

組織の現況 (2013年8月31日現在)

組合員数 54,292名  
(前月比 +7名)

出資金総額 998,478,000円  
(前月比 +2,435,000円)

1人平均出資金 18,391円  
+43円

班数 536班

第422号

2013年9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)

# あなたのいのちを守りたい 乳がん検診を受けましょう



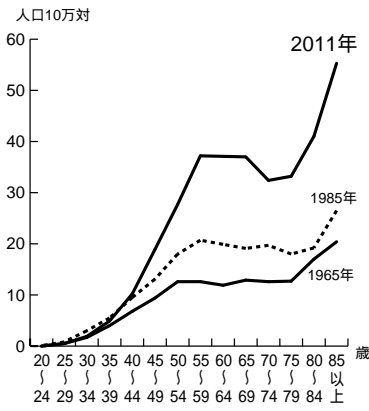
欧米では一九九〇年代から乳がんによる死亡者は減少しています。ところが、日本では乳がん死亡者が増え続けています。なぜでしょう、それは食事の欧米化と検診受診率の低さにあると言われていています。

欧米では危機感を持って七〇〜八〇%の方が検診を受けるようになりましたが日本では三〇%の方しか乳がん検診を受けていません。毎年約五万人が乳がんにかかり一万人二千人の尊い命が奪われています。

高知県ではこの間、受診率がのびていますが、それでも二三%です。検診無料

## まだまだ低い受診率

乳がん年齢階級別死亡率



四〇歳から五〇歳代の女性の乳がん発生率はこの二〇年間で約二倍に増加しています。この年代のがん死亡原因のトップが乳がんで、女性の乳がん死亡の二五%を占めています。

## 増える乳がん死亡率

## おすすめしたい医療生協の乳がん検診

	組合員料金	組合員でない方
マンモグラフィ乳がん検診	3,500円	5,250円
乳腺エコー検診	2,500円	3,500円
マンモグラフィ乳がん・乳腺エコーのセット検診	5,000円	7,500円

予約・お問い合わせは  
高知生協病院健診センター

☎088-843-0051までどうぞ



### 何がわかるの？

小さなしこり(腫瘍)を見つけることができます。

## 乳腺エコー



### 何がわかるの？

腫瘍の有無、大きさや形、石灰化の有無がわかります。マンモグラフィでは、がんは白く写ります。乳がんの約半数は石灰化しますが、

## マンモグラフィ

触診では発見できない五ミリくらい小さなものでも発見できます。

## どんなことをするの？

マンモグラフィは乳房のエックス線検査です。乳房を上、下、左右から挟んで平らにし、撮影を行います。圧迫は数秒間、撮影時間は一秒ほどです。乳房を圧迫する際に多少の痛みを伴います。痛みには個人差がありますが、生理前一周間は乳房が張って痛みを感じやすいので避ける方がよいでしょう。

## どんなことをするの？

診察台の上に仰向けになり、皮膚にゼリーを塗って器械(端子)をあて、超音波を送って映像に映し出します。痛みはありません。映像を見やすくするために、検査中は部屋を暗くします。生協病院では少しでもリラックスして検査を受けてもらうために、壁に写真を貼って雰囲気や和らげる工夫をしています。



## ふれあい

夏の暑い午後、近くのスーパーで知人がお父様と一緒に買い物に出かけました。

「お買い物ですか」と声をかけたものの、その様子を見て私は胸がキューンとなり、目頭が熱くなりました。

八〇歳を超えられているだるうお父様は、右手に杖を持ち、お腰はだいぶ屈んで、ゆっくり歩いていました。そのあとをニコニコしながら同じリズムで付いて行っているその場面を見て、「こんな親子もいるんだな」と感動しました。本当に素敵なシーンだと思いました。

私の両親は一〇年以上前に他界しているのですが、一度もこのような事が無かったように思います。

このお父様は幸福な方だなあと思いつながら、その出来事があった後、幾日も感激しつつ生活しています。

絆が希薄になっているといつても、まだまだ捨てたものではないと、希望を抱きながら……。

あの親子がいつまでもお元気で、ステキな買い物が続けられますように。

# 私たちの平和憲法を守ろう!!

## いのちを守る

私たち医療生協は、日本国憲法の基本理念に基づき「健康をつくる。平和をつくる。いのち輝く社会をつくる」ことを理念に掲げ、地域まるごと健康づくりをめざしています。組合員と地域住民のいのちとくらしを守るため、私たちは憲法改悪を許さず、平和、人権、くらしを守り、憲法が活きる社会の実現をめざします。

生協病院リハビリテーション科 原 千晴

強い衝撃を受けた  
 ほぼ知識のない状態だったので、たくさん衝撃を受けました。被ばく者との懇談は、体験を話すことはすごくエネルギーを使う事なのに、この先同じことが起



原 千晴 村上 真末

## 原水爆禁止 2013 世界大会



高知県代表28名、高知医療生協からは2名の職員が参加しました。

### 長崎大会に参加して

本部事務局 村上 真末

広島・長崎、そして福島の様在原爆・原発によって苦しむ人をうみだしてはいけなと改めて強く感じました。その為にも、非人道的な核兵器の廃絶にむけた運動を粘り強くすすめていくことをとるところから始めてい

### のべ10万時間飛行での事故(2001~2012)

	MV-22 オスプレイ	海兵隊航空機の平均
クラスA	1.93件	2.45件
クラスB	2.85件	2.07件
クラスC	10.46件	4.58件

## 高知県上空を飛ぶオスプレイ

高知県上空(オレンジルート)で、米軍機の低空飛行訓練が、昼も夜も増えています。本山町の職員の話では、「保育所連絡ノートには夕べも飛びました。子どもは驚いて飛び起きてしまいましたが」と連日のように書かれています。「緊急ヘリ・防災ヘリも飛び機会が多いので、接触事故の可能性もあります」「国に抗議して

### 実は 事故の多い欠陥機

上の表は、事故の大きさとその件数を表したものです。大規模のクラスA(二〇〇万ドル以上の損害や死者発生) 中規模のクラスB(五〇万ドル以上、二〇〇万ドル未満の損害や、一部永



CH-46 (シーナイト) 強襲作戦用ヘリ 1.11件



CH-53D (シースタリオン) 強襲作戦用ヘリ 4.51件



AV-8B (ハリヤー) 垂直離発着攻撃機 6.76件



MV-22 (オスプレイ) 垂直離発着輸送機 1.93件

### 10万飛行時間当たりの事故率

### 現行憲法

第九条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動たる戦争と、武力による威嚇又は武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては、永久にこれを放棄する。

前項の目的を達するため、陸海空軍その他の戦力は、これを保持しない。国の交戦権は、これを認めない。

### 自民党案

第九条 日本国民は、正義と秩序を基調とする国際平和を誠実に希求し、国権の発動としての戦争を放棄し、武力による威嚇及び武力の行使は、国際紛争を解決する手段としては用いない。2項 前項の規定は、自衛権の発動を妨げるものではない。

九条の二 我が国の平和と独立並びに国及び国民の安全を確保するため、内閣総理大臣を最高指揮官とする国防軍を保持する。

現行憲法では一切の戦争を放棄しています。自民党案では、国際紛争を解決する手段としては放棄して

ますが、それ以外は放棄していません。また、「戦力

そのうえ「九条の二」を新設し、「国防軍の保持」を明記しています。

## 憲法9条があぶない

久的な障害が残るけが人(発生) 小規模のクラスC(五万ドル以上、五〇万ドル未満の損害や致命的でないけが人発生) 多くのマスコミでは、ク

また、沖縄で緊急事態が発生した場合、着陸地とし

このように、危険なオスプレイが日本の上空を勝手に飛んだり、基地以外のエリアで活動することは許されません。

### 平和の思いをつなげて



### 2013年8月 理事会報告

- 1号議案 7月理事会以降の議決事項を承認・決定した。
- 2号議案 生協強化月間の取り組みについて検討し、生協月間方針(10月~12月)と出資金口座引き落とし等出資金増やしの方針を承認した。
- 3号議案 7月半月決算は、収益が予算比101.6%、費用は予算比98.8%となり経常利益は1,359万円の黒字、4~7月累計で経常利益3,992万円となったことを承認した。

# 来てネット (組合員講師登録制度)

組合員さんの特技や知識、経験を医療生協の班会や支部活動で活かしていただくための登録制度です。医療生協の班会では、病気が健康づくりだけでなく、組合員の要求に応じた多彩なメニューをおこなっています。

この登録制度で、「もっと学びたい」という組合員の方々に、ご自身の成果を伝えませんか。教えませんか。組合員講師に登録すると、組合員講師登録一覧表に掲載し、医療生協の班会や支部にお知らせします。講師の要請があったら、直接依頼者とやりとりして、希望日に参加します。

謝礼・登録費用など  
・この制度はボランティアであり、直接講師(登録した方)には謝礼はありません。  
・交通費は依頼側が負担します。  
・講師が登録を認められた支部に、活動費が一回五〇〇円支給されます。

登録情報および申請書にお書きのうえ、本部事務局「来てネット係」までお申し込みください。  
詳しいことは、本部事務局 088-843-0025 来てネット事務局(高橋)

活動の例  
健康班会  
支部主催のイベント・講演会など



## 医療生協の組合員講師を募集しています

・組合員さんに役立つものであれば、特別な資格はいりません。  
・医療生協の組合員とその家族で、所属支部または本部が認められた方。  
・営利活動、政治、宗教に関することはお断りします。

申し込み方法  
随時、募集します。別途

**カツキツキ** 1人分 エネルギー 190 kcal 塩分 1.0 g

### かつおの韓国風ピリ辛あえ

かつお	150g
ねぎ	大さじ2
すりごま	大さじ2
おろし生姜	少々
おろしにんにく	少々
コチュジャン	大さじ3
酢	大さじ1
はちみつ	大さじ1
しょうゆ	小さじ1/2
レタス	30g
青じそ	4枚
刻みのり	少量

**作り方**  
かつおは、5~6mm厚さに切る。ボールに(A)を合わせ、かつおを加え混ぜ10分程置く(冷蔵庫で)。レタスは食べやすい大きさにちぎり、青じそはせん切りにする。器にを敷いてをのせ、刻みのりをのせる。

## 仲間のこえ

香美市 ペンネーム 石丸虎子様  
二月に乳がんと診断され、四月末に手術生まれて始めての大きな病気となりましたが、たくさんの人に励まされ、支えられ、乗り越え元気になりました。やっばり健康第一です。

高知市 大庭ミサゴ様  
組合員さんに届ける情報紙、配送大変ですね。手配りを一人でも増やして、私も協力します。

南国市 佐竹八重子様  
保健センターよりTEL、あゝ乳がん検査、ガガーン。土佐清水 奥村雄一様  
早くも「ヘルスアップ」の時期とは、今年は何でいこうか。「週休二日」は早くも一三年は休んでいる、今年健康チェック六〇日かな? 何でも実行! 継続ですね。

高知市 西森比口美様  
歯と口の健康の記事!! かみかみ百歳体操の文面がとて今自分の症状に近く、時間がたったら、機会があったら、くわしく聞きに行きたいと感じました。

高知市 高橋多恵子様  
夜パズルをといて六文字を見て考えました。分が分ならず、朝見るとパズとひらめきました。やっばり朝が冴えている。

高知市 福永清子様  
年金減額、医療費負担増、介護支援1・2は排除の声。最近の物価上昇等これからの暮らし不安がいっぱいです。

高知市 山本 良様  
機関紙が年一回はさびしいですが、担当の方は苦勞様でした。毎回健康に対する情報、仲間のこえ、組合員の活動の情報がわかり、クイズも楽しめました。一年一回、健康でありますよう心がけて次をまちましよう。

## 写真ルポ

第23期 医療生協学校  
8月18日(日)、生協病院地域交流センター「やまもも」で38名の受講者が、医療生協の歴史、方針、理念を学びました。

香川医療生協視察  
8月28日(水)、高松南組合員センター「はもにー」で建設に至るまでの経緯を聞き、サービスなどを見学しました。

東部ブロックスタート集会 ~支部・班活動交流集会~  
8月29日(木)、香美教育会館で61名の方が参加し、支部と班が一体になって活動を盛り上げる決意を新たにしました。

# 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	田辺 佐藤			田辺 佐藤
		呼吸器内科	中山		中山			中山 (睡眠時無呼吸)
		糖尿病内科		二神		二神	二神	
		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	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名)	水田	小野川 鍵山 (第2・4週のみ)	
(心エコー検査)								
(血管エコー検査)								
午後 2時~5時	内科	佐藤 <sup>*1</sup>	高知大医師 <sup>*2</sup>	二神 森尾 (3時~5時)	水田 (3時~)	佐藤 (第1・3・5週のみ) 外 取 第2・4週のみ 担当医 週のみ		
	整形外科・リウマチ科		松本 (2時30分から)					
	(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

各診療所とも午前の診療時間は9時~12時30分  
午後は各診療所をご覧ください  
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

## 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)	原田 (定期往診)	田辺 (3-6時)	田辺 (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)	内田 (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 内科...佐沼
- 水田・二神(糖尿病内科) 外科...川村
- 循環器内科...田辺・原田・佐藤 リハビリテーション科...上城
- 呼吸器内科...内田・中山 整形外科・リウマチ科...松本

\*1 第2月曜日のみ...上城または二神、佐藤(専門外来)

\*2 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...矢野(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)

## 編集後記

総代会前日か  
ら急性麻疹が  
全身に発生。翌  
日はバイクで転  
倒し救急車のお  
世話に。私の身にも「想  
定外」の災難続きです。  
医師からは「血圧が少  
し高めです」と告げら  
れました。これ以上の「想  
定外」を回避するために  
も毎日の血圧測定が大切  
とのこと。健康づくりの  
季節が到来。私も「ヘル  
スアップ六〇日キャンペ  
ーン」に参加します。

おめでとうございます

クイズ当選者のお名前

四一九号 応募数45通

高知市 北代寿一郎様

高知市 福永 清子様

高知市 中嶋 和枝様

香美市 井上 俊一様

四万十市 島村 加奈様

四二〇号 応募数43通

高知市 明神 和子様

高知市 吉岡 義一様

南国市 谷岡 左恵様

黒潮町 畑 左絵様

大塚 百合様

「仲間のご案内」に掲載させていた場合があります。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。  
はがき一枚につき、一回分の解答をお書きください。はがきには記入いただいた個人情報やクイズの抽選にのみ利用いたします。

「住所・郵便番号」  
「お名前」  
「ご住所」  
「電話番号」  
「Eメール」  
「ご職業」  
「趣味」  
「その他」

高知市口細山〇六九

高知医療生協  
クイズ係

切手

7 8 9 10 11 12 13 14 15

クイズワードパズル

メ切日 10月20日

カギを解き二重ワクに入る文字をうまく並べ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。

タテのキー.....  
このこそとわずかな物を盗む泥棒  
アニメなど特定の趣味分野に多くの時間を費やす人  
務大臣の略称  
労働災  
害の略  
歌のこと  
外国の貨幣  
を戻し復縁

ヨコのキー.....  
ノコギリなどで木材を加工するときを生じる木屑  
はやびけ 北海道東部の湿原、平野 栽培のトマト 邦画の対話商売をする上での才能の長城、同文です

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