



組織現況 2021年7月31日現在



組合員数
26,471 人

出資金総額
98,287万円

一人当たりの出資額
37,130 円

虹のまち

とやま医療生協

2021年9月号 No.461

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 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

皮膚トラブル後悔記

最初はマスク紐で耳にかぶれができたことが発端でした。市販の軟膏を購入して塗り始めたが症状は悪化していくばかり。忙しさにかまけてそのままにしておくと、耳の炎症は首筋から背中全体に広まり、所々血がにじむほどになってしまいました。我慢できずにやっと協立病院の皮膚科を受診し、診断の結果、軟膏を処方頂きました。塗り始めて2日で炎症部分がきれいになり、専門医にかかることの大切さを後悔と共に思い知りました。



富山市在住の組合員さん

まずは専門医師の診察を受け診断をつけること、そして適切な治療を行うことが大切です。気になる症状、治療に関する疑問がある方はぜひ一度皮膚科を受診してみてください。

また、副作用が怖いからと言って炎症を長引かせるのもよくありません。炎症がおさまらな

最近、インターネットの情報をもとにネット通販や市販薬で治そうとする患者さんが増えています。なかなか治らず、むしろ悪化して受診される方を多く目にします。しかし、中途半端に治療を行っている状態では、皮膚科医がみても診断に困るケースが多々あります。

また、ステロイド外用薬に関する行き過ぎた情報も目立ちます。インターネットで「ステロイド」と検索すると「副作用」「こわい」といった検索ワードが出てきます。確かにステロイド外用薬には副作用がありますが、皮膚科医はその副作用を理解した上で、症状や塗る部位に応じた強さのステロイド外用薬を判断し、処方しています。

また、ステロイド外用薬に関する行き過ぎた情報も目立ちます。インターネットで「ステロイド」と検索すると「副作用」「こわい」といった検索ワードが出てきます。確かにステロイド外用薬には副作用がありますが、皮膚科医はその副作用を理解した上で、症状や塗る部位に応じた強さのステロイド外用薬を判断し、処方しています。

また、ステロイド外用薬に関する行き過ぎた情報も目立ちます。インターネットで「ステロイド」と検索すると「副作用」「こわい」といった検索ワードが出てきます。確かにステロイド外用薬には副作用がありますが、皮膚科医はその副作用を理解した上で、症状や塗る部位に応じた強さのステロイド外用薬を判断し、処方しています。

独自の判断の危険性

皮膚トラブル

自己判断で大丈夫？

日焼け、虫刺され、かぶれ、水虫など皮膚トラブルを放っておいたり自己判断で市販薬を使用したりと誰もがやりがちなこと。かえって広がったり、長引いたり、時には跡になってしまったり、といった経験ありませんか？

〇古川 史奈 (富山協立病院 皮膚科医師)

行えない状況に陥ってしまいます。このような状況を回避するためにも独自の判断は行わず、まずは診断をつけることが大切です。

マスクによる肌トラブルの予防方法

ご自身で管理しましょう

1. 汗をかいたらマスクの中の汗をこまめにふく。

マスク内が高温多湿な状態であり続けると、雑菌の繁殖につながります。汗をかいたら、タオルやウエットティッシュなどで小まめにやさしく拭き取りましょう。

2. マスクを外したら丁寧に洗顔

マスク内で繁殖した雑菌は肌にも付着するため、丁寧な洗顔をお願いします。洗顔後は、自分の肌に合ったスキンケア用品で保湿し、肌のバリア機能を整えます。

3. 耳の後ろが痛くなる場合は

サイズが小さい可能性があります。大きめのサイズを試してみましょう。布やガーゼを耳のうしろに当てたり、輪ゴムを使用するなど、直接ひもが耳に触れるのを防ぐのも効果的です。



富山協立病院 皮膚科 診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午 前 9:00~12:00	富山大学 医師		富山大学 医師			
夜 間 5:00~7:00		富山大学 医師			富山大学 医師	

富山協立病院皮膚科では小児の対応もしております。また火曜日と金曜日は夕方5時から7時まで診療を行っております。学校帰り、お仕事帰りにもご相談ください。

※女性医師の担当日は不定期です。事前にお問合せください。

診療のお問合せ、ご相談は…

富山協立病院 ☎076-433-1077

内視鏡

IO Cのバツハ

会長が五輪開催直前に来日し、広島で「五輪を通じて世界平和に貢献したい」と語った。

コロナウイルス感染拡大のパンデミックの中、開催には賛否両論が終始つきまとった。そもそも放送権料を受け取りたいIO Cと「経済の活性化」を目標と「日本政府の思惑が一致しての東京五輪招致だった。開催し続け医療関係者を限界まで苦しめ、感染者は爆発的に拡大してきた。これで平和貢献と言えるのか」七十六年前、広島・長崎で十数万人が亡くなり大勢の苦しみは今も、日本中が体験をしたが、あの体験から「国民が主人公」の憲法を持ち、民主主義国家として歩みだせた。一八〇度の転換だ。これは当時の文部省が『新しい憲法はなし』を中学一年生向けに発行したことも象徴される。ところが一九五〇年の朝鮮戦争を境に日本はアメリカ力寄りに舵を切り始め『憲法のはなし』は二、三年しか使われなかった▼以来人間の価値が生産性で計られるようになり、人間性が蝕まれ自己肯定感が持てず、日本の若者の自殺者が顕著に増加の一途をたどってきた。「病床がないなら自宅療養」とは命の軽視も頂点に。一人ひとりが大事、命が大事。考え、つながり、声を上げるのは、今。(一)



高校生医療体験@オンライン

～職員作成の模擬診療動画より～
PCR検査の説明をする様子

富山県民主医療機関連合会では、八月六日と十日の両日、高校生を対象に初めてのオンライン医療体験を開催しました。

昨年からのコロナ禍で病院内での体験は開催できいていません。それならば、オンラインで当院の発熱外来を知っていただくのと、医師や看護師が参加して模擬診療動画を作成。参加した四名の高校生はオンラインで動画を視聴しました。視聴後には富山協立病院の山本院長や薬剤科の職員、水橋診療所所長岩城医師が参加者からの

質問に答えました。高校生からは「隔離室の中にさらに検査のための場所があつてびっくりした」「医師や薬剤師にたくさん質問できて良かった」などの感想が寄せられました。

富山民医連では、今後もコロナ禍でもできる取り組みを模索し、医療従事者を目指す学生の夢を応援していきます。

富山民医連学生担当
大野 太樹

「高校生夏の医療体験」をオンラインで開催



ハワイアンズリゾート ぽぷら



各介護施設では、コロナ禍でレクリエーションや外出企画などがいろいろと制限される中、少しでも利用者さんに楽しんでもらうため、毎月26日（ふろの日）の前後に入浴イベントを行っています。



婦中町の在宅福祉総合センターぽぷらでは、お風呂でリゾート気分を味わってもらおうと「ハワイアンズリゾート ぽぷら」を7月に3日間開催しました。

リゾート風に飾り付けられた脱衣場にはハワイアンな曲が流れ、レイを付けた職員のお出迎え…

お風呂場に入ると浴槽には海の様なブルーのお湯がはられ、まるでハワイに訪れたかのような気分。「昔、夫とハワイ旅行をした時の事を思い出した」と思い出話に花が咲く利用者さんもおられ、みなさん大満足の企画となりました。



リゾート感いっぱいの浴室

たすけっとクラブ通信

No.92

水橋西部支部 梅野文子

昔はどこでも、「朝のゴミ出ししてあげとる」や「おかずのおすそ分け持ってつとる」とか「ついでに雪除かししてあげるちゃ」など、ご近所同士の助け合いをよく耳にしたものですよね。これらの事は、ご近所付き合いの延長で当たり前だったけど、最近はそんな話も少なくなっているのが現実。でも薄情になった訳じゃありませんよ。お付き合いの心は昔のままだけど、寄る年波には勝てずお互いに体が動かなくなってきたのです。そこで「たすけっとクラブ」の出番です。組合員同士のささやかな助け合いですから、大掛かりなことや難しい仕事は



出来ませんが、衣服のボタン付けや部屋の片づけ、一緒にお話ししながらの晩ご飯づくりなど、日常のちょっとした困りごとであれば、昔ながらのご近所付き合いさながらにお引き受けします。

しかし、高齢化の波は助ける側の協力者さんにも平等に届いているのです。「たすけっとクラブ」では、一人でも多くの元気でハツラツとした協力者仲間を必要としています。得意なことを活かし、短時間でも協力できるという方は、どうぞ手を挙げてください！

また、困りごとを抱えている方も、遠慮なさらずに依頼の声をかけてくださいね。

今まで通り、これからもずっと住みやすい街であり続けるために…

「気兼ねしられんな、お互いさまだがいね！」

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」 ☎076-441-8354 まで

富山協立病院新棟建設進捗状況

今回の計画では、現在の東側駐車場に、延床面積約七、五〇〇㎡（五階建て）の新棟を建設します。また、現在の東館（二、〇三四㎡）を改築して新棟に接続し、一体化して運用します。なお、中央館と南館は解体し、その跡地は駐車場として運用します。

新棟は、一階が外来や検査部門、二階から四階が病棟、五階が透析室と厨房となるように設計します。

富山医療生協専務理事
茨木克昌

21年度第三回理事会報告

七月三十一日（土）富山協立病院東別館三階会議室において定数二十五名中十二名の出席で第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①六月までの事業概況報告を受け確認しました。
- ②新型コロナウイルス対応について、病院や診療所でのワクチン接種実施の状況や、感染拡大を受けての今後の組合員活動について確認しました。
- ③病院リニューアルプロジェクト会議より、現在、病院の各部門の意見を集約しながら配置について検討をすすめていることが報告されました。
- ④各専門委員会の報告として、核兵器禁止条約の批准を求める署名活動の進捗など、各活動状況を確認しました。



ちよこっと体操紹介

ばんざい&スクワットで筋力アップ!!

おうちで過ごす時間が増え、体を動かす機会が減ってしまった…という方も多いのではないのでしょうか。おうちの中でもテレビを見ながら、家事の合間に、ちよこっと体操で筋力アップを目指しましょう。

① ばんざい体操

背筋を鍛え、良い姿勢を保ち、転倒しにくくなります。肩こり解消にも効果があります。

①両腕を伸ばし、上にあげます。

②痛みのないところで約5秒止めます。
腰が反りすぎないように気を付けましょう。

③ゆっくり腕を下ろします。5回繰り返しましょう。



② つかまりスクワット

足全体の筋力を鍛え、階段の昇り降りがしやすくなったり、膝痛や転倒予防にも効果があります。安全のため、両手を椅子など安定したものにつかまりながら行いましょう。

①両足を肩幅に開いて立ちます。

②背筋を伸ばした状態で膝を曲げ、約5秒止めます。
膝がつま先より前に出ないように、お尻を後ろに引くようにしましょう。

③ゆっくり腰を上げます。これを5〜10回繰り返しましょう。



シリーズSDGs みんなで考え行動しよう

日本で発生するプラスチックごみは年間約900万トン、その半分近くを占めるのが食品や日用品の包装や容器です。これは国民一人当たり約32キロにもなり、アメリカについて世界第2位の多さです。

プラスチックごみを減らそう

プラスチックごみの処理は再利用に約27%、焼却に約66%、埋め立てに約6%などとなっています。問題なのはプラスチックがその製造・焼却の時に大量の二酸化炭素を発生し、地球温暖化の大きな要因となっていること、また自然環境下では分解・消滅しません。今、海洋プラスチックごみが大きな問題となっていますよね。プラスチックは私たちの生活にたいへん便利なものですが、空気を、海を、そして大地を汚すととても厄介なものなのです。

ではどうしたらよいのでしょうか？プラスチックを減らすしかありません。まず「つくる責任」。企業はプラスチックを使わない製品開発を行い、リサイクルや再利用に真剣に取り組むことです。

そして「つかう責任」。例えばマイバック(富山県は全国に先駆けてレジ袋を有料化。11年間で15億6千万枚減、それまでの半分)、マイボトル(ペットボトルを減らす)、またスプーン、ストロー、おしぼりなどお店からプラスチックのものをもらわない、紙パックや紙包装の商品を選ぶ、詰め替えを利用するなど。またごみの分別回収をしっかりと行う、海や川の清掃活動に参加することも大切ですね。家庭から出るプラスチックを減らすために何ができるかみんなで考え行動しましょう。

日本人1人あたりのプラスチックごみ年間32kg!

消費

買い物袋

生活用品

ペットボトル

食品などの包装や容器

歯磨き粉や化粧品のマイクロビーズも

無料法律相談のご案内

西山貞義弁護士 (富山中央法律事務所)

時間は午後2時〜4時

・9月28日(火)

・10月26日(火)

・11月25日(木)

◎場所及び申し込み 富山協立病院 地域連携室 ☎076-444-5708

予約してください

組合員のひろば

クロスワードパズル

七月号の解答ハガキより

健康チャレンジャー

富山市森 温井淑子さん

虹の健康チャレンジャー、また参加させて頂き、毎朝ラジオ体操に参加する、を頑張ります。スポーツ公園で、毎朝二十名前後参加されています。もっと増えればいいのにな。クロスワードで脳トレ

富山市上富居 堀井民子さん

配付のお手伝いさせて頂き、みなさんに配付した後、虹のまち読んですぐクロスワードに挑戦します。解けずに外が暗くなりびつくりする日もあります。私にとって素敵な脳トレです。

パークゴルフ大会中止のお知らせ

10月18日(月)に予定しておりました、競技会は、中止とさせていただきます。

パークゴルフ実行委員会

お知らせ

今年、秋に開催を予定しておりました

- ・富山協立病院まつり
- ・富山診療所まつり
- ・水橋健康まつり

新型コロナウイルス感染拡大の影響により、今年は中止いたします。楽しみにしておられた皆様、申し訳ありませんがご理解の程お願い申し上げます。

気候変動について真剣に

富山花園町 海下洋子さん

気候変動で地球上が大変なことになってきた。先日、テレビで高校生が真剣に話し合っているのを見て頼もしく思った。我々大人がもっと考えねばと強く思う。健康でいよう

上市町広野 尾崎 薫さん

いつのまにか六十歳になりました。子ども達も自立して、これからが自由な人生。という時にこのコロナ。友人達とも会えない、飲みにも行けない。とりあえず健康でいよう!

塩麹で料理作り

富山市西新庄 柳瀬鏡子さん

最近発酵食品が体にいいと聞き、塩麹を作って料理作りを楽しんでいます。

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、生協本部まで連絡下さい。

クロスワードパズル

【問題】

カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。

★たてのカギ★

① が出る赤字

② 対照。人生を―する事件

③ 三十分。五時―

④ 最上級の外交使節

⑤ 舞踏。モダン―

⑥ 帳面

⑦ 酔い

⑧ 首と脚が長い哺乳動物

⑨ 兄弟姉妹の娘

⑩ 声、―姫

★よこのカギ★

① その仕事は彼にとつては―飯前

② 歯の痛み

③ 勝つためには―を選ぶぬ

④ ともスンとも

⑤ 熨斗の読み方

⑥ ゲレンデを―ですべる

⑦ 災害の―痕

⑧ 党から離脱する

⑨ 元号を改める

【七月号の当選者10名】

稲垣 輝 (富山市蓮町)

尾崎 薫 (富山市上富居)

北村 雅人 (富山市長岡新)

酒井 正子 (富山市石坂)

澤越 勉 (富山市豊城町)

砂田 透 (富山市南大町)

江幡 知子 (富山市蓮花寺)

藤田 礼子 (富山市豊田本町)

宮崎 和子 (富山市西新庄)

柳瀬 鏡子 (富山市西新庄)

おめでとうございます

※賞品の発送は月末になります。

【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・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】

〒931-1850 富山市豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

【賞品】

正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈

【しめきり】

九月末日の消印有効

【七月号の解答】

スイズクカン (水族館)

コ	ゾ	ウ	タ	カ
ス	イ	シ	ミ	ヨ
シ	ミ	ヨ	ウ	シ
キ	ン	シ	ン	ク

応募 74通
正解 73通

わが街の居場所

“サロン♡オカモト”

水橋西部支部

今年六月に誕生した「サロン♡オカモト」は、組合員の岡本さんのご自宅を一部開放して開催しています。体操や映画鑑賞、英会話や健康教室など、多彩なメニューで地域の高齢者の憩いの場となっています。オーナーの岡本さんに、お話を伺いました。

サロンをつくるきっかけは…

九〇歳になる父が骨折し、介護が必要となったことでこれからは介護予防が大切と実感しました。父のリハビリを兼ねて、



和気あいの英会話教室

地域の皆さんも参加できるコミュニティがあればいい、地域包括支援センターに相談しました。その際、医療生協の健康づくり活動をしてもらえる梅野文子さんを紹介してもらい、サロンを立ち上げるにあたって協力をいただきました。サロンづくりでいちばん感じたのは、場所よりも、まず人ありきだということ、**人との出会いやつながり**がなければ実現しなかったでしょう。

つながりの真ん中として

実は今コロナ禍の活動自粛で不完全燃焼です。地域には高齢者のみの世帯が多い、課題はそ

んな方々が気軽に集ってくれるようにする事です。サロンは、**いろんな人の「つながり」の真ん中**です。例えばメニューの「やさしい英会話」では、先生は教える事で介護予防になり、生徒さんは知識を得ることで介護予防になります。二者をつなぐのがサロンです。また、高齢者の方々の楽しみ方も様々、参加される方も活発な方からおとなしい方まで一律ではないので、今後もっと地域の様々な特技をもった人たちがつながり、サロンの内容もより多様なものにしていきたいですね。



笑顔の優しい岡本さん

すこしおしシビ

これから旬をむかえる根菜を使って

れんこんの梅かつお和え



材料 / 4人分

- れんこん……………300g
- 人参……………1/4本(50g)
- 花かつお……………小1/2袋
- 梅干し……………中1個
- 大葉……………4枚

作り方

- ①れんこんは皮をむいて薄切りにし、水につけておく。
人参は皮をむいて千切りにしておく。
れんこんと人参をさっと茹でて、水気をきいておく。
- ②梅干しは種をとって包丁でたたいておく。大葉は千切りに、水にはなして絞っておく。
- ③れんこんを人参、花かつお、梅干し、大葉と和える。

管理栄養士 柴田 真弓

平和の願い 伝え、ひろめよう

署名へのご協力をお願いします

「日本政府に核兵器禁止条約の署名・批准を求める署名」は現時点で **1247 筆** 集まりました。核兵器のない世界の実現を目指し、さらにもうひとまわり、ふたまわり、この署名を広げましょう。引き続きご協力をよろしくお願いいたします。



8月6日の「ヒロシマデー集会」と「被爆者との連帯のつどい」のプログラムに延べ16名の職員が参加しました。

また、富山協立病院・富山診療所・在宅福祉総合センターぽぷらではスタンディングアピールも行い、改めて“核兵器のない世界を”の決意を固める場となりました。



富山協立病院 医局にて

オンライン原水禁世界大会参加報告
在宅福祉総合センター へが お
小 河 孝 英
被爆者の方の当時の証言をきかせていただき、戦争の悲惨さや残酷さを感じ、二度と起こさないために風化させたくないという思いを現地広島の方から感じとりました。また、広島若き世代が証言をもとに当時の様子を絵に書き、戦争の悲惨さを語り継いでいる活動を知り、素晴らしいことだと感銘を受けました。唯一の核被爆国である日本が核兵器禁止条約に署名・批准するよう今後も署名活動や平和学習を行っていききたいと思います。

参加者感想

事業所でのスタンディングの様子



富山民医連

http://toyama-min.com



富山民医連の呼びかけに、各事業所・部署で平和ポスターを作成しました。それぞれのポスターは富山民医連のホームページでご覧いただけます。

平和の波行動 2021

ポスターアクション