気がつきました。

デカルトの「我思う、ゆえに我あり」という言葉がありますが、私たちは考えていることが生きていくことだと信じているようです。しかし、考えているとき、人は「今ここ」にはいません。

脳の習性
私たちは、いつも頭

明日の命は誰にも保障されていません。良かれ悪しかれ、私たちが生きていくのは「今ここ」のみ。ゆえに、「今ここ」でやる事よりも大切なものは何もありません。そして、この瞬間にできる事は足を運ぶ、箸を使う、話すといった実に単純な行為だけです。

座っているときは呼吸を意識する。歩くときは足裏に体重がかかるのを一歩一歩感じる。果を求めずに仕事や勉強に集中し、それになりきってしまう。妄想が湧けば、即座にモーソーモーソーと口ずさんで断ち切る。さらば心安らかなるべし。

私たちは、いつも頭
このように勝手に連
たすら「坐るのが禅で
一瞬一瞬を気づいて
生きられますように。

7月7日から **「やくしの里」** **開始します**

二年前に開設した、地域交流サロンやくしの里がいよいよ介護事業所として活動を始めます。当面は週二回（火・木）の稼働です。民家改造型デイで軽介護の方を中心に、ゆったりとアットホームなデイサービスを目指します。

女性のための休日検診のご案内

検診日 **7月12日(日)**
10月18日(日) **12月6日(日)**

受付時間 **午前8時30分～10時30分**

場所 **富山協立病院**

検診内容
○子宮がん(定員50名)
○乳がん(定員30名)
○大腸がん 二日法

お知らせ
子宮がん検診を受ける方はスカートでお越し下さい。7/12日の乳がん検診は定員いっぱいです。子宮がんはまだ空きがあります。

尚、詳しいことは、**健診支援センター**
☎076-444-5684
までお問い合わせ下さい

09 虹の健康チャレンジャー
—仲間とじっくり継続する健康づくり—

今年のコースは **自由設定**

何をしたらいいかお悩みの方は具体例を参考にして下さい

- 散歩やウォーキングを1日約20分行う
- 1日1回時間を決めて体重の記録をつける

■申込期間 **6月7月**
チャレンジメイト(登録制)に登録しよう
健康に関する情報提供や健康チャレンジャーの取組みをお知らせします

■チャレンジ期間 **7月～11月**
(期間中3か月間)

■参加費 **無料**
(健康づくりファイルご希望の方は100円です)

■お問い合わせ・申込
お近くの支部・班長さん、又は組織部まで **☎076-441-8351**

加についてのイメージを描き活動の輪を広げつつあります。

▲やくしの里でのたのしい班会のような様子



1万人に会いに行こう!

— 支えあい対話大運動 —

昨年度から始まった「三百万人対話大運動」では、全国各地でたくさん感動的な経験が生まれ、経営改善や仲間づくりの前進にも結びついています。

富山でも「ひとりぼっちのお年寄りをなくそう」と支部運営委員会を中心に、「班会へのお誘いがけをしたり、「虹のまち」を配布しながらの対話や、往診や診察室での対話等多彩に取り組みました。

その中で、健診を強く勧められ数年ぶりでがん検診を受けられた

方から、「早期のガンを発見でき、直ちに治療して助かった」と感謝されるなど、対話運動を通じて「医療生協があつてよかった」と実感できる様々な声が寄せられました。

今年も、富山医療生協では、地域を元気にする「支えあいの対話運動」に、「1万人に会いに行こう!」をスローガンに取り組みます。

組合員と職員が一緒に出かけ、地域の組合員や住民の願いや声を聴くことから始めます。

物資販売

民医連、中部ブロック組合員活動交流集會、止野母親大会への代表派遣に世界大会へに使います。

① 小豆島手延べそうめん 1.8k	2,200円
② 黒とろろ 上 100g	500円
③ 白とろろ 上 100g	500円
④ 納豆こんぶ 80g	500円
⑤ おしゃぶり昆布 70g	500円
⑥ カットだし昆布 一等 500g	1,500円
⑦ 味きらり(ゆず昆布)	525円
⑧ 野菜たっぷりたまごスープシヤ菜入	1,500円
⑨ 野菜たっぷりキムチたまごスープ	1,500円

※ご購入用のそのめんは包装いたします。

◆取り組み期間は8月末まで。ご注文は医療生協組織部(☎076-441-8351)へ

地域アラッショ



▲5月16日、15日 奥田支部レクリエーション「わらび採り合宿」22名 流産温泉



▲5月22日 和合ロース支部李班「温泉班」とシャクナゲの花鑑賞「7名 恋月・薬用植物指導センター」



▲5月26日 婦支部合同班会レクリエーション「わらび採りと温泉」17名 ウェルサンピア立山他



▲参加した豊田南支部のみなさん

豊田南支部で、五月二十日(水)呉羽ハイキング。城山に向かって階段を登って行く、うぐいすが「ホーホケキョ」、両側にはスズ竹が顔を出して「今、食べ頃かな」とか。そして、三の丸、二の丸、本丸と目的地、白鳥城址に到着。富山市街、富山湾が一望出来た幸の瞬間でした。そして、お風呂で汗を流し、おいしい昼食を二十二名のみなさんでいただきました。感謝しています。

下富居 和泉信子

豊田南支部

春のウキウキ 支部行事



▲新緑の中でウオーキング



▲食事を囲んでみなさんと乾杯

五月二十日(水)、水橋西部支部レクリエーション「流産山菜とり&温泉」に妻とともに初参加しました。山菜採り、ウオーキング、温泉の三つのグループに分かれて行動しました。当日は五月晴れで絶好の山菜採り日になりました。私は、十年ぶりの山菜採り。流産スキー場にワラビが沢山はえています。日当たりがよく、枯れ葉がたまっているところにワラビがあります。そこそこ山菜採りを

水橋西部支部



▲参加した水橋西部支部のみなさん

したのち昼食をとりました。同じ地域の人たちと一緒に食べる昼食は格別です。また、温泉に入りカラオケで歌い、とても楽しい一日を過ごすことができました。

水橋島等 松村登英雄

そして、班や支部の仲間、また医療生協だけでなく地域の様々な力を活用しながら、具体的な解決をはかっていきたいと思えます。健康とくらしの不安が深刻に広がっている今、

「支えあい対話運動」は、生協の「協同の力」を医療・福祉という「いのち」の分野に積極的に活かす活動です。対話を通じて地域のつながりを大いに広げましょう。

- ▲5月8日 中央西支部支部会「骨密度チェック班会」10名 喫茶店「未来」
- ▲5月12日 富山診療所支部会「石井医師「健康寿命を延ばそう!」」5名
- ▲5月19日 山室支部レクリエーション 26名 ひみのはな

08年度 第十一回理事会報告

四月二十五日(土)、定数三十名中二十五名の出席で、第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 後半期での組合員と職員の奮闘で収入は昨年を上回り、黒字決算となりました。
- ② 富山市の「小学校六年生まで医療費無料とする」署名運動を進めます。
- ③ 地域に役立つ班会をめぐし「班会開催月間」(六、七月)に出足早く取り組みます。
- ④ 医療生協の情報開示規程を決定しました。
- ⑤ 第五十六回通常総代会の総括方針など議案を協議しました。
- ⑥ 二〇〇九年度医療部会総会の代議員と議案への賛意を確認しました。

富山医療生協9条の会平和バスツアー 軍港「舞鶴」と人道の港「敦賀」

医療生協9条の会第六回平和バスツアーは、五月十七・十八日に、二十名が参加した初めての一泊二日で、海上自衛隊の軍港「舞鶴」と人道の港「敦賀」を見学してきました。



▲舞鶴港内でみた補給艦船

大変有意義な経験になりました。一泊二日の企画内容は、豊富で組み立ても良く、いくつも楽しみながら、歴史の現在の「現場」で見える記録や写真・資料・遺跡・施設の生なましさ、現実感・書物・伝聞で得た情報を加えて、あらためて頭の中で歴史的な出来事を再現できる貴重な機会であることを実感しました。

ながらの収穫が得られて、私にとって大変有意義な経験となりました。

舞鶴平和委員会の橋本さんの説明と案内は、お見事でした。地元の人たちの誇るべき自然が長い間軍事利用に使われてきた無念さとともに、大きな破壊力を備えるイージス艦基地としての危険さがよく理解できました。

現地平和委員会との交流と夕食後の参加者交流・このような話し合いの機会が、9条の会でもっとあったらと思えました。舞鶴基地での海軍体験や、才藤抱一さんの引揚体験を聞きましたが、いろいろな報告と話し合いを通じて共感・共鳴を広げ深めていけたらと思いました。

和合ローズ支部 篠原 巖



▲舞鶴引揚記念館の前で記念写真



▲昨年11月の全国大会(愛知県)の様子

初心者でも大丈夫！楽しく運動しましょう グラウンドゴルフ練習会に参加を！

気軽なスポーツで健康づくりをと思っている組合員さん、ぜひ、「グラウンドゴルフ練習会」に参加しませんか。富山医療生協は、

九月に「第三回グラウンドゴルフ大会」を開催します。会費を主催します。実行委員会では、一人でも多くの組合員さんにグラウンドゴルフの楽しさを体験してほしいと、今年も「練習会」を行いますので、班や支部で誘い合わせて参加して下さい。個人の参加も大歓迎です。

練習会のお知らせ

日程 月の第4水曜日 午前9時半～11時
6月24日・7月22日・8月26日
10月28日・11月25日の5回(雨天中止)
会場 富山市稲荷公園 参加費 100円
問合せ先 組織部(TEL441-8351)



2009 国立ポリシヨイカス

医療生協特別割引

世界トップクラスのポリシヨイカス富山公演が特別割引料金で観覧できます。下表より観覧を希望する日時の公演番号(第1,第2希望)にて電話でご予約ください。申し込みは、富山医療生協本部076-441-8352。締切は7月15日厳守。

- *会場 富山テクノホール(全席指定)
- *前売4,500円を特別割引**3,600円**
- *3歳以上有料、大人子ども同一、
- *公演日時および公演番号

7/30木	7/31金	8/1土	8/2日
①10:30	③10:30	⑤10:30	⑧10:30
②14:00	④14:00	⑥14:00	⑨14:00
	⑩17:30		

母親・女性の願いや要求を集めて！ 母親大会に参加を

第49回富山県母親大会

- ・日程 7月5日(日)
- ・会場 新川魚津学びの森 天神山交流館
- ・分科会 午前10時～
- ・記念講演 午後1時半～ 「平和と笑いにこだわって」 講師 本木克英 映画監督

第55回日本母親大会

- ・日程 7月25(土)・26(日)
- ・会場 京都府立体育館と立命館大学衣笠キャンパス
- ・記念講演 講師 有馬頼底氏 京都仏教会理事長、金閣・銀閣寺住職

*日本母親大会への生協代表参加者を募集中です

富山市八人町 藤井弘子さん
受診・健診時の無料一時保育は、小さな子供のいる身としては大変助かります。安心な制度だと思えます。「手伝って」さんに富山市連町 河邊和子さん「たすけとクラブ」の活動の紹介がありました。一年も経過していること、まったく認



識不足でした。私も手伝ってさんに登録したいと思いました。ライフデザインノート 富山東谷日通 大久保政雄さん からの学校の記事の中で、「ライフデザインノートづくり」とありました。どんなノートを知りたいのですか。見学したい。

無料法律相談のご案内

武島直子弁護士(富山中央法律事務所)
・6月19日(金) 時間は午後2時～4時
・7月17日(金) 予約して
・8月21日(金) 予約して
場所 富山協立病院地域連携室
お申込・地域連携室 TEL:076-444-5708

なんでも生活相談

*事前にご連絡下さい。
・富山協立病院 随時受付しています
お申込: 富山協立病院地域連携室 ☎076-444-5708
・富山診療所 毎月26日(休日等の場合は変更になります) ☎076-420-0367

転居先を必ず連絡して下さい。住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協まで連絡下さい。



- ★よこのカギ★
- ① 悲観的
- ② 本人の願いによるもの
- ③ 退職
- ④ 低いこと
- ⑤ ティーン
- ⑥ テク
- ⑦ 清く澄み渡った丸い
- ⑧ ノーマイ○○デー
- ⑨ 総理大臣がし新内閣が発足
- ⑩ 多くの男の中にただ一人の女

クロスワードパズル

【問題】カギを解き、二重ワクに入る文字を並べてできる言葉は何？
★たてのカギ★
① 雷の鳴る音
② 動物のヘア
③ 喜び迎える会、新人
④ ○○対策、対○○戦争
⑤ 物事を進める上で大きな影響力を持つ人
⑥ お坊さん
⑦ ○○のサイズは25cm

【あて先】〒931-8501 富山市豊田町一ー八 富山医療生協
【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈【しめきり】六月末日の消印有効
【四月号の解答】
ワヨウシマド
ガイウド
コアルキ
ノチツツア
ハイクソウツツ
ルイキ
キヨウシツ(教室)

おめでとございます
【四月号の当選者5名】
清水 直子(富山市大島)
澤田 照代(富山市立野)
日南田敏衛(富山市千石町)
滝沢 弘雄(滑川市大堰)
高橋 初子(富山県富山市)