

組織の現況 (2015年8月31日現在)	
組合員数	55,391名 (前月比 +42名)
出資金総額	1,014,380,500円 (前月比 +1,945,000円)
1人平均出資金	18,314円 (前月比 +22円)
班数	525班



### 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)

# 生協病院でできる

## 外科医療について

パート2



乳がんは、女性二人に一人はかかると言われ、誰がかかってもおかしくない病気で。今回は外科の川村医師が乳がんの手術や治療、検診について紹介します。



川村貴範医師

### 遺伝だけでは乳がんの原因

乳がんは遺伝による発症もありますが、遺伝とは関係なく発症することがほとんどです。母親や親族に乳がんにかかった人がいないと言っておいて安心してはいけません。

### 乳がん発症の危険因子

- ・初潮が早い
- ・閉経が遅い
- ・出産経験がない
- ・初産が遅い (30歳以上)
- ・食生活の欧米化
- ・閉経後の肥満
- ・アルコール
- ・喫煙
- ・遺伝

### 土曜日もできる検診

早期にがんを発見するためには検診を受けることが大切です。四〇歳以上の方は定期的にマンモグラフィ検診を受けて下さい。受ける機会のある人は年一回、最低でも二年に一回は受けるようにして下さい。

四〇歳未満の方は、乳腺エコーとマンモグラフィの併用検診を受けて頂きたいと思っています。

高知生協病院では月曜日から金曜日の午前中と第一第二土曜日の午前中に乳がん検診を受けることができます。今年の四月から診察日が増え、より受診しやすくなっています。平日に受診出来ない方は、ぜひ土曜日の診察日をご利用ください。

### 乳がんの治療

治療方法には、手術、放射線治療、ホルモン療法、化学療法があります。胃がんや大腸がんなどは手術が大きなウエイトを占めていますが、乳がんは手術だけではなく、先に挙げた治療方法を必要に応じて選択して行います。

手術においては、乳房を再発防止治療

### 手術後の再発防止治療

乳がんは、ホルモン感受性の有無などで大きくタイプが分かれます。

### 分子標的薬とは

体内の特定の分子を狙い撃ちし、その機能を抑えることによってより安全に、より有効に病気を治療する目的で開発された薬です。

一般的にはホルモン感受性のあるタイプのものは再発率が低いと言われていて、手術後再発予防のために約五年間ホルモン剤を内服してもらったことが一般的です。逆にホルモン感受性の無いタイプのがんに対しては再発予防のために抗がん剤治療を約半年間行うことが一般的で、場合によっては分子標的薬という新しい種類の抗がん剤を投与することもあります。

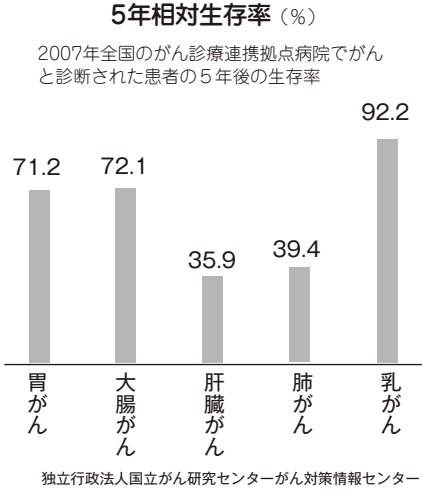


左から検査科：千頭尚美、西森 葵、放射線科：足達麻衣

### あなたの命を守りたい

高知生協病院では、乳がん検診から治療までを行っています。ほとんどの乳がんは早期に発見すれば、治療可能と言われています。検診を受けて、もしがんが見つかったら...と言った不安もあるかと思いますが、あなたを乳がんから守るために女性スタッフがサポートいたします。ぜひ乳がん検診を定期的に受けるようにして下さい。

5年相対生存率とは治療開始した時点から5年後に生存している患者の割合を示したものです。乳がんの場合、他のがんに比べると予後は良く、生存率も高い方とされています。ただし、5年生存率はもとの病期によって大幅に異なり、ステージが早ければ早いほど劇的に数字が跳ねあがるのが特徴です。早期発見がもっとも大切と言えます。



### ふれあい

戦争する国か、平和憲法を遵守し戦争しない国か。八月三〇日、国会を取り囲んだ二二万人、全国でも呼応して多くの国民が行動しました。高知市でも一五〇〇人、四万十市でも二五〇人、宿毛市や土佐清水市でも多くの人が行動しました。今度あまり声を上げなかった、高校生や大学生、若い子育て中のパパママ世代たち、戦火をくぐり抜けた高齢者たち。原発再稼働反対の声に続く国民の大運動です。診療所でも弁護士さんを招いて学習会をひらき、四〇人が集まりました。「憲法」：通常の法律・命令を以て変更することを許さない国の最高法規（広辞苑）とあります。「内閣が勝手に憲法を変えることは国民主権に反する。国民の意志を無視している集団的自衛権発動も政府の判断で行え、後から国会の事後承認なんて、政府の判断に歯止めが利かなくなる。」ことを学びました。九月一九日、国会内外で反対の声が響く中、数々の力で強行採決されました。しかし、この間の国民的な大運動は多くの人々を勇気づけています。(H)

保険医協会の健康テレホンサービス

10月

月曜 入れ歯の手入れ/火曜 高齢男性の排尿障害

水曜 高齢男性の排尿障害

木曜 インフルエンザの予防/金曜 ぎっくり腰の話

土曜 血圧の正しい測り方

日曜 血圧の正しい測り方

電話 088-8332-5266

平和が大好き



「安保法案を廃案に！ 8.23市民集会」高知市 藤並公園にて

# 安保関連法は 絶対廃止に！



## 医療従事者として反対

高知医療生協はいのちと健康を守ることを理念に掲げています。「再び戦場の血で白衣を汚さない」ことを誓い、戦

員の有志が木曜日の午後五時三〇分から塚ノ原分岐交差点で「九条守れ」「戦争は嫌だ」と宣伝行動を行っています。

自公政権は九月一九日未明、安保関連法案を強行採決しました。世論を無視したこの強引なすめ方は、平和主義、立憲主義、国民民主権をないがしろにするもので許されるものではありません。高知医療生協は「戦争反対」「いのちとくらしを守る」ことを強く訴えます。

## 反対の声を上げよう

九月の世論調査では、平和と安全関連法に「国会での審議が尽くされたとは思わない」が七九・〇%、「尽くされたと思う」一四・一%。安倍政権の姿勢に関し「十分に説明しているとは思わない」は八一・六%、「十分に説明していると思う」は一三・〇%で、政府への強い不満が浮き彫りになりました。

九月の内閣支持率は三八・五%となっています。今こそ平和憲法を守り、海外で戦争する国にさせない運動を地域に大きく広げることが重要です。そのような状況からも、一〇〜一ヶ月の生協強化月間は、特別に大きな意味を持つています。私たちは何をしなければならぬかを考え行動していきましょう。

## 平和を アピール



生協病院の待合ロビーでの「憲法9条違反はさせない！」コーナーでは、来院の方や組合員、職員に平和への願いを書いてもらい掲示しました。



日本高齢者大会 in 和歌山

9月15日・16日で行われた日本高齢者大会でも、安保法案反対の特別決議が採択され、大会参加者は各地域から反対のアクションを起こそうと決意しました。



高知市 森木美雪さん

森木美雪さん あんな戦争は二度とイヤです。あの戦争を知っているから、今の他国の戦争に協力するような法には反対です。今は自由

「平和の語り部ボランティアを募集し、これまでに三名の方から戦争体験の聞きとりを行いました。

にもが言えるけど、昔は言えませんでした。今度、戦争をすると言っても、自分の孫は出たくないです。大反対します。

上杉利則さん 高知海軍航空隊の飛行術練習生でした。爆弾に似せたものを持って潜伏している姿勢

## 私達も戦争をする 国づくりに反対です

上杉利則さん ラジオから聞こえてくる予科練の歌とか、少国民の歌「僕は空へ君は海へ」や「勝ちぬく僕等少国民」そんな歌を歌いながら学校へ通い、何とはなしに正

から戦車のキャタピラーに飛び込む訓練をしている中で終戦を迎えました。「とさしみず九条の会」にも加わり土佐清水市内に「守ろう憲法九条」の看板を立てて回りました。

しいものと思込んでいました。教育もあるけれど、マスコミの影響が大きい。こんなになるとは思いませんでした。



土佐清水市 上杉利則さん、浜子さんご夫妻

## 講師変更のお知らせ

大江健三郎氏から 小林節氏に変更になりました。小林 節（はやし せつ）慶応義塾大学名誉教授。衆議院憲法審査会で、安保法案は憲法違反だと指摘。「国際法上の戦争に参加することになる」と批判しました。

## 憲法公布69周年 国民のつどい

## 2015年9月 理事会報告

- 1号議案 8月理事会以降の議決、承認事項を確認した。8月決算は、事業収益で予算比95.3%、事業費用で予算比94.5%となり、経常剰余は8月単月で予算を81万円上回る613万円となったことを報告し承認した。
- 2号議案 下半期の課題として、戦争法廃止へのたたかいと対応、来年の創立50周年に向けた第2回記念事業委員会を報告。また、50周年のキャッチフレーズは、「いのちと平和 虹をかけて50年」に決定した。
- 3号議案 生協強化月間の成功にむけて、各地の組合員集会和各支部月間計画書に基づき討議を行った。



1人分 エネルギー 102 kcal  
塩分 0.2 g

### かぼちゃのお焼き

- 材料 1人分
- かぼちゃ ..... 70g
  - 塩 ..... 0.2g
  - かたくり粉 ..... 6g
  - 黒ごま ..... 1.5g
  - 油 ..... 1g



#### 作り方

- ①かぼちゃは一口大よりやや大き目に切り、電子レンジにかけ、柔らかく蒸す(無ければ蒸し器)。皮は1/4ほど残し、あとは取り除く。
- ②①を荒くつぶし、塩、かたくり粉、黒ごまを混ぜる。
- ③②をひとつにまとめ、直径4cmくらいの棒状に丸める。ラップで包み、生地を冷まして落ち着かせる。
- ④③を1cm厚さの輪切りにし、油少々をひいたフライパンで両面に焼き色をつける。

### ドキュメンタリー映画

## 種まきうさぎ ~フクシマに向き合う青春

2011年、原発事故の被災地・福島の高中生たちが 東日本大震災と福島のことを知って欲しいと 全国の高校生・若者に呼びかけた。幡多高校生ゼミナールとの交流、マールでの出会い、福島の高中生、漁師たちの大地・海への想い—核の時代に生きる若者たちのいまを描く。

日時：11月23日(月) ①13:00~14:30 ※種まきうさぎスピーチ  
②15:20~16:50

場所：高知市立自由民権記念館 料金：1,000円、高校生以下無料  
主催：映画「種まきうさぎ」高知上映実行委員会  
チケット等の問い合わせ 本部事務局 088-843-0025

### 写真ルポ

8月22日

はりまや橋商店街、グリーンロード、ひろめ市場に分かれ、ヘルスアップ60日のパンフレットと乳がん日曜検診のお知らせをしました。中にはくわしく聞かせてほしいと興味をもってくれた方もいました。



真夏のヘルスアップ行動

日高支部 男前クッキング



9月12日

地域の自治会と日高支部の呼びかけで、6名の男前が参加しました。女性3名の手ほどきを受けながら卵焼きに挑戦し、出来あがった料理をおいしく頂きました。



笑いケア体操体験会

9月19日

笑いケアサポーターの3名による体験会が開かれ、19名の参加者がその効果を実感していました。

## 仲間のこえ

須崎市 市川 紀子様

四四二号のクイズに  
当選させて戴きあり  
がとうございました。封筒  
を受け取ったとたんビック  
リしました。開封して確  
かめ、今度とても嬉しくな  
りました。これからも楽し  
みに頑張ります。また、紙  
面で自分の名前を見つけ二

度嬉しさを感じました。

高知市 米田美登利様

女性だけの健康体操  
教室にさそわれ、三  
〇分間、参加しています。  
朝の時間帯にはたぐさんの  
人です。筋トレとおしゃべ  
りを楽しんでいる感じ。

四万十市 中山 博美様  
ヘルスアップ60日  
いきいき快汗コ

高知市 大町 路子様  
外科医療についての  
記事、よく読みまし  
た。嬉しいです！各班の  
活動に感心します。「理念  
を大切に」私も大切にして  
生活します。

香美市 匿名希望  
ヘルスアップ60日  
「毎日体重を測る」  
を無事終了。これからも毎  
日記録しようかと思ってい  
ます。おかげで風呂あがり  
に必ず体重計に乗る習慣が  
たです。

須崎市 谷脇 静代様  
涼しくなって良い季  
節になりました。九  
月の班会は、一人欠席のみ  
でいつになくほとんどの人  
が集まってくれ、楽しい班  
会になりました。嬉しかっ  
たです。

南国市 佐竹八重子様  
娘たちの家族はシル  
バーウィークに旅行  
です。シルバの私達は留  
守番です。なんとという事  
だ!!

高知市 岡村エツ子様  
いままも続く戦争法案  
反対の声、衆議院を  
解散に追い込み、選挙で勝  
利して、戦争法をひっくり  
返したいです。

高知市 匿名希望  
中学校の同級生が二  
人乳がんに罹患し、  
私も慌てて検診に行きまし  
た。他人事と思わず検診し  
て下さい。



### いきいき班活動

旭北支部

クローバー班

班長 千葉純子

## 「すこしお」体験しました!

今日は「すこしおチエック」班会です。それぞ  
れに作った味噌汁を持ち  
寄って、みそ汁の塩分濃  
度を測ってみました。結  
果は〇・七%〜一・三%  
までありました。尿塩分  
チェックでは、四・六%  
までと少なめのものに、み  
そ汁塩分濃度はちよつと  
高目かな?  
実際にみそ汁の量をど  
れだけ取っているかによ  
って、塩分摂取量は変わ  
ってきます。今度は各自  
が家で、お椀に注いだ後  
具をのけてお汁の量を計  
量カップで測ってみるこ  
とにしました。  
保健組織課 岡村多美

県下26ヶ所

10月31日~12月15日

# 『くらしといのち何でも相談会』 開催のご案内

日々のくらしの中で、病気のこと、老後のこと、親のこと、低収入のことなど不安に感じていることはありませんか？



この秋「くらしといのち何でも相談会」を開催します。悩みを一人で抱え込まないで、誰かに聴いてもらうだけで楽になれます。制度のを知るだけで、不安が軽くなります。

期間中は弁護士など相談の専門家も協力してくれま  
す。  
一〇月三十一日から一二月  
一五日まで最寄りの会場に  
お越し下さい。  
詳しくは「生活と医療」  
一〇月号の折り込み、また  
は広報の折り込みをご覧ください。

いつでも見学にきてくださいね

百歳体操、毎日がんばってまーす

毎月、手づくりのおやつ作ってます

日曜日以外、営業しています！みんなで一緒に笑顔になりましょう！

私達と一緒によさこい体操をしましょう

皆さんの笑顔に元気をもらってます

ご利用者さま募集中です

組合員のみなさんへメッセージ  
いつでも見学できますので、気軽にお立ち寄りください。

## 部署紹介 4

### デイサービス ぬくぬく

長年通い続けている利用者様と共に「ぬくぬく」と日々を過ごしています。月に一度は、利用者様たちと一緒に手作りおやつを作り、大好評です。  
運動機能訓練では、理学療法士の指導のもと、三人の看護師を中心に、その方にあった訓練を提供しています。また、レクリエーションでは、氷川きよしの「ズンドコ節」を上手に踊って楽しんでいただいています。

# 創立50周年事業 イメージキャラクター&ロゴマーク募集

応募締切  
2016年1月20日

高知医療生協創立50周年を意識した、イメージキャラクターとロゴマークを募集します。

### 応募の条件

- ・高知医療生協をイメージできるデザインであること。
- ・色彩は、自由（多色可）としますが、印刷の都合により1色刷りされた場合でもイメージが損なわれないこと。
- ・未発表及び応募者のオリジナル作品であること。
- ・応募作品は返却しません。
- ・採用作品の著作権および使用権は高知医療生協に帰属するものとします。

### 応募方法

- ・イメージキャラクター及びロゴマークのうち、それぞれ希望するものについて応募すること。
- ・応募点数は、どちらも1応募あたり3点までとする。
- ・応募に当たっては、指定応募用紙を使用すること。但しそれ以外の場合は、指定応募用紙の記載内容に準じて応募用紙を作成し応募すること。

※指定応募用紙は本部事務局およびホームページ(<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>)よりお取り寄せください。

### 採用

- ・各1点 賞金5,000円
- ・本人に直接通知するとともに、「生活と医療」・ホームページ等で発表します。

### 応募先

〒780-0963 高知市口細山206-9 本部事務局  
「創立50周年記念事業委員会・募集係」あて

見本  
「イメージキャラクター」「ロゴマーク」応募用紙①

応募内容 ①イメージキャラクター ②ロゴマーク

作品に込められた思い

氏名 年齢 性別 男・女

住所 〒

電話番号 メールアドレス

応募先 〒780-0963 高知県高知市口細山206-9  
本部事務局 創立50周年記念事業委員会・募集係

見本  
「イメージキャラクター」「ロゴマーク」応募用紙②

氏名

キャラクターの愛称

キャラクター・ロゴマーク

### 編集後記

来年八月に創立50周年を迎えます。住民や患者・組合員と職員が苦しい時も楽しい時も、手を取りあつて支えあい高知医療生協をつくり上げてきま

高知市口細山二〇六九  
高知医療生協  
クイズ係

切手

一、住所・郵便番号  
二、お名前  
三、でんわ  
四、解答(4/45号)  
五、紙面裏への回答に際し、あなたのまじりの出来事等をお寄せ下さい。

答

「仲間のこえ」に掲載されていた場合がります。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やクイズの抽選にのみ利用いたします。

## クロスワードパズル

×切日12月20日

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。

タテのキー……

①今年の〇〇は辛  
②巧みな打撃  
③ノ箱根の山は天下の〇〇  
④足手まわりの指輪  
⑤紅玉  
⑥あるさ  
⑦あるさ  
⑧あるさ  
⑨あるさ  
⑩あるさ

ヨコのキー……

①エコロジーの略  
②高飛び歩の餌食  
③試験の——用紙  
④出汁。何と読む？  
⑤〇〇は友を呼ぶ  
⑥——だ——だ落ち葉焚き  
⑦雑踏では〇〇に注意  
⑧オールで漕ぐ洋風の小舟  
⑨数学の——分解