

組織の現況 (2013年6月30日現在)

組合員数	54,274名 (前月比 +16名)
出資金総額	993,801,000円 (前月比 +12,432,000円)
1人平均出資金	18,311円 +223円
班数	541班



生活と医療

第420号

2013年7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)

歯を失う原因の第一位は「歯周病」です。その次が「むし歯」です。健康な歯肉を有する人は(平成三年度)三〇〇五〇歳代で二割程度しかいます。

歯を失う最大の原因は歯周病

「はちまるにいまうんどう」は知っている方も多いのではないのでしょうか。八〇歳で自分の歯を二〇本維持しようというものです。高知県の現状は二五・九%で、県は四〇%を目標にしています。

8020運動

せん。

歯周病の原因の一つはブラーク(歯垢)です。細菌や食べかす等の塊りで、ブラークの中の細菌が歯ぐきに炎症を起こしたり、歯を支える骨を溶かしてしまいます。

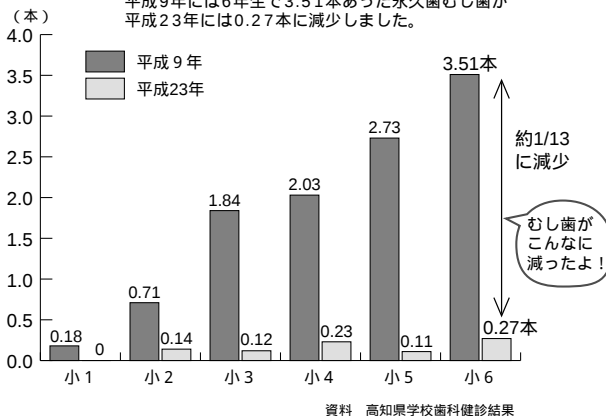
もう一つは、悪い生活習慣です。「食生活の乱れ」「喫煙」「睡眠不足」などの習慣は、免疫力を低下させ歯周病を悪化させます。夜寝る前に念入りに歯磨きをしなないと、ブラークが蓄積します。

フッ素でむし歯予防

むし歯予防でお勧めしているのが、「フッ素」の活用です。

フッ素の歯に対する効果

中土佐町全小学校の一人あたり永久歯むし歯数
平成9年には6年生で3.51本あった永久歯むし歯が
平成23年には0.27本に減少しました。



食事のときにむせる、吞み込みがしづらい、口の中を噛む、口が渇く(唾液が少ない)などの症状は、口

かみかみ百歳体操

ツ素入りの液でうがいをする方法でむし歯菌から歯を守ります。(グラフ参照)

用です。

ツ素入りの液でうがいをする方法でむし歯菌から歯を守ります。(グラフ参照)

歯と口の健康は長寿の秘訣

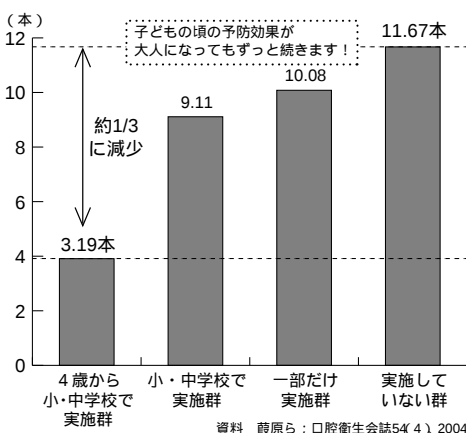
歯と口が健康であるかどうかによって、全身の健康

の機能低下の表れです。「かみかみ百歳体操」はこれらの機能向上のために取組まれています。続けることで、むせなくなつたなどの効果が確認されています。



健康長 吉田有里 高知県健康長寿政策課歯科医の吉田有里さん

新潟県の地域調査における成人後のむし歯予防効果



新潟県は「フッ素洗口」と「シーラント」等を継続して進めてきた結果、12年間で連続で「日本一むし歯が少ない県」になっています。

に大きく影響してきます。県の定めた「高知県歯と口の健康づくり条例」をもとに、支部や班、地域で学習や実践をすすめていきます。

シーラントって?

むし歯になりやすい奥歯の溝をプラスチックでふさいでむし歯を予防します。



フッ素ってなに?

フッ素は自然界に広く存在し、飲料水やほとんどの食品に含まれています。むし歯予防に使うフッ素は蛍石から精製した「フッ化ナトリウム(NaF)」で、お茶等に含まれるフッ素と同じ物です。金属の洗浄などに使う工業用の「フッ化水素(HF)」とはまったく別物です。

歯周病のセルフチェック

次の項目をチェックしてみよう。

当てはまる場合、歯周病の疑いがあります。

歯ぐきが赤くプヨプヨしている。
歯を磨くと血が出ることもある。
歯をこそぐと白い物(ブラーク)がつく。
人から口が臭いと言われたことがある。
硬いものが食べにくくなってきた。

歯がぐらつく。
歯が長くなった気がする。
歯を磨かない日がある。
ここ数年歯医者さんへ行ってない。
糖尿病にかかっている。

ふれあい

デイサービス四十万十を開設してすぐのことです。以前は班長もされていたAさんは、高齢になり、同居の息子さんを気遣いながらヘルパーの援助で生活されています。

医師からも「この夏のりきれるか?」の状態でしたが、亡くなるまでの一年間は週三〜四回デイサービス四十万十に通い、皆とおしゃべりし、アイドル的存在になって素敵な笑顔をみせてくれました。「これぞデイサービスの本領発揮!」と思ったことでした。(U)

新たな高知医療生協の事業と運動を創造し、安定した経営を!

～みんなで「地域まるごと健康づくり」をすすめよう～

～創立50周年(2016年)に向け、組合員活動を強めよう～

第52回通常総代会開催

第五二回通常総代会が、六月三〇日(日)高知県立ふくし交流プラザで開催されました。総代定数は二五三名、本人出席一八〇名、委任状出席四五名、書面議決二六名、欠席二名でした。その他役員三三名、オブザーバーで職員・組合員九四名が参加しました。

第一号議案は満場一致、第二号議案は賛成多数、第三号議案は満場一致、第四号議案は賛成多数、第五号第九号議案までは満場一致で採択されました。特別決議「世界に誇れる憲法を守り、平和、人権、くらしを守る」が拍手で採択されました。

全体討論発言要旨

健康づくりについて自治体との協同のとりくみ

伊野支部 川島 恵子

これまで伊野支部として、キャラバン以外に、役場と接点を持ったことはありませんでしたが、自治体と懇談をしようという方針を受け、健康ふくし課を訪問しました。

医療生協の健康づくりを、ねんりんビックのボランティアやいの町の健康まつりにも参加を計画しています。自分たちから積極的に働きかけ、自治体との関係を作っていきたいと思います。

医師後継者対策の現状と医療生協の力を結集した医学生対策活動のお願い

生協病院 松本 壮司

私が帰任した二〇〇六年四月には法人全体で一六名の医師がいましたが、今は初期研修医を含めて一四名となっています。現在でも病院の日常診療と医師当直による夜間救急体制維持がやっとの状態で、これ以上の医療展開については発展・拡大が困難となっています。

組合員の力を結集して、一人でも多くの医学生、医学

部志望の高校生の紹介と、各イベントでの学生への訴えかけなどのご協力をよろしくお願いします。

始めて総代会に出席して、改めて医療生協の良さがわかり、益々がんばりたいと思います。

議案の説明、質問等にかかりやすく話されてよかった。経営悪化の原因について率直に反省し再建への

参加者の感想

黒字になって職員の方々が先生方のがんばりがすごいと思いました。イノベーション(革新)の言葉に感動しました。方向性もとてもいいし、新しいものに向かって実践していく先生方、すごいと思いました。

黒字になったといううれしい報告から始まった総代会に明るい未来が見えた気がした。その一方でどんな活動でも高齢化があり、担い手という点で行き詰っている現実もある。できる人ができることを...という思いが集まり、みんなが医療生協を頼りにして支えていければと思う。

道を歩みはじめたことは立派だと思えます。職員の皆さんの努力に敬意を表します。私たち組合員も共にがんばっていきましょう。



2013年6月 理事会報告

- 1号議案 5月理事会以降の報告を行い承認した。
- 2号議案 5月単月決算として、収益が予算比104%と好調で推移し、損益では法人全体で1,596万円の黒字を報告、承認した。予算比では1,359万円の超過達成となった。
- 3号議案 第52回通常総代会の準備について、地区別総代会議案説明会の報告等を行い最終確認を行った。



全体討論 テーマと発言者

- 香美支部2012年度のふりかえりと2013年度の計画 香美支部 門脇文子
- 「おしゃべり広場さくら」をささえるボランティアの活動 城北支部 井西ハナ子
- 結成された津野支部の今までの取り組みと今後の活動について 津野支部 坂本健一
- 医師後継者対策の現状と医療生協の力を結集した医学生対策活動のお願い 生協病院 松本壮司
- 健康づくりについて自治体との協同のとりくみ 伊野支部 川島恵子
- 支部の機関紙活動について すぎき支部 沖吉晴男
- 2013ヘルスアップ60日キャンペーン 保健組織課 村上真未
- 「くらしといのち何でも相談会」に取り組んで 土佐清水支部 鉄本時子
- 支部総会から見えてきたもの さんばし支部 有安尚代
- 「介護の力」発揮で介護事業所がんばります!～介護事業この間の前進と今後の計画について～ 本部事務局 氏原真弓

新役員

理事長 梶田 典男
副理事長 山中 正博
専務理事 今井 好一
常務理事 長尾 朋和
常務理事 氏原 真弓

理事

池上 健夫(組織部長) 加納 弘史(高知市)
石橋 道宏(総務部長) 小松希志子(南国市)
氏家ともみ 澤本 加代(高知市)
(四十万診療所事務長) 塩田早智子(高知市)
小野川高弘(生協病院院長) 秦泉寺寿美雄(高知市)
佐藤 真一(生協病院副院長) 田村 恵子(新/高知市)
田中きよむ(新/学識経験者) 中居八洲守(須崎市)
浜田 正道 永野 公代(黒潮町)
(新/潮江診療所事務長) 西内 恵子(日高村)
福井 多恵(生協病院総務) 林 照男(高知市)
山本 正博(民区連事務局長) 本多 公二(新/いの町)
今津 洋子(高知市) 八木敬三郎(新/須崎市)
畠原 和子(中土佐町) 牧 義信(香北町)
大野 曠(須崎市) 吉田 昭子(四十万市)
兼松 利彦(高知市) 渡辺 忠直(佐川町)

監事

石元 高子、田中 俊次、山崎 順市(新)

退任理事

内田 好彦、川島 恵子、河添 光子
本田 利夫
退任監事 藤岡 秀補、山崎 治彦



1人分 エネルギー 189 kcal
塩分 1.0 g

淡竹の 柚子こしょう炒め

材料 1人分

淡竹 80 g
アスパラ 30 g
鶏肉 70 g
バター 6 g
柚子こしょう 小さじ1/4
しょうゆ 小さじ1/2
塩こしょう 少々

作り方

アスパラ、淡竹を軽く茹で、鶏肉と共に食べやすい大きさに切っておく。
フライパンにバターを溶かし、鶏肉に焦げ目がつくまで焼く。
アスパラ、淡竹を に加え炒める。
柚子こしょう、しょうゆで味付けをし、お好みで塩こしょうをふって出来上がり。



いつもご支援を頂いております郡山医療生協です。
早いもので、東日本大震災・東京電力の原発事故から2年3ヶ月が経過しました。いまだ収束の見通しもままならず、放射能におびえる生活は相変わらずですが、みなさまの支援に勇気づけられ、1歩1歩「被害」に立ち向かい、前向きに生活しております。
線量が減った土地を、送って頂いた、マリーゴールドで埋め尽くすべく、丹精込めて育てたいと思います。お花の種をたくさん送って頂き、ありがとうございます。(一部抜粋)
組合員の気持ちを代表して

写真ルポ



伊野支部の組合員さんから頂いた花の種を東日本大震災の支援として、郡山医療生協に贈りました。(伊野支部・朝倉支部・朝倉支部・朝倉支部・朝倉支部・朝倉支部)



お礼のお手紙と組合員さんの作品が届きました。

ピースラン



6月2日、ノースヨークスデーに反核・脱原発をかねて、医療生協の職員が二つの企画を行いました。生協病院から高須のサンピアまで走りしました。

運動会



職員有志とその家族で運動会を行い交流を深めました。

仲間のこえ

佐川町 田村康巳様
ピーマンと桜エビのかき揚げ家族でさっそく舌鼓を打ちました。

香美市 榎尾綾乃様
ふれあいで野菜作りをしていての方の記事を読みました。私も家庭菜園で日々楽しんでます。今年はエンドウがよくできて友人に食べてもらい喜んでいました。これからもぼちぼちやっていこうと思っています。

香美市 匿名希望
5月の班会でストレッチ体操をしました。ビデオを見ながらでしたが、結構ハードで息切れでした。

高知市 川田澄枝様
孫が本を買いたいと言っていたので、図書カードに当選すればいいと願って応募しました。当たりました。ありがとうございます。

高知市 山本 良様
去年は笑いヨガ、今年は童謡を歌いながら体操、毎年余興で大正琴の演奏をしてみんなに楽しんでもらっています。情報紙が年一回になるようさびしいですね。(春野の健康まつり)

坂井英一先生、
ありがとうございました



旭診療所初代所長、高知生協病院初代院長として創立当時から、高知医療生協を支えてくださった坂井先生が、6月26日夜、満88歳の生涯を終えられました。謹んでご冥福をお祈り致します。

健康チェックの後の談笑のひとつまです



とっても仲良し ご近所仲間

医療機関は全員別々ですが、健康チェックと情報交換がなかりをいっそう豊かにしていくであろうこと間違いなし！
文 保健組織課 北 結花

いきい 班活動

潮江支部 「えんか」班

班長 松本妙子

三回目の班会にゲストさんがお一人参加、四月に班ができた時は四人でしたが早くも六人になりました。

うとしています。

みんなご近所同士、毎日のように班会会場になっている山田さん宅に朝のひと仕事を済ましては寄りあって、おしゃべりに花を咲かせています。サブちゃんにキヨシにヒロシ、共通の趣味が班の名前になりました。コンサートにも一緒にいきます。

須崎市 河添久美様
最後のハガキになるのかな。楽しく解かさせていただきました。プレゼントもいただきました。ありがとうございます。

高知市 大庭ミサゴ様
長男に次男が誕生しました。

高知市 山本 良様
去年は笑いヨガ、今年は童謡を歌いながら体操、毎年余興で大正琴の演奏をしてみんなに楽しんでもらっています。情報紙が年一回になるようさびしいですね。(春野の健康まつり)

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

●夜間診療以外は予約制を基本にしています
電話予約は8時30分～午後5時まで（土曜日は12時30分まで）

		月	火	水	木	金	土
午前（9時～12時30分）	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
	内 消化器内科		水田		小野川	小野川	水田
	内 循環器内科	田辺	田辺 (11時まで)	田辺 佐藤			田辺 (第2・4週のみ) 佐藤 (第1・3・5週のみ)
	内 呼吸器内科	中山		中山			中山 (睡眠時無呼吸)
	内 糖尿病内科		二神		二神	二神	
	内 リハビリテーション科				上城		
	外 科	川村	川村 (11時まで)		川村		川村 (スポーツ外来)
	整形外科・リウマチ科			松本 (骨粗しょう症)		松本 (6月より)	松本 (第1・3週のみ)
	振動病					上城	
	(内視鏡検査)	水田	小野川 (第3週はなし)	小野川	水田 (9時～5時)	水田	小野川
午後2時～5時	(心エコー検査)	○	○	○	○	○	○
	(血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○
	内 科	佐藤 ^{*1}	高知大医師 ^{*2}	二神 森尾 (3時～5時)	水田 (3時～)	佐藤 ^{第1・3・5週のみ} 中山 ^{第2・4週のみ}	
夜間診（午後5時～7時）	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分～)				
	(血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○
夜間診（午後5時～7時）			中山		小野川	上城	

中山医師の外来診療は、病気療養のため当面の間休止します。

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
生協介護の窓口しまんと	四万十市具同3227	☎0880-37-2221

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
デイサービスせいきょうぬくぬく（月～土）	高知市口細山206-9	☎088-828-8328
デイサービスせいきょうやまもも（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
デイサービスせいきょう四万十（月～土）	四万十市具同3227	☎0880-37-3336

編集後記

総代会が終わりました。新しいスタイルをみんなで作って、事業でも運動でも、高知医療生協が地域に無くてはならない存在だと認知されるよう発展させていきたいものです。

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

四一七号	必勝数47通
高知市	川島 善光様
高知市	中村 智津様
四万十市	小林 博恵様
佐川町	片岡 幸枝様
土佐市	山崎 善様
四一八号	必勝数45通
高知市	川田 澄枝様
高知市	西住セツコ様
四万十市	江口多佳子様
佐川町	田村 康巳様
黒潮町	永野 利子様

「仲間のかえ」に掲載させていただきます。匿名を希望の方は「匿名希望」またはペンネームをお書きください。

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ハクイズの抽選にのみ利用いたします。

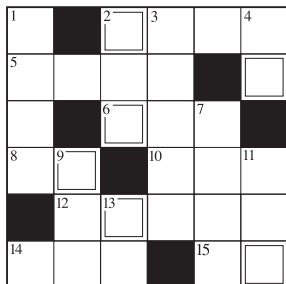
クイズ当選者のお名前

「ハッガツオ」

タテのキー
一番の好機
ーを見て退散する
たたかい、合戦
負け、梅酒
かりん酒、りんご
酒などの総称
雑貨のお。を
開く、天津飯な
どの料理
足し算
き。と経度

クイズワード

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ替えてできる言葉は何でしょう。ハガキに書いて応募してください。正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



ヨコのキー これを食べたら口の中が真っ黒に
——を引くと大吉 事件
を未然に——した 液体
が気体になる現象 日本
の——は東京 孫悟空
が活躍する物語 産地直
送で——は抜群 動物
な。が済る

お知らせ これまで4面に掲載していました診療表は2ヶ月に1回奇数月に掲載します。