

組織の現況 (2014年4月30日現在)

|         |                                      |
|---------|--------------------------------------|
| 組合員数    | 54,631名<br>(前月比 +32名)                |
| 出資金総額   | 1,004,029,000円<br>(前月比 +12,599,000円) |
| 1人平均出資金 | 18,379円<br>+220円                     |
| 班数      | 515班                                 |



**第431号** 2014年6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)



火曜日と金曜日の午後、手術が行われています。この日は大腸がんの手術が行われていました



# 高知生協病院でできる 外科手術

昨年度、病院での手術は一六九件、そのうち外科手術は九二件です。残りは整形外科と形成外科の手術です。今回は外科手術について紹介します。

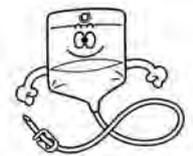
## 消化器がんと乳がんの手術

外科では開院当初から、消化器がんを中心に手術を行っています。大腸がんでは可能な症にも色々な手術を行っています。まず消化器がんの多くは胃がん・大腸がんです。早期から進行がんまで行っており、抗がん剤治療が

必要な場合も対応しています。大腸がんでは可能な症例に対しては腹腔鏡下手術を行っており、術後の痛みが少なく、早く退院できるようになっています。また乳がん検診に力を入れています。



手術の前には念入りに手を洗い、清潔を保ちます



## がん以外の手術では

がん以外では、胆石、鼠径ヘルニア(いわゆる脱腸です)、痔の手術も行っています。鼠径ヘルニアの手術はメッシュと呼ばれる人工の網を用いて手術を行う

ことが一般的でこれにより手術後の痛みが大きく軽減され入院期間の短縮につながっています。一般的に多い外痔核(いわゆるいぼ痔です)に対しては、痔に

薬を直接注射して固めてしまったり硬化療法が主流となっています。痛みが少なく入院も一泊ですみます。この様に術後が少しでも楽に過ごせるように取り組んでいます。またこれら以外にも可能な手術はありますので、外科外来で相談して頂ければ幸いです。

外科 医師 川村 貴範



川村貴範医師と手術室スタッフ

## 外科専門研修中



岡添友洋医師

岡添友洋医師は高知医療センターでの研修を終え、現在は高知大学医学部附属病院にて専門研修中です。高知生協病院でも毎週金曜日に手術の研修を行います。五月からは一、三、五週の土曜日に外来を担当しています。来年の四月に帰院します。

## ふれあい

一年前、長男の卒園式が終わったその足で、高知に帰って来ました。田んぼの水がキラキラと、やけに輝いて見えたのを思い出します。高知での新生活、長男は小学校、長女は公立保育園へ入園できましたが、保育園にも着休み夏休みがあり、土曜保育は午前中のみ、平日でも職員研修のため休園になることに驚きました。さらに驚いたのは、周りのお母さん方にとっては、これが当たり前という事です。東京での長男の卒園式では、園長先生に「仕事をしながらの送り迎えは本当に大変だったと思います。」の言葉に涙が出ました。仕事に育児に大変でしたが、充実した保育に本当に支えられました。今は、母の助けがなければ保育園生活は送れないのです。ところ変われば「当たり前」も変わるのかも知れませんが、高知市では一部で実施の中学校給食もお隣の県では当たり前のことなのです。どこにいても、誰もが安心して暮らせるための「当たり前」を作って行きたいですね。(Y)

保険医協会の健康テレホンサービス 6月 月曜 歯の健康と清涼飲料水/火曜 口内炎(アタマ)について/水曜 ヘリコプター・ピロリ菌のはなし/木曜 高齢者の性器出血/金曜 耳鳴り/土・日曜 注意しよう、貧血が続いたら

# 組合員による 組合員のための 「脳いきいき教室」



佐川支部

▶ 脳いきいきゲームで笑顔満載

認知症を予防するために大切なこと...、それはみんなで集まってワイワイすること、認知症予防に良い生活習慣を身につけることです。医療福祉生協が全国ですすめている『脳いきいき教室』が高知でも始まりました。

## 脳いきいき教室とは

脳いきいき教室は、認知症予防と地域のつながりを深めるために開発されました。「たくさんのお金をかなくても、専門家がいない...」

くても、みんなで協力してみんなで元気になる」というのが特徴です。

月一回一時間、教室に通う集団活動と毎日行う個人活動を行います。これを七ヶ月間続けます。高知医療生協では二〇一三年度に「脳いきいき教室」

インストラクター養成講座を開催し、八六名のインストラクターが誕生しました。

「インストラクター」とは「進行役」のことです。インストラクターとなった組合員さんは早速、地域で「脳いきいき教室」を始

めています。

## 「小社会」を音読

佐川支部の教室に参加している渡辺さんは、「脳いきいき五か条」の中

## 進行役も楽しい

日高支部の教室で、始めてインストラクターに挑戦している西内さんは、「二回目の教室で、次回の音読の準備をしてくれる方を尋ねたところ、二名の方がサツと手を上げてくれ、すぐに決まりました」と、うれしそうに話してくれました。

## 広めよう 脳いきいき教室

二〇一四年六月現在、県下で十一箇所の『脳いきいき教室』が開講中または開講予定です。また、お試し

## 集団活動の内容

- 5カ条のふりかえり
- リラックス体操
- 読み物の音読
- 脳いきいきゲーム
- 次回のゲームの話し合い

## 2014年5月 理事会報告

1号議案  
4月理事会以降の議決、承認事項を確認した。機関紙「生活と医療」8月号を休刊にすることを承認した。

2号議案  
4月度決算について事業収益は予算比99.0%（前年比83万円減収）、事業費用は予算比96.8%となり、経営剰余は144万円の黒字となったことを報告、承認した。

3号議案  
第53回通常総代会第4号議案「中長期経営計画について」を含め、全ての議案と議案説明会等準備について確認した。



日高支部

▶ リラックス体操の様子

参加者も積極的に関わることが、認知症予防につながることを理解できています。

教室もあります。関心を持たれた方は、各支部の役員、または本部署(088-843-0025)までお問合せください。みんなで楽しく認知症予防をはじめましょう。

戦後六十九年が経ち、戦争を知らない世代が増えました。「戦争」とは何なのか、知らないでは済まされないことだと思えます。二度と戦争をしてはならないことを今の世代に伝え、平和な世の中にしていけるために、戦争について、学びあい、語りあい、語り継いでいきたいと思います。

## こうちから届ける平和の想い

ビキニ被災60周年に 第60回原水爆禁止四国大会が高知で開催されます

日時 7月12日(土)13時30分~18時  
13日(日)9時15分~12時  
場所 高知城ホール  
参加費 500円

どなたでも参加できます。直接会場にお越しください。

17日内容  
合唱『平和の旅』少女の青春をうばった原爆の悲劇を歌でつづります。被爆体験、ビキニ水爆実験の被害、ビキニ被災者訪問調査に取りくんで記念講演『(仮)核兵器のない世界の実現へ』

18日内容  
分科会  
ビキニ被災事件でなかに、あれから60年伊方原発大丈夫なのか? 被爆者と心をつないで はじめて参加したあなたへ(はだしのゲンの紙芝居、被爆体験)



1人分 エネルギー 104 kcal  
塩分 0.7 g

### 茹でなすと 枝豆のナムル

材料 2人分

- なす ..... 2個
- 枝豆(さやつき) ..... 15さや
- しょうゆ ..... 小さじ1 + 1/2
- 砂糖 ..... 小さじ1/2
- ごま油 ..... 小さじ2
- すりごま ..... 小さじ2
- 一味唐辛子 ..... 少々
- ねぎのみじん切り ..... 小さじ2
- にんにくのみじん切り ... 少々

作り方

なすはへたを落とし縦半分  
に切る。沸騰した湯に入れ、  
やわらかくなるまで4~5分茹でる。な  
すをザルにあげ冷水で冷やし、余熱がと  
れたら水気を切り斜めに切っておく。  
枝豆は下ゆでをしてさやから実を取り出  
し冷ましておく。  
①を混ぜ合わせて、なすと枝豆を和えれ  
ば出来上がり。



## 写真ルポ

4月~6月にかけて支部総会が行われています。



4月19日(出)  
春野支部恒例の卓球バレーの様子  
「いくわよっ」「えいっ」



5月16日(金)朝倉みなみ支部  
よさこい鳴子踊り体操...子どもの頃から  
親しんだよさこいのメロディとリズムで  
よさこい!よさこい!



5月17日(出)香美支部  
参加者52名で、じゃんけん、くじ引き、  
歌と楽しく盛大に交流できました。



5月18日(日)土佐市支部  
後半のクイズコーナーでは初参加の方から  
も出題がありました。



5月25日(日)土佐市なの花支部  
「戸波・波介地域の震災被害と心構え」に  
ついてこうち防災備えちき隊の方から講  
演をして頂きました。



6月1日(日)宿毛支部  
四万十診療所佐沼興一所长が認知症の  
はなしについて講演しました。  
医療協会のいろいろな活動が予防にも  
つながるとの話にみな感激しました。

## 仲間のこえ

須崎市 ベンチムしずちゃん様  
医療協に係わるよ  
うになつて十数年に  
なります。機関紙配りや班  
会のお世話など大した事は  
出来ませんが人達との関わ  
りの中で少し分教わる事が  
ありました。これからもた  
くさんの方達の中で自分を  
見つめながら楽しく年を重  
ねていけたら...と考えてい  
ます。

高知市 小林久美子様  
ピカピカの新生の  
方々、生協病院の力  
となつて頑張つて下さい。  
応援しています。

四万十市 浜田 菊枝様  
班会がなかったら、  
塩分も糖も最高にな  
つちよるろうね。これで  
気をつけるけん 本当に良  
かった。班会は月一回必ず

高知市 匿名希望  
増税して一ヶ月たち  
ました。買つての心を  
かえようとしています。

## いきい 班活動

### 城北支部 エース班

班長 村上咲枝



## お花見 リンゴ狩り ソフトクリーム

九四歳のYさんを筆頭  
に六名が班長宅に集まり  
ます。  
以前は毎月手作りの一

品をみんなで持ち寄りラ  
ンチをしていましたが、  
現在は時間帯が変わり、  
コーヒーとお菓子で、お  
茶をしています。

皆が行き好きなので、  
お花見、リンゴ狩りと戸  
外へ出る機会が多いのが  
特徴ですが、血圧・尿チ  
エック、出資金の積み立  
ては欠かさずしています。  
四月はディアランドフ  
アーム(岡崎牧場)へソ  
フトクリームを食べに行  
つてきました。美味でし  
た。

文班員 江村 紀子  
(犬を抱いているのが  
江村さん)

佐川町 永田 晶平様  
少子高齢化でどんと  
ん人口が減つていき  
ます。若者も低賃金で結婚  
には積極的ではありません  
私が仕事にする介護も低賃  
金で有名な職業です。私た  
ち、若い世代も年を取り、  
高齢者になります。明るい  
未来を、楽しい老後を通こ  
せるように何をすべきか、  
しっかり考えていかなくて  
はならないと思います。

高知市 高野 温子様  
クイズで「簡単だろ  
う」と思い挑んだの  
ですが、なかなか頭を悩ま  
せる問題で、答えが分かる  
とスッキリしました。

高知市 植 イサオ様  
四万十市高知医療に  
通っている患者さん  
が、私の店に毎朝寄つて下  
さっています。

須崎市 蛭子 宮子様  
禁煙川柳考え中です

高知市 葛目 祐子様  
四月五日の「ウオー  
キング」で桂浜まで  
楽しく歩きました。(一万二  
千歩以上)自信がつかました

高知市 匿名希望  
「切り捨てられる医  
療」読ませて戴きま  
した。何もかも値上がりし  
て年金生活者はアップアッ  
プの生活です。在宅医療も  
よっぽどサービスの提供が

高知市 匿名希望  
増税して一ヶ月たち  
ました。買つての心を  
かえようとしています。

お話し  
と訂正  
五月号(四三〇号)に掲載した高知市の吉良加代  
さんのお名前は、吉良高代さんの誤りでした。

# 医療法人高橋会 高知いちょう医院

〒780-0921 高知県高知市井口町11番地  
TEL 088-875-8105 http://www.e-kochiichou.com/

診療科目：胃腸内科・内科・女性内科・肛門内科・人間ドック  
女性外来（予約制 火曜日13:45～17:45）  
漢方診療・男性更年期障害の治療・EDの治療  
診療時間：8:30～12:30、14:00～18:00  
休 診：日曜・祝日・水曜午後

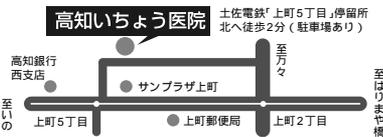


高橋佐子院長



高橋謙介副院長

| 診察受付時間          | 月  |    | 火  |            | 水  |    | 木  |    | 金  |    | 土  |    |
|-----------------|----|----|----|------------|----|----|----|----|----|----|----|----|
|                 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後         | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 | 午前 | 午後 |
| 第1診察室<br>佐子 院長  | 診察 | 検査 | 検査 | 女性外来<br>検査 | 検査 | -  | 診察 | 診察 | 診察 | 検査 | 検査 | 検査 |
| 第2診察室<br>謙介 副院長 | 検査 | 診察 | 診察 | 検査<br>検査   | 診察 | -  | 検査 | 検査 | 検査 | 診察 | 診察 | 診察 |



## 「じぎいくネット」連携診療所紹介

\*9番目の連携診療所として新たに加わりました

高知いちょう医院は、1972年初代院長高橋悟が、県下にも数少なかった、胃腸科、外科の専門病院として「高知外科胃腸病院」として開設しました。

2代目院長高橋晃が、胃腸科外科として発展させた後、高橋佐子、高橋謙介によって、1999年「小さくてもベストな医療を」「女性にやさしい医療」を理念とし、胃腸科内科の高知いちょう病院としてリニューアルしました。

2000年12月より全国に先がけて「女性専用外来」も開設をしています。

さらに、この2013年10月1日には、入院医療から外来医療へ重心を移し、「高知いちょう医院」として新たなスタートを切りました。

これまでの42年間の実績を礎に専門とします「胃と腸」の診療の充実、「女性外来」「男性外来」「漢方外来」も、より一層充実させて患者様の心を聞く医療を行っています。また地域で求められております在宅医療にも取り組んでおります。2014年1月からは在宅療養支援診療所として、患者さまがよりいっそう安心して在宅療養ができるように体制を整えました。高知生協病院をはじめ、各連携医療機関の皆様とともに協力して地域医療を支えて参りたいと存じます。今後とも宜しくお願いいたします。

セット料金は、成人健診・特定健診・協会けんぽ等の基本となる健診を受ける場合の料金となります。

単位：円

| 2014年7月1日より改定 | 組合員料金             |        |        | 組合員以外の料金 |        |        |       |
|---------------|-------------------|--------|--------|----------|--------|--------|-------|
|               | 改定前               | 改定後    |        | 改定前      | 改定後    |        |       |
|               | 単独料金              | セット料金  | 単独料金   | 単独料金     | セット料金  | 単独料金   |       |
| 一般成人健診        | 6,000             | 7,000  |        | 9,000    | 9,000  |        |       |
| 各種がん検診        | 胃造影透視健診(バリウム)     | 6,000  | 7,200  | 9,000    | 9,000  | 13,500 |       |
|               | 胃内視鏡健診(経口・経鼻)     | 7,000  | 8,000  | 10,000   | 10,500 | 15,000 |       |
|               | 肺がん検診             | 5,500  | 5,700  | 7,100    | 8,250  | 10,650 |       |
|               | 肺がんCT検診           | 10,000 | 10,500 | 13,000   | 15,000 | 19,500 |       |
|               | 乳腺エコー             | 2,500  | 2,800  |          | 3,500  | 4,200  |       |
|               | マンモグラフィ乳がん検診(1方向) | 3,500  | 3,800  |          | 5,250  | 5,700  |       |
|               | マンモグラフィ乳がん検診(2方向) | -      | 4,100  |          | -      | 6,150  |       |
|               | マンモグラフィ+乳腺エコー検診   | 5,000  | 5,600  |          | 7,500  | 9,000  |       |
|               | 大腸がん検診(便潜血)       | 1,000  | 1,000  |          | 1,500  | 1,500  |       |
|               | 前立腺がん検診(PSA)      | 2,500  | 2,800  | 3,500    | 3,750  | 3,500  | 5,250 |
| オプション健診       | 骨検診               | 2,000  | 2,100  | 2,600    | 3,000  | 2,600  | 3,900 |
|               | 骨検診(潮江診・すさき診)     | 1,500  | 1,600  | 2,000    | 2,250  | 2,000  | 3,000 |
|               | 動脈硬化健診            | 1,500  | 1,600  | 2,000    | 2,250  | 2,000  | 3,000 |
|               | 肝炎ウイルス健診          | 2,500  | 2,800  | 3,500    | 3,750  | 3,500  | 5,250 |
|               | 内臓脂肪CT健診          | 2,000  | 2,500  | 3,150    | 3,000  | 3,150  | 4,725 |
|               | 腹部エコー検診           | 2,800  | 3,800  | 4,800    | 4,200  | 4,800  | 7,200 |
| ピロリ菌検診        | 5,000             | 5,200  | 6,500  | 6,000    | 6,500  | 9,750  |       |
| その他           | 人間ドック半日コースA       | 38,000 | 39,200 |          | 47,000 | 49,000 |       |
|               | 人間ドック半日コースB       | 43,000 | 44,800 |          | 53,750 | 56,000 |       |
|               | 医療生協付加健診(国保)      | 2,320  | 3,000  |          | 3,820  | 4,500  |       |
|               | 医療生協付加健診(国保以外)    | 2,500  | 3,200  |          | 4,000  | 4,800  |       |

## 2014年7月 健診料金改定のお知らせ

病院・各診療所で実施している組合員向けの健診料金を改定させていただきました。ことになりました。

健診料金は、国の診療報酬単価を参考に検討して決めています。この六年間は一度も改定しておらず、この間の費用増加と実際の報酬単価に合せた見直しが必要となりました。

様々な負担が増える中で大変申し訳ありませんが、ご理解のほどよろしくお願いたします。

消費税八%へのアップ分については、健診料金に勘案させて頂いておりますが、一〇%への引き上げ時の料金変更は今のところ考えていません。

セット料金は、健診申し込み時に「セット」でお申し込みいただければ、事業所の都合等で健診日が異なる場合でもその料金でお受けいただくことができます。引き続き早期発見、早期治療の健診活動をすすめていきます。

### 編集後記

私も五〇の年を迎えた。三三歳で社会人となり、三三歳で結婚。節目の年だったな。「五〇は天命？」さて、私も考えてみたが…答えは、「やはり偉人は違う」(K・E)

7800921 高知市口細二〇六九 高知医療生協 クイズ 係

切手

住所・郵便番号  
お名前  
でんわ  
解答(431番)

図面記事への回答用紙  
お寄せ下さい

答

### タテのキー

飯前さ  
寝るに頭を支える  
逆は必ずしも  
ならず  
処方箋でなく  
の薬  
分母と  
開わる  
外科の対  
夜の12時は  
午前  
世界を  
かけ  
は  
を切る

ヨコのキー

海女  
国語の授業で  
を書く  
空き  
を乗り越え卒業  
やるの? 積極的に何かをしようと思ふ気持ち  
ジェントルマン  
心仁の集め  
いつ  
でしよう  
強情、か  
たくな

### パズル

カギを解き二重ワクに入る文字をつまき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五名の方に図書カードをプレゼントします。

×初日 8月20日