

組織の現況(2014年7月31日現在)

組合員数	54,683名 (前月比 +8名)
出資金総額	1,010,032,000円 (前月比 +2,894,500円)
1人平均出資金	18,471円 (前月比 +50円)
班数	517班

第433号

2014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)

最新の調査では、糖尿病が強く疑われる(HbA1cが六・五以上の)成人男女は約九五〇万人に上ることが分かっています。五年前の前回調査より六〇万人増です。予備軍(HbA1c六・〇~六・五)は一

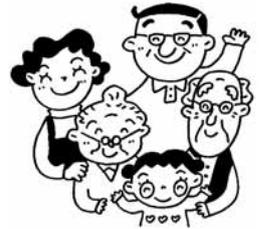
増えている糖尿病患者

〇〇万人とその前の調査より若干減りましたが、全体としては悪化した感があります。九五〇万人のうち、治療を受けている人は約三分の一、あとの三分の一は無治療でした。

糖尿病は一度発病すると完全に治ることがありません。しかし、厳格に血糖値をコントロールすれば合併症を防ぐことができます。自分で管理するためには糖尿病がどんな病気なのか正しく理解する必要があります。

糖尿病教室へ

行ってみよう!



知らないうちに進行

糖尿病にかかっているものの自覚症状もないので、知らずに過ごしている人がたくさんいます。高血圧や脂質異常症も同じです。また、健診等で指摘されても別にどうもならないからと受診しない人も少なくありません。

そうして放置しておくうちに、身体のおちこちに合併症が出てきます。代表的な糖尿病合併症は神経の障

害、目の障害、腎臓の障害です。しめじ、と覚えてください。

これ以外に、高血圧や脂質異常症と同じように脳梗塞や心筋梗塞の危険も増加します。

糖尿病3大合併症

- し：神経の障害
- め：目の障害
- じ：腎臓の障害



糖尿病教室

どなたでも参加できます
毎月第1金曜日
生協病院1階栄養指導室
(人数によって変更があります)



13:30~14:30 医師のはなし

糖尿病になる理由、合併症の詳細、内服薬の種類と使い分け、インスリン治療の詳細、検査の見方など

(休憩あり)



14:30~15:30 管理栄養士のはなし

普段食べている食品には予想外にカロリーの高いものもあります。食品交換表や模型を使って、糖尿病の治療のうち最も重要な食事療法について分かりやすくお話します。

高知生協病院 ☎088-840-0123

病気がとまつきあつたために

生協病院では、毎月第一金曜の午後一時半から、糖尿病教室を開催しています。前半が医師の話、後半が管理栄養士の話で、途中休憩をはさんで約二時間です。

患者さんご本人はもちろん、家族の方だけの参加も大歓迎です。病院に通ってない方やその家族でも大丈夫。

一方的な講義ではなく、その日の参加者に適宜内容を合わせながら、普段のあわただしい外来診療ではできない内容を二時間たっぷり盛り込みます。もちろん質問も自由です。

皆さんのご参加をお待ち

準備の都合上、前日までにお申し込みをお願いします。お電話で「糖尿病教室に参加したい」と言ってください。

他院にかかっている方は検査値や薬の内容が分かるものをなるべくお持ちください。

なお、勝手ながら、参加者が一名だけの時は中止させていただきます。

高知生協病院
088 840 0123

八月の豪雨により、被災された皆様にご心よりお見舞い申し上げます。皆様方の一日も早いご復興をお祈り致します。

糖尿病にかかりやすいかチェックしてみましょう

- | | |
|----------------|----------------------|
| 太っている | 野菜や海草をあまり食べない |
| 食べ過ぎている | 朝食は食べない |
| お酒をたくさん飲む | ドリンク剤をよく飲む |
| おやつを必ず食べる | 運動不足である |
| 脂っこいものが好き | ゆっくり休めない |
| 甘いものが好き | ストレスがたまっている |
| 夕食が遅く極端に多く食べる | 40歳以上である |
| 食事時間が不規則 | 妊娠中に血糖値が高いと言われたことがある |
| 家族や親戚に糖尿病の人がいる | |

ふれあい

今年の夏は台風や集中豪雨の影響で大雨に何度も見舞われ、被害に遭われた地域のみならず、お見舞い申し上げます。

高知では、各自自治体から避難指示・避難勧告も矢継ぎ早に出されています。

東日本震災での避難の教訓では、身体障害者や認知症高齢者を一般の避難所に収容すると、介護や支援も十分に受けられず、状態が悪化したり死亡したりする例もありました。

予知できない災害に備えて、体の不自由な方やお年寄りが一時的に避難できるように、日頃から障害者施設や高齢者施設に臨時の収容スペースを用意しておかなければならないといわれています。

私たちの地域ではどうでしょうか。不安になります。皆さんの地域では十分な準備がされていますか。要求を持ち寄り、自治体訪問する秋です。

今年の秋は住み慣れた自分の地域やまわりの人たちを守る取り組みに一層力が入りそうです。(S)

歴史を学び

未来へつなごう！

七月十九日(土)に第二期医療生協学校が開かれ、「医療生協とは」を学ぶために、三四名の組合員が受講しました。

第一課の「高知医療生協の歴史」では、あまり知られていない歴史を学ぶことで、改めて存在意義を分かち合つことが出来ました。旭診療所誕生から始まる高知医療生協の歴史は、たくさんの方に知ってほしい宝です。



第24期医療生協学校修了者一同



修了証を手にした旭北支部の川崎さん

平等とは程遠い医療

現在、高知市朝倉にある高知大学がある場所には、日本陸軍歩兵第四連隊がありました。近くにある国立病院機構・高知病院は陸

軍病院として明治三十一年に出来ています。日本赤十字病院も戦前は陸・海軍省の管轄の医療機関でした。兵士を早く治療して戦場へ送ることが優先で、戦争と医療は密接な関係がありました。

旭診療所の誕生

戦前、働く人びとや農民が十分な医療を受けられない時代に、「労働者や農民の病院を」の要求で作られた無産者診療所を前身として、戦後、各地に民主診療所が建設され、献身的な活動を始めました。

高知に医療生協が誕生したのは一九六六年八月です。



1966年(S41)旭診療所開設

無医地区での集団健診

旭診療所開設直後から地域の要望に応え、高知市地長浜地区へ月一回、朝倉地区へ毎週二回夜間診療を行っています。郡部への無料出張健診では、二カ月で走行距離二八〇〇キロ、三三ヶ所、一〇〇〇名に健診を

行つたという記録が残っています。他にも、製紙工場の公害問題では、周辺住民対象の健診や公害反対闘争に関わりました。振動病検診や原爆被災者検診、台風被災地での支援活動など、少ない職員で活動を続けてきたのは大変な苦労だったかもしれませんが、しかしそれは組合員皆さんの夢をかなえるという事でもあり当時の職員にとっては嬉しいことだったと思います。



1969年(S44)高知ハルブ(現在イオン旭店)のチツブ(現在イオン旭店)のチツブ(現在イオン旭店)のチツブ(現在イオン旭店)のチツブ



1970年(S45)旭地区の地下水汚染調査

2014年7月 理事会報告

- 1号議案 6月理事会以降の議決承認事項を確認した。
- 2号議案 第1四半期の経営結果について、収益は予算比100.9%、費用は予算比101.2%となり、剰余は予算を104万円上回り1457万円の黒字となったことを報告し承認した。
- 3号議案 総代会方針の具体化むけて、総代会の振り返りと高知医療生協中期ビジョン策定むけたアクションプラン会議と創立50周年むけた企画記念事業検討委員会設置を承認した。

2014年8月 理事会報告

- 1号議案 7月理事会以降の議決、承認事項を確認した。
- 2号議案 7月度決算として、事業収益予算比99.2%(前年比では350万円の減収)、事業費用は予算比102.4%となり、経営剰余は423万円(予算比ではマイナス633万円)の黒字となったことを報告し承認した。
- 3号議案 生協強化月間方針の確定とヘルスアップ60日の3000名むけた取り組み、各ブロックの月間スタート集会成功むけての交流、意思統一を行った。

医療生協をひろめよう！

高知県と高知県民生委員児童委員協議会連合会との見守り協定、ヘルスアップ60日やくらしといのち何でも相談会の取り組みなどを通して、市町村や他団体と

の連携が進んでいます。「健康で長生きしたい」「安心して医療や介護を受けたい」こんな当たり前の願いをかなえるために医療生協はみんなで力を合わせています。

一〇月〜一二月には組合員ふやしをはじめとする生協強化月間がとりくまれます。いろんなつながりを活かして、班会や支部の行事にお誘いし、医療生協の仲間づくりを広げましょう。



1970年(S45)台風10号救援活動

保険医療協会の健康テレホンサービス 9月 月曜 報知らずの痛み/火曜 物忘れはげの始まりか/水曜 ぎっくり腰/木曜 結膜炎/金曜 乳幼児の下痢症/土・日曜 大切な心の健康づくり

☎(08)(83)(2)150066

手料理のツキキョウ

1人分 エネルギー 144 kcal
塩分 1.2 g

かぼちゃのごま風味スープ

- 材料 1人分**
- かぼちゃ 60g
 - 玉葱 30g
 - 油 小さじ1/2
 - 水 120cc
 - コンソメ 1g
 - 低脂肪牛乳 70cc
 - 塩 0.8g
 - 練りごま 4g
(無ければすりごま)



作り方

かぼちゃは1.5cm角に切る。玉葱はくし形に切り、さらに横半分にする。鍋に油を熱し、玉葱を炒める。しんなりしたらかぼちゃを加え、油が全体にまわった所で、水とコンソメを加えて煮立てる。弱火にしてかぼちゃがやわらなくなるまで煮る。牛乳を加えてひと煮立ちさせ、塩で味を整える。練りごまをスープ少量でとろくばして混ぜ入れ、ひと煮立ちさせる。



▲7月10～29日 生協病院の会計待合で旭北支部第4回絵手紙展を開催しました。個性豊かなもののび、ほのぼのとした作品が、待合を和ませてくれました。

写真ルポ



▲7月12～13日 第60回原水爆禁止四国大会が高知城ホールで開催されました。核兵器のない世界の実現に向けて、学び合い交流を深めました。



▲8月4～6日 原水爆禁止2014年世界大会が広島で開催され、医療生協から職員2名が参加しました。来年の被爆70年、NPT再検討会議にむけて、核兵器廃絶を果敢とさせるために、たくさんの署名を集めて国連に届けましょう。



▲8月24日 患者会レクリエーションがん患者の会の「共生会」は高知市鏡の吉原にレクリエーションに行きました。何とか雨にも降られず、おいしいそうめんと山菜料理を頂きました。

仲間のこえ

高知市 谷岡 左恵様
「脳いきいき教室」の記事を読んで、自分も少しでもできる範囲でやっていたいと思いました

高知市 岡本 肇様
生協病院に検診に行った時、貴誌を手に取りました。初めてクイズに応募します(多分)。脳いきいき五か条、是非実行したいですね。私、本年度をもって教師を退職しました。

高知市 山本 明美様
今年も職場の健診が始まります。昨年は血糖値が高めだったので今年の検査結果が今から気になっていきます。

高知市 米田美登利様
ヘルスアップの用紙が来ました。どれにしようかと迷ってしまいました。努力しなくてもばっちり出来そうというのもあるし、やっぱり少し努力のいる課題にチャレンジしないと、思案中です。

香美市 ミチ夢のおはさん様
今年もヘルスアップ80日にチャレンジしようと思っています。今、ラジオ体操をがんばっています。

中土佐町 浜田 悦子様
六月の班会でみそ汁の塩分チェックをしました。おいしいと思って飲んでいたら中位でした。

高知市 公文千代子様
後期高齢者となり健康が気になるころです。ヘルスアップ60日にチャレンジしたいと思っています。

高知市 中内理津子様
脳トレ、バランスポール、昼食会、つい手を出したのですが、お友達が増え楽しい時間が増えました。ヘルスアップも頑張ります。

安芸市 和食 民様
ヘルスアップ60日血圧を測るコースで頑張ります。ぐっすり快眠コース(一日六時間)努力します。

高知市 尾原 明広様
今年もヘルスアップ80日に取り組み頑張ります。分かりやすい紙面で取り組みやすいです。

ヘルスアップ60日チャレンジ宣言

いきいき班活動

安和新冠支部 新冠川班

班長 谷口 博

班長の谷口博さん曰く、「班会を始めて一四年、今日で二一九回目。健康な生活を続けていくのに



老舗班 ついにテレビ出演

役立っています」と語ります。地道ですが毎月の開催です。五月の班会テーマは、「須崎市の特定健診の呼びかけ」です。そこへ須崎市に本社を置くケープルテレビ局「よさこいケールネット」が取材にきました。血圧チェックや尿チェック、特定健診の話題で話し合っているところをテレビカメラで収録。インタビューに応えた谷口さんの傍で、初代と二代目の班長さんが、始めた頃は若かったのう」と、にこやかに笑っていました。文組担当 岡村和彦

