

| | |
|----------------------|-------------------------------------|
| 組織の現況 (2015年9月30日現在) | |
| 組合員数 | 55,440名 (前月比 +49名) |
| 出資金総額 | 1,018,533,500円 (前月比 +4,153,000円) |
| 1人平均出資金 | 18,372円 (前月比 +58円) |
| 班数 | 526班 |

生活と医療

第446号

2015年11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)



安心の療養生活をサポートします

訪問看護ステーション生協れいんぼー



「息は苦しきくないですか？」と胸の音を聴く上村所長

訪問看護とは

訪問看護と言えば具合が悪くなった時に利用するものだと思つていませんか？医療処置が必要な方はもちろんですが、在宅生活に不安のある方、例えば「退院をしたけれど自宅で病院のように安全に動けるだろうか？」「一人での入浴が不安」「薬をよく飲み忘れる」など、どんな小さな不安でも在宅療養に関する点であれば、医師の指示の下、医療保険や介護保険を使って利用ができます。

最近話題の「終活」の話では「住み慣れた我が家で、豊の上で最後を迎えたい」という声も多く聞かれます。以前の「最後まで病院で」から現在は自宅で治療やリハビリを行う在宅療養を選ばれる方も多くなっています。今回在宅療養を支える訪問看護ステーションの活動をご紹介します。

自宅で家族とともに最後をむかえるために

私たちの訪問看護ステーションでは三六五二四時間の対応をしております、終末期をご自宅で迎えたい方の利用も可能です。ある方は病院での治療で回復が見られず、「自宅に帰りたい」とのご本人の強い希望に家族も納得され

理学療法士による訪問リハビリ

最近では理学療法士が、病院でのリハビリを終え退院となる患者様の退院前訪問に同行しています。共に自宅での生活のイメージを

このように、主治医やケアマネージャーとの連携を取り、終末期を安楽に過ごしていただけるよう利用者様やご家族の希望、揺れ動く想いに寄り添いながら、支援をさせていただいています。

自宅療養を選択されました。自宅に帰ると庭を見たり、住み慣れた景色や川の音などに表情もほころび、短い時間でしたが自宅で最期を迎えることができました。また、長年妻を中心に家族が介護をされてきた方は、熱発を繰り返すうちに徐々に体力も奪われ食べられなくなってしまうました。医師と連携を取りながら維持補液のみで過ごし、最後は眠るように自宅で亡くなられました。家族の方からも本当に自宅で見てあげてよかったとの声が聞かれました。

また訪問看護を利用することで、自宅での介護の不安や悩みなどを抱える家族の精神的ケアにもつながっています。「いろいろと聞いてもらって気持ちが楽になった」との声が聞かれたり、介護で閉じこもりがちになっていく家族からは「私のリハビリになる」と喜ばれています。

膨らませ、必要な福祉用具の準備などをします。そして自宅で理学療法士によるリハビリを実施して身体機能、生活機能の維持向上をめざしています。



看護師3名、理学療法士2名の職場です。住み慣れた我が家でできるだけ長く生活ができるように、利用者様やご家族の気持ちを大切に、安心を届けられる訪問看護を目指しています。

家族のケアも



「排泄ケア一つでも見るとやるは大違い...。自宅での介護を始めると、思ってもいないような事が次から次へと出てきます。一人暮らしの方も、家族介護の方も、安心して療養できるように私たち専門スタッフをサポートします。そのような時はぜひ私たち「訪問看護ステーション生協れいんぼー」またはかかりつけの主治医や担当ケアマネージャーにご相談ください。

退院後安心して在宅療養を送るために



特に意思表示したものを残してはなかったが、友人達から「自分が送り出される時はこの歌で」と言われたり、「自分の情報が集まり、それを元に本人の意向を反映させることができた。家族にとっても思い残しが少なく見送られたという気持ちにさせてくれた。」

最近同年代で話をする「最後はどうする？」「お棺の中に入れて、花は菊以外で」というような「終活」の話題が多くなってきた。それだけ年を重ねてきたかと思えるが、いつか必ず平等に訪れる避けて通れない大事なことである。

このことをきちんと考えるようになったのは元気でいた父が突然倒れ、六日あまりでこの世を去ったことが大きいかもしれない。

特に意思表示したものを残してはなかったが、友人達から「自分が送り出される時はこの歌で」と言われたり、「自分の情報が集まり、それを元に本人の意向を反映させることができた。家族にとっても思い残しが少なく見送られたという気持ちにさせてくれた。」

考えや気持ちはその時々で変化しますが、自分らしく最後をどう迎えるのか、どのように送り出されたか、エンディングノートを活用や家族や友人含めお互いに早くから話しておくことが、逝くものにとっても、残されたものにとっても、大切なことだと思ふ。(Y)

女性のがん死亡原因第一位

大腸がん

大腸がんは増加傾向にあり、女性のがん死亡原因1位になっています。早期の段階で見れば、高い確率で治せるがんの一つです。大腸がんは40歳以降から増え始め60代と70代で急増します。あなたは毎年大腸がん検診を受けていますか？

肥満と便秘に注意

大腸がんが増えたのは、食生活が肉食中心になり、高たんぱく・高脂質になったことに関係があるといわれています。

便を採るだけ、痛くない便潜血検査

便潜血検査は2日法で行います。専用容器に入れて提出するだけです。体には負担がなく、事前には食事の制限もありません。

自覚症状があれば必ず受診を

便潜血検査が陰性でも、絶対にかんがないとはいえません。下痢と便秘を繰り返すようになった、今までより便が細くなったなど、便の状態に変化が起きたときは、大腸がんの可能性が疑われます。こういった自覚症状があったときは、すぐに受診しましょう。家族に大腸がんの人がいる場合は可能性が高いので、特に注意が必要です。

2013年の死亡数が多い部位

国立がんセンター人口動態統計による死亡データより

| | 1位 | 2位 | 3位 | 4位 | 5位 |
|-----|----|----|----|----|----|
| 男性 | 肺 | 胃 | 大腸 | 肝臓 | 膵臓 |
| 女性 | 大腸 | 肺 | 胃 | 膵臓 | 乳房 |
| 男女計 | 肺 | 胃 | 大腸 | 膵臓 | 肝臓 |

2015年10月 理事会報告

- 1号議案 9月理事会以降の議決承認事項を確認した。
- 2号議案 上半期(4~9月)経営結果は、事業収益で予算比98.8%、事業費用は予算比96.6%となり、経常剰余は予算を2,684万円上回る5,223万円となったことを報告し承認した。また、総代会方針の上半期到達と下半期に向けた課題を確認した。
- 3号議案 生協強化月間の中間点振り返り、月間目標達成に向け遅れている増資の取り組みの推進など確認した。

大腸がん検診は多くの医療機関が自治体から委託を受けて取り扱っています。無料や低額で受けられるようになっていきますので、お近くの病院や診療所、かかりつけ医でお尋ねください。

体験談

がんは他人事ではない

佐川支部 野村 泰三

毎年、便潜血検査は受けていたのですが、ほとんど異常なしだったのに、気がしていませんでした。ところが今回二回とも陽性。どうしようかとは思っていましたが、精密検査を受けることになりました。

検査の途中、小野川先

生が大声で「あ、こりや良かった。早くて良かった」と聞こえたので、私も「早くてよかった」とはどういうことだろうと

「先生悪いものがありますか」と聞くと、「腫瘍がきちょう、早くて良かった」と繰り返してました。

その後、検査を重ね生協病院で手術し、一か月後に退院しました。今はだんだん元氣を取り戻しつつあります。

「早期発見・早期治療は大事なことだと今更ながら強く重く感じています。」

40歳過ぎたら大腸がん検診を

四〇歳を過ぎたら、年一回健康診断を受けるときに大腸がん検診(便潜血検査)を受けましょう。大腸がん検診で一本でも陽性(便潜血あり)になったら、必ず内視鏡(カメラ)検査を受けましょう。

正しい採便方法

- ラベルに氏名等を記入
※必ず、際便した日・時を記入して下さい
①キャップを回して、②引きぬく
- 便をとりすぎると、正しい検査ができません
表面をまんべんなくこすり取る
先端のみぞに埋まるくらい
- さし込んで、キャップを強く押す
パチンと音がするまで
※1回さし込んだらぬかないこと
1日目 青字ラベル 2日目 赤字ラベル
提出用袋に2本入れすぐに提出
採便後は冷暗所で保管

保険医協会の健康テレホンサービス 11月 月曜 ストレスが原因の歯の病気/火曜 大腸がんの早期発見/水曜 忘れてはいけない結核/木曜 高齢者の皮膚のかゆみ/金曜 必ず必ず脚症候群/土曜 冬に流行る乳幼児の嘔吐下痢症 ☎088833215200



1人分 エネルギー 162 kcal
塩分 1.1 g

赤ピーマンと こんにゃくの味噌がらめ

- 材料 1人分**
- 赤ピーマン …………… 1個
 - 板こんにゃく …………… 50g
 - 豚バラ薄切り肉 …… 25g
 - にんにく …………… 1/2片
 - 味噌 …………… 大さじ1/2
 - みりん …………… 大さじ1/2
 - ごま油 …………… 少々



- 作り方**
- ①赤ピーマンは縦半分になり、種を除いて、横に2cmほどの幅に切る。
 - ②にんにくは薄切りにする。
 - ③板こんにゃくは薄切りにして水気を拭きとる。
 - ④フライパンにごま油を薄く引き、にんにくと豚肉、板こんにゃくを炒める。
 - ⑤火が通ったらピーマンを加えて炒め、味噌とみりんを混ぜ合わせて加え、水分を飛ばしながら炒め合わせる。

写真ルポ

10月11日
種崎防災センターで、組合員5名と職員が参加し、おしっこまつりが開かれました。血圧・尿・体脂肪チェックに併せて足指力チェックも行いました。わいわい楽しい2時間でした。



三里支部おしっこまつり



香美市健康まつり

10月4日
香美支部は「尿チェック」と「足指力測定」を行いました。「足指力測定」は、テレビで放映された影響もあり、100名の方が体験されました。



まちかどですこしお
(すこしの塩ですこやか生活)

減塩は「ダシ」がみそ!!

10月3日
土佐の豊穰祭帯屋町アーケード会場の一面をかりて、濃度の違う3種類のみそ汁を味くらべし、シール投票を行いました。一番濃分濃度が低い0.6%のみそ汁にシールが集まりました。



佐川支部健康文化まつり

10月25日
生協病院リハビリテーション科の職員による転倒予防体操のあと、フラダンスや詩吟、カラオケなどで盛り上がりました。子どもたちが参加したのはしゅ大会も開かれました。

仲間のこえ



佐川町 匿名希望

四年前に気なる事があり、大腸検査(カメラ)をして悪性ポリープがみつかり、早期発見で大事になりませんでした。定期検査を心がけ実行しています。健康に感謝の日々を過ごしています。

南国市 岡本 京子様

(この夏から秋にかけて)戦争法案反対の集会、デモに四回参加しました。生まれて初めての集会デモ参加です。今は、

前より政治に関心があり、新聞を時間かけて読んでいます。

香美市 嶋崎 久代様

生活と医療にいつも目を通しておりますが、生協病院で行っている大腸がん腹腔鏡手術、痛みが少なく回復も早いことが一番の長所ですね。

高知市 匿名希望

大腸内視鏡検査をしていただき、先生のウデが良くても、大

腸は曲がっているのが痛いところがあり、覚悟をしていきましたが、看護師さんのフォローがとて上手でずいぶんラクに受けられました。

四万十市 田中 律子様

今年六四歳になって初めて自分の運転で娘の所、大阪の泉南の方へ行ってきました。一人でも孫の孫のためにです。孫の力です。そのためにいつまでも元気だと思っています。

須崎市 谷脇 静代様

一〇月の班会(妙見山班)の計画は、検診を受けようとした。年を重ねる毎に皆さんかかりつけの病院があり、結局私一人になりました。今年も年相応という事で安心です。

南国市 佐竹八重子様

行楽、食欲、スポーツと色々な秋、一番よい季節なのに短く残念。直ぐに寒くなりますね。

高知市 藤岡 和子様

いつも読ませてもらうつてます。ゆっくりと目を通す時間ができたのでうれしいです。

高知市 戸田 泰子様

「仲間のこえ」が特に好きです。なつかしい友人の名前もあり楽しんでます。

高知市 岸根 徠様

毎回のパズル楽しみにしています。

いきいき班活動

神田支部 青葉班

班長 楠瀬知榮子

佐川支部の坂本キヌさんが、神田の友達の家で「足指力チェックが」でも班会を」ということ



健康づくりで班結成

「なかなかえい」と話をしているうちに、「こどもでも班会を」ということになりまして。とはいってももの楠瀬さんは、声をかけてもなかなか人が集まらないと不安を感じていました。少し離れた知り合いにも来てもらい、ためしにおしっこチェックをしてみると、班会への興味が生まれ班結成となりました。さっそくテレビでも紹介された足指力チェックを実施。一月はルーブル体操の予定で

保健組織課 宮本 研一



新聞紙を使って足の力を鍛えています

外来診療表 ★1月より一部変更になります

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

健診センター (直通) ☎088-843-0051

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/心臓血管外科/消化器内科
消化器外科/胃腸内科/内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科
リハビリテーション科/放射線科/形成外科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時
土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

診察の予約、変更専用番号 ☎088-813-1010

★2016年1月18日から下記に変更になります。

| | | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 | |
|-------------------|-------------|-------------------------------------|-----------------------------|----------------------------------|---------------------------|-------------------------------|---|-------------------------------|
| 午前 (9時～12時30分) | 初診・急患 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | 担当医 | |
| | 内科 | 消化器内科 | | 水田 | | 小野川 | 小野川 | 水田 |
| | | 循環器内科 | | | 佐藤 | | | 佐藤 <small>(第1・3・5週のみ)</small> |
| | | 呼吸器内科 | 中山 | | 中山 | | | 中山 |
| | | 糖尿病内科 | | 二神 | | | 二神 | |
| | | リハビリテーション科 | | | | 上城 | | |
| | 外科 | 原田 | 森尾 | 岡田 | 原田 | 森尾 <small>(第2・4・5週のみ)</small> | | |
| | 整形外科・リウマチ科 | 川村 | 川村 <small>(11時まで)</small> | 岡添 | 川村 | 岡添 | 岡添 <small>(第1・3・5週のみ)</small> 川村 <small>(第2・4週のみ)</small> | |
| | 振動病 | | | 上城 | | 松本 <small>(第1・3週のみ)</small> | | |
| | (内視鏡検査) | 水田 | 小野川 | 小野川 | 水田 <small>(9時～5名)</small> | 水田 | 鍵山 <small>(第1・3週のみ)</small> 小野川 <small>(第2・4・5週のみ)</small> | |
| (心エコー検査) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| (血管エコー検査) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | | |
| 午後 (2時～5時) | 内科 | 担当医 佐藤 <small>(第2・4専門外来)</small> | 高知大医師 | 担当医 森尾 <small>(3時～5時)</small> | 担当医 3時～5時 | 担当医 | | |
| | 整形外科・リウマチ科 | | 松本 <small>(2時30分から)</small> | | | | | |
| | (心・血管エコー検査) | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | ○ | |
| 夜間診 (午後5時～7時) | | 中山 | | 小野川 | 上城 | | | |

●各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分
午後は各診療表をご覧ください
●診療所も予約制を基本にしています
お電話での予約も受け付けています

★旭診療所の所長交代について

2016年1月18日付で、現在の原田健所長から田辺敏保所長へ交代に伴い、森尾医師の診療は生協病院(水・土)となります。

旭診療所

☎088-844-0809
高知市旭上町32

2016年1月16日まで

禁煙外来 (予約制)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|--------------------------|----|
| 午前 | 原田 | 原田 | 森尾 | 原田 | 原田 | 森尾 |
| 午後・夜間診 (定期往診) | 原田 <small>(3～6時)</small> | 田辺 <small>(定期往診)</small> | 田辺 <small>(3～6時)</small> | 田辺 <small>(定期往診)</small> | 田辺 <small>(定期往診)</small> | |

2016年1月18日から

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|----|----------------------------|----|----|------------------------------|
| 午前 | 田辺 | 田辺 | 田辺 <small>(第5週は休み)</small> | 田辺 | 田辺 | 田辺 <small>(第1・3週は休診)</small> |
| 午後・夜間診 (3～6時) | 田辺 | 田辺 | | | 田辺 | |

潮江診療所

☎088-833-9511
高知市高見町363-1

第1・3土曜日休診

禁煙外来 (予約制)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|------|------|----|------|------------------------------|
| 午前 | 内田 | 内田 | 内田 | 内田 | 内田 | 内田 <small>(第1・3週は休診)</small> |
| 午後・夜間診 (3～6時) | 内田 | 定期往診 | 定期往診 | 内田 | 定期往診 | |

すさき診療所

☎0889-40-0566
須崎市東古市町3-4

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|-----|----|----|----|----|
| 午前 | 依光 | 依光* | 依光 | 依光 | 依光 | 依光 |
| 午後・夜間診 (4～7時) | 依光 | | | 依光 | 依光 | |

※第2火曜午前9時より10時30分まで上城医師

四万十診療所

☎0880-37-6920
四万十市具同2882-1

禁煙外来 (予約制)

| | 月 | 火 | 水 | 木 | 金 | 土 |
|---------------|----|-----|----|----|----|----|
| 午前 | 佐沼 | 佐沼* | 佐沼 | 佐沼 | 佐沼 | 佐沼 |
| 午後・夜間診 (3～5時) | 佐沼 | 佐沼 | | 佐沼 | 佐沼 | |

定期往診は月曜日午後に行っています
※第1火曜午前10時30分より12時30分まで上城医師(労災職業病のみ)

介護事業所

居宅介護支援事業所 (ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)

生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621

生協介護の窓口すさき 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぽー 高知市旭上町32 ☎088-828-8610

ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429

ヘルパーステーションレインボー潮江 高知市高見町363-1 ☎088-833-5332

通所介護・通所リハビリ

通所リハ旭 (月～金) 高知市旭上町32 ☎088-844-0809

デイサービスせいきょうめくめく (月～土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328

デイサービスせいきょうやまもも (月～土) 高知市南竹島町4-5 ☎088-831-8141

高知医療生協デイサービスふれあい (月～土) 須崎市東古市町3-4 ☎0889-40-0825

デイサービスせいきょう四万十 (月～土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

編集後記

中央社会保険
学校に初参加
のべ四五〇名が
二日間学ぶ。初
日のジャーナリ
スト堤未果氏の講演が特
に印象に残る。現在のア
メリカ社会は十数年後の

日本の姿。TPP大筋合
意は日本政府のパフォー
マンズ：ISD条項は国
民皆保険制度を叩き潰す
ものになるとのこと。こ
れには本当にびっくり、
二体安倍さん、誰のた
めの政治なの？」(K↓)



おめでとうございます

高知市 ペンネーム
ねこじゃらし様
高知市 隅田美喜子様
香美市 武内 有子様
佐川町 福永 晃様
須崎市 ペンネーム
じんくんのママ様

クイズ当選者のお名前

高知市 ペンネーム
444号 応募数47通
高知市 隅田美喜子様



左の絵には七ヶ所まちがいがありません。さてどこで
しようか? ○印をして切りとって、はがれないよ
うにハガキに貼っ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。
メット日 12月20日

ママズ

「仲間のこえ」に掲載させ
ていただく場合があります。
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
個人情報にはクイズの抽選に
のみ利用いたします。

高知市口細山二〇六一九
高知医療生協
クイズ係

☎0880-37-6920

切手

一、住所・郵便番号
二、お名前
三、でんわ
四、解答(4・6号)
五、所属(団体名・所属先・住所)※お名前のまわりの出来事等
お寄せ下さい。

答