

組織の現況 (2013年10月31日現在)

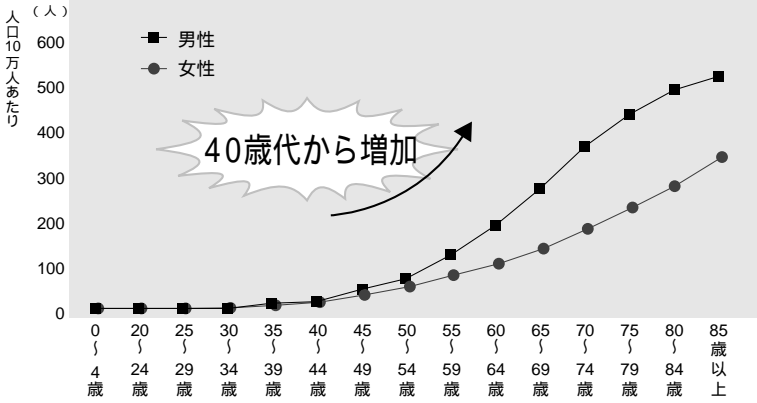
組合員数	54,392名 (前月比 +70名)
出資金総額	1,004,037,500円 (前月比 +2,733,000円)
1人平均出資金	18,459円 (前月比 +26円)
班数	538班

第424号

2013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)

大腸がんの年齢別罹患率 (2008年)



大腸がんから守りたい大切な命

年一回は大腸がん検診をうけましょう

早期の大腸がんは
一〇〇%近く完治できます

大腸がんにかかる患者数は、左のグラフのように、四〇歳代から増加し始め、高齢になるほど多くなりま

す。大腸がんは早期に発見できれば、内視鏡的切除や

外科療法により一〇〇%近く完治できることが分かっています。年に一度は大腸がん検診(便潜血検査)をうけましょう。

早期発見のためには

便潜血検査(二日法)

便を二回分(二日間)、それぞれ容器に採取して検査します。大腸にポリープやがんがあると、そこから出血して便の中に血液が混ざることがあります。血液が便に混ざっていれば、便潜血検査が陽性(+)、混ざ

らなければ陰性(-)となります。



陽性(+)の時は

大腸内視鏡検査を

陽性(+)の結果が届いたら、消化器内科の診察を受けましょう。診察時に医師や看護師から、体調のこと、食事や薬の注意、大腸内視鏡の検査方法など説明をうけます。都合の良い日に検査の予約をします。(検査

体験談

健診の大切さ、身にしみて

旭北支部びかびか班 大村 清

六月の職場健診で始めて大腸がん検診を受け、陽性で内視鏡検査となりました。小野川先生に診てもらったと五センチくらいの突起があるので組織を取って検査す

ることに。一週間後の説明でガンと

言われ恐怖のどん底。もう助からないのではと不安がよぎりました。自覚症状はまったく感じていませんで

大腸がん検診料金

高知市に住民票のある方 無料
対象年齢 40歳以上
平成26年3月18日まで
実施医療機関窓口でお申し込みください。

その他の市町村は…検診の問い合わせ窓口へお問い合わせください。

医療生協の大腸がん検診

組合員 1,000円
組合員でない方 1,500円
申し込みは、生協病院健診センターか各診療所までどうぞ。



方法は医療機関により異なる場合があります)

大腸内視鏡検査は、肛門からカメラ(内視鏡)を入れて直接大腸を見ます。疑わしい病変があれば組織検査をします。ポリープがあり、取り除いたほうが良いとから始めましょう。

れば、内視鏡でポリープを切除します。もちろん特に心配する病変がない場合もあります。

早期発見が大切です。まずは大腸がん検診を受けて定期的にチェックをすることが大切です。

川村先生に手術をしてもらい、入院は「四日ほど、一ヶ月後に仕事に復帰できました。入院前は六五から六七キロあった体重が六〇キロになり、食欲旺盛で一〇歳くらい若くなった気持ちです。

退院後の経過も良好と言われ、日頃からジョギング、ストレッチなど、健康づくりにしているおかげかと思えます。

まさかガンにかかるとは思っておらず、健診の大切さが身にしみました。

ふれあい

「生活と医療」九月号に長崎の原水爆禁止世界大会に参加した感想が載っていたのを覚えて

いますか。先日ある患者さんが、その新聞を握りしめて記事を書いた私の所(本部署務局)に来られました。その方は自分の体験を話すことで人の役に立てればと、私に当時の話を聞かせてくれました。

「原爆が投下された時は二十五歳で、高知から兵隊として長崎に行っていました」「ピカッと光り、大爆音で、体に爆風を感じました。白雲の中の真っ赤な火の玉が今でも、目や耳の中に画像と音で残っています」「あの見えない放射能と原爆核兵器も早期になくして欲しい」と。

そして後日、『核兵器全面禁止アピール署名』を届けてくれました。

「生活と医療」がきっかけで、こんな出会いとふれあいにつながるなんて思ってもいけません。

今度は、この方の思いを受け継いで、私からたくさんの方に伝えていきたいと思えます。

(M)

地域まるごと健康づくり実施中!!

高知県社会福祉協議会支援事業助成金 活用の取り組み

平成25年度 高齢者生きがい・健康づくり支援事業助成金

趣旨 活力ある健康長寿県を目指し、高齢者の生きがい・健康づくりに取り組む団体やサークル活動を支援する。

対象となる事業 概ね10人以上の高知県内を拠点とする団体(メンバーの概ね半数以上が60歳以上であること)が行う高齢者の生きがい・健康づくりを推進する事業。



高知医療生協は県下の支部や事業所で、組合員や地域の人々の健康づくりに役立つ多彩な取り組みを進めています。今年度は、一つの委員会と二つの支部が、高知県社会福祉協議会の『高齢者生きがい・健康づくり支援事業助成金』制度を活用して、豊かな活動にチャレンジしています。

城北100人委員会

城北生きがい塾

地域の高齢者を対象とする「城北生きがい塾」を八月から月一回開催しています。

これには定員を超える二十八名の応募があり、防災、葬儀、お墓、成年後見人、遺言状など様々な学びを来年二月まで行います。

また、十二月には五台山竹林寺住職の説法や修了旅行として、ポツクリ寺めぐりも予定しています。

「これほど生き方について考えられる時間はなかった」と参加者もワクワクしながら毎回の講座に参加しています。

高知市東支部

夏バテ予防! 減塩調理実習

五台山地域で八月二日『夏バテ予防! 減塩調理実習』を開催しました。五台山の民生委員の会で

ちらしを配布し、会場近くの町内掲示板へ掲示もさせて頂きました。



組合員さん・住民の方が集まるか不安でしたが、班を中心に近所へ呼び掛けてもらい、当日二人の参加がありました。生協病院管理栄養士の実習・講義も好評でした。

地元の方の力をお借りすることができ、参加された方にも喜んで頂きました。助成金を使った活動の第二弾として、十一月に秋のウォーキング『五台山の史跡めぐり』をする予定です。



伊野支部

第二回すこやか広場Smile ループループ体操



すこやか広場Smileの第二回目として『ループループ体操』と一緒にやってみようお茶とおしゃべりも(一〇月二日)ほけん福祉課のあるすこやかセンターで開催しました。

一九名の参加でアシスタントは伊野支部が要請したループループの「セミノロ」の二人です。

普段使わない筋肉を動かすことを体感し、継続するために、月一回はみんなでやろうという声が上がりました。伊野支部独自のDVDを作

成することになりました。継続は力なり、筋力アップと地域まるごと健康づくりで、元気いっばん、伊野いっばんでがんばります。

2013年10月 理事会報告

- 1号議案 9月理事会以降の議決事項を承認・決定した。
- 2号議案 上半期(4~9月)決算は、事業収益で予算99.97%とほぼ予算達成、費用は97.5%と予算を下回り、経常利益3,912万円の黒字決算となったことを報告承認し、今後の課題を確認した。
- 3号議案 生協強化月間の取り組みは、この間の到達と、遅れている組合員ふやしなど今後11月~12月むけての課題を確認した。

インフルエンザの予防法

まもなくインフルエンザシーズン到来です。しっかり予防してこの季節を乗り切りましょう。

- 1 流行前のワクチン接種
- 2 帰宅時の手洗いやうがい



- 3 咳エチケット 感染拡大をふせぐため、近くに人がいるときに咳などをすると、顔を背けて1m以上離れましょう。



鼻と口を押さえる
マスクを着用する
ティッシュなどは蓋付きのゴミ箱に捨てる

- 4 適度な湿度(50~60%)を保ちましょう。

- 5 十分な休養とバランスのとれた栄養補給で体の抵抗力を高めましょう。

- 6 人混みや繁華街への外出を控え、やむを得ない外出時はマスクを着用しましょう。

保険医協会の健康テレホンサービス 11月 月曜 高齢者の口腔ケアのポイント/火曜 家庭血圧測定的重要性/水曜 高齢者の頻尿/木曜 女性の外陰部のかゆみと治療/金曜 乾燥性皮膚掻痒症/土曜 うつうつ時代の『心の風邪を考える』 ☎088(833)215260

第27回 高知県高齢者大会のご案内

町から村からの連帯で ひとりぼっちの高齢者をなくそう!!

とき 2013年12月18日 午後1時~午後5時

場所 こうち男女共同参画センター「ソーレ」3階大会議室

資料代 500円(会場配布します)

13:00~15:00 分科会 これからの医療介護 年金はこれからどうなる消費税について考えてみよう

15:00~17:00 記念講演『福島原発事故の真実と伊方原発の危険性について』
講師 木村俊男氏(元東京電力社員、自給エネルギーチーム共同代表)



1人分 エネルギー 190 kcal
塩分 1.1 g

鶏むね肉の塩麹焼き

- 材料 2人分
- 鶏むね肉 160g
- 塩麹 16g
- んにく 少々
- 片栗粉 小さじ2
- 油 小さじ1



作り方

鶏むね肉は、観音開きにして厚みを均一にする。フォークで数か所つついておく。んにくはすりおろす。鶏肉に塩麹とおろしんにくをよくすり込み、30分以上寝かしておく。

のむね肉に片栗粉をまんべんなくまぶす。フライパンを熱して油をひき、皮の方から弱火で焼いていく。(焦げやすいので注意する!) 香ばしい焼き色がついたら裏返して、両面をしっかりと焼く。焼き上がったら皿に取り、粗熱がとれるまでしばらく置いておく。の焼き上がった鶏肉を薄くスライスして、皿に盛る。

写真ルポ

▶10月2日、旭北支部38名で今治にある日本食研の工場見学に行ってきました。支部で初めて大型バスを借りたので、参加者を増やさなくてはと、影山支部長が大奮闘しました。新しいつながりができました。



宮殿の前で記念撮影。この宮殿の中で焼き肉のタレを作っていました。

仲間のこえ



高知市 匿名希望
義母の死去から四カ月が過ぎました。毎日祭壇の義母に話しかけています。さびしい事ではありますが、内田先生を始め、潮江診療所のスタッフの皆様のおかげで自宅での看取りができ、感謝しております。心豊かな思い出を頂きました。

四万十市 匿名希望
今年、乳がんを治療していた友人が亡くなり、淋しいです。毎年、検査を受けて自分の健康に

高知市 匿名希望
気がつけてほしいと思います。

四万十市 夕部 敦子様
五〇歳を過ぎると、やはり気になるのが健康の事。友達に達して話すと、どこか痛い、健康診でひっかかった、物忘れが等々。でも、まだ遅くない!! 健康な老後をめざすぞー

高知市 仲村マキ子様
今六七歳です。健康で過ごしています。病気になったら生協病院へ



◀福島の浜通り医療生協の健康まつりに向けて、寄せ書きと高知医療生協の旗とお菓子のミレーを送りました。復興に向けて支援を続けていきましょう。



▶10月19日、生協病院の職員による、災害時などに治療や搬送の優先順位をつけて負傷者を分類する、トリアージ訓練が行われました。患者役、搬送役などに分かれ、緊急時に対応できるよう訓練しました。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 松岡 帛代様
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 匿名希望
「九条」は絶対守らねばと気持ち新たにしています。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。

高知市 匿名希望
「平和憲法を守る」の記事、具体的にどう実践できるか、実際の事例が載っていました。とても参考になりました。ぜひ、ご自身の生活に活かしていただきたいと思います。



“ループループ”でリフレッシュ

ループ体操をやりたい方、大歓迎です。ぜひ、おいでください。元気な仲間がお待ちしています。

文 保険組編 高橋 健

いきいき班活動

旭支部 カトル班
班長 井上明子

二〇一二年六月に、あらたな班づくりとループ体操のセミプロさんの活躍の場を作りたいと、ループ体操をやりたい組合員が集まって班が結成されました。

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)

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

		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	田辺
		呼吸器内科	中山		中山		中山	中山
		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		川村		川村	
	整形外科・リウマチ科			松本		松本	松本	
	振動病					上城		
	(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田	水田	小野川	
(心エコー検査)								
(血管エコー検査)								
午後 2時(5時)	内科	佐藤	高知大医師	二神	水田	佐藤		
	整形外科・リウマチ科		松本					
	(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

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	(定期往診)	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	内田
午後・夜間診	内田	(定期往診)		内田	内田		

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	依光
午後・夜間診	依光			依光	依光		

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	佐沼
午後・夜間診	佐沼	佐沼		佐沼	佐沼		

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

先月、がん患者会の「幅多の会」に会いに行こうという企画で四万十市へ同行しました。現地では三名の会員が出迎えてくれて、一三名での交流が続きました。がんを克服して、高齢ながらも前向きに生きている参加者の発言に感動が、自分の経験のない自分自身は肩身の狭い自己紹介となりました。

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 四二二号 応募数58通 高知市 加志崎幸雄様
 - 高知市 森木 美雪様
 - 黒潮町 嶋原奈津美様
 - 中土佐町 下元 牧子様
 - 四万十市 松本 加恵様
 - 四二二号 応募数45通 高知市 長尾美佐子様
 - 高知市 西森比呂美様
 - 南国市 佐竹八重子様
 - 三原村 寺尾 詔子様
 - いの町 中村 雅昇様

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。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。

第四二二号クイズの答え
「ぶどう狩り」

高知医療生協
クイズ係
高知市口細山二〇六九

タテのキー
皇族の妃の敬称
馬に乗ること
戦本所か
ら分離した
相手の顔を
する事故現場
にもた立ち
活躍してきた俳優
合戦

ヨコのキー
こもこも
主張を異にする
寄席芸人が
登場 男優の対下
がること。 気味 虫歯
のこと 森林火災、林野
火災とも言う ライオン
は 食動物 絶頂
のスター

今回のワードパズル
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。