



組織現況 2009年10月31日現在

組合員数 26,566 人  
出資金総額 80,888 万円  
一人当たりの出資額 30,447 円



# とやま医療生協 虹のまち

2009年12月号 No.320

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8  
☎076-441-8351 FAX 076-432-8031  
ホームページアドレス  
http://www.toyama-hcoop.com/  
E-mail webmaster@toyama-hcoop.com  
毎月1回発行  
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)  
発行 富山医療生活協同組合



▲血管年齢測定(手前)と血圧測定(後ろ)の様子



▲動脈硬化のお話を熱心に聞くみなさん

「虹のまち」を配  
下砂子坂の町内  
は三十三軒ありま  
すが組合員は二十  
二軒で町内の三分  
の二です。毎月の

### 岩瀬支部浦町班

十一月二十一日、岩瀬支部浦町と入船町合同(浦町)で初めての班会が、秋浦町在住職員イザー(血管年齢測定)をテーマに開かれ、十九名が参加しました。メデイカルアナライザー(血管年齢測定)の高野治美看護師を講師に「血圧・血管年齢測定と動脈硬化について」をテーマに開かれ、

「いのちの大運動」で開催班を増やそうと岩瀬支部では、班会の開催を訪問し、班会の案内と対話を進めてきました。班会を進めるの西中幸子看護師長の「インフルエンザについて」、水橋支部副支部長の和泉与市さんからあいさつと趣味の手工品を披露していただきました。

### 岩瀬支部浦町班

十一月末まで「虹の出会い月間」で、富山医療生協は「対話」を通して、新班づくり、休眠班の掘り起こしに取り組みました。支部運営委員を中心に組合員のがんばりが実を結び、はじめての班会が開催され喜ばれています。

野さんの動脈硬化のお話に「運動は、たまにじゃなく続けんなんだめだねー」「健康についてこない話、これからも計画して知らせてね」と大好評でした。

## 新年号より8頁拡充 「虹のまち」配付ボランティア 大募集

先にご案内の通り、2010年1月号より「虹のまち」は8頁の紙面となります。これを機会に、理事会では、組合員の手配りによる配達(手配りの支度ニュースやチラシが同封できます)の拡充に努めています。ご近所の組合員同士の繋がりも広がる月1回の手配りに参加できる方は、組織部(076-441-8351)までご連絡下さい。

### 水橋支部下砂子坂班

十一月十三日水橋支部下砂子坂班で初めての班会を開催。水橋南地域の皆川仁美さんを講師に「認知症サポーター養成講座」、水橋診療所の西中幸子看護師長の「インフルエンザについて」、水橋支部副支部長の和泉与市さんからあいさつと趣味の手工品を披露していただきました。



▲西中師長からインフルエンザの話聞くみなさん

「また集まれるといいね」「近くだから集まりやすいね」と言っているうちに、こんなにたくさんの方々が集まるのだから、町内の公民館で何かできるというなどと考えていました。

「虹のまち」を配  
下砂子坂の町内  
は三十三軒ありま  
すが組合員は二十  
二軒で町内の三分  
の二です。毎月の

「また集まれるといいね」「近くだから集まりやすいね」と言っているうちに、こんなにたくさんの方々が集まるのだから、町内の公民館で何かできるというなどと考えていました。

### 内視鏡

「老人は死んでください国のため」というよく知られた川柳がある。高齢の人が国の財政をおもんばかつて自ら詠んだと言われている▼筆者も最近まで人間も動物である以上、「動けなくなったら人間もそこまで」「口から食べられなくなったら生きていくことにならぬ」という考えをもっていた。ところが、九十五歳の母が、去年に入院し、先の二段階を経て生存しており、このような人達が沢山いることを知った▼気持ちは複雑である。自分の心の中でも、三層にわたる。自分の場合、他人の場合、肉親の場合でどうも違うようである▼自分の場合だけを述べたい。一日一万歩は歩き食べ過ぎないなど、いつも身体に気をつける。不常に健康情報を取り入れ、読書し、時には文章を書くなど頭を使う。世の中へ進んで出て、人と交わる。要は、PPK(びんびんコロリ)を強く望んでいる▼でも最後は寝込むことになる▼医療生協のライフデザインノートに、最後まで人間らしくと願いつつ、過度の延命治療は不要と記しておく。

### パステルアートに挑戦 ほからテイサービス



▲作品づくりを楽しむ利用者さんとボランティアさん

パステルアートインストラクターの資格を持つほから職員からの提案で、レクリエーションで利用者の皆さんと一緒に「パステルアート」に挑戦してみました。  
最初は「パステルアートってどんなの？」と、利用者さんも職員も初めての体験に興味津々でした。十二色のパステルという画材から好きな三色を選び、粉状に削って、画用紙に指やコットンで描く技法でした。

利用者さん、ボランティアさん、柴田真里子  
絵の得意苦手に関係なく、描き終えた絵には、かわいさだけでなく、明るさややさしさ暖かさが感じられました。素敵な作品がいっぱいできて、皆さんの満足された笑顔が素敵でした。

### 便秘には選択肢が多い

## 漢方を使おう

富山協立病院副院長  
内科医師  
古野 利夫



通常、便秘に対しては便が硬い場合、まずは便を軟らかくする酸化マグネシウムなどの塩類下剤を投与し、不十分であれば、大腸刺激性下剤であるセンノサイドなどを追加します。これで快便が得られればよいのですが、すっきり出なかったり、排便時の腹痛が増強したりすることがあります。このような時に漢方は、各個人に合った薬が選択できます。

### 実証と虚証の 2パターン

便秘の漢方治療は病態を虚実に分けて考えます。実証の便秘とは、センノサイドを主成分とする大黃を主体に治療して気持ちよく便通がつくもので、体格が頑丈で胃腸機能のよいもので、便秘しても便が出る時には太く、つながっている便が出ます。虚証の便秘とは、

瘦せた体格で体力がな

いもの、過去に下剤の服用で強い腹痛や下痢を起こしたり、出ても兎糞様でコロコロしたり、日常的に数日から一週間以上便が出ないものであります。大黃が使える実証の便秘の第一選択は、大黃甘草湯で、効果が十分の時は、便を軟らかくする効果もある調胃承気湯を試してみます。上腹部全体に張りが強く、胆石症がある場合は、大柴胡湯。腹



東洋漢方

虚証の便秘では、体内の水分が枯渇しているため、皮膚は乾燥し、兎糞様のコロコロした

### 季節性インフルエンザ予防接種 今期分は12月初旬で終了予定です

医療機関に割り当てられた季節性ワクチンの量は、新型インフルへの対応もあり、昨年実績の8割です。11月上旬には出荷停止もあり、2週間程予防接種が実施できませんでした。富山協立病院と富山・水橋診療所では、利用委員会の組合員の協力を得て「特別接種日」を設けました。それぞれ200~400人を超える方が接種され大変喜ばれました。しかし、一部で十分な対応ができず接種できなかった方もあり、改めてお詫び申し上げます。尚、季節性ワクチンの在庫が少なく、なくなり次第終了となりますので、事前に各院所へ必ず問い合わせをして来院下さい。

### 富山協立病院 肺機能検査 シリーズ⑤ わがります！

### インフルエンザ 自宅療養のポイント

紅のネットワーク2009年12月号  
日本生活協同組合連合会医療部会

患者本人は...

咳エチケットを守りましょう



手をこまめに洗いましょう



水分補給と十分な睡眠を心がけましょう



処方された薬は、指示どおり最後まで飲みきりましょう



患者の家族・同居者は...

患者と接するときは、マスクをしましょう



患者の看護をした後は、必ず手を洗いましょう



患者と別の部屋で過ごしましょう



この検査は、肺活量や肺の働きを調べる為の検査です。大きく息を吸いこんだり吐き出したりにして、スパイロメーターという機械で検査します。

スパイロメーター

同じ年齢でも呼吸器などの状態で、肺機能は異なります。

※肺年齢の評価は目安ですので、最終的には医師の判断をお願いします。



この検査で肺の病気の他に肺年齢(肺の健康状態を示すスパイロメーター)がわかります。肺年齢とは、実感しにくい肺の機能をわかりやすくする為に開発された指標です。性・年齢・身長・測定した一秒間に吐ける息の量(一秒量)から計算します。健康な人でも、二十歳前後をピークに肺年齢は低下していきます。肺気腫や慢性気管支炎などの慢性閉塞性肺疾患(COPD)の場合、一秒量の著しい低下がみられ、肺年齢は高くなります。COPDは、喫煙が主な原因とされ、肺へ

先日受診されたAさんは、肺年齢を測り、禁煙を決定されました。咳・痰・息切れ等の症状が見られたら要注意です。こんな症状が見られたら是非一度受診され、肺年齢を測りに来て下さい。

臨床検査技師 新保京子



咳



痰



息切れ

# 医療生協虹の出会い月間

## 地域との連携がすすんでいます

医療生協では昨年か「生協をいのちの分野にいかす大運動」をスローガンに、対話訪問行動を重点的に取り組んできました。その中で、体調が悪いと相談のあった方と対話中、貧血をおこされ、一緒に病院へ付き添い、入院となった事例や、認知症らしき人が道に迷っている様子だが、どうしたらいいか」と近所の理事に相談があり、自宅までお送りした事例もありました。また、



▲豊田学童保育で手洗いの洗い残しを確認する子供たち

「班会があったら行ってみたい」との声に新班・休眠班の再開で六十三班誕生しました。今年の月間では、地域の様々な団体との連携が進みました。小学校のバザーや校下の文化祭での健康チェック、長寿会などの他団体との共催の学習会が数多く行われ、健康チェック数は五百を超えました。また、学級閉鎖や休校が相次ぐ中、豊田や広田や上条の学童保育では、手洗い学

習会を行い、インフルエンザや病気になるないようにしっかりと手洗いをすることを体験しました。

### ジャンプ集会で成果を発表

十一月六日(金)、ジャンプ集会を行い、集会では、十月に結成された高岡支部と藤ノ木支部の支部長あいさつ

の後、月間の取り組みが発表されました。和合ローズ支部 運営委員のサポーターを作り、休眠班起こしに挑戦している。対話することで班会が広がった。 和合八重津支部 班会のお誘いに訪問したら、「よく訪ねてくれた」と喜ばれ、班会を定着させた。 水橋支部 虹のまち配付率百分を目標して訪問。十人の配付協力者が見つかり、あとひとつの集落を残すのみとなった。 富南支部 健康チェックで受診を勧め、腎臓異常が見つかった入院治療となり、日頃の健康チェック



◀ジャンプ集会での発言の様子▶

の大切さを実感した。 富山診療所 周辺地域をいくつかのブロックに分け、組合員訪問記録用のファイルを作成した。 南二階病棟 「入院患者さんへの加入や増資の訴えは、入院費に更なる負担をかけるのではないかと」の思いがあったが、組合員と地域訪問する中で、組合員のがんばりを知った。声かけの担当を表にしたり、ポスターやニュースを貼り、一人一人が組合員として取り組み、昨年以上の増資が集まった。

虹の出会い月間の成果に自信を持ち、対話大運動をさらに広げていきたいと思います。

## 地域フラッシュ

11月18日 呉羽支部「大阪屋呉羽店にて健康相談会」56名健康チェック

11月4日 大広田支部「映画鑑賞班会」20名参加

11月24日 南部支部「ピアゴにて健康相談会」18名健康チェック

11月9日 中央東・中央西支部 26名参加「吉峰温泉にて支部レクリエーション」

11月26日 針原新庄支部「乳がんについて」3名参加

11月16日 富南支部めぐみ班 9名参加「健康チェック班会」

11月27日 和合八重津支部 35名参加「森の手にて」35名参加「血圧年齢測定と動脈硬化について」

11月18日 婦中支部 35名参加「森の手にて」35名参加「血圧年齢測定と動脈硬化について」

たすけっとクラブ パンフレット新しくなりましたぜひご利用ください

周りでたすけっとを必要とする方はいませんか?ご相談、お問い合わせは〇七〇四四一八三二まで。

## 09年度 第六回理事会報告

第六回理事会報告  
十月三十一日(土)、定数二十九名中二十五名の出席で、第六回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ①新政権に対する期待と監視の意味も含め、四点署名を急ぎ集めましょう。
- ②インフルエンザ予防対策と共に、事業所との連絡を密にしておきましょう。
- ③来春の国連NPT総会に生協組合員から一名派遣します。
- ④支部と事業所、理事の意思統一を強めて「強化月間目標」を達成しましょう。
- ⑤「虹のまち」配付コースづくりを急ぎます。郵送取り扱いは、到達度合いをみて改めて検討します。
- ⑥医療生協の全国連合会作りに向けた設立発起人会への参加を決定しました。

十一月六日(金)富山駅前にて「後期高齢者医療制度の廃止、生活保護母子加算の復活、障害者自立支援法の廃止」署名活動を行いました。



署名を集めています。今回の請願項目は、民主党がマニフェストに掲げたもので速やかな実現が求められるものと見られています。

▲署名する地域の方  
止、利用者負担を増やさず介護報酬の引き上げ」を求めた署名宣伝行動が行われました。署名ははじめ、四十九名が参加し、八十六筆集まりました。また地域でも

**無料法律相談のご案内**  
武島直子弁護士(富山中央法律事務所)  
・12月17日(木) 時間は午後2時~4時  
・1月15日(金) 予約してください  
・2月19日(金) 予約してください  
場所 富山協立病院地域連携室  
富山協立病院地域連携室 TEL076-444-5708

### 社会保障費の大幅増額を 緊急署名で要求実現しよう

現在、二千筆の署名が集まっています。引き続き、署名へのご協力をお願いいたします。ともにがんばりましょう。

## グラウンドゴルフで健康づくり 富山代表チーム全国大会で健闘



▲全国大会参加者のみなさん、前列左から島田さん、山田さん、小住さん、後列左から塩島さん、島田さん

十一月十九日(木)、二十日(金)の二日間、島根県出雲市にて第四回全国医療生協グラウンドゴルフ大会が開催され、最高齢の九十歳の参加者をはじめ、全国から二百四十名が参加しました。富山は男性二名、女性三名でチームを編成し、大会に臨みました。

会場は人工芝のグラウンド。初めての経験だったこともあり、四十八チーム中三十六位でした。交流ゲームでは一つのボールをチーム内で順番に打って一ホールをまわり、惜しくも一緒にまわった四チーム中二位でした。

また、試合以外でも、出雲大社などを観てまわりました。夕食交流会では富山チームでこきりこ節を歌い、全国の仲間とたくさん交流を行うことができました。

参加者からは、「地元の圧力的な強さを感じさせられっぱなしだった」、「メンバーの日頃の練習を通じての健康づくりや仲間づくり、相互の思いやりを大いに勉強させられた。富山に帰ってからは、色々な趣味を通じての楽しい組織づくり、仲間づくり、健康づくりをしなければいけない」といった感想が寄せられました。グラウンドゴルフ大会事務局

**なんでも生活相談**  
\*事前にご連絡下さい。  
・富山協立病院 随時受付しています  
お申込：富山協立病院 地域連携室 TEL076-444-5708  
・富山診療所 毎月25日(休日等の場合は変更になります) TEL076-420-0367

**第3回雪の祭典 in NAGANANO**  
日時 2010年1月30日(土)・31日(日)  
場所 戸隠スキー場  
募集人数 15名(定員になり次第締め切ります)  
参加費 1人 15,000円(参加費、宿泊費、交通費を予定)  
申し込み 組織部1月7日まで  
TEL076-441-8351

**組合員のひろば**  
クロスワードパズル  
10月号の解答ハガキより  
富山診療所 中島克恵さん  
パズルは脳の運動に  
と毎回挑戦しています。  
全部解けた時はうれいですが、インフルエンザ予防対策しっかりと読みました。  
富山診療所 伊藤充一さん  
富山市高麗 伊藤充一さん  
各地で健康づくり  
様々な形で取り組んで  
おられるのを知り、自  
分もがんばらねばとい  
う気持ちになります。  
「虹のまち」が楽しみ  
です。  
イベントに参加したい  
富山診療所 平井久子  
毎月「虹のまち」を  
見て色々なイベントが

**医師・薬剤師・看護師 募集**  
医療生協の一員として、やりがいのある地域医療と一緒に取り組みませんか  
お知り合いの方をご紹介ください  
どんな情報でも お寄せください  
富山医療生協 TEL076-441-8352  
人事企画部 青山まで

ある事を知り一度参加できたらいいなあと思っています。  
よかった甲狀腺の記事  
富山赤田 田開久代さん  
「甲狀腺の病気に注意」大変なになりました。若い時から甲狀腺肥大と言われ、高血圧のせいかと単純に考えておりました。ガンにつながる事もあり、パセドー氏病にもなるとあったので一度専門医に受診したいと思ってきました。  
来年も楽しみにしています  
富山診療所 河原由紀子さん  
富山診療所まつりに参加しました。健康チエックや、楽しい演奏踊りバザー、等ほんとうに楽しく過ごさせて戴きました。先生方や役員の方ご苦労様でした。

転居先を必ず連絡して下さい。  
住所・電話番号の変更や家族の変更がありましたら、生協までご連絡下さい。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13		

**クロスワードパズル**  
【問題】カギを解き、二重ワークに入る文字をうまくくべてできる言葉は何？  
★たてのカギ★  
①防弾具。千人針は？  
②宗派等の創始者  
③合点。だ  
④鴨が〇〇を背負って来る  
⑤7対1で  
⑥入学。を提出療法でじっくり治す  
⑦麦。〇〇帽子。〇〇半紙  
★よこのカギ★  
①台風のとき海岸地域で出る。注意報がよく出る  
②毎晩  
③家の〇〇、トランクの〇〇  
④の結果に驚く  
⑤訳を述べて謝ること  
⑥風邪気味で。が進まない  
⑦手荒く治療すること

【十月号の当選者5名】  
瀬川 真一(上市町上ヶ原)  
谷本 秀子(富山市北六区)  
日俣奈津代(富山市曙町)  
浅野 悦子(射水市太閤山)  
田開 久代(富山市赤田)  
おめでとうございます

キ	エ	ウ	ヨ	リ	シ	カ	コ
ン	ン	ツ	リ	キ	キ	チ	カ
ネ	ジ	カ	チ	キ	チ	ア	セ
ジ	カ	チ	キ	チ	ア	セ	ン
カ	チ	キ	チ	ア	セ	ン	ン
チ	キ	チ	ア	セ	ン	ン	ン
キ	エ	ウ	ヨ	リ	シ	カ	コ

【賞品】正解者の中から五名の方に千円分の図書カードを贈呈  
【しめきり】十二月末日の消印有効  
【十月号の解答】  
①クロスワードパズル  
②宗派等の創始者  
③合点。だ  
④鴨が〇〇を背負って来る  
⑤7対1で  
⑥入学。を提出療法でじっくり治す  
⑦麦。〇〇帽子。〇〇半紙  
★よこのカギ★  
①台風のとき海岸地域で出る。注意報がよく出る  
②毎晩  
③家の〇〇、トランクの〇〇  
④の結果に驚く  
⑤訳を述べて謝ること  
⑥風邪気味で。が進まない  
⑦手荒く治療すること

【応募方法】パズルの解答住所氏名年齢と虹のまちの紙面や医療生協へのご意見したら併せて明記の上ハガキ、又は富山医療生協ホームページ(一面右上に記載の「お問合せ」メールにて)ご応募下さい。  
尚、虹のまちに掲載させて頂く事がありますのでご了承下さい。  
【あて先】〒931-8501 富山県豊田町一八八 富山医療生協