

組織の現況 (2015年2月28日現在)

組合員数	55,333名 (前月比 +100名)
出資金総額	1,028,637,000円 (前月比 +1,739,500円)
1人平均出資金	18,590円 (前月比 -3円)
班数	523班

第440号

2015年4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)



家族と話し合っていますか？ 「終末期」について

高知民医連 第31回職場研究発表会
パネルディスカッション

テーマ「高齢者の終末期医療について」考える

あなたは、自分の最後のときをどう迎えるかを、家族と共有できていますか？ 日々死と向き合っている医療の現場では、最後を迎える患者さんとその家族が、何を望んでいるか、そして「その人らしく最後まで」を実現するために自分たちに来ることは何かを考えています。

残された時間を大切に

かもだの診療所院長 市川英明氏

終末期の治療では、ご本人又はご家族の同意の下に症状緩和を目的に、モルヒネなどを使いながら治療を進めています。自宅で最後を迎える場合も、治療をあらかじめたわけではなく、症

状に対する治療を行っています。

死が近づくとも身体がその準備を始めます。食べたものはだんだん処理ができなくなり、余分な栄養や点滴を入れると体への負担が強

くなります。実際に水分や栄養を減らしていつか、自然に亡くなられた方が、薬に過ごせたいと思います。

人はいつか死ぬということとを念頭において、在宅でも施設でも、残された時間をいかに大切に過ごすことができるかを考えています。

病状の変化で変わる意思決定

高知生協病院一病棟介護主任 池内秀人氏
(介護福祉士)

余命半年を告げられた患者さんとコミュニケーションをはかることで、短い期間ではありましたが、その方の背景や残された時間をどうしていきたいかという思いを知ることができました。

それは、意思決定ができる方でも死が近づいてくることによって、痛みや不安

に伴い、当初の決定とは異なった考えが出てくるということ。病状の変化に伴って本人や家族の意思を再確認することが大事です。適切な治療を行い、その人の死をその人らしく見守るために「終末期医療のガイドライン(案)」が活用されたいと思っています。

※高知生協病院倫理委員会が日本老年医学会のガイドライン及び二〇〇七年厚生労働省のガイドラインを基に作成したもの

本人の思いと家族の思いの間で...

高知生協病院二病棟看護師長 川村美穂氏

ある患者さんの家族は延命治療を望まれました。人工呼吸器を装着しても改善の見込みはない事を医師から丁寧に説明し、最後は家族が納得された上で静かに看取られました。別の患者さんの家族は、食事をとらなくなったことを受け入れられず、点滴をしてもらいたいと希望されました。医師は本人が治療を拒否し、厳しい状態であることも伝えましたが、「わずかな望みにかけて、

誰ががいつれ直面する終末期について関心を持つことが重要だと思っています。

コミュニケーションを丁寧に

紫藤法律事務所 紫藤秀久氏
(弁護士)

争いがなぜ起きるかという点、関係者の中に一人でも疑問や不満をもったりする人がいるからです。自己判断として、病状や治療方針、予後を判断し、それを正確に患者側に伝えることが大切です。

ガイドラインを作った安心するのではなく、患者側とのコミュニケーションを日々丁寧にやっていくことが、争いを予防する一番の方法だと思っています。

医療者側としては、一人の独善ではなく皆の共通の

ふれあい

「ハローC
QQCこちら
は...」アマチュア無線は僕の趣味のひとつです。

このインターネットや携帯端末の発達した時代になぜ？と思われる方も多いと思います。そのうえ超スローな伝達形式、モリス信号なんて... 自分で作った手のひらに乗るようなトランシーバー、出力は携帯電話並み。これと呼びかけたアメリカから届く、自分のコールサインを受信した瞬間、その時のドキドキは何ものにも代えられないものです。

アマチュア無線は、交信を通じて世界の人々との友情を深めることのできる趣味です。平和な社会でなければ楽しむことができません。それが戦時中から戦後の一時期にかけて禁止させられました。この友情を引き裂く戦争には、強い嫌悪と反対の気持ちを持っていきます。それでは「アマチュア無線家九条の会」に賛同し会員となっています。現在賛同者は全国で三五〇人を超えています。レトロな趣味ですが災害時にも必ず役立ちます。今後ともやめられない趣味です。(Y)

第30回保健委員全体会



知っておきたい

くらしの中の水銀

水銀は、環境中に放出されると、分解されずに循環し、環境汚染や健康被害（中毒症状）の原因となるおそれがあります。今回は、NPOコンシューマーズ京都の原強氏に身近にある水銀について話して頂きました。

自然界を循環する水銀

水銀は、地球上どこにも存在している物質です。火山の噴火などにより地中深くから地表に出てきました。最近では、石炭や廃棄物の燃焼、セメント・化学工業、鉱業などの産業活動により人為的に放出される水銀があり、自然界を循環しています。

知っていますか 水銀条約

「水銀に関する水俣条約」は二〇一三年一〇月に、一三九の国と地域が採択し、国連環境計画では、二〇一六年の発効を目標としています。この条約により、二〇二〇年から水銀血圧計や、水銀を含む製品が使用禁止になる訳ではありませんが、廃棄する場合には適切な処理が求められます。

どう防ぐ 体への害や汚染

体に取り込まれた水銀の大半は体外へ排出されていますが、取り込む量が多すぎると、重い障害が残ります。



多量に取り込むと危険



回収された水銀の行方は…

水銀を使用しないLED蛍光灯など、代替品の開発や普及が進み、水銀の使用量は減ってきています。水銀を含む製品は、市町村の責任として回収・処理されることになっていきますが、実態として分別回収・処理システムをもたない所もありです。皆さんが住む市町村ではどのような処理がされているか確認してみましょう。

水銀の処理で絶対にやってはいけないこと

- そのまま地中に埋める
燃えるごみとして捨てる
掃除機で吸い取る
洗面台などのシンクで流す

考えよう ルールを守る仕組み

参加した保健委員からは、「水銀の恐ろしさを何も知らなかったので大変良かった。体温計をさっそく買い換えようと思いました」「蛍光灯や電池ばかりでなく、あらゆるものに水銀が含まれていると知った。自治体の状況を知りたいし、改善していきたいと思っ」などの感想がありました。ごみの中には、水銀ゴミの他にもスプレー缶やガスボンベなど、捨てる時に困るようなごみもあります。一人暮らしの高齢者や体が不自由な方の中には、集積所までごみを持っていくことが困難な方がいます。ごみ出しを含めた生活支援が必要なのです。

地球環境を守るために一人ひとりがごみ処理に対して関心を持ち、ルールを守る仕組みを地域や行政と一緒に考えていきましょう。

公告 第54回通常総代会開催のお知らせ

定款第43条に基づき下記の日程で第54回通常総代会を開催しますのでお知らせいたします。定款第44条・45条に基づき総代の選出をおこないます。総代定数は251人（選挙区は「生活と医療」3月号に掲載）です。

日時 2015年6月28日（日） 午前10時～午後4時
会場 高知県立ふくし交流プラザ（高知市朝倉戊375-1 ☎844-9007）
2015年3月29日 高知医療生活協同組理事長 梶田 典男

- 議 第1号議案 2014年度の活動のまとめ、2015年度の基本方針と重点課題について
第2号議案 2014年度の決算について
第3号議案 損失金処理について
第4号議案 中長期経営計画（2015年度～2017年度）について
第5号議案 2015年度事業計画と予算について
第6号議案 役員報酬限度額について
第7号議案 次期役員を選任について
第8号議案 議決事項一部修正委任の件について

2015年3月 理事会報告

- 1号議案 2月理事会以降の議決、承認事項を確認した。
2号議案 2月決算は事業収益で予算比104.7%（前年比1,022万円の増収）、事業費用は予算比97.5%で経営剰余786万円の黒字。4月～2月累計では9,226万円の経営剰余となった。2015年度予算の到達状況を報告、承認した。
3号議案 次期総代会の準備、議案等の確認と、第1号議案「2014年度の活動のまとめ・2015年度基本方針と分野別課題の方針案」について討議した。

水銀クイズ ??????????

水銀血圧計1台分の水銀量は蛍光管何本分になるでしょう？

- ① 1.580本
② 4.560本
③ 6.250本

正解は4面にあります。

保険医療協会の健康テレホンサービス 4月 月曜 歯ぐきから血がでたら、火曜 生活習慣病と運動療法、水曜 白髪染めは体に大丈夫か、木曜 白目が赤い、充血と出血、金曜 夜間頻尿の治療について、土 白曜 褥瘡床ずれの予防と最近の治療 ☎088(0)8322-152066

保険医協会の健康テレビホンサービス 5月 月曜 歯ぐきの色の変化 火曜 子どもが「お腹が痛い」という時 水曜 アロエはやくと効くか 木曜 1丁時代の目の疲れ 金曜 アルコールによる依存症 土曜 胃潰瘍は口臭に関係あるの? ☎088(8)8332-5206

手軽に ツキキョク

1人分 エネルギー 123kcal
塩分 0.6g

春野菜のポタージュ

- 材料 2人分**
- 春キャベツ 50g (1枚)
 - アスパラガス 40g (中2本)
 - じゃがいも 40g
 - たまねぎ 30g
 - バター 6g
 - 牛乳 200cc
 - 固形コンソメ 1/3個 (1.8g)
 - 塩 少々 (0.2g)
 - こしょう 少々

- 作り方**
- ①春キャベツはざく切りにし、アスパラガスは根元のかたい部分を除いて斜め切りにする。じゃがいもは皮をむいて縦半分になり、さらに薄い半月切りにして水にさらす。玉ねぎは薄切りにする。
 - ②鍋にバターを入れ、たまねぎ、じゃがいもを加え、焦がさないように中火でしんなりするまで炒める。
 - ③アスパラ、春キャベツを入れて炒め、牛乳、コンソメを加えて煮る。沸騰直前で弱火にし、5〜6分煮て火を止め、あら熱を取る。
 - ④③をミキサーにかけ、なめらかになったら鍋に戻し、塩、こしょうを加えて温める。
 - ⑤器に注いでできあがり。

笑いと感動

田辺鶴瑛講談会

リズムの良い扇子の音。ご当地のエピソードが見事な口調で語られ、来場の約400人が魅了されました。おれおれ詐欺への対策「電話は引かないに限る」に会場は大笑い。最後は鶴瑛流「ふまじめ介護」。義理の父に対する前向きな介護に感動し、介護に対する気持ちが少し楽になる。そんな講談会でした。



高知県市町村等消費者行政活性化事業補助事業

写真ルポ

第3回南国支部健康まつり



「認知症」をテーマにいずみの病院の夕部院長を講師に招き、生協病院の作業療法士による体操も行いました。



高知県社会福祉協議会「高齢者いきがい・健康づくり支援事業」

土佐市なの花支部 なの花カフェ



ジャンケンポン！ 私に勝った人からプレゼント



日高支部 春をよぶつどい

坂野志麻さんのアコーディオン演奏に聴きほられました。

仲間のこえ

高知市 和田 町枝様

来年、医療生協が創立五〇周年になると
は!! 来し方を振り返り、
感慨無量です。

宿毛市 俵谷 萌様

夫婦で朝六時半から
のラジオ体操を始め
て七、八年になります。こ
れからも健康の続く限り頑
張ります。



いきいき 班活動

日高支部
八坂おとめ班

班長 高橋 彰子

班長の高橋さんは、地域のお世話役。班会会場 宅の野村さんは支部長で、お互い忙しい中、班会を

班会でこだわって続けてきた塩分チェック



地域に班会を 知らせよう!!

長年続けてきました。三月の班会は、年間計画づくりです。結成して一九年、八、九人いた班員はだんだん少なくなり今は三人。だれか誘いたいねと話しながら、「温泉に行こうよ」「村の保健師を呼んで話を聞いてみよう」「一月は新年会」すべて予定が決まった時、野村さんが言いました。「よし、チラシをつくろう」

地域の人にお知らせするとういう前向きな言葉に力をもらい、今年度は班員が増えそうです。

保健組織課 宮本 研一

高知市 匿名希望

三ヶ月に一回の歯科
検診で、初めてよく
歯が磨けていると言われ
うれし！ヘルスアップ
キャンペーンの成果です。

佐川町 永田 一成様

二人の姉と口細山の
病院に通ったのも、
ずっと昔になりました。二
人とも今は老人ホームの世
話になっています。長生き
も楽でない。

高知市 山本 明美様

週に三、四日三〇分
のウォーキングを始
めたら、血糖値が大幅に改
善され正常にもどりました。
これからも続けようと思っ
ます。

高知市 真辺 和子様

やっと三月に入りま
したが、去年の一一
月からでき始めたしもやけ
が、少しずつ良くなってき
ました。完全に直るには四
月ごろまでかかります。毎
年冬は嫌いだし春が待ち遠
しいです。

高知市 井上 由美様

駐車場の車止めに足
をとられ、尻餅をつ
いた！その痛みの残る三
月六日に四三八号の紙面に
下肢筋力アップ新聞ギャザ
ーをみつけました。足の指
が難しいけど続けよう。

四万十市 大野 高賢様

四万十診療所のイベ
ント、毎回楽しく参
加させていただいています。
お世話の方、ご苦労様で
す。これからもよろしくお
願いします。



2015年度のメインテーマ

2015年6月28日 第54回通常総会第1号議案 第1次案

憲法を守り、協同の力で いのち輝く社会をつくろう！

～創立50年に向け、魅力ある高知医療生協をつくろう！～



高知医療生協の地域包括ケアをすすめる「4つのチャレンジ」に取り組みます

- チャレンジ1** 医療生協の基礎組織である班会の魅力を地域に広げ、班づくりに取り組みます。
- チャレンジ2** 支部は、地域が見える「つながりマップ」に取り組みます。
- チャレンジ3** 1支部1支えあい活動に取り組みます。
- チャレンジ4** 支部は市町村の地域支援事業の計画を学習し、積極的に対応します。

1 医療生協の健康づくりを地域に大きく広げます



- ①ヘルスアップ60日ですべての世代の健康づくりをすすめます。
- ②脳いきいき教室を班や地域で広げます。
- ③健診受診と健康チェックのとくみエックのとりくみを組合員・職員が連携して広げます。

2 平和・憲法、暮らし・いのち、健康を守るとりくみをすすめます

- ①支部や班、事業所で学ぶ活動を重視します。
- ②くらしのいのちでも相談会に全県で取り組みます。
- ③地域での保健、医療、介護を、よりよくするために行政や他団体との協同をすすめます。



3 地域まるごと健康づくりが実践できる、地域に密着した元気な支部や班をつくります



- ①小学校区、中学校区を意識した支部づくりで、地域が見える支部をめざします。
- ②「支部計画シート」で地域での支部のめざすべき姿を明らかにして自立的な支部活動に取り組みます。
- ③そのために、支部や班では人づくりに積極的に取り組みます。

4 「出合った人はすべて組合員に」を合言葉に、新しい仲間をたくさん迎え、創立50周年を迎えます

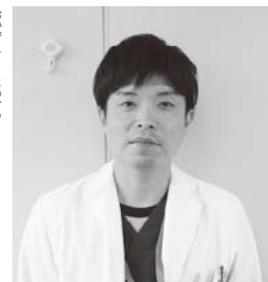
- ①多くの組合員の力を生かし、新たなつながりを広げる取り組みをすすめます。
- ②いつでもどこでも加入を気軽に勧められるように工夫をします。
- ③地域の顔となる支部、事業所をめざした全国四課題に取り組みます。



- 山崎 大弘 事務 生協病院医事課
- 大利 幸子 看護師 生協病院1病棟
- 松尾 真仁 薬剤師 生協病院薬剤科
- 門田 里菜 看護師 生協病院2病棟
- 濱渦かおり 看護師 生協病院1病棟
- 山岡 靖英 看護師 生協病院2病棟

新入職員紹介 ようこそ！お願いします

岡添 友洋 医師
 専門研修が終わり、4月より外科を担当いたします。みなさんよろしくお願ひします。
 外来・水・金・土(第1・3・5週のみ)



編集後記

今年是被爆して戦後70年の節目の年です。連日ニュースで、自衛隊はどこまで行けるか、武器はどこで使えるかなどが盛んに言われています。平和な世界ではないでしょうか。平和について考えたいと思います。

切手

〒7800993 高知市口細山〇六一九 高知医療生協 クイズ係

一、住所・郵便番号
 二、お名前
 三、でんわ
 四、解答(240号)
 五、撤回記事への同意(同意/不同意) お寄せ下さい。

答

「仲間のこころ」に掲載されていた場合があります。匿名をご希望の方は「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)のみ利用いたします。

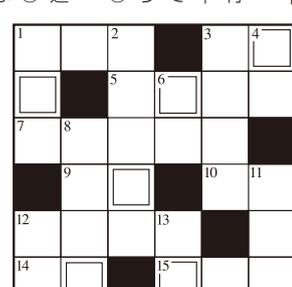
水銀クイズの答え ③

ワザワードパズル

メ切日6月20日

ヨコのキー
 ①採用、——購入、——開店
 ③液体から気体に変わる ⑤夕やみ。——が迫る ⑦休みの日 ⑨土用の〇〇の日 ⑩催し物の〇〇、ところを明記 ⑫奇術。——ショー ⑭〇〇は異なる味のなもの ⑮人の——に関わる安全問題

タテのキー
 ①塗塗りの器
 ②学校で授業を行う部屋 ③猫、——フード ④捨てろ〇〇あれば拾う〇〇あり ⑥〇〇つばり、〇〇悪 ⑧ともたち ⑩近眼 ⑫食事の〇〇に手を洗う ⑬なくて〇〇



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五名の方に図書カードをプレゼントします。