

組織の現況(2013年12月31日現在)

組合員数	54,582名 (前月比 +106名)
出資金総額	1,005,676,000円 (前月比 -1,598,500円)
1人平均出資金	18,425円 -65円
班数	556班

生活と医療

第427号

2014年2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)

幡多地域の健康の砦 四万十診療所



前列中央
佐沼興一所長

在宅訪問診療

自宅で療養を続けられるように訪問診療を行っています。

四万十診療所では内科診療、健診の他、在宅診療や禁煙外来を実施しています。

在宅支援診療所として契

約された患者様とは二四時間いつでも相談ができる体制をとり、他の医療機関・介護分野との連携によって、総合的に在宅療養を応援しています。

禁煙にチャレンジ

保険診療による禁煙治療を行っています。治療は、三か月の通院が必要です。ひとりひとりに合ったアドバイスを行い、治療薬を処方しますので禁煙の成功率が高まります。電話でご予約下さい。

診察室

お団子に割り箸二本!!

佐沼興一所長が就任して二年、「ニュース・しまんと」掲載の「所長のコラム」が好評です。その一つを紹介し



佐沼興一

肥満は、糖尿病、高脂血症、高血圧など多くの内科の病気の共通の憎悪因子です。自動車での移動が生活の中心となつて体を使うことが少なくなり、幡多地域でも肥満をかかえた方を多く見かけます。大都市部よりその比率は多いように思います。

そのようなキャシャな足(本物の足はとも強靱なものです。鶴の名誉のために!)股関節や膝、足の関節に痛みをかかえて歩くのもままならない。もう少し若いころから何とかしていれば...と思つても後の祭りです。

足・膝・腰に痛みを抱える方の減量のために、何か運動療法の手だてがないか、いろいろなテキストを見ながら思索の日々です。

(「ニュースしまんと」60号より)



診療所の宝物

ボランティアごてまり

現在四〇名のボランティアが活躍しています。

四万十診療所内で、開所当時より「コーヒーサービス」にこころをこめて行っています。昼食会は一六〇回を超えました。



コーヒーサービス 9:00~11:30まで
1杯100円以上のカンパをお願いします。

昼食会
第3火曜日 12:30~13:30
参加費300円
対象:65歳以上の組合員
(但し自分で来られる方)

理念を生かした健康づくり

四万十診療所の理念

- 組合員・患者と共に安全・安心の医療を追究します。
- 健診や班会を通じて、地域の健康づくりに貢献します。
- 困った時、一番に相談に来てもらえる診療所を目指します。

理念の実践の一つとして病気になるためのさまざまな健康づくりに取り組んでいます。転んでも骨折しない柔らかな体づくり・筋力づくりは好評です。「いきいき百歳体操」は組合員自身が運営し、診療所だけでなく四万十市内でも行われています。これからは地域の方が安心して利用できるよう努力していきます。今後ともよろしくお祈りします。

ヨガ教室(毎月3回 月曜日14時~15時30分)
費用:1回1,000円(10回チケット制)
太極拳(毎月2回 第1・第3金曜日)
初心者:13時30分~15時
費用:6か月8,400円
いきいき百歳体操(毎週火・木曜日14時~15時)
対象:概ね65歳以上の方
費用:無料



診療所の待合いホールに掲げられているパッチワーク

お知らせ

木曜日午後のみ運行の「城北きらり(旧城北診療所) 旭診療所」直行便送迎バスについては2月末をもって中止とさせていただきます。

旭診療所をご利用の方は、ひきつづき「城北きらり(旧城北診療所) 生協病院 旭診療所」の巡回バス便をご利用ください。

今年はいま 年、私は五度の目、年男となつた。

この歳になると退職間近だが、年金を受け取れる年齢までの間、働かなければ食べていけない。ありがたいことに、希望すれば六五歳まで働き続けられる制度ができ、ほっとしている。

現在の日本では本来喜ばしいはずの歳を重ねることが、お荷物のように言われどつとも肩身が狭い。確かに歳を重ねると物忘れが進み、体は思うように動かせなくなるのも命あるものの宿命。ならばそのことを前提に皆で支え合いながら暮らすのが当たり前の世の中ではないか。

四月から消費税も八%に上がり、ますます弱者にしわ寄せが行く。健康どころか生きていくことすら大変な時代、高知医療生協創立時の先輩達の目指した「命の平等」の取り組みを絶やさず守りたい。

以前、高知競馬を賑わせた「ハルウラ」のように、負けても挫けず自分の役割を果たすことでいつか皆が安心して暮らせる世の中になれば願いつつ。(鈍足の駄馬)

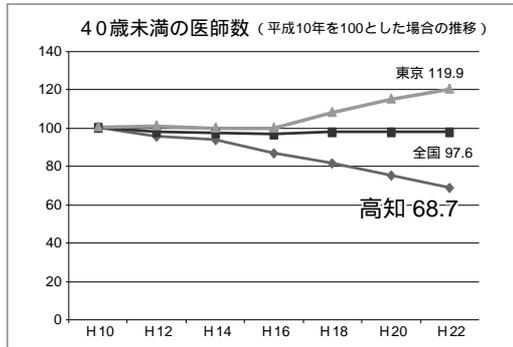
奨学生 ゼロからの脱出へ

(医学生)

高知医療生協の「医師」を増やそう!!

保険医協会の健康テレホンサービス 2月 月曜 入院前にお口のケアを1週間期口腔機能管理 / 火曜 更年期のイラストとおちこみ / 水曜 網膜剥離 / 木曜 婦人科と肩こり / 金曜 過眠症・ナルコレプシー / 土日曜 薬の服用時の注意について ☎088(8)8321-5200

お知らせの方を紹介していただく



高知は減少しています。ほぼ横ばい、首都圏などの都市部は増加傾向ですが、高知は減少しています。

特に、40歳未満の若い医師の数は、グラフのように国全体ではほぼ横ばい、首都圏などの都市部は増加傾向ですが、高知は減少しています。

センターは、地域の組合員が利用する場所でもあり、南支部の組合員さんが班を作ると知り合いの方に声を掛け、お試して

医学者と組合員とのふれあい

班会の体験会を開催しました。センターを活用して組合員と医学生が交流し、地域医療の大切さを実感できる機会を作っていきます。



昨年10月から高知大学医学部の近くに、医療従事者を目指す学生さんなら誰でも利用できる『医系学生サポートセンター』がオープンしました。

平日の10時から夕方まで(学習会がある時は午後八時ごろまで)利用でき、勉強や休憩の場所を提供しています。毎週火曜日には食事しながらの交流、第三火曜日は学習会も開催しています。

将来、医師を目指している高校生・受験生の医師体験や医学生の実習も受けつけています。奨学金制度や研修医制度もありますのでぜひご相談ください。今後の行事予定は一覧表のとおりです。

高知県全体が医師不足

医師不足の原因は、一九八〇年台に「医療費が膨らむと国の財政破綻につながる」として医師数を抑える政策がとられたことにあります。二〇〇八年になって医学部の定員が見直されましたが、卒業しても現場で活躍出来るまでは相当の年数が掛ります。

また、二〇〇四年度から始まった臨床研修制度では、大病院だけでなく、一般の民間病院でも研修ができるようになりました。これにより大学に残る研修医が少なく、県内の医師不足に拍車がかかりました。

特に、40歳未満の若い医師の数は、グラフのように国全体ではほぼ横ばい、首都圏などの都市部は増加傾向ですが、高知は減少しています。

サポートセンターがオープン

昨年10月から高知大学医学部の近くに、医療従事者を目指す学生さんなら誰でも利用できる『医系学生サポートセンター』がオープンしました。

平日の10時から夕方まで(学習会がある時は午後八時ごろまで)利用でき、勉強や休憩の場所を提供しています。毎週火曜日には食事しながらの交流、第三火曜日は学習会も開催しています。

将来、医師を目指している高校生・受験生の医師体験や医学生の実習も受けつけています。奨学金制度や研修医制度もありますのでぜひご相談ください。今後の行事予定は一覧表のとおりです。

3月~4月のスケジュール

- 新歓企画 学習講演
「福島原発 新たな真相 ~元東電社員が語る事故の裏側~」 講師: 木村俊雄氏
「春キラキラいきいきセミナー (表情筋トレ&リンパセラピー)」 講師: 下本節子氏
「合格おめでとう会」
日時: 3月15日(土) 10:30~16:00
場所: 高知生協病院 地域交流センター「やまもも」
- 高校生医師体験
日時: 3月17日(月)~28日(金) 平日13:30~17:00
場所: 高知生協病院
- 奨学金説明会
日時: ①3月22日(土) ②3月29日(土) ③4月5日(土)
いずれも10:00~12:00
場所: 高知生協病院 地域交流センター「やまもも」
*希望の方には高知大学医学部キャンパスや高知生協病院の送迎も致します。
- 民医連の医療と研修を考える医学生のつどい 3月つどい
日時: 3月24日(月)~26日(水)
場所: 東京
*参加費、交通費は無料(病院が負担します)

未来の「医療従事者」を応援します

将来、高知医療生協で働く予定の医学生、看護学生は奨学金制度が利用出来ます。現在、医師、看護師として働いている職員には、学生時代に医師体験や看護体験を通して医療活動に共感し、奨学生となり入職した職員がたくさんいます。医療生協の病院、診療所で働く、医師、看護師をはじめ医学生、看護学生、医療系を目指す高校生を紹介してください。今月号に折り込まれている紹介用紙をご活用下さい。



ドクターブログ

高知医療生協・高知生協病院、医学生担当室のブログです。日々の様子や企画のおしらせ等、様々な情報を発信しています!!



2013年12月 理事会報告

1号議案 11月理事会以降の議決、承認事項を確認した。

2号議案 11月決算報告と来年度予算編成方針の承認を行った。11月度決算は収益が予算比99.0%、費用が予算比98.3%、経常剰余は1,309万円を計上した。

3号議案 生協強化月間の到達と1~3月の重点課題について確認した。

2014年1月 理事会報告

1号議案 12月理事会以降の議決、承認事項を確認した。

2号議案 12月決算報告と第3四半期までの経営評価と課題を報告承認した。12月は、1,224万円の経常剰余となり、4月~12月累計で6,969万円の剰余を計上した。

3号議案 2013年度総代会方針の到達状況と2014年度にむけた諸課題を報告、確認した。

くらしといのち何でも相談会

一人で悩まず相談を

2013年11月1日〜12月23日実施

「二〇一三年度『くらしといのち何でも相談会』を県下十九会場で開催し、八一件の相談が寄せられました。相談は法律では解決できない問題や悩みが多く、どこに相談したら良いかが判らずに『何でも相談』に来られた方が多かったです。

いることも多いです。

深刻な相談内容が増加

相談は多岐にわたります。いくつかの問題が複合して

抱えきれずどうしたらよいかなど。家族の病気や介護を一人で

医療生協が相談会にとりくむ理由 医療生協は「地域まるごと健康づくり」をすすめて

息子がうつ病で家にひきこもっているという相談が複数ありましたが、その上借金の催促が来ているが対応しようとしていない、家庭内暴力をふるう、仕事をしないなどがありました。



相談会の様子

病むような不安やストレスを抱えていては、健康にはなれません。誰かに相談し、寄り添い、お互いに支え合

いながら暮らせる関係を広げていきたいです。また、他団体と協力体制

ネットワークをさらに大きく



1人分 エネルギー 250 kcal 塩分 1.4 g

さばのケチャップあんかけ

材料 2人分

- さば切身(骨を除いたもの) 150g
酒 小さじ2
濃口しょうゆ 大さじ1/2
生姜汁 大さじ1/2
片栗粉 大さじ1
揚げ油 適宜
ケチャップあん
トマトケチャップ 大さじ1
酢 大さじ2/3
薄口しょうゆ 小さじ1
砂糖 小さじ1
しょうが(みじん切り) 少々
にんにく(みじん切り) 少々
水 40cc
片栗粉 大さじ1/2

作り方

さばの切身は食べやすい大きさのそぎ切りにする。ボールに とAの調味液を入れ味をからませる。(時々ひっくり返し20分程おいておく) さばを調味液から取り出し、片栗粉をつける。を170~180 に熱した油で、カリッと揚げる。ケチャップあんを作る。片栗粉以外の材料を鍋に入れて混ぜる。中火~弱火で煮立て、最後に水溶性片栗粉でトロミをつける。揚げたさばを器に盛り、 をかける。

今回寄せられた相談は八一件です。これは「助けて」の声を何とか上げることができた人です。ごくごく一部の人です。今の社会情勢を考えるとこれからますます深刻な生活状況に追い込まれる人は多いと考えられます。問題が深刻化する前に、相談先を見つけて対応していきましょう。

「あなたのそばに 医療生協がいますよ」

いきいき 班活動

土佐市支部 山アジサイ班

班長 岡林 睦喜

もうすぐ結成10周年

いの町の神谷(ここのたに)中学校のなかよし同級生が集まった班です。お昼ごはんを一緒に食べながら、おしゃべり。最近病院へ通う話や飲んでいる薬の話で盛り上がりです。今年の七月で結成して一〇年目を迎えます。班会の会場は土佐市だった

り、いの町だったりあちこちで、今日は瀧石さんのお宅に集まって、土佐市のふれあい工房のお弁当をおいしく頂きました。自主班会(職員が参加しない班会)が多い班ですが、ヘルスアップ六〇日キャンペーンにも参加一月二六日にある新春お楽しみ交流会へも参加で

きないかなどしっかり班長の岡林さんが聞いていました。 文保健組織課 宮本 研一



職員急募

組合員のみなさん! ぜひ、ご紹介ください!

- 看護師(正職員)..随時募集中!
理学療法士2名・作業療法士2名・言語療法士1名 (リハビリ部門等事業拡大の準備のため)
薬剤師(正職員)・半日パート(午前中)1名

*お問い合わせは、下記までお願いします。

高知医療生協本部事務局総務課
〒780-0963 高知市口細山206-9
電話 088-843-0025
Eメールアドレス soumu@kochi-iryoseiky.jp



仲間のこえ



土佐清水市 前田 晃様
 秘密保護法は 大変な法律。絶対止めなければ！

高知市 松田 舞様
 祖父を大腸がんで亡くしているので、大腸がんの記事はじっくり読ませてもらいました。

いの町 匿名希望
 いろいろな支部での活動を興味深く見ました。時間が合えば参加したいと思います。

高知市 野中 美佐様
 今年は希望する就職先に入れるように頑張ります！

高知市 尾原佳代子様
 今年も三食きちんと食べ、くよくよせずにお過ごし、適度に体を動かす様、心掛けたい。

津野町 田中 牧子様
 今年(二〇一三年)の秋から左ひざ痛になって、現在さき診療所に通院中です。大好きなスポーツも出来ないのが、新年は早くひざを直して運動できるようにしたいと思っ

ています。

中土佐町 岡村 健市様
 二〇一三年は病氣と入院と手術で大変でした。今年は健康で過ごしたいと思います。

須崎市 谷脇 静代様
 新年の抱負というほどではありませんが、この頃六年生と四年生の孫に「おばあちゃんこんな事も知らないの」とよく言われてくやしさをしています。新年では、「何事も孫には負けないゾー!!」

四万十市 かまだまゆ様
 今年は、おりのりをがんばりたいです。

いの町 呉田 美里様
 今年は仕事をやめようと思つています。支部の会にも顔を出して皆さんと交流したいと思つています。

四万十市 ベトナム お日様
 今年は、「一日一膳をしよう」と思っています。周りの人が幸せになる事を願つて……。

写真ルポ



医療生協の職員は毎月第2土曜日にグリーンロードで街頭署名活動を行っています。(2014.1.11)



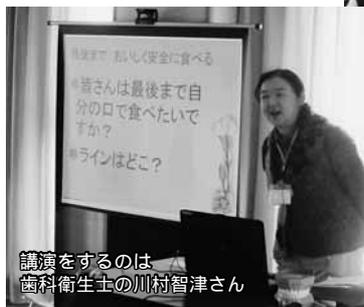
1月26日(日)土佐市支部・土佐市などの花支部合同 新春お楽しみ会 元吉明先生の講演『歌って笑って元気体操』は時間があればもっと聞きたいと思うお話で好評でした。



1月23日(木)ドキュメンタリー映画「標的の村」上映会大成功。生協病院の3人の若い職員が、「沖縄の現状を伝えたい、自分達にも何かできることはないのか」と話し合い自主上映を企画、約400人が鑑賞しました。



1月18日(出)第2回南国支部健康まつりを開催し、50名が来場しました。講演は「あなたのお口は大丈夫? ~口と身体の関係性~」と題し、唾液腺マッサージなども体験しながら、大変分かりやすく学びました。



講演をするのは、歯科衛生士の川村智津さん

編集後記

新年号の表紙に載っていた医療福祉生協の健康観、昨日より「今日が...」のフレーズの最後の「みんなが協力し合って楽しく明るく積極的に生きる」が好きます。参加と協同に基づく取り組みがあつて始めて、私たちが大事にする健康観になるのだと思います。「より前向きに生きていく」ことが実感できる記事を載せたいものです。(W)

おめでとうございます

- クイズ当選者のお名前
- 四二一三 高知市 川村 真衣様
 - 四二二四 高知市 田所 明美様
 - 四二三五 須崎市 谷脇 静代様
 - 四二四六 須崎市 河添 久美様
 - 四二四七 四万十市 植 イサ子様
 - 四二四八 四二四号 応募数41通
 - 高知市 明神 和子様
 - 高知市 加藤 洋子様
 - 高知市 請川 宏様
 - 安芸市 岡林 当子様
 - 四万十市 堤 万亀子様

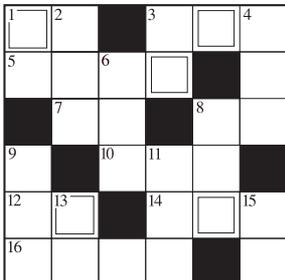
「仲間のこえ」に掲載させていただきます。ご希望の方は、匿名希望、またはペンネームをお書きください。はがき一枚につき一回分の解答をお書きください。はがきに記入していただいた個人情報クイズの抽選にのみ利用いたします。

第四二四号クイズの答え
 キクニキヨウ菊人形

高知市口細山〇六九
 高知医療生協
 クイズ係

クイズワードパズル

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 昆布でをとる ぜんざいやは苦手 酒を飲むこと。 入り飲料。 空き 。 と粒 衣。 こし と粒 姉。 住 運のり 姉。 と妹 じりじりと少しずつ欠乏または貧乏の状態になること