

組織の現況 (2016年7月31日現在)

組合員数	55,559名 (前月比 +28名)
出資金総額	1,003,326,000円 (前月比 +1,834,000円)
1人平均出資金	18,058円 (前月比 +24円)
班数	510班

第455号

2016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)

気をつけたい 感染症

肺炎



呼吸器内科
内田好彦医師
(潮江診療所所長)

「風邪だと思っていたら肺炎だった」、「高齢者では熱の出ない肺炎がある」といった話を聞かれることがあると思います。風邪と肺炎は症状で区別がつきにくいことも多く、注意が必要です。

今回、肺炎の特徴について、風邪との比較でご説明したいと思います。

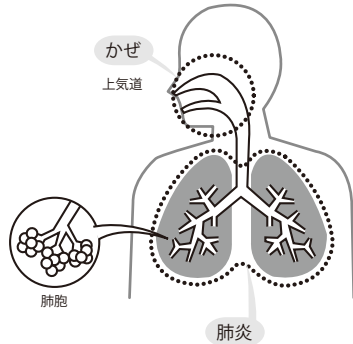
風邪と肺炎の違いは



風邪の正式名は上気道炎(上気道で起こる炎症)で、その原因はウイルスや細菌などによるものですが、多

くはウイルス性です。症状は鼻水やのどの痛み、咳、発熱ですが、ウイルスそのものに効果的な薬はなく、治療は対症療法が主となります。合併症を起こさなければ、通常数日以内に治ります。

起こった場合を言います。風邪をこじらせて起こる場合も多く、症状は風邪よりも強くなります。細菌が原因になることが多く、抗生剤の内服や点滴での治療が必要となります。



肺胞に感染して炎症をおこすため、ガス交換に障害が生じて息苦しくなる。

肺炎が疑われる
症状は?



- 次のような時には肺炎を
考える必要があります。
- ① 三七度前後以上の熱が三四日以上続く。
 - ② 三八度台後半以上の高熱が出る。
 - ③ 咳が強く、痰に血が混じる、息苦しさがある。
 - ④ 食欲不振など全身症状が強い。

肝心
早めの受診が
肺炎と診断された方で、熱がないと言われる方でも、実際には三七度前後以上の熱があることも多く、体温を測ることが重要です。



肺炎球菌ワクチンで肺炎の予防を



肺炎球菌は、日本人の死亡原因の第三位となっています。その内九七%が六五歳以上の高齢者であり、さらに高齢者の肺炎の約五〇%は肺炎球菌とされています。

肺炎球菌と言われている。近年この肺炎球菌に対するワクチンが開発され、副作用も少なく五年間有効であるため、接種を推奨されています。高知県では六五歳・七〇歳と五歳毎に公費助成があり、二千円の自己負担で実施されています。肺炎の予防と重症化を防ぐために接種をお勧めします。

接種方法
事前に委託医療機関に接種の予約をとって、市町村から送られてくる予約票に必要事項を記入し、本人を証明するもの(健康保険証が運転免許証)をもって予防接種を受けてください。生協病院・各診療所でも予防接種を受けることができます。

肺炎球菌ワクチン
約90種類に分類される肺炎球菌のうち、病気を引き起こしやすい23種類の菌の成分を含んでいます。予防接種をすることで免疫ができ、肺炎球菌によって引き起こされる肺炎などの感染症を予防する効果があります。また、肺炎になっても軽症ですむことや、抗生物質が効きやすいなどの効果もあります。一度接種をすると、5年間は効果が持続するといわれています。

高知医療生協 50周年企画

高知医療生協創立50周年記念健康まつり

11月23日(水・祝日)
高知市中央公園



- 入場無料
- 県下各支部からの出店
 - 健康づくりチェックコーナー
 - 生協病院職員による健康講座
 - 医療介護相談コーナー など

健康まつり協力券くじびきつき 500円
(空クジなし) ※各支部各事業所で販売中

創立50周年記念DVD

高知医療生協の歴史や活動がぎっしり詰まっています。
価格：300円

販売中

「敗戦忌父の無念を思ひをり」これは俳句初心者の私の作。私の父は昭和二〇年八月一日、終戦の五日前にフィリピンで戦死したという。私は父のことは何も知らないし、父もまた私の存在を知らない。

母は出産費用を借りて私を産み、食堂で働きながら一人で子育てをしてきた。しかし借金を払えず、慰安婦として売られそうになっていたところを、食堂の主人が伯父に知らせてくれ、私たちが親子は救われた。

伯父は母がまだ若かったので、私を養女に出して別の道を進むよう勧めた。従って私は母とも永久に分かれることになった。

その後、伯父の友人にもらわれて、最近まで出生の真実も知らずに育った。

今私は、夫と四人の子ども、五人の孫に恵まれても、五人の孫に恵まれても、五人の孫に恵まれても、戦争のせいではないかと思ってしまう。親の顔も知らない私のような子どもを決して作ってはならないと思う。教え子も子どもも孫も若者誰をも戦場に送ってはならないと強く思う。決意の一句「燃える夏戦争法を許さざる」(U)

保険医協会の健康テレホンサービス 9月 月曜 かかりつけ歯科医を持つとう／火曜 その症状 甲状腺機能が低下していませんか？／水曜 健康寿命／木曜 紙おむつの功罪／金曜 足の裏の痛み／土曜 ばね指 〇〇〇〇〇〇〇〇

高知医療生協 創立50周年記念祝賀会



鏡開き

8月21日(日)に高知市の城西館で記念祝賀会が行われ、来賓および地域の組合員、職員を含め251名の方がお祝いに来てくださいました。オープニングは女性3名の演奏トリオ「ママ・レヴィュー」の美しい演奏で始まり、50年の歴史を振り返るDVDの上映も行いました。3名の方から思い出を語っていただき、歓談の間は終始和気あいあいとした雰囲気でした。

これからも健康・平和・いのちを守る高知医療生協を大きく発展させていきたいと思います。

来賓祝辞



医療福祉生活協同組合連合会
会長理事 藤原高明氏



高知県生活協同組合連合会
会長 井垣 政利氏



オープニング演奏

ママ・レヴィューの皆さん



旭診療所初期の
思い出を語る
元職員の
和田町枝さん

思い出スピーチ



旭診療所の立ち上げに
かかわった坂本忠さん



潮江診療所建設運動で大きな
成果をあげた牧義信さん



旭診療所
元職員
佐々木誠雄



すさき、大野見、
窪川、四万十、土佐清水からも
お祝いにかけつけま
たしていただきました。



みんなで歌いましょう

「すこしおちゃちゃ」
(おもちゃのちゃちゃの替え歌で)

アコーディオン演奏は
吾桑支部の高橋正勝さん

2016年度 生協強化月間 10月1日～11月30日

毎年10～11月は、全国の生協が「生協強化月間」に取り組んでいます。生協の組織を強く大きくしていくことは、事業の安定や地域の支え合い活動を広げていくことになります。あなたのまわりの大切な方に生協への加入を呼びかけましょう！

目標 組合員ふやし1,500名・出資金ふやし8,000万円

お願い

- ①皆さんのお知り合いやご家族の方に、高知医療生協への加入をおすすめ下さい。
- ②この期間に増資（出資金を増やすこと。500円単位）をして下さい。

今年の月間では、創立50周年「ありがとう訪問」に取り組み、支部の組合員が皆様のお宅を訪問し、「ありがとう…」のご挨拶をする予定です。その時はぜひご協力下さい。

2016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。7月経営結果については事業収益予算比101.3%、事業費用は予算比93.4%となり、予算を834万円上回る1,337万円の経常剰余を報告し承認した。
- 2号議案 生協強化月間方針・月間計画書、ヘルスアップ60日の到達(8,500名超)を確認した。
- 3号議案 50周年記念事業について、記念祝賀会が251名の参加をいただき成功したこと、10～11月スポーツレク大会及び健康まつり(中央公園)の準備等について検討した。

手軽にクッキング

1人分 エネルギー 293 kcal
塩分 1.5 g

さんまの甘酢がらめ

材料 2人分

- さんま …………… 中2尾
- サニーレタス ……… 2枚
- かたくり粉 ……… 大さじ2
- しょうゆ …………… 大さじ1
- さとう …………… 大さじ1
- 酢 …………… 大さじ1・1/2
- 油 …………… 大さじ1

作り方

- ①さんまは3枚におろし、1枚をそれぞれ3つに切り水気をふく。
- ②サニーレタスは一口大に切る。
- ③調味料を合わせておく。
- ④さんまにかたくり粉をまぶす。
- ⑤油をひいたフライパンにさんまを身の方を下に並べ、両面をこんがり焼く。
- ⑥フライパンに調味料を入れて煮からめる。
- ⑦器に盛り、サニーレタスを添えてできあがり。

写真ルポ

7月22日
高知市の支部から26名が参加しました。高知医療生協の歴史や、現在取り組んでいる様々な取り組みについて、学習と交流を深めました。



健康まちづくり講座

いのちと暮らしをまもれ
アベ政治をゆるさない
屋休み県民集会



8月15日
丸の内緑地公園で開かれた集会で、医療・介護の改善に対し、高知医療生協の今井専務と生協介護の窓口の畑山ケアマネージャーが発言しました。
畑山さんは、介護保険の自己負担額が大幅に増えたことで、介護が受けられなくなっている実態を訴えました。



香美支部月間スタート集会

右側が上村さん

9月3日
33名の参加で行われ、池上支部長の月間方針説明の後、8人の方よりこの間のとりくみの報告してもらいました。中でも民商の上村さん、体重を減らそうとヘルスアップをきっかけに歩き始め、減量にも成功し、今ではジョギングもしているという報告が素晴らしく、聞いている参加者も感心されていました。

原水爆禁止世界大会(広島)に参加して

八月四〜六日と世界大会に参加させて頂きました。五月にオバマ大統領が現職のアメリカ大統領として初めて被爆地・広島を訪れたことで、戦後七〇年の昨年よりも今年の訪問者の方が多かったそうです。世界各国の代表の話や聞く中で、本当に核保有国やその傘下にあるごく一部の国が「核抑止論」にこだわ

り、他国が持つことは許さないが、自国を守るために必要であるとする無茶な理論を言い続けています。どこの国も自国を守りたいはず。各国が同じ条件で自国を守るために何が必要か、そのための議論をしっかりと進めてもらいたいと思います。

保健組織課 岡村多美



生協病院の入院患者さんが折り鶴を託してくれました

一緒に参加した生協病院リハビリテーション科 秋森祐子さん

仲間のこえ



高知市 比江森民子様
近くなのでお世話になっております。今回初めてこの生活と医療という新聞を見ることが出来ました。外来診療表がとて

安芸市 小林 令子様
記念号に掲載された「高知医療生協五〇年の歩み」、「高知医療生協の医療機関と介護事業所」の写真を一枚一枚、嬉しく見ました。地域に根を張り発展してきたようすが一目瞭然。本当におめでとうござい

安芸市 和食 民様
禁煙川柳の大賞の「今日やめる 必ずやめる 明日やめる」すばらしい作品でございました。おめでとうござい

香美市 匿名希望
七月の班会で総代会の報告を聞きました。その中で医療生協の活動が弱者に寄り添い、命を守る活動であることを改めて感じました。また自らの健康を守ることも大切ですね。

50年

思い出の一コマ

共通の目標を 持つことが大切



診療所建設を支えた仲間たち

「金もない、組織もない」ところから、潮江診療所建設は始まった。あったのは「高齢・低所得者の多いこの地域にこそ、医療生協の診療所を」という熱い思いだけだった。
班をつくり、支部を結成し、「せーの」行動では1日で100人、200人と組合員が増えた。1989年12月開所までの2年足らずで、2,738人の組合員、50を超える班が誕生し開所式を喜びの涙で迎えることができた。
「行け行けどんどん」の時代は変わったが、主人公である組合員が共通の目標を持つことの大切さは変わらない。これこそ医療生協の力の源泉だと確信している。 理事 牧 義信

外来診療表

10月より下記のとおり、生協病院の診療体制が変更になります。
(※が変更箇所です)

救急病院

高知生協病院

☎088-840-0123
高知市口細山206-9

在宅療養センター(直通) ☎088-840-0227
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

	月	火	水	木	金	土
初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
午前(9時～12時30分)	消化器内科	水田		小野川	小野川	水田
	循環器内科		佐藤			佐藤(第1・3・5週のみ)
	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	
		原田		森尾	岡田	原田
午後(2時～5時)	外科	川村	川村(11時まで)	岡添	川村	岡添
	整形外科・リウマチ科			松本(骨粗しょう症)	*松本	松本(第1・3週のみ)
	振動病			上城		
	(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田(9時～5時)	水田
(心エコー検査)	○	○	○	○	○	○
(血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○
夜間診療(午後5時～7時)	内科	担当医	高知大医師	担当医	担当医	担当医
	外科	佐藤(第2・4専門外来)		森尾(3時～5時)	*佐藤(第2専門外来)	
	整形外科・リウマチ科	*岡添(2時30分から)		松本(2時30分から)		
(心・血管エコー検査)	○	○	○	○	○	○
夜間診療		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

☎088-844-0809
高知市旭上町32

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

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(第1・3週は休診)
午後・夜間診	内田(3～6時)	(定期往診)	(定期往診)	内田(3～6時)	(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	依光(4～7時)			依光(2～5時)	依光(4～7時)	

*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	佐沼(3～5時)	佐沼(3～7時)		佐沼(3～5時)	佐沼(3～5時)	

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)

医師の専門

消化器内科…小野川・依光
水田・二神(糖尿病内科)
循環器内科…田辺・原田・佐藤
呼吸器内科…内田・中山

内科…佐沼
外科…川村・岡添
リハビリテーション科…上城
整形外科・リウマチ科…松本
産業医…岡田

*1 高知大医師による外来

呼吸器外科…久米(生協病院 第1・3・5火曜日午後)
形成外科…*岩井(生協病院 第2・4火曜日午後)
家庭医…森尾(旭診療所 水・土曜日午前
生協病院 水曜日午後3時～5時)

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ぼー 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

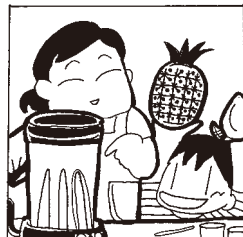
高知医療生協五〇周年企画イラストを切った。無事終了しました。この「生活と医療」も次の五〇年にむけて、組合員の皆さまとともに心に残る紙面づくりに励んでいきます。(M)

おめでとうございます

高知市 453号 応募数38通
高知市 吉良 香代様
高知市 細川 雅彦様
安芸市 匿名希望様
四万十市 ベンネムヘコ様
四万十市 夕郎 容弘様
四万十市 応募数39通
高知市 もりゆづき様
高知市 下元 智子様
南国市 三好 敬子様
須崎市 さよらまのぼん様
土佐清市 奥村 雄一様

クイズ当選者のお名前

第453号クイズの答え
「ミソウウカン(米まうかん)」



「ますがいでがし」
左の絵には七ヶ所まちがひがあります。さてどこでしょうか? ○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。
メ切日 10月20日

73090903 高知市口細山(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(453号)
五、抽選に当たった場合、お名前を記載し、お寄せ下さい。

「仲間のこえ」に掲載させていただきます。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(クイズの抽選にのみ利用いたします)。

答