



組織現況 2012年11月30日現在



組合員数  
25,847人  
出資金総額  
87,487万円  
一人当たりの出資額  
33,850円

# とやま医療生協 虹のまち

2013年1月号 No.357

〒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

## 地域づくりの 「わ」を広げる



## 新春

ひまわりデイサービスにてもちつき



理事長

大野 孝明

孝明



## 内視鏡

一月一日、わが  
家では全員そろつ  
て妻の作った手作  
りのおせち料理を  
かこみ日本酒で乾  
杯し、昨年の出来  
事や今年の抱負を  
話しあうのが新年の行事に  
なっている▼小学一年の孫  
が「一月一日はなぜ元旦と  
言うのかな」と疑問をなげ  
かけた。そこで調べてみると「元旦」という字の元とは「元旦」と「平線(一)」の上に昇った形でアサと読む「すなわち元旦」とは一年の始めの日の朝という意味だ(なるほど辞典、広学社)▼最近では正月に門のところに「門松」を立てる家はめっきり少なくなった。この門松の風習は古代からあり、さまざまな神を祀っていた。元旦にこの世にやつてくる神様にぜひ寄つてもらおうと門松を立てるのがその理由で、年神様の宿る為の目印であり象徴であった▼現代では門松をみつけ?軍事基地・TPP・消費税増税・原発などの神?が土足で入ろうとする。これを神の力でなく国民の力で阻止しなくては、お笑いにもならない▼年末に行われた衆議院選挙で、憲法を改悪をめぐる網引きが強まるのは必至である▼年初から「歴史の逆流」をうちまかす勇気をもちたいものだ。(M)

本年もよろしくお願い致します

富山医療生協 理事・監事一同 職員一同

富山医療生協  
院長：与島 明美  
富山診療所 所長：古野 利夫  
水橋診療所 所長：金崎 照雄

在宅福祉総合センター「ひまわり」  
施設長：北 恵子

在宅福祉総合センター「きずな」  
施設長：唐島田美和子

在宅福祉総合センター「えがお」  
施設長：平井 慶子

在宅福祉総合センター「ぼぶら」  
施設長代行：跡部 益美

### 組合員のつどい

日時：3月9日(土)  
13:30～16:30  
場所：富山県中小企業研修センター  
2013年方針骨子の提案 他

家では全員そろつて妻の作った手作りのおせち料理をかこみ日本酒で乾杯し、昨年の出来事や今年の抱負を話しあうのが新年の行事になっている▼小学一年の孫が「一月一日はなぜ元旦と言ふのかな」と疑問をなげかけた。そこで調べてみると「元旦」という字の元とは「元旦」と「平線(一)」の上に昇った形でアサと読む「すなわち元旦」とは一年の始めの日の朝とは意味だ(なるほど辞典、広学社)▼最近では正月に門のところに「門松」を立てる家はめっきり少なくなった。この門松の風習は古代からあり、さまざまな神を祀っていた。元旦にこの世にやつてくる神様にぜひ寄つてもらおうと門松を立てるのがその理由で、年神様の宿る為の目印であり象徴であった▼現代では門松をみつけ?軍事基地・TPP・消費税増税・原発などの神?が土足で入ろうとする。これを神の力でなく国民の力で阻止しなくては、お笑いにもならない▼年末に行われた衆議院選挙で、憲法を改悪をめぐる網引きが強まるのは必至である▼年初から「歴史の逆流」をうちまかす勇気をもちたいものだ。(M)

ひとりは万人のために万人はひとりのために



富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次



## インフルエンザによる出席停止期間基準変更に

これまで「解熱後2日が経過するまで」でしたが、昨年の4月から「発熱した後5日を経過し、かつ、解熱後2日(乳幼児は3日)を経過するまで」に変更になりました。というのは、熱が上がり、すぐにインフルエンザの診断を受けて、お薬すぐに熱が下がったとしても、発症後5日頃までは他の人にうつす可能性(感染力)が残っていると考えられるためです。

「発熱した後5日」とは、例えば発熱した日が水曜日であった場合は、その日は日数には数えず、木曜(1日)、金曜(2日)、土曜(3日)、日曜(4日)、月曜(5日)まで休み、火曜から登校(登園)許可ということになります。

さらに、水曜日に発熱し、解熱したのが日曜日の場合には、解熱した日は日数には数えず、月曜(1日)、火曜(2日)まで休み、水曜から登校許可ということになります(乳幼児は水曜(3日)まで休み、木曜から登園許可)。



## 「子育てひろば」

## 「子育てCafe」

\*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: 1月23日(水)

14時~16時

\*どちらも病院小児科ブレイルームにて。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)

3月5日(火) 14時~16時

ベビーオイルマッサージ

3月12日(火) 14時~16時

お母さんの健康チェック

(骨密度・血圧測定/乳がんのはなし)

3月19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)

新年明けましておめでとうございます。  
新年早々、物騒な題で健  
康問題をお話することになり、申し訳ありません。  
表題の言葉は、世界保健  
機構が掲げた標語で、受動  
喫煙防止を訴えたものです。

うございます。  
新年早々、物騒な題で健  
康問題をお話することになり、申し訳ありません。

## 「他人の煙が命を削る」

外来を担当しています。禁

煙しようと禁煙外来を訪れる方は、自分の健康問題、タバコ代の高騰とともに、家族が喫煙を嫌がるからと

いうことを禁煙理由にあげられることが多いのです。

## 受動喫煙の害

り生じた副流煙を非喫煙者が吸い込むことで、間接喫煙とも言われています。從来から、受動喫煙で健康障害が起きることは言われてきていますが、最近特に問題にされるようになり、全世界的に対策がとられ始めてきました。

私は富山協立病院で禁煙さて表題のように、受動喫煙の害は命に関することも多く報告されています。国立がんセンターの報告によると、家庭内の受動喫煙により毎年4千人の日本人女性が肺腺がんで死亡していることがあります。閉経前の乳がんのリスクは受動喫煙で二・六倍以上昇します。

大すると言われています。関係ないような感じの糖尿病の発病リスクも受動喫煙で一・八倍余りに増えるよ

うです。両親のどちらかが喫煙者であると、その子どもに受動喫煙の影響が大きくなり出ます。受動喫煙との因果関係

が証明されている疾患としては、乳幼児突然死症候群、気管支喘息、呼吸器感染症、中耳炎、虫歯などがあります。小児がん全体の約十四%が親の喫煙に起因したものと推測されています。

このように家庭での受動喫煙は「一番身近にいる、一番大事な人を傷つけてしまう」という意味で悲しまべきことです。家族全體が禁煙することが、受動喫煙をなくす最も確かな道です。

組合員の皆さんのご家庭で喫煙者がおられたら、新

年の誓いとして「今年こそ禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するようにチャレンジしてみてはいかがでしょうか。

禁煙することで、受動喫煙者おられたら、新

年の誓いとして「今年こそ禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙者おられたら、新

年の誓いとして「今年こそ禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

禁煙する!」ことで、受動喫煙の害を一掃するように

## “2025年超高齢社会にむけて…富山民医連の過去・現在・未来”

## ～先輩から後輩へ引き継ぐバトン～



富山民医連の歴史を  
先輩職員から学び参加  
者は当時へタイムス  
リップ!



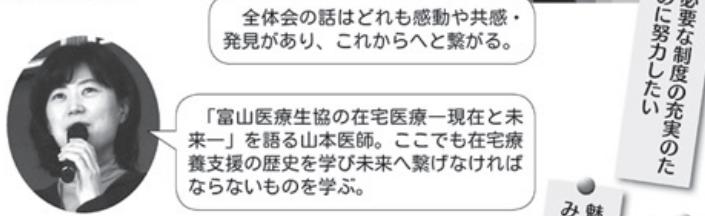
記念講演「2025年  
超高齢社会」に向  
けて民医連はどのように歩むのかを熱く語る増田医師。



全体会の話はどれも感動や共感・  
発見があり、これからへと繋がる。



「富山医療生協の在宅医療ー現在と未  
来ー」を語る山本医師。ここでも在宅療  
養支援の歴史を学び未来へ繋げなければ  
ならないものを学ぶ。



必要な制度の充実のた  
めに努力したい  
魅力ある病院づくりに励  
みたい  
専門職の知識を深め、関  
わり方を考えたい、関



医療生協の歴史や良  
さを伝えていきたい

地域の行事に積極的に参  
加していきたい  
定年になつても医療生協  
でボランティアしたい

富山医療生協が加盟する富山民医連では2年に1度、民医連が目指す医療介護について学び活動を交流する場として開催され、職員を中心に273名が参加しました。

開会のあいさつでは、副実行委員長の富山協立病院田村有希医師が超高齢社会に向けて、医療介護の在り方が変わるので自分たちはどうしていくのかを考えようと問題提起されました。記念講演では、全日本民医連副会長で埼玉協同病院長の増田剛医師より、急性期治療を経過した患者の受け皿となる病床や在宅での療養環境の必要性を訴えられました。その後、看取りや無料低額診療事業などの事例報告を受けました。

班別討論では「困っている人を助けたい」という先人の思いを確認して超高齢社会に向けて、富山民医連が今後どのように活動していくか、一人一人が明日からどう取り組むのかを考えました。

## たすけっとクラブ通信

No.11

## ～たすけっとがってよかったです～

てつだつさんより

一人暮らしで玄関前に消雪ホースの取り付けをしてくれていた弟が体調を崩し、正月に帰ってくる息子に頼もうと思っていました。しかし、突然の大雪で大慌て。

協立病院の待合室で「たすけっとを利用して助かったわ！」との話を聞いて申し込みました。業者に頼むのもどうかと思うし、近所の人だと気を遣います。今回初めて利用し、本当にいいシステムだと実感しました。雪が溶けてからの予約も快く引き受けもらいました。

蓮町 Hさん

たすけっとさんより

てつだつ（依頼者）さんの玄関前を雪かきしたあと、その場に消雪ホースを這わせ、20分そこそこの作業を完遂し安堵しました。お互い初会話をしながら、そこは組合員同士、話も合い充実したひとときでした。



萩浦支部 水野隆之

## ～除雪費改訂のご案内～

本格的な冬シーズン到来。12月はじめの突然の大雪には驚き慌てられた方が多くおられたのではないでしょうか。

この度、除雪費について、仕事量が他の作業に比べかなり重労働と言うこともあり利用料を下記のように改訂させていただきます。

なお、除雪の範囲は、生活に困らない程度で玄関から道路（屋根雪下ろしはしない）までといたします。ただし、ヘルパーなど介護サービスを利用されている方は駐車スペースに限り除雪いたします。

除雪費：1時間あたり 1,200円

ご理解の程よろしくお願ひいたします。

たすけっと事務局 古沢博之

## 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

- ・2月14日（木）
- ・3月14日（木）

場所 富山協立病院地域連携室

④お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

予約してください

## 12年度 第六回理事会報告

十一月二十四日（土）、協立病院会議室において、定数二十七名中十九名の出席で第六回理事会を開催しました。

## 【主な内容】

- ①十月の事業概況と経営収支及び後半期の課題について協議し確認しました。
- ②虹の出会い月間と五〇周年

- ③富山県高齢者連絡会の担当理事と分担金について承認しました。

わたしたちは、今年「協同の力を集めて、わ々をひろげ、みんなが輝く安心のまちづくり」のスローガンに五〇周年記念行事を成功させてきました（延べ参加人数二千三百人）。今も支部や事業所で、記念の学習会や集いが開かれています。また支部地域でもプロック毎の保健講座やレクリエーションが盛んに取り組まれました。新しい運営委員（四月から三十四人）も増え、班会や支部行事にも初めての方の参加が増えています。また長寿会や町内会、購買生協等との合同企画も増えるなど、わ々が確実に広がっている事に大いに確信を持ちたいと思います。

「地域まるごと健康づくり・支え合いのまちづくり」は、「ひとりぼっちの組合員を作らない・一人ひとりの出番を作りみんなが輝く」活動です。繋がった「縁」を大切に、職場でも地域でも改めて組合員になつて頂

くように呼びかけましょう。

日本医療福祉生協連合会では、二〇一四年度末までに全国三〇〇万人組合員を達成することをめざして、すべての会員生協が仲間ふやしで大きく飛躍することを呼びかけています。

五〇年を迎えた富山医療生協が、組合員や地域住民からさらに信頼され、まちづくりへの役割を積極的に發揮していくためには、医療生協の組織を量的にも質的にも大きく強くすることが不可欠です。新しい運営委員さんたちが、自分の言葉で医療生協の魅力を語り組合員を増やしておられます。

今こそ組合員・職員の力を合わせて生協の魅力や仲間増やしの大切さを語り合い、年度目標の千五百人加入を必ず達成しましょう。

## 仲間ふやし特別推進チーム

## 医療生協を大きくしましよう！



## 地域フラッシュ

12月12日

新庄支部 民謡説

6名参加



12月18日

水橋支部 高志

9名参加



12月20日

広田支部

コスモス班

「クリスマス会」

9名参加



12月20日

よた南支部

「配付者交流会」

17名参加



12月22日

よた南支部

「配付者交流会」

17名参加



12月17日

和合ローズ支部

「医療福祉生協のいのちの典案討議会」

5名参加



# シルバーリハビリ体操教室

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.5

## 失禁を予防する

失禁とは自分の意思とは関係なく尿、便がもれてしまうことです。加齢だけが

原因ではなく、女性は産後二五%が経験するといわれています。男性より女性に多いのは女性の尿道が男性よりも短いからです。

失禁が気になつて、外出を控える方も少なくなく、失禁に対して対策をすることは、いつまでも元気に毎日を送るために重要なことであると言えますね。



失禁にもいくつかタイプがあり、尿意を感じトイレに行こうとしても間に合わ

ずもれてしまう「切迫性尿失禁」やくしゃみや力んだ時に少量の尿がもれる「腹圧性尿失禁」などがあります。

このような女性や高齢者に多い「切迫性」「腹圧性」の尿失禁は、骨盤底筋が衰えたために起ります。骨盤底筋とは、骨盤の底にあり、内臓を支えている筋肉の総称です。尿道や肛門を締める筋肉もそのひとつで、骨盤底筋を強化することで尿失禁に対する改善が望めます。



①イスに座り、踵を上げます。  
息を吐きながら尿道や肛門の筋肉を強く締めます。五ヵ六秒程度、一、「三、四五」と数えながら行うとよいでしょう。



同じ体操を、色々な姿勢で行うことができます。  
①両手を床について背中を伸ばし、腰を持ち上げて尿道、肛門を強く締めます。  
\*骨盤底筋とともに背筋、臀筋も強化します。  
\*新聞や雑誌を見ながらできます。



組合員の  
クロスワードパズル  
十一月号の解答ハガキより  
予防注射スタッフに感謝

富山市水橋町 水野深山子さん  
インフルエンザの予防注

射の時期です。息子は注射が大嫌いでいつも涙をかいています。それなのに、嫌な顔をしています。朝夕十回ずつからはじめます。

さば缶のトマト煮  
富山市東田地方 高木恵美子さん  
サバ缶詰のトマト煮の記

感想は、とても参考になりました。テレビで缶詰特集がありました。

そういう話では、自分で出来る塩分尿チェックで確認でき、体験してみることの大切さを知った一日でもありました。

将来が大変怖い日本になるとと思います。食事や健康に気を付けたいと思います。

## 根菜と大豆のスープ。

～健康の決め手は腸能力～

富山協立病院 管理栄養士 今村佳恵

### 材料 / 2人分

れんこん・ごぼう・人参・玉ねぎ	各50g
大豆(水煮)	60g
水	350cc
固形ブイヨン	1個
バルメザンチーズ	大さじ1
あらびきこしょう	少々
オリーブ油	小さじ1/2



### 作り方

- 野菜はすべて1cm角に切る。
- なべに水、①、大豆、固形ブイヨンを入れて中火にかけ、沸騰したらふたをし、火を弱めて20分煮る。
- 器にもり、チーズと黒こしょうをふり、オリーブ油をかける。

### 豆知識

腸は食べ物の消化吸収や便を作る働き以外に、病原菌が体の中に入り込むのを防ぐ免疫機能もあります。小腸では、病原菌などの外敵を免疫細胞が攻撃して排除。大腸に生息する腸内細菌は、この免疫を高める作用を持ち、さらに外敵が悪さをしないよう抑え込む働きなどをしています。腸の中の善玉菌を増やすことが、健康の秘訣です。

善玉菌を増やす働きがあるのが、「乳酸菌」と「食物繊維」「オリゴ糖」などです。

#### オリゴ糖

ビフィズス菌など  
腸内善玉菌を増殖。  
大豆、玉ねぎ、ごぼう、ニンニクなどに多く含まれます。

#### 食物繊維

水溶性食物繊維は  
乳酸菌などの善玉菌のエサになり、不溶性の食物繊維は便の量を増やす。

#### 乳酸菌

ヨーグルトや漬物などの発酵食品に含まれ、腸など消化管に存在して病原微生物から体を守る。

富山市蓮町 山川 純子さん  
記念講演の「生き抜く力・支える力」のなか、終末期における支えと言うことにしていました。

富山市山室 政木 栄子さん  
保健講座に参加  
感想は、「どんどん教えての感想他にもありました」

富山市大島新町 中川 道乃さん  
今年の夏、夫のもとへ富山医療生協の管理栄養士の方が見えられ、健康指導を受けて、日々の状況を記録しております。目標に近づきつつあると喜んでおりました。

# 1月外来診療体制表

1月～3月健診キャンペーンを行います。組合員価格で大変お得です。  
この機会にぜひ健診を受けましょう。

詳しくは各事業所へお問い合わせください。

## 富山診療所

076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00～12:00	古野利夫	百谷泉	古野利夫	古野利夫	古野利夫	古野利夫 田中裕 (輪番)
特別外来 9:00～12:00			古野利夫 (内視鏡)		石井佐宏 (整形外科)	

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～6:00	古野利夫	古野利夫		百谷泉	古野利夫	

## 水橋診療所

076-479-1414 富山市水橋館町59-1

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00～12:00	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄 松井法生 (隔週)
整形外科 9:00～12:00						石井佐宏

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00～6:00	金崎照雄	百谷泉	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	
乳児予防注射 乳児健診 2:00～3:30				寺西高子 予約制		休診
糖尿病専門 2:00～4:00				松井法生 (第2・4週) 予約制		

## 往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。  
お気軽にご相談ください。

## 介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市粟島町2-2-1	デイサービス	076-433-7873
	訪問看護ステーション	076-432-1570
	ヘルパーステーション	076-433-2592
	居宅介護支援	076-433-7881
	ショートステイ	076-433-6556
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	076-439-3650
	訪問看護ステーション	076-439-3651
	居宅介護支援	076-439-3653
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	076-407-0161
	訪問看護ステーション	076-407-0162
	居宅介護支援	076-407-0164
在宅福祉総合センター ぽぶら 富山市婦中町速星398-1	デイサービス	076-466-5228
	訪問看護ステーション	076-466-5028
	居宅介護支援	076-466-5227
富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ	076-444-5626
水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび	076-479-1505
豊田地域包括支援センター		076-433-7870

## 救急指定 富山協立病院

076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

### 午前 午前 8時45分～12時

	月	火	水	木	金	土
内科1	百谷泉	山本美和	山本美和	百谷泉	百谷泉	内科一般
内科2	岩城光造 10:30～	岩城光造 9:00～	能登貴久 (循環器) 9:00～	鈴木義章		
内科3	鈴木義章 ～10:00		鈴木義章	松井法生 ～10:00		田村有希 (糖尿病)
内科4		浜崎景	川端康一 9:30～11:00	寺島嘉宏 9:00～	柴原直利 9:00～	
内科5	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美 (老年内科)	与島明美	与島明美
内科7 (糖尿病専門)	松井法生	田村有希	松井法生	田村有希	松井法生	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00～ (第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺			火爪健一	火爪健一	火爪健一 (月2回)	
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (輪番)
泌尿器科	小宮顯		藤内靖喜			大学医師
皮膚科	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科		浅井正嗣 ～11:30				

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00～4:30	川端康一 2:30～		百谷泉	岩城光造	山本美和	
休 診	内科 2:00～4:00	鈴木義章		与島明美 3:00～		
	禁煙外来 2:00～3:00			百谷泉		
	漢方外来 3:00～4:00				柴原直利	
	整形外科 3:00～4:30	石井佐宏		石井佐宏 2:30～		
	小児科 健診・予防接種 2:00～4:00			飯村雄次 (予約制)		
	泌尿器科 2:00～4:00	小宮顯		藤内靖喜		
	耳鼻咽喉科 2:00～4:30				大学医師	

### 夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00～7:00		田中裕 与島明美 ～6:00			与島明美 (高血圧)	
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30～		松井法生 (糖尿病)	
			田村有希 (糖尿病) 4:30～		金山ひとみ (糖尿病) 5:00～	
漢方外来 4:00～7:00					柴原直利	
整形外科 4:00～6:00		石井佐宏				
小児科 4:00～7:00	寺西高子 (第1は寺西高子)	飯村雄次 (第1は寺西高子)	寺西高子 (第4は飯村雄次)	飯村雄次 (第1・第3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00～7:00		大学医師 塙岡誠 (第2・第4・第5)				

### ■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	火爪健一	田中裕	火爪健一	田中裕	岩城光造	火爪健一
午後 (下部消化管)	火爪健一	火爪健一	岩城光造	火爪健一		火爪健一 (月2回)

☆受付開始時間は8時15分からです。

☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。

☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。

☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。

☆当院では24時間急病の方の対応をしています。あらかじめ電話にてご相談ください。

