組織現況 2013年6月30日現在

組合員数
25,901 人

出資金総額
91,167万円

一人当たりの出資額
35,198 円

とやま医療生協 虹のまち

2013年8月号　No.364

〒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

▲代表参加者のあいさつ

原水爆禁止世界大会へ（8/7～8/9）

原水爆禁止世界大会は1955年から核兵器廃絶・被爆者援護を求めて、運動の交流をする大会として、被爆地、広島・長崎で毎年開催されています。今年はメイン会場の長崎へ組合員、職員合わせて８名の代表を送りだします。

2013年原水爆禁止世界大会代表派遣のみなさん

火爪　直一さん（とよた中央支部）
河辺　光伸さん（新庄支部）
小川　智世さん（ふれあい豊田薬局）
松島美代子さん（虹の会レインボー）
川崎明日香さん（水橋診療所）
中嶋　　瞳さん（ひまわりショートステイ）
島津　典子さん（協立病院）
高野　博之さん（協立病院）

憲法を守り 未来へつなごう

▲「マハロの会」によるフラダンス

模擬店もにぎやかに

▲職員・組合員による模擬店は19店出店

第19回 平和納涼まつり開催

平和な社会の実現にむけ…

七月二十七日(土)、「平和納涼まつり」が開催され、約七〇〇名の参加がありました。

今年は「憲法9条を守り、未来へつなごう」をテーマに、会場では憲法パネルが展示され、各模擬店には平和への思いが掲げられるなど、平和をアピールする取り組みとなりました。原水爆禁止世界大会の壮行会も行われ、代表参加者らが舞台にあがり、決意表明をしました。

今、憲法9条を改正し、集団的自衛権の行使にむけた国防軍を保持することへの動きがでています。二度と戦争による悲劇を繰り返さないよう、あらためて憲法を学び、改悪を許さず未来へ平和な社会をつなぐ取り組みをしていく必要があります。活動を広げていきましょう。

楽しい舞台

▲オープニングを盛り上げる子ども神輿

▲情緒的なハーモニカ、オカリナ演奏

内視鏡

あと何年あなたは生きられるだろうか。今、日本人の平均寿命は男性は七十九歳、女性は八十六歳である。平均寿命は死亡年齢の平均ではない。0歳時の平均余命というのが正解である▼平均余命とは？その年齢の人が平均してあと何年生きられるかという統計値である。七十歳の男性はあと十五年、女性は二十年、今、八十歳に到達しているなら男女ともあと十年ぐらいは寿命があると統計表から読むことができる▼がん、心疾患、脳卒中の三大疾病を寄せ付けなければ「人生九十年時代」といわれる所以である▼最近、健康寿命ということがよく言われる。心身ともに自立し健康的に生活できる期間、別の言い方をすれば平均寿命から衰弱、病気、認知症などによる介護期間を差し引いたものである▼富山は全国平均よりも良く男性は七十一歳、女性は七十四歳と報道されている。しかし、個人差があり過ぎるというのが、私たちが平生、目にするところである▼バランスの良い食生活と適度な運動、適正体重維持を心がけ、常に健康に留意しよう。筆者も九十歳まで健康に生きたいと思っている▼最後に一茶の句　ああままよ生きても亀の百分の一（Y）

腎がんの治療の進歩

富山協立病院
泌尿器科　小宮　顕

泌尿器科領域で治療の進歩が著しい疾患に、腎臓のがん（腎細胞がん、腎がん）がある。わが国では毎年八千人程度が腎がんと診断され、腎がんによる死亡者数は約四千人であり、男女比は二対一で、診断時に約三割で転移を認め、治療後二～四割で転移を来たす。早期では症状は無く、偶然見つかることが多い。古典的三主徴は、血尿・腰背部痛・腹部腫瘤触知であるがこれらは既に進行していることを示す。

早期に発見をするには

早期発見には腹部超音波検査が有用で、約千～二千人に一人の割合で腎臓に腫瘍を認め、他の悪性腫瘍と比べて発見される頻度は高い。症状があって見つかる腎がんでは早期がんが三六％程度、他疾患の精査中に偶然見つかる腎がんは七五％が早期がんであったという報告もある。一方、腎がんによる死亡者数は、二〇〇〇年にくらべて二〇二〇年には二・二八倍になるという予測もあり、全てのがんの中で四番目に増加率が高い。

治療方法は

放射線や抗癌剤は効果がなく、治療の基本は手術での摘出である。小さいものは腎腫瘍の部分だけをとり、大きいものは腎臓そのものを摘出する。小さいものに対しては内視鏡下の手術（腹腔鏡手術）が普及している。転移がある場合は、腎腫瘍はできるだけ摘出し、薬物療法が行われる。従来、インターフェロンやインターロイキン2といった免疫療法が行われたが、効果は一五％程度と低かった。

新しい機序の薬が！

二〇〇八年から分子標的薬という新しい機序の薬が使用可能となった。これは、病期の発生や進行の原因となっているある特定の物質（分子）を標的として、その機能を制御することで治療するものである。治癒は難しいが、治療効果は高いもので五割程度あり生存率も改善する。現在ネクサバール、スーテント、インライタ、アフィニトール、トーリセルの五つが使用できる。分子標的薬といっても副作用があり、高血圧、下痢、口内炎、手足が荒れる、白血球・血小板減少、貧血、甲状腺機能低下などに注意が必要である。間質性肺炎も重要であるが、肺がんで使用されるイレッサのように重症なものは少ない。薬剤費が一ヶ月に約百万円もかかるという問題もある。やはり、人間ドックでの超音波検査などでの早期発見早期治療が重要である。

子育てミニ情報

病気シリーズ㉓

富山協立病院小児科 医師　飯村　雄次

熱中症

これからの季節は、暑い日に車の中で置き去りに寝かされていた赤ちゃんが亡くなったり、炎天下でサッカーをしていた小学生が倒れたりなどの熱中症にかかる子が増えるため、注意が必要です。こどもは体温調節機能が十分に発達しておらず、熱中症のリスクが高いので、要注意です。

○症状と手当

めまいがする、顔色が悪い 頭が痛い、おなかが痛い、吐く 足などのこむらがえり、体がだるい	日かげの風通しがよく涼しいところへ移して、上半身を高めに寝かせて安静にする 汗で失う塩分と水分を補給。しばらくしても回復しなければ病院へ
ふらふら、ぼーっとしている	病院へ連れて行く
倒れて意識がない けいれんを起こした	すぐに救急車を呼ぶ

○熱中症を予防するには

- つばの広い帽子をかぶり、風通しのよい涼しい服装を。
- 炎天下での激しい運動は避ける。
- 汗で失われる塩分と水分をこまめに補給する。（※水分だけでは体内の塩分が薄まってしまい逆効果のことも）
- 寝不足など体調不良のときは運動をさける。
- 短時間であっても車中に赤ちゃんを置き去りにしない。
- ベビーカーは地面からの照り返しで暑いので要注意。

外出には日よけ対策を忘れずに

「子育てひろば」

＊毎月第４水曜日14時～16時

お母さんたちの楽しい交流の場

保育士と一緒にあそぼう
小児科医師も参加します

日　時：8月28日（水）
　　9月25日（水）
　　14時～16時

「子育てCafe」

9月3日（火）14時～16時
ベビーオイルマッサージ

9月10日（火）14時～16時
お母さんの健康チェック
（骨密度測定・乳がんのはなし）

9月17日（火）14時～16時
医師のおはなしと子育て相談
（アレルギーや病気のはなし）

＊どちらも小児科プレイルームにて、参加費無料（材料費は実費）

お申し込み・お問い合わせ　富山協立病院小児科（076－433－1077）

組合員の皆様へ

生協の出資金について（再掲）

富山医療生協の定款をご覧になったことがありますか？

定款では、第一条で生協は、協同互助の精神に基づき、組合員の生活の文化的経済的改善向上をはかる事を目的とする。」とし、第十四条には、「組合員は、出資一口以上を有しなければならない。」と明記しています。出資金は組合員の資格に関わる義務であり、協同組合の事業の元手は組合員自身の出資金である事を示しています。また、「組合員の責任は、その出資金額を限度とする。」と組合員の責任が有限責任である事を明記しています。出資金は組合員の「権利と責任」の裏付けとなるものです。

そして、減資や退会（出資口数の減少）について第十七条で、「組合員は、やむを得ない理由があるときは、事業年度の末日の九十日前までに減少しようとする出資口数をこの組合に予告し、当該事業年度の終わりにおいて出資口数を減少することができる。」としています。生協の事業と活動を保護する意味で、退会・減資は、生協法で九十日以上前からの予告を規定しています。今は、やむを得ない事情がある時には、その時点で脱退や出資金の減少に応じていますが、生協は出資金を事業の元手として行っていくためには、なるべく定款どおりに運用することが大切です。（第五十九回総代会・監査報告）。

出資金を集めることは、組合員みんなの心を集めることです。

出資金や生活協同組合についてのあらためて班会で学んでみませんか?!

お問い合わせは組織部まで

高校生1日看護体験　…8月14日・21日（水）
中学生1日看護体験　…8月12日・26日（月）

ナース服を着て看護師の仕事を体験しよう！

お問い合わせ：富山協立病院　師長室　〇七六―四三三―〇七七

学んで体験

シルバーリハビリ体操＆セーフティウォーキング

七月二十三日(火)、協立病院会議室にて、シルバーリハビリ体操とセーフティウォーキングの講習がありました。予定していた人数を大きく上回る五十名の参加がありました。

講習の中では、セーフティウォーキング（長時間歩いても疲れない、故障を起こさない歩き方）十のポイントと、シルバーリハビリ体操の説明、体験がありました。この体操はNHKの「すこやか長寿」などでおなじみの太田仁史先生が考案した体操で、関節の運動範囲を維持拡大するとともに筋肉を伸ばすことを主眼とする体操です。若い方も、高齢者も無理なく行うことができる体操で、肩こり、腰痛、膝痛などの予防・改善や、転倒予防に効果があります。

▲みんなで肩こり予防

参加された皆さんは無理のない範囲で体操を行っておられ、終了後には、「参加してよかった」「今回の講習で終わりにせず、これからも体操を続けたい」という声が聞かれました。

地域で広める

富山医療生協では、地域でシルバーリハビリ体操を体験してもらうために、各地で班会を開いています。無理なく効果はバツグンの体操を、皆さんも班会を開いて一緒に学びませんか？

健康づくり委員会

たすけっとクラブ通信 No.16

利用者さんの声

夫が入院しその後のリハビリ期間中に「３日後に退院して下さい」と突然言われ、目の前が真っ暗になりました。リハビリも終了してない夫を自宅に連れ帰って介護が出来るのか？すごく不安になりました。

リハビリ先は自分たちで探さなければならないため、包括支援センターで相談したり知人に話を聞いたりし、リハビリ先はなんとかみつかりましたが、毎月の受診をどうしようか？と、心安らぐ時がありませんでした。そんな時、虹のまちの「たすけっと」紹介記事を思い出しました。介護認定を申請中だったので認定が下りるまで「たすけっと」を利用できることになりホッとしています。いずれは自分も利用者になると思っていたけど、突然のことにも対応してもらい大変助かりました。　Yさん

医療生協を利用させていただいたのは、今から約35年前の胃の病気が元で、かかりつけの医師と仲良しになった頃が始まりだと思います。

私たち夫婦も高齢化と共に病気の心配やら、足腰が弱るなどで思うように体が動かなくなり、盆栽の手入れや池の掃除など今までやれていたことの多くが出来ない状態となりました。医療生協の「たすけっとクラブ」は虹のまちで知っていたので利用させていただき、大助かりです。今後も大いに利用させて頂きますのでよろしくお願いいたします。　Mさん

たすけっとの電話番号が変更となりました

旧076-441-8352 → 新076－441－8354

虹の健康チャレンジャー

600名の参加で健康づくり!!

参加無料

虹の健康チャレンジャーは自分の健康づくり目標をたてて、２ヶ月間記録しながら実践します。

①プラス1,000歩（約10分）歩こうウオーキングコース（「プラス1000歩 富山市民運動と」タイアップ）
②体操コース
③体重計に乗ろうコース
④禁煙コース
⑤１日３人以上と話をしようコース
⑥音読コース
⑦自由設定コース（健康に関することならなんでも）

※修了者には記念品をプレゼント

申し込み・お問い合わせ
組織部「虹の健康チャレンジャー係」まで
TEL076-441-8351 FAX076-432-8031
応募締め切りは12月27日

5月～7月 班会開催月間

●滑川支部で河端班誕生!!

七月二十二日(月)、河端公民館で健康チェック班会を町内で初めて行いました。班会を開くにあたり、「少人数でもいいので、ご近所の人を誘ってやってみよう」と気軽な気持ちで班会を開きました。

今回、骨密度測定と骨粗鬆症についての話があり、とりわけ女性の参加者が多かったので、骨粗鬆症に関心のある方が多く、「骨粗鬆症にならない為に、気をつけないと」といった感想がありました。

健康チェック班会など、様々な班会を楽しく気軽にこれからも行っていきたいと思います。

●シルバーリハビリ体操を体験

和合八重津支部西岩瀬班では、七月二十二日(月)協立病院の理学療法士を講師に、肩こり予防の体操、ひざの痛み予防体操、腕力を鍛える体操などを行いました。

それぞれの体操の動きでどの筋肉を動かしているか、どのような効果があるのかなど詳しい説明があり、参加者も「わかりやすかった」と、大変好評でした。座ったままで行う体操や、寝た状態で行う体操が写真付きの資料で紹介され、「家でもやってみよう」という声がたくさん聞かれました。

地域フラッシュ

◀7月14日　水橋支部「配布者交流会」23名参加

◀7月20日　とよた中央支部「吹き矢班会」吹き矢班14名参加

◀7月16日　山室支部町村班「ロコモのはなし」15名参加

◀7月23日　和合ローズ支部杏子班「終末期医療について」16名参加

13年度 第二回理事会報告

七月六日(土)、ボルファートとやま九階会議室において、定数二十七名中二十三名の出席で第二回理事会を開催しました。

【主な内容】

①四～五月と第一・四半期の事業概況と経営収支について確認しました。

②第六十回通常総代会について振り返りを行いました。

③副理事長、常務理事を互選しました。また、職位代行順位の確認を行いました。

④理事会専門委員会の役割と体制、およびブロック体制と担当理事の確認をしました。

斉藤Drの福島支援記

No.3

福島の明日のために

除染の効果については、「除染後放射線量は一〇％まで低下した。」などと報道されていますが、風の向きや雨水の流れによっては数か月で元の汚染状況に戻ります。除染するたびに費用が補償される訳ではありません。通勤の途中にある公園ではほぼ三か月に一度除染されていました。公園入口にはカンバンがあり、「〇月〇日、除染前は〇〇マイクロシーベルト／時間、除染後は〇〇マイクロシーベルト／時間、ブランコ前、ベンチ下で放射線量が高い」等と掲示されています。

もちろん廃棄物は、草や木々の葉、表土、除染で生じた汚染水まですべて回収して仮置き場へ持っていきます。今有る仮置き場は、学校や公園などの公共の場からの汚染物で満杯の状況です。一回の除染費用も小さな家庭でも百万円を超えるようです。福島の山や川、農地など含めた全ての除染と最終処分に要する費用は数十兆円から百兆円に上るという試算もある位です。当然東電単独で負担できる金額ではありません。そして福島全県の除染が完了し、原発の廃炉・解体が完了して初めて除染が完了するわけで、それまでは生活環境への放射能汚染を最小にして繰り返し除染を行う必要があります。子どもたちを安心して育てるためには、今後何十年も環境をモニターし、健康を管理し、福島第一原発の廃炉、解体を注視していく必要があります。福島県民が今背負っている不安や怒り、そして忍耐は一年間郡山に滞在した私には理解を超えるものがあります。ただ今も避難生活をされている方々、或は福島に住み続けようと決心し、生活再建に努力されている方々、それぞれの選択を尊重し、長い支援を継続する必要があると切実に感じました。（続く）

▲放射線量を示す表示板

ご参加ください

第3回脳いきいき班会実践交流会

日　時：8月27日(火)　14：00～16：30
会　場：富山協立病院東3階別館会議室
★脳いきいき班会の進め方や運営の工夫の交流会

認知症サポーターステップアップ講座

日　時：8月28日(水)　13：30～15：30
講　師：松岡節子さん
（富山傾聴ボランティア　ピアの会）
・傾聴の基本や認知症の方との関わり方を学びます
会　場：富山協立病院東3階別館会議室
参加費：無料

第11回平和バスツアー

東京大空襲センターで戦争の悲惨さを学ぶ
戦争をする国の象徴・靖国神社で考える

日　時：9月3日(火)～4日(水)
参加費：25,000円
★戦争と平和について考え、学ぶ企画です

第7回グラウンドゴルフ大会

日　時：9月19日(木)　8：00受付開始　12：00終了
（雨天の場合は9月26日）
会　場：城東ふれあい公園（富山市荒川）
参加費：500円

―グラウンドゴルフ練習会―
練習日：◆9月12日(木)（雨天中止）
時間は9：30～11：30
会　場：富山市稲荷公園
参加費：100円（貸クラブは無料）

お申し込み・お問い合わせ先
富山医療生協　組織部　電話 076-441-8351

無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士（富山中央法律事務所）
時間は午後2時～4時
・9月19日（木）
・10月17日（木）
・11月14日（木）
予約してください
場所　富山協立病院地域連携室
◎お申込・地域連携室　☎076-444-5708

富山医療生協のホームページが新しくなりました
一度、ご覧になってください！

URL:http//www.toyama-hcoop.com　検索
QRコード
医療福祉生協連

クロスワードパズル六月号の解答ハガキより

骨粗鬆症が気になる
富山市東田地方　山本加奈子さん

高齢になってきたので、これから骨粗鬆症の事が気になっています。虹のまちを読んで改めて考えさせられました。

何にでも関心を
富山市呉羽町　塩谷美代子さん

内視鏡の何にでも関心を持とうという話を読んで、毎日の生活が単調になり少し改善しなければとおもいました。

勉強になりました
高岡市下黒田　太田とし子さん

摂食嚥下について説明してあり、とても勉強になりました。年だからと思っていたのですが、検査や訓練がある事も始めて知りました。専門のリハビリスタッフさんがいる事もびっくりです。生活の質が少しでも上がれば幸いですね。

無理せず暮らす
富山市赤田　田開　久代さん

最近姿勢が悪くなってきたのでストレッチ体操、リハビリ教室などに通っています。「転倒しない」「夜は外出しない」ようにしています。周りの友人と仲良く笑って、無理せずくらしたいですね。

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替えてできる言葉は何？

★たてのカギ★
①夏の暑さ。――払い
②体重一〇〇キロの――
③〇〇暑日。気温35℃を超える日
④被災。――証明書
⑥――募金、――墓地
⑧硬貨。――ロッカー
⑩――話、――休、――離れ
⑪〇〇に泥を塗る
⑬投稿が〇〇になった

★よこのカギ★
②先輩の――で就職できた
⑤宴会の――として手品を披露した
⑦外出――証
⑧〇〇は盲目
⑨今日の――は吉と出た
⑪〇〇が立つ言い方
⑫良妻――
⑭列車が――して大事故になった

話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。

【応募方法】パズルの解答・住所・氏名・年齢と、虹のまちの紙面や医療生協へのご意見ご要望などがありましたら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ（一面右上に記載）の「お問合せ」メールにてご応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。

【あて先】〒九三一―八五〇一
富山市豊田町一―一―八
富山医療生協
「虹のまち」パズル係。

【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】八月末日の消印有効

【六月号の解答】

コ	■	カ	ク	リ	ツ	ク
ケ	シ	イ	ン	■	シ	シ
シ	ン	ド	■	シ	ヤ	■
■	サ	ク	シ	ア	イ	コ
コ	イ	■	ア	イ	コ	■
マ	ン	イ	ン	■	シ	■

アマヤドリ（雨宿り）

応募１０２通
正解１０２通

【六月号の当選者5名】敬称略
北野　忠彦（富山市犬島新町）
山下　栄子（富山市豊丘町）
高木美恵子（富山市東田地方）
黒田　朋枝（富山市岩瀬堺町）
金井　栄子（富山市英子）

おめでとうございます