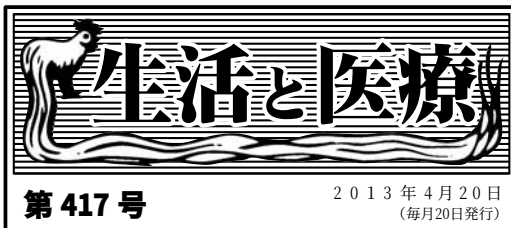


組織の現況 (2013年3月31日現在)

組合員数	54,264名 (前月比 +16名)
出資金総額	982,950,000円 (前月比 -12,657,000円)
1人平均出資金	18,114円 -239円
班数	541班



第417号

2013年4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)

みんなで楽しく健康づくり

医療生協は
『地域まるごと健康づくり』を
すすめる生協です

高知医療生協には、県下39の支部があり、支部単位に運営委員会が設置され、運営委員さんが中心になって、地域の組合員さんに健康づくりをよびかけて広がっています。

医療生協に加入しただけになっている方がたくさんおられます。実践しないと健康づくりはすすみません。

さあ、一緒に健康づくりを始めましょう。



ループ体操

ループ体操は「ループ」と呼んでい ゴムひもを使って体操をします。二重で使ったり、四重にしたりして負荷を変えることができます。イスにすわった状態で上半身下半身の部位ごとに、その人に合わせた体操ができます。他にも歌謡体操、コンチネンス体操などいろいろな種類の体操があります。

ループ体操



脳いきいき教室

認知症予防

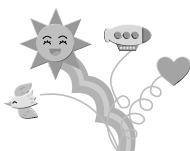


認知症はみなさん関心が高いです。医療生協では、認知症とはどういう病気か、認知症の人にはどういう風に接することが大事か、認知症を予防するにはどうしたらよいか、などをいっしょに学んでいます。現在医療生協オリジナルプログラム「脳いきいき教室」の実践が始まっています。月に一回教室に通い、七ヶ月間続けます。いきいき百歳体操のようにインストラクターを養成して、広げていく予定です。ぜひ一緒にやってみませんか。



笑いヨガ

多彩な企画



医療生協の各支部は、組合員さんをつなぎ、健康づくりをすすめています。



ビーズ教室



寄せ植え教室

最近、「笑いヨガ」や「県政出前講座」「ビーズ教室」「寄せ植え」「新聞エコバックづくり」など、組合員さんが興味のあるものを取り入れていっています。参加することでお知り合いになり、また、新しい輪が広がります。人とのふれ合いも健康づくりの一つです。



減塩調理実習

減塩調理実習



健康には栄養バランスが大事です。医療生協のお勧めは「減塩調理実習」です。生協病院の栄養士が作成したレシピ集があります。調理実習はわいわい言いながら作るのも楽しいし、出来た料理をみんなでお楽しみするのを楽しんでいます。新しいレシピも覚えるし、楽しい企画です。調理に参加できない方も食べ役として参加してもらいたいのです。

ふれあい



高齢で畑の世話が大変になったという知り合いが、「草ぼうぼうにするよりは」と畑の一角を提供して下さり、職場の同僚達とその畑を借りて昨年から野菜作りを始めた。

野菜作りは初めての同僚達と、田舎育ちで鎌で耕した経験のある私で、一年目はスイカ、カボチャ、大豆を育てた。しかし、私以外はほとんどが野菜作りの素人であることや、忙しかったこともあり、植えた草が伸びた。なにもなることも度々あった。

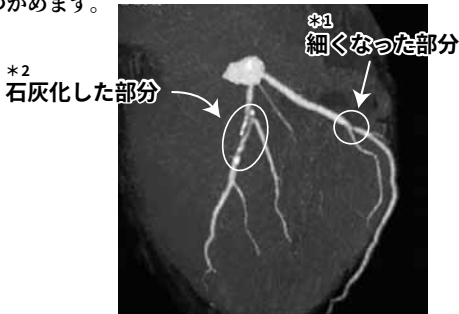
それを見かねた知り合いから「ほうろっぱなしじや育たんぞね!」とお叱りやご指導を受けながら水やりや草引きに汗を流した。初収穫のスイカやその時の草引き後に顔を出したカボチャに大感激。量はともかく、完全無農薬野菜作りで鎌うちの疲れも吹き飛んだ。知り合いから、「今年もスイカを植えるならもうそろそろ準備をしないと」と促され、草引き、鎌うちを汗を流してきた。

(F)

心 臓

今までのCT装置では血流の速さに撮影がついていけず、血管の撮影は困難でした。検査する時は体の血管にカテーテルと言う管を入れ、目的の臓器まで進めておいて造影剤（写真に写る薬）を注入しながら撮影をしていました。しかし今はカテーテル治療目的以外の検査でしたら、普通の注射のように造影剤を腕に静脈注入するだけで、心臓をとりまく血管も写せます。

枝分かれする部分の細くなった血管*1やより白く写る石灰化*2がよくわかり心臓の状態が数分でつかめます。



診断に威力を発揮

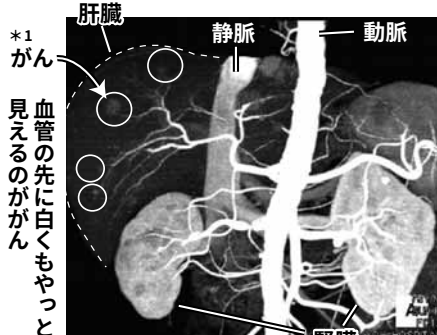


マルチスライスCTの成果

組合員のみなさんに支えられて購入した最新CT装置が力を発揮しています。とにかく撮影が早く鮮明な画像が得られるので、診療現場に欠かせない装置となりました。
今回は以前のCT装置に比べ、特に進歩したと思える撮影部位や症例を三点紹介します。

肝 臓

撮影が早いので、肝臓に入る動脈と静脈を別々に撮影し、色を違えて重ねあわす画像ができます。小さな点のようながん*1も、どの血管から栄養を摂っているのかを突き止められる事もあります。すると、その血管を特殊な薬で詰めてがん細胞への栄養を断ち切ることも可能になります。がん診断の精度が大幅に向上し、治療にも役立っています。



公 告

第52回通常総代会の開催のお知らせ

定款第43条に基づき下記の日程で第52回通常総代会を開催しますのでお知らせします。定款第44条・45条に基づき総代の選出をおこないます。総代定数は253人（選挙区は「生活と医療」3月号に掲載）です。

日時 2013年6月30日（日） 午前10時～午後4時

会場 高知県立ふくし交流プラザ

（高知市朝倉戊375-1 ☎844-9007）

2013年3月20日

高知医療生活協同組合
理事長 梶田 典男

議 題

- 第1号議案 2012年度の活動のまとめ、2013年度の基本方針と重点課題について
- 第2号議案 2012年度の決算について
- 第3号議案 剰余金処分について
- 第4号議案 中長期経営再建計画について
- 第5号議案 2013年度事業計画と予算について
- 第6号議案 定款の一部変更について
- 第7号議案 役員報酬限度額について
- 第8号議案 次期役員の選任について
- 第9号議案 議決事項一部修正委任の件

2013年3月

臨時理事会報告

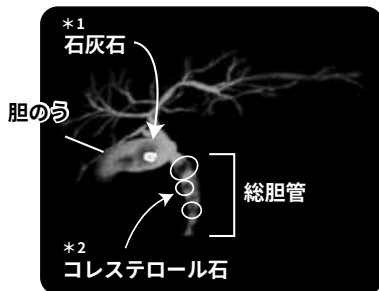
- 1号議案 経営再建に向けた「高知医療生協の再建づくりに向けた当面のやるべき課題について（第1次案）」から、経営総括について理事会で討議した。
- 2号議案 役員報酬の減額について決定した。

理事会報告

- 1号議案 2月理事会以降の報告を行い承認した。
- 2号議案 4課題目標の到達と2013年度組織目標の考え方について討議、承認した。
- 3号議案 機関紙郵送年1回への変更と支部活動補助費削減について討議し、承認した。
- 4号議案 2012年度決算案及び2013年度予算案について承認した。
- 5号議案 第52回通常総代会むけて総代会第1号議案（第1次案）の提案を行い、意見集約と総代会に向けた日程を再度確認した。

総胆管

主に胆のうから出る胆汁が胆管や総胆管という管で詰まると腹痛や黄疸を招きます。その詰まる原因の多くが石の存在です。石灰のような硬い石だとX線写真でも真っ白く写るのでよく分かります。問題はコレステロール結石のような少し柔らかい石です。胆のうに溜まりやすい造影剤を点滴で注入し写真を撮るのですが、以前のCTでは鮮明に石が見えませんでした。しかし今では胆のうにある白い石灰石*1だけでなく黒く見えるコレステロール石*2もよく見つかります。



黒っぽく見えるコレステロール石もよくわかる

新入職員紹介

よろしくお願いします

右から

- 藤田 千尋（1病棟）
- 中田 翔子（2病棟）
- 濱田 愛耶（1病棟）
- 太田 豊海（師長室）
- 遠藤 優花（1病棟）
- 濱田 恵里（師長室）
- 中川 友輔（リハビリテーション科）
- 中内 達也（リハビリテーション科）
- 山田 政志（リハビリテーション科）



潮江診療所無料低額診療事業3周年シンポジウム

ネットワークの力で
貧困から『いのち』を救おう

三月一七日、「潮江診療所無料低額診療事業3周年シンポジウム」がネットワークの力で貧困から『いのち』を救おうが人権啓発センターで開かれました。潮江診療所の内田好彦所長が「無料低額診療三年間のまとめ」と題して基調報告を行いました。またこの事業に様々な形で協力をお願いした行政や団体の方をパネリストに、貧困問題を考えるパネルディスカッションを行いました。全体の参加は約八〇人でした。

基調報告では、二〇〇九年一〇月からのこの事業で、二二五人の方が自己負担分全額、あるいは半額免除で

治療を受けることができた。と報告されました。五一人が受診後入院となり、うち三四人は重症・緊急

急の方でした。六人の方は残念ながら亡くなられました。

受診当初は無保険で、その後生活保護受給も含めて保険を取得し、治療が継続できるようになった方が多く、現在も五〇人の方が潮江診療所に定期通院されています。

で生活困窮に陥っています。そして自力で立ち直ろうと頑張るほど借金が増え、さらに居候やホームレス状態になるなど、生活保護も受けにくい状況になっていて、背景にあるワーキングプア、不安定な雇用、高すぎる国民保険、低年金などの問題が浮かび上がってきています。

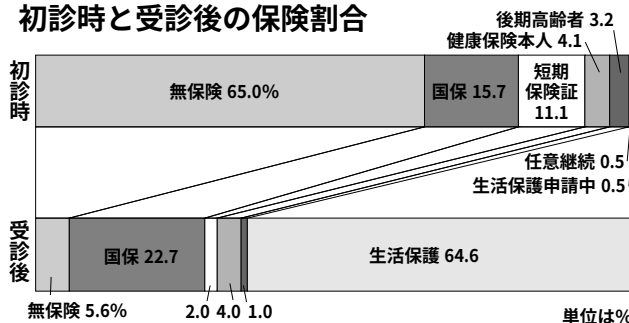
後半のディスカッションで門吉福祉事務所所長からは、総合的な相談窓口の必



要件や「伴走型」の支援について、「はすのは塩冶会長からは、「死なずにすんだ」という相談者からの言葉に支えられて活動してきたこと、困っている方を助ける連携の輪が広がってきていることが報告されました。定着支援センターの田所相談員からは、犯罪の

社会全体の活力が失われていくこと、官民の枠も越えてネットワークを強化しないといけないという点でした。「ここにいるみなさんが『社会資源』となつて」（永野ソーシャルワーカー）『いのちを救うバトンをつないでいきましよう』（内田所長の呼びかけが心に響いた会となりました。

初診時と受診後の保険割合



1人分 エネルギー 196 kcal
塩分 1.0 g

卵と筍のしょうゆ炒め

- 材料 2人分
- 卵 2個
 - ゆで筍 180g
 - 油 大さじ1
 - しょうゆ 大さじ2/3
 - 酒 大さじ1
 - 砂糖 小さじ1/2
 - ごま油 2g
 - グリーンピース 15g

- 作り方
- ①ボールに卵を割り入れてほぐす。
 - ②ゆで筍は3cm長さ、6~7mm厚さの薄切りにする。
 - ③フライパンに油大さじ1/2を熱して②を入れ、焦げ目がつくように両面をじっくりと炒めて取り出す。
 - ④残りの油を入れて熱し、①を流し入れて菜箸で大きくかき混ぜ、少し固まってきたら③を加えて炒め合わせ、Aで調味する。
 - ⑤④を器に盛り付け、最後にゆでたグリーンピースを散らす。



パネリスト

- ・門吉直人 高知市福祉事務所所長
 - ・田所真衣 地域生活定着支援センター相談員 (高齢、障害などの背景をもつ累犯者の支援団体)
 - ・塩冶一彦 市民サポーター「はすのは」会長 (生活困窮者の支援を行っているNPO)
 - ・永野稚子 生協病院ソーシャルワーカー
 - ・内田好彦 潮江診療所所長
- コーディネーター 田中きよむ高知県立大学教授



班の思いは...

「やっぱり健康が一番！」

年間計画では日々の健康で気になると、「来月はお花見！」と、近所の人を誘って楽しいことも取り入れている所が、長年続いている秘訣だと改めて感じました。

文 保健組織課 村上真未

いきいき
班活動

三星支部
らんちゅう班

班長 蛭子新一

らんちゅう班は、浦戸大橋の御ひざで二六年 続いている班です。班名も特徴的で、班長

さんが金魚の「蘭錦を飼っていたことからついた名前だそうです。『近所の方が集まってきたら、「はよお、とってきいよ」と昨年度保健委員になった仙頭さんが声掛けをして、尿チエックを進めていくくれます。

高知市 ヒマワリおばさん
色々な医療に関する
情報が聞けてうれし
いです。今回の「じきく
ネット」で紹介された、藤
井クリニックは、娘を出産
した時にお世話になりまし

高知市 吉岡 義一様
は、「生活と医療」
を読むことでボケ防止と、
知人とか友人の名前があり、
元気な様子が嬉しくて、機
会ある時にハガキを書き当
選すれば尚嬉しいです。ス
タッフの皆様お元気で！

香美市 T・Y様
先日、支部「学習交
流会」に参加しまし
た。懐かしい元同僚や大先
輩に思わぬ所で会えて、な
つかしくうれしかったです。
皆健康を願って努力して
いることを知りました。又、
おいしいごちそうをたくさ
んいただいたで大満足でした。

高知市 国吉 淑子様
介護サービスのこと
私にはあまりわかり
ません。四一五号に利用の
ことが出ていましたので少
し利用のこと解りました。

南国市 三好 敬子様
寒さはまだ少し続き
ますが、春はそま
で来ていきますね。日差しも
やわらかくなったし、日の
入りの時間が遅くなった分
気分的に余裕が出たり、や

四万十市 小林 博恵様
利用してよかった介
護サービスの記事を
見て、自身や父母にも関係
し、興味深い内容だと思
いました。まだまだ先のこ
とは、ありません。

土佐市 矢野 元朗様
いつも医療に関する
新聞が届き役立っ
ています。

高知市 吉岡 義一様
は、「生活と医療」
を読むことでボケ防止と、
知人とか友人の名前があり、
元気な様子が嬉しくて、機
会ある時にハガキを書き当
選すれば尚嬉しいです。ス
タッフの皆様お元気で！

香美市 T・Y様
先日、支部「学習交
流会」に参加しまし
た。懐かしい元同僚や大先
輩に思わぬ所で会えて、な
つかしくうれしかったです。
皆健康を願って努力して
いることを知りました。又、
おいしいごちそうをたくさ
んいただいたで大満足でした。

高知市 国吉 淑子様
介護サービスのこと
私にはあまりわかり
ません。四一五号に利用の
ことが出ていましたので少
し利用のこと解りました。

南国市 三好 敬子様
寒さはまだ少し続き
ますが、春はそま
で来ていきますね。日差しも
やわらかくなったし、日の
入りの時間が遅くなった分
気分的に余裕が出たり、や

四万十市 小林 博恵様
利用してよかった介
護サービスの記事を
見て、自身や父母にも関係
し、興味深い内容だと思
いました。まだまだ先のこ
とは、ありません。

仲間のこえ



津野町 高橋 千代様
菜の花が咲き、春の
訪れを感じること
になりました。笑顔で一日一
日を大切に過ごしていきたい
なと思っています。

高知市 公文千代子様
主人が介護サービス
を利用させてもら
い助かっています。現在老健
施設に入所してリハビリ中
です。ケアマネジャーさ
んがあちこち探して下さり、
やっと入所できました。簡
単には入所できないことを
初めて知りました。

高知市 佐竹八重子様
「ひとりで抱え込ま
ないで」良い言葉で
す。なんだか安心して生活
ができます。有難う。

津野町 宮地 昭典様
二月に便潜血の検査
をしたところ、異常
ありの通知をもらいました。
不安をかえながらすさき
診療所で大腸の内視鏡検査
を受けました。結果は異常
なしでホッと肩の力が抜け
ました。改めて定期的な検
査の大切さを痛感しました。



あいにくの雨天になりましたが、佐川支部恒例のお花見交流会が遊学館を借り切って行われ、32名の方が参加されました。参加者の最高齢は5月に96歳になる西森春芳さん。通信教育修了証授与もおこなわれ、最後はふるさとをハーモニカの伴奏で輪になって歌い、並んで集合写真を撮りました。



3月17日 南国支部レクリエーションでリニ
ユールオープン直後の「海洋堂ホビー館」
かつば館四十丁に23名で行きました。3月
中頃ということ、年度未達成に向けた増資
のお願いもした。年に1度の支部レクレ
ーションでしたが、県西部の高遠道路の延伸
もあり、新鮮さに心を弾ませながら楽しい一
時を過ごしました。



3月23・27日の2日間で保健学校
すさき教室を開催しました。
12名が受講され、11名が無事卒業し
ました。



つまずかずに

左の絵には七ヶ所まちがいがあります。さてどこで
しようか？ ○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。
×切日 6月20日



「仲間のこえ」に掲載されて
いた場合場合があります。
匿名をご希望の方は「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（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（417号）
五、紙面記事への「ご意見」等
お寄せ下さい。

7800963
高知市口細山二〇六九
高知医療生協
クイズ 係

高知生協病院の診療体制変更のお知らせ

- 4月～ 高知大医師による外来
第2、4火曜日 午後2時～
島内医師 ⇒ 矢野晶子医師 (形成外科)
- 5月～ 整形外科 (松本医師)
毎週火曜日
午後2時～ ⇒ 午後2時30分～
- 6月～ 整形外科 (松本医師)
毎週木曜日午前
↓
毎週金曜日午前



編集後記

今年から始ま
った高知龍馬マ
ラソンに、今年
で最後となる宿
毛花へんろマラ
ソンが続いた。
同じ四二・一九五kmで

も走ってみると、漂う雰
囲気が全く異なる。ラン
ナーの意見を聞くことも
なく、大会が始まったり
終わったり、まるで今の
政治の世界のようだ。
(O・K)