



組織現況 2025年7月31日現在



組合員数
24,976 人
出資金総額
105,886万円
一人当たりの出資額
42,395 円

虹のまち

とやま医療生協

2025年9月号 No.509

〒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
https://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



私がお話しします

富山協立病院 皮膚科
石田 洋明 医師
富山大学学術研究部
医学系皮膚科学 所属

知って防ごう、帯状疱疹

—痛みが長引く前に、予防と早めの受診—

近年、帯状疱疹の患者さんは増えており、後遺症に悩まされることもあります。医師に聞いてみました。

1 薬剤による治療

帯状疱疹の治療として

治療

帯状疱疹は顔や体の片側に痛みを伴う発赤や水疱を生じる病気で、水痘・帯状疱疹ウイルスが原因です。このウイルスは水疱瘡にかかった患者さんの神経節に潜伏しており、加齢や病気などで免疫力が低下した時に、再活性化し神経節から皮膚に移動して発症します。¹

帯状疱疹後神経痛とは

帯状疱疹を発症すると、ウイルスは神経を壊しながら皮膚に進むため神経痛を認めます。「電気が走るような痛み」、「焼けるような痛み」、「軽く触れただけでも痛い」などと訴える患者さんが多いです。²この痛みは通常皮膚症状とともに改善しますが、発症から三か月以上経過しても痛みが残る場合は帯状疱疹後神経痛と診断されます。³

最後に

帯状疱疹は一過性の病気であり、抗ウイルス薬の投与により速やかに改善します。しかし、帯状疱疹後神経痛は症状が長引き、生活の質を下げてしまうことが少なくありません。帯状疱疹かと思った方、帯状疱疹後神経痛でお困りの方はぜひ一度、医療機関へご相談ください。

2 日常生活でできること

帯状疱疹後神経痛は、入浴などで適度に温めると和らぐという報告があります。⁴また、睡眠不足が痛覚の過敏性を高めるという研究もあるため、神経痛の強い方は鎮痛薬を手を使い十分な睡眠をとることが大切です。⁵

富山協立病院皮膚科診療のご案内
月・水 9時～12時 金 17時～19時

参考文献 1) Mizukami A. et al., Clin Drug Investig. 2018 2) Mallick-Searle T. et al., J Multidiscip Healthc. 2016
3) Adriaansen EJM et al., Pain Practice, 2025 4) Li Z. et al., Medicine (Baltimore), 2020 5) Yamada K. et al., Pain Practice, 2019

富山医療生協でワクチンを受けることができます

	任意接種 (自治体助成あり)	定期接種 (接種券対象者)
対象	50歳以上	65歳・70歳・75歳…100歳(5歳刻み)等 ※接種券送付あり
ワクチン種類	生ワクチン 不活化ワクチン	生ワクチン 不活化ワクチン
接種回数	1回 2回(2～6か月間隔)	1回 2回(2～6か月間隔)
自己負担額	組合員 7,900円(一般 9,000円) ※助成額(富山市) 4,000円 10,000円/回	3,000円 8,000円/回 ※生活保護受給者は無料
持ち物	身分証明書、助成申請書(市ホームページ参照)	接種券、予診票
注意	任意接種で既に接種済みの方は、定期接種対象外	接種歴の有無を予診票で確認

*富山市外の助成に関しては、各市町村にお問い合わせください

ご予約はこちら

富山協立病院	☎ 076-433-1077	予約制 (在庫あれば当日接種可)
水橋診療所	☎ 076-479-1414	
富山診療所	☎ 076-420-0367	1週間以上前の予約制

薬剤科より 帯状疱疹ワクチンについて

すでにCM等でご存じの方もおられるかと思いますが、50歳以上の方は帯状疱疹を予防するワクチンを接種することができます。

令和7年4月1日から定期接種が開始となり、決められた年齢の方は少ない自己負担額で接種することができます。定期接種の年齢に達していない方も、市町村によっては助成制度があり、こちらも少ない自己負担額で接種することができます。

帯状疱疹を予防するワクチンは2種類あり、それぞれ「生ワクチン」と「不活化ワクチン」と呼ばれるものになります。この2つは、表のようにそれぞれ効果や副作用・負担額が異なります。

薬剤の名称	乾燥弱毒生水痘ワクチン	シングリックス
ワクチンの種類	生ワクチン	不活化ワクチン
接種回数	1回	2回(2回目は2-6か月後)
予防効果持続時間	5年程度	約10年
特徴	1回の接種で良い値段が安い副作用が比較的軽い	2回接種が必要値段が高い副作用が比較的重い予防効果が高い

定期接種は現在のところ対象の年齢で一度のみの予定とされています(ただし、101歳を迎えらえると再度対象となります)。当院でも接種することができますので、接種券が届いた際にはぜひ接種されることをお勧めします。

富山協立病院 薬剤科 有賀絵里

内視鏡

人生のお友達に「医師・弁護士に加えて旅行業者を持ちたいものだ」と処世訓を象徴的に言い表した言葉が有ります▼この中の医師と弁護士は解るが旅行業者とはどういうこと？について、日々の多忙から離れて、時にはリラックスが必要という意味▼生活様式や生き方に依ってはこの部分が別分野の専門家に置き換わるのですが、人生の節々で悩みや不安に直面した時、的確な助言やアドバイスを頂ける専門家が、身近に居て下さると有り難いねと言う話題▼このような先生方と友達関係で居られるかどうかは、自己研鑽を積んで人間的な魅力を持ち合わせていなければ、成り立つものではない▼改めて身近な事柄に置き換えて見ると、医師に相談の分野では、私たち組合員の場合、病院の主治医が身近に居て下さる▼友達関係かどうかは、大いに疑問ではあるものの、相談には乗って頂ける▼また、生命の源である食物の専門家栄養士の存在も在ります▼さらには法律問題に関わる事態が身近に起こったとしても、弁護士は普段は敷居が高いが、そこは毎月配られる本誌三ページに紹介の「弁護士相談案内」が載っているの、いざという時は友達関係とはいかなくとも、心の隅に置くだけでこころ強く、人生の友と言えるでしょう。(M)

富山医療生協ホームページが 新しくなりました！



富山医療生活協同組合の公式ホームページがリニューアルし、より見やすく・使いやすくなりました。トップページから、最新のお知らせやイベント情報にすぐアクセスできます。

新しいホームページのポイント

- ・スマホ・パソコンどちらからでも見やすいデザイン
- ・「虹のまち」やコラムなど読み物も充実
- ・病院・診療所、介護福祉施設の情報もすぐ探せる

詳しくは 富山医療生協公式ホームページをご覧ください。

<https://toyama-hcoop.com/>



支部ニュースもすぐ チェック！

各地域の活動や催しをお知らせする「支部ニュース」も、ホームページから簡単にご覧いただけます。



新着情報も
チェックしてください

あなたのそばに、医療生協 — Instagramで交流中

 富山医療生協 地域まるごと健康づくり♥ 皆様の健やかな生活を応援します。 富山医療生協の活動や支部の行事などアップしています。 TOYAMAHCOOP	 富山協立病院 看護部 患者さまの思いによりそい “いきる”を支える看護 一緒に働く仲間を募集して います！ お問い合わせは看護部ホー ムページへ kyori2kan5.com KYORI2KANAKO
 きずな デイサービス 富山市柳町にあるデイサー ビスです。 シルバーリハビリ体操や笑 いヨガなどのプログラムで 元気になれるデイサービス です。 KIZUNADAY	 えがおデイサービス センター 富山市山室にあるデイサー ビスセンターです。 地域に開かれた施設づくり をモットーに日々皆さまに 寄り添ったサービス提供に 努めています。 EGAO.DAY
 ぽぷらデイサービス センター 富山市婦中町速星にあるデ イサービスセンターです。 明るいスタッフで笑いの絶 えないうにぎやかな居場所 です。 POPURADAY	 ひまわりデイサービス センター 富山市栗島にあるデイサー ビスセンターです。 デイサービスの日常をお知 らせています。 HIMAWARIDAY7873

アクセスしてみてくださいね!!

えがお夏祭り

7月27日、「えがお夏祭り」が地域住民と組合員あわせて105名の参加で賑やかに開催されました。会場には、わたがし・スーパーボールすくい・かき氷などのミニ縁日が並び、子どもたちの歓声が響き渡りました。さらに、組合員の皆さんの協力により、バルーンアートや小物作り体験、輪投げや手作りの的当てコーナーなど、世代を超えて楽しめる企画が盛りだくさん。特に大人気だったプラバンキーホルダーづくりとバルーンアートで列ができるほどでした。小物作りでは隣同士に座った子どもたちがお互いの作品を見せ合うなど、参加者同士の交流も自然と生まれた一日となりました。

参加者からは「子どもたちがすごく喜んでいた」「バルーンアートでは作り方まで教えてもらえてありがたいです」「初めて血管年齢や骨密度も測ることができてよかった」などの感想が出されました。

みんなの得意分野を持ち寄り、まさに「手作り」で楽しみながら運営した企画でした。介護事業所を地域に開放し組合員や地域のみなさんが交流することができ、今後の活動への活力にもつながる貴重な機会となりました。

えがお夏祭り実行委員会



きずなマルシェ開催

日時：10月18日(土)

10:00～11:30

会場：在宅福祉総合センター
きずな

富山市柳町1丁目2-18
お問い合わせ：076-439-3653

販売コーナー

- ・焼き菓子
- ・野菜
- ・小物 など…

無料健康チェック

- ・血圧測定
- ・握力
- ・足指力



宮坂麻由子医師による 子宮がん検診とヨガ教室のご案内

子宮がん検診

日付 10月10日(金) 時間 13:30～15:30 定員 20名

【申し込み先】富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684

10月分は9月1日から申し込み開始です

椅子ヨガ教室

日付 10月10日(金)

時間 1部10:00～10:45

2部11:00～11:45

場所 富山協立病院 西館

定員 各部12名 予約制



当日は動きやすい服装でタオル、水分をご持参下さい

【申し込み先】富山医療生協 組織部 ☎076-441-8351

二〇二五年度 第三回理事会報告

七月二十六日(土) 富山協立病院中央館三階会議室において定数二十五名中二十一名の出席で第三回理事会を開催しました。

【主な内容】

①「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の存続への支援を求める請願署名」に取り組みを確認しました。

②六月の事業報告を行いました。

③各専門委員会より報告を受けました。

夏の高校生看護体験

富山協立病院では八月六日〜七日に高校生看護体験を行い、十名が参加しました。

点滴の体験では、注射器で薬剤に見立てた水を吸い上げ、緊張しながらも真剣な表情で注射器を操作する姿が印象的でした。病棟では、実際の現場での看護体



験として、患者さんへの足浴や手浴と、とろみのついたお茶を試飲する体験を行いました。参加した高校生からは、「患者さんに『ありがとう』と言ってもらえて、看護の仕事のやりがいを実感しました」、とろみの飲みにくさに驚くとともに、「このお茶が必要な方がたくさんいることを知り、改めて看護の細やかな配慮の必要性を感じました」といった声が寄せられ、患者さんの視点に立つことの重要性を学んでくれたことが伝わってきました。



今回の体験が、高校生たちの看護師を志すきっかけとなってくれたら嬉しいです。次回は来年三月に開催予定で、未来の看護師たちとの出会いを心から楽しみにしています。
看護学生担当 土肥珠実

戦後80年を考える 「被爆ピアノ 平和コンサート」

被爆ピアノコンサートが7月23日(水)高岡ふれあい福祉センターで200名以上の参加で開催されました。このコンサートは被爆ピアノを修復し、全国を巡回しているピアノ調律師・矢川光則さんをお招きして開催されたものです。「原水爆禁止高岡市連絡協議会」が主催し医療生協高岡支部も後援協力しました。



1945年、広島市の爆心地からおよそ3キロ離れた住宅にあったピアノ



親子で連弾♪

矢川さんは「平和は誰かに与えられるものではなく、一人一人がつくりあげていくものであり、このピアノ、音楽で認識を広げるきっかけになればと思う」と話されました。コンサートでは、被爆ピアノで小学生や大人がそれぞれ思いをこめた曲の演奏、子ども支援ボランティア団体による合唱、高岡市出身のソプラノ歌手による独唱などがあり、約2時間たっぷりピアノの美しい音色、歌声が会場に響きました。

高岡支部

富山医療生協主催 パークゴルフ競技会

開催決定!!

開催日:10月30日(木)
開催場所:下村パークゴルフ場
少雨決行
(荒天によるコース使用不可の場合は中止)
詳細は10月号でお知らせします。

【問い合わせ】

組織部 ☎076-441-8351

富山診療所まつり

日時:10月19日(日) 10:00~13:00
会場:富山診療所(富山市千石町2-2-6)
ミニ健康講座「骨盤ケア」
～親子でできる体操～
講師:富山協立病院理学療法士
他、輪投げ・ヨーヨーすくい、
くじ引きなどお楽しみコーナー
パン、焼き菓子など模擬店コーナーも
あります♪
富山診療所 ☎076-420-0367

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

唯一の楽しみ

富山市豊田本町 野崎和子さん
いつも楽しく読ませていただいています。八五歳も過ぎるとクイズ系にアタックするのが唯一の楽しみます。あとは好きな書道を少しやっています。
ウォーキングしながら

富山市水橋花の井町 内山静子さん
虹のまち新聞をウォーキングしながら配っています。千歩足らずですが、コツコツがんばっています。
期待してます

中新川郡上市町 稲谷 朗さん
先日、診察に行ったら、医学生が実習で自分の担当医に同席しておられました。良い医療人になってほしいと思います。
私だけかな?

富山市堀川町 内山夏子さん
今年は昨年の夏より暑いように思う。私だけかな? 毎朝五時には畑へ野菜を取りに行きます。トマト、キウリ、ナス、楽しみでもあり、苦しみでもあり、多

く取っては家で食べられないので人様にお分けしてます。でも、毎日が元氣な証しと思っています。
喜びを感じる

富山市本郷町 中田京子さん
昨年、富山協立病院に入院していた友人を見舞いに行った時、お世話になった看護師さんが大変親切丁寧で心が温まりました。また、友人がそんな方々に見守られていることに喜びを感じました。
ドヨウノウシノヒ

富山市八ヶ山 山形悦子さん
答えが分かった時、ウナギが食べたくなりました。いつもパズルを楽しみにしています。

クロスワードパズルの回答を送る際にも是非、紙面の感想や近況、絵手紙や写真など添えていただけたらうれしいです。お待ちしております。



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)

・9月24日(水) 時間は午後2時~4時
・10月21日(火)
・11月27日(木) 予約してください

◎場所及び申し込み
富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708

【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 現実から——する
- ② ——でも動きません
- ③ 論より——
- ④ つる性植物。——家具
- ⑤ 赤組と——組
- ⑥ 闊達
- ⑦ 虎が——をむく
- ⑧ 敬虔な——を捧げる
- ⑨ 敵に——を送る
- ⑩ ——まきまき

★よこのカギ★

- ① ——の針は今六時
- ② 使い道
- ③ 自分が称すること
- ④ かくや——
- ⑤ 多くして攻少なし
- ⑥ 軒昂
- ⑦ の滝登り
- ⑧ 白塗りのオートバイ
- ⑨ 三冠——、魔——
- ⑩ 雨、——すぎり、道

【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」メールにてご応募下さい。

【あて先】

〒931-1850 富山市豊田町一ー八 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】

ドヨウノウシノヒ(土用の丑の日)
カ イ ヒ ア オ
ノ マ エ キ オン
ウ ツ ド ア ジ ミ
シ ヨ ウ コ シ ノ
モ ウ シ ヨ
応募 94通
正解 94通

【七月号の当選者10名】

西田 典子(富山市羽根)
米倉 浩三(中新川郡上市町)
宮崎 一郎(富山市粟島町)
井本あけみ(富山市四方田町)
大野 誠(富山市永楽町)
江幡美知子(氷見市南大町)
平田勢津子(中新川郡立山町)
小川 亨(富山市水橋恋塚)
高瀬 正和(富山市町村)
奥平 靖子(富山市高園町)
おめでとうございます
※賞品の発送は月末になります。



被爆80年

原水爆禁止2025年世界大会参加報告

長崎会場
8月7日(木)～9日(土)

連日の猛暑の中でしたが、富山民医連から組合員と職員合わせて4名を長崎へ代表派遣しました。出発当日は大雨による影響で、富山からの出発が6時間も遅れてしまうハプニングがありました。被爆、戦後80年の節目の年を迎え、内外の注目を集めた核兵器廃絶を目指す大会に意欲的に参加してきました。

皆様方のおかげで大会に参加でき、深謝を申し上げます。
「反核平和の文化を」では【音楽・演劇・本・美術・写真などの文化の力】の重要性を再確認し、運動継承のために、若者の持つ感性に真摯に学ぶことが大切であるとの新たな認識を得ました。
「被爆遺構めぐり」では、なぜ長崎に原爆投下されたのかを知りました。また四ヶ所の遺構、原爆資料館で「被爆の実相」を眼に焼き付けました。
私の新たな決意は、①核兵器廃絶に向け、愚直に活動すること。②「核抑止論」を打破すること。③「文化の力」で次の世代に継承していくことです。
組合員代表 田中 彰(呉羽支部)

今回の参加で特に考えさせられたのは、「人間性」という言葉の重みです。ラッセル＝アインシュタイン宣言の一節に「あなたが人間であること、それだけを心に留めて他のことは忘れよ」とあります。宗教や国、あらゆる立場の違いを越え、“ヒト”という種の一員として、人間らしく、考え、対話し、どう生きるのか、改めて考える機会となりました。また核の問題は、過去の歴史ではなく、「現在の課題」である。拡大抑止に依存する日本政府の姿勢や核使用の危機に対し、私たちは道徳心と未来を切り開くための創造力で向き合いたいと思います。
富山協立病院 リハビリ科 中本晴香

水島さん

中本さん 田中さん 伊井さん(虹の会)

山里小学校の防空壕

親子分科会

浦上天主堂と吹き飛んだ鐘楼

私は“親と子の学びの分科会”に参加しました。約20組の親子の参加もあり、ゲームや体操も交えの学習の中で、『ながさきの子うま』というアニメ映画を観ました。人間だけでなく動物たちも戦争の犠牲になったことを伝える内容でした。「なぜ人間の戦いに巻き込まれなければいけないの」の言葉が印象的で、自分の娘と一緒に鑑賞したいと思いました。
子どもたちは戦争や原爆に対して現実を受け止めようと真剣な表情でした。今ある平和は決して当たり前ではなく、多くの犠牲と願いの上に成り立っていることを胸に刻み、これからも核兵器廃絶と恒久平和の実現に向けて行動していきたいと思います。
看護小規模多機能型居宅介護 わたぼうし 水島 豊

8/23

スマホ教室

昨年に続き2回目となる「スマホ教室」をひまわり交流室で開催しました。
6名の参加者に、組合員・高校生・組織部職員が講師となりマンツーマンで和やかに交流を楽しみながらの学習でした。Wi-Fiの接続方法や希望するアプリのダウンロードなど、時間が足りないくらいでした。「楽しかった!」「今日またひとつ賢くなったわ～」と喜んでいただき充実した学習会となりました。
まちづくり委員会

8/6

子どもたちと夏休みを楽しもう!

運営委員会で、若い世代や子どもと関わる機会を作りたいという思いから「やってみたいね」と昨年持ち上がった企画でした。
夏休み中の子どもさんに来てもらおうと、工作とミニゲームを考え、チラシを「虹のまち」に入れ込んで配付し、学童などに置かせていただき、会場の周辺にはポスターも貼りました。チラシを見た!と参加してくれた親子や小学生、運営委員も孫と一緒に参加で、子ども七名を含め十六人で楽しみました。

牛乳パックに絵を描いてパズルを作り、絵を揃えるのに大人は大苦戦。箸で大豆をつかむゲームは年の功で? 大人が勝利。「吹き矢」は全員が初体験とあって得点を競うというより大盛り上がりでした。

アンケートに「また来たい!」「吹き矢が楽しかった」と書いてくれていて、やって良かった!と元氣の出る企画となりました。
呉羽支部

WHO

まめにエフジョイイベント

今年もイベントの企画を、各支部で計画しています。ウォーキングや散策だけでなく、講師を招いて屋内でストレッチ運動をしたり、のんびり温泉など様々な楽しみかたができます。お近くの支部や知人がいらっしゃる支部への参加もお待ちしております!

10月までのスケジュール

	支部	日	内容・場所	時間		支部	日	内容・場所	時間
北ブロック	岩瀬	9/26	健康チェックと体操(岩瀬地区センター)	10:00	西ブロック	婦中	9/29	シナプソロジー(脳トレ)(中央植物園研修室)	10:00
	大広田	9/30	Eスポーツと骨盤体操(ひまわり交流室)	14:00		和合八重津	9/29	コグニサイズ(四方公民館)	13:30
	とよた中央	10/ 9	秋のつどい(豊丘町公民館)	10:00		桜谷	10/21	健康教室(桜谷の里)	10:00
	新庄北	10/16	城址公園散策と市役所展望台見学	10:00		和合ローズ	10/21	環水公園ウォーク	10:00
	奥田	10/21	環水公園ウォーク	10:00	南ブロック	南部	9/16	健康ひろば(富山診療所)	13:30
東ブロック	上市	10/10	BBQ&ウォーキング(丸山総合公園)	10:00		中央西	9/24	フレイル教室(愛宕公民館)	13:30
	三郷	10/14	パークゴルフ(白岩川パーク場)	9:00		山室	10/27	八尾散策と温泉(ゆうゆう館)	9:30
	水橋	10/15	BBQ&ウォーキング(水橋東公園)	10:30					

集合場所など詳細はお問い合わせください。ご希望の方は参加申し込みをお願いいたします。 組織部 ☎076-441-8351

