

組織の現況 (2014年9月30日現在)	
組合員数	54,719名 (前月比 +39名)
出資金総額	1,013,077,500円 (前月比 +1,887,000円)
1人平均出資金	18,515円 (前月比 +22円)
班数	515班



生活と医療

第435号

2014年11月20日
(毎月20日発行)

高知医療生活協同組合

〒780-0963 高知市口細山206-9
TEL 088-843-0025 FAX 088-840-0649

発行責任者 今井好一
編集 「生活と医療」編集委員会

ホームページ
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>
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)



整形・リウマチ科 松本壮司医師
骨折の治療をはじめ、リウマチ治療、関節の手術などの整形外科疾患に対応しています。

高知生協病院でできる 整形外科手術



生協病院で行っている手術は骨折に対する観血的整復固定術、関節変形に対する人工関節置換術、頸髄症や腰部脊柱管狭窄症に対する脊椎固定術(インスツールメント使用可能)・脊椎後方除圧術、末梢神経圧迫症候群に対する神経除圧術などがあります。

整形外科は骨・軟骨・筋・靭帯・神経などから構成される運動器の疾患・外傷の治療を行う専門分野です。生協病院で行っている手術について紹介します。

お年寄りに多い 骨粗鬆症による骨折

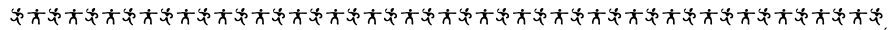
骨折で多いのは骨粗鬆症の方に多い大腿骨近位部骨折(大腿のつけ根)・橈骨遠位端骨折(手首)・上腕骨近位部骨折(肩)です。大腿骨は場合により人工骨頭を行います。それ以外は金属インプラントを用い

た固定術を行っています。人工関節は軟骨が完全に傷んでしまい注射や内服などではコントロールできない場合に行っています。膝が一番多く、次に股関節の手術を行っています。膝の場合はO脚の足が術後には真っ直ぐの足になり、歩行も容易になることがほとんどです。

脊椎に対しても、頸椎と腰椎に除圧術(神経への圧迫を解除する)と除圧+固定術(すべり症などを固定する)を行っています。また、圧迫骨折が治癒しない場合は強い腰痛が持続することがあるので、その場合は人工骨を用いた手術も行っています。

観血的整復固定術とは……
整復には、けん引や徒手整復などの非観血的整復と手術による観血的整復があります。観血的整復は皮膚を切開して、直接骨を正常な位置に戻します。

インスツールメント使用
脊椎固定術とは……
骨を移植するとともに金属のネジやフックで脊椎をとめる手術です。



骨と一緒に筋力とバランス力をアップ

運動をすることで骨に適度な負荷(圧力)がかかる。骨をつくる細胞が活性化して、カルシウムが骨に沈着しやすくなります。反対に、運動不足の状態が続くと、骨からカルシウムが溶け出しやすくなり、骨は弱くなってしまう。

おすすめの運動メニュー

- ウォーキング
- ジョギング
- サイクリング
- 水泳
- テニス
- 卓球
- ゲートボール
- 体操

また、運動は筋力やバランス力も鍛えて転倒や骨折を防ぐので、骨粗鬆症対策には適度な運動習慣が不可欠です。

運動に慣れていない人や高齢者が急に激しい運動をすると、かえってケガや事故につながるおそれがあります。

骨粗鬆症予防をはじめ

まずは歩くこと(ウォーキング)から



健康づくりのためには、適度な運動を継続的に行うことが効果的です。決して無理をしてはいけません。

その点、ウォーキングは手軽で安全な運動です。一日五〇〇〇〜七〇〇〇歩程度を目標にして、まずは歩くことから始めましょう。

日頃の予防活動が大事

現在のところ年に七〇〜九〇件の手術を行っています。術式がかなり複雑ですが、当院での対応が困難であったり、大病院などの紹介を希望される方には紹介もしています。

人間である以上、生理現象である加齢とともに避けられない筋力低下や骨の脆弱化などから病気が生じます。健康寿命をより長くするためには、日頃の運動により筋力や骨の強度を保つことが必要であり、運動の継続こそが手術を行わずに寿命を全うする近道になると思います。

ふれあい

自然災害の映像をテレビでよく見ます。しかしそれは発生当初のみで、数日すれば報道は極端に少なくなります。被災地の現状や復興状況を知りたい、なげもつとテレビで報道しないのか、と時々疑問に思っていました。

今回私は、病院から広島豪雨災害支援に行かせてもらいました。実際に現地に足を踏み入れて見た光景は、テレビとは比較できないくらい強く記憶に残っています。家を破壊する岩や土砂、横転した車等、まるで映画の中にいるようでした。

全力で土砂を撤去しても全く進まず、人力の限界や無力さを味わいました。また、被災地の人々や日本各地から支援に来た人々との対話は、とても新鮮で現実味を帯び、私の今までの安易な防災意識を改める貴重な体験となりました。

復興の為に引き続き支援と、多くの方に現状を知ってもらうことが必要だと思えます。いつか南海トラフ地震が来た時のために、避難生活についても考えておく必要があると感じました。



1人分 エネルギー 38 kcal
塩分 0.9 g

なめこのおろし煮



材料 2人分

- なめこ 80 g
- 大根 160 g
- だし 100cc
- こいくちしょうゆ ... 小さじ2
- みりん 10 g (小さじ2弱)
- みつば 少々

作り方

なめこはザルに上げ、水洗いして水気をきる。
大根は皮をむいてすりおろし、軽く水気をきる。
鍋にだしを入れて火にかけ、煮立ったらなめこを加える。
ひと煮立ちしたら、しょうゆ、みりん、大根を加える。煮立ったらアクを取って火を止め、みつばを加えてひと混ぜし、器に盛る。

写真ルポ

脳いきいき教室を始めましょう!!



▲9月17日、須崎市内の吾桑支部と大洋支部の支部運営委員同士の交流会を開催しました。お互いの経験を交流し、最後はカラオケで盛り上がりました。



▲8月22日、すさきブロックで「脳いきいきインストラクター養成講座」が開かれ、14名のインストラクターが誕生しました。班会や地域で「脳いきいき教室」を開催したいという方はご連絡を。いつでも準備万端でスタートできます。



味噌汁の塩分濃度が測れる塩分測定器その名は「減塩生活」



月が~ 出た出た~♪

▲10月24日、朝倉みなみ支部で健康まつりを25名の参加で開きました。味噌汁塩分チェック、お試し脳いきいき教室、ダンスサークル「リリーズ」のレクダンス体験では炭坑節を一緒に踊りました。



▶10月25日、第2回きらり祭がおしゃべり広場きらりで開催されました。詩吟、楽器演奏、レクダンス。最後のコーラスは手作りの歌集を見ながら、みんなで歌いました。



まなや 介護学び舎学習会
▲介護事業所の職員が、医療と介護の連携をテーマに、生協病院の地域包括ケア病床と、地域連携室での退院調整の流れについて学習しました。

仲間のこえ



高知市 青木志那恵様
手軽にクッキング、毎月楽しみにしています。機関紙が届いたら料理しておいしく頂いております。これからも中止になることなく続けてほしいです。

宿毛市 鎌田 明子様
どんなに暑い夏でも、今年のように雨ばかりの夏でも、気づいた時に

高知市 戸梶 順子様
自覚症状のない糖尿病の怖さを知りました。「しめじ」覚えやすいです。今年の特定健診は先日受けました。

高知市 匿名希望
は姿を見せてくれ、秋を感じさせてくれる彼岸花。近年は淡いクリーム色もありますが、やっぱり彼岸花は赤色がいいなあと思います。

高知市 匿名希望
心臓の冠動脈にステント(網目状の筒)を留置する手術をして、心から糖尿病を侮ってはいけません。もうす

香美市 匿名希望
ヘルスアップ60日は「空や雲をゆっくり眺めよう」にし、生活にゆとりを持とうと思いましたが、日々の生活に相変わら

須崎市 河添 瑞樹様
クロスワードパズルを初めて最後まで自分だけでできました!次回も楽しみに待っています。

佐川町 秋沢 豊様
現在、高血圧の治療中、塩分の取りすぎには十分気を付けたいと思っています。

高知市 ベンチム健康あり子様
夏の大雨、御嶽山の噴火と思ってもよらぬ自然災害の恐怖。明日はどんな事が起きるか分からな。今日一日、元気で過ごせれば幸せと思っています。行きたいと思っています。

高知市 匿名希望
この度「絵本の読み聞かせ」のボランティアに参加することになりました。子供たちとの出会いを楽しみにしています。と同時にドキドキしています。

須崎市 笹岡真智子様
一二月には生協の日帰りに旅行に誘われていますが、孫が生まれそうまでまだはつきりしませんが行きたいと思っています。

中佐町 岡田 三枝様
この度「絵本の読み聞かせ」のボランティアに参加することになりました。子供たちとの出会いを楽しみにしています。同時にドキドキしています。



いきいき班活動

香美支部 蕪生野いちご班

班長 小原百合子

会話の花咲く食事会

心地よい秋風の吹く、自然に囲まれた「香美市香北町中谷」という地域が10月の班会会場。この日の班会は、病気で入院し、昨年から班会に参加できていなかった班員さんの退院祝いの食事会を開催。季節を感じる料理に舌鼓を打ちながら、改めて「班会でこうやって集まれるっていいね」と会話に花が咲きました。

笑顔あふれる蕪生野いちご班は、お互いがお互いの健康を気遣い、みんなが仲の良い素敵な班です。

文 組織担当 麻田 歩

外来診療表

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

健診センター(直通) ☎088-843-0051

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

各診療所とも午前の診療時間は9時~12時30分
午後は各診療表をご覧ください
診療所も予約制を基本にしています
お電話での予約も受け付けています

夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。
予約受付時間: 月曜日~金曜日 8時30分~17時
土曜日 8時30分~12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

旭診療所

☎088-844-0809
高知市旭上町32

禁煙外来(予約制)

	月	火	水	木	金	土
午前	原田	原田	森尾	原田	原田	森尾
午後・夜間診	(定期往診)	原田 (3-6時)	(定期往診)	田辺 (3-6時)	(定期往診)	

潮江診療所

☎088-833-9511
高知市高見町363-1

第1・3土曜日休診

禁煙外来(予約制)

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田	内田	内田	内田 (第1・3週は休診)
午後・夜間診	内田 (3-6時)	(定期往診)		内田 (3-6時)	内田 (3-6時)	

すさき診療所

☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

	月	火	水	木	金	土
午前	依光	依光	依光	依光	依光	依光
午後・夜間診	依光 (4-7時)			依光 (2-5時)	依光 (4-7時)	

第2火曜午前9時より10時30分まで上城医師

四万十診療所

☎0880-37-6920
四万十市具同2882-1

禁煙外来(予約制)

	月	火	水	木	金	土
午前	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼	佐沼
午後・夜間診	佐沼 (3-5時)	佐沼 (3-7時)		佐沼 (3-5時)	佐沼 (3-5時)	

定期往診は月曜日午後に行っています
第1火曜午前10時30分より12時30分まで上城医師(労災職業病のみ)

医師の専門

消化器内科...小野川・依光
水田・二神(糖尿病内科)
循環器内科...田辺・原田・佐藤
呼吸器内科...内田・中山

内科...佐沼
外科...川村
リハビリテーション科...上城
整形外科・リウマチ科...松本
産業界...岡田

*1 高知大医師による外来

呼吸器外科...久米(生協病院 第1・3・5火曜日午後)
形成外科...久保(生協病院 第2・4火曜日午後)
家庭医...森尾(旭診療所 水・土曜日午前
生協病院 水曜日午後3時~5時)

午前(9時~12時30分)	月 火 水 木 金 土						
	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
内科	消化器内科		水田		小野川	小野川	水田
	循環器内科	田辺	田辺 (11時まで)	田辺 佐藤			佐藤 田辺
	呼吸器内科	中山		中山			中山
	糖尿病内科		二神			二神	
	リハビリテーション科				上城		
					岡田		
外科	川村	川村 (11時まで)		川村		岡添 川村	岡添 川村
	整形外科・リウマチ科			松本 (骨粗しょう症)		松本	松本 (第1・3週のみ)
	振動病					上城	
	(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田 (9時~5名)	水田	鍵山 小野川
	(心エコー検査)						
	(血管エコー検査)						
午後(2時~5時)	内科	担当医 佐藤 (第2・4専門外来)	高知大医師	担当医 森尾 (3時~5時)	担当医	担当医	
	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分から)				
	(心・血管エコー検査)						
夜間診(午後5時~7時)		中山		小野川	上城		

介護事業所

- 居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)
- 生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621
 - 生協介護の窓口すさき 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
- 訪問看護・訪問介護ステーション
- 訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市旭上町32 ☎088-828-8610
 - ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429
 - ヘルパーステーションレインボー潮江 高知市高見町363-1 ☎088-833-5332
- 通所介護・通所リハビリ
- 通所リハ旭(月~金) 高知市旭上町32 ☎088-844-0809
 - デイサービスいきょうぬくぬく(月~土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328
 - デイサービスいきょうやまもも(月~土) 高知市南竹島町4-5 ☎088-831-8141
 - 高知医療生協デイサービスふれあい(月~土) 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825
 - デイサービスいきょう四万十(月~土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

編集後記

先日、仁淀川町の長者地区に行きました。山頂は開けていてキャンプ場になっています。昭和三四年まで

跡と言われる星ヶ池があります。昭和三四年まで

はここに草競馬場があり、万人の観客で賑わっていました。集落には映画館やパチンコ屋もあったとか。来年の支部レクは、こんなところでゆっくりするのはいかがでしょうか。(M)

クイズ当選者のお名前

おめでとうございます

433号 応募数52通

高知市 森澤 正子様
高知市 広田 泰様
南国市 佐竹かなめ様
中土佐町 岡田 三枝様
四万十市 宮崎 吉隆様

「仲間」に掲載させていただきます。ご希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき、一回分の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(Answer)
五、紙面記事への同意(同意/不同意) あなたのまわりの住居事項等をお知らせ下さい。

切手



70000000
高知医療生協
クイズ係

高知市口細山206-9

「ヒガンバナ」

(彼岸花)

第433号「クイズ」の答え

左の絵には七ヶ所まちがいがありません。さてどこでしょうか? 印をして切りとって、はがれないようにハガキに貼って応募してください。

正解者の中から抽選で五名の方に図書カードをプレゼントします。

〆切日 12月20日

お知らせ これまで4面に掲載していましたが2ヶ月に1回奇数月に掲載します。