



組織現況 2013年3月31日現在

組合員数  
**25,899** 人

出資金総額  
**88,054** 万円

一人当たりの出資額  
**33,999** 円



# とやま医療生協 虹のまち

2013年5月号 No.361

〒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日発行  
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



▲藤ノ木支部

### 認知症を支える

団塊の世代が七十五歳の後期高齢者となる二〇二五年には高齢独居や高齢者のみの世帯も急増し、認知症患者は四七〇万人になると言われています。医療生協では認知症への理解を深めるために、認知症サポートコーステップアップ講座を毎年開催し、傾聴や認知症の方への対応を学んでいます。また、認知症にならないために脳いきいき班会を進めています。

超高齢社会が目前に迫り、厚生労働省では六十五歳以上の十人に一人が認知症と推定しています。認知症の方への配慮はどうすればいいのでしょうか。また、認知症予防にどのようなことが大切でしょうか。

## 認知症にやさしい

## まちづくり



### 医療生協の脳いきいき班会

認知症予防に効果的とされる生活習慣(脳いきいき5カ条)を自宅で行いながら、月に一回集まり、体操やゲームを行います。自分たちだけでお金をかけずにできる、一人では挫折しそうな月に一回集まるのが続けられるポイントです。おやつづくりなども取り入れ、楽しくアレンジしている班もあり、昨年も約二五〇名の組合員が参加しました。今月、脳いきいき班会を進めするための講座を行います。興味のある方はぜひ一度参加してみてください。

インストラクター養成講座  
日時:五月二十五日(土) 九時~十五時  
場所:富山協立病院三階会議室  
参加費:二〇〇〇円  
(弁当代、テキスト代)  
お申し込み:組織部まで  
〇七六一四四一八三五一

健康づくり委員会

### 脳いきいき5か条

- 食** 魚と野菜中心の食事をとる(飲み物は緑茶)。腹八分目に控え、よく噛んで食べる。
- 動** 軽く汗ばむ程度、散歩などの運動をする。歩いて外出するとき、いつもと違う道を通る。
- 楽** 誰かと1日1回以上、自分から話をする。指先や頭をつかった趣味を楽しむ(楽しいと思えることをする)。
- 知** 買い物で暗算する(買ったものの足し算と約り銭を引き算)。新聞から面白い記事を見つけて音読する。
- 休** 午後3時までに、30分程度昼寝をする(1時間以上はダメ)。リラクセス体操でストレスを解消する。



▲とよた南支部

### 内視鏡

五月三日は憲法記念日、日本国憲法の施行を記念して定められた国民の祝日。今年になって「憲法を変えよう」の話が政治の舞台で一層つよまってきた▼今の憲法は「よその国と争い事が起きたとき、けつして戦争によって相手をまかしてじぶんのいいぶんをどうしようとしなさい」「兵隊も軍艦ももたない」(新しい憲法の話・二十二年度・文部省)ということを決めている▼そんな折、自衛隊が駐屯地の武器の展示で小銃の操作を体験させている東京平和委員会提供の写真を見た。医療生協の支部で行っている「こども病院探検隊」の写真も撮ったことがある。その構図が全く同じように見えた。のぞいて見ているのが顕微鏡と、小銃の「的」の違いだけ▼先月、自衛隊の駐屯地創立記念日行事で一般参加者に小銃などを手に取らせ、引き金に指をかけた操作体験を予定していたが、市民グループの告発で中止させられたとのこと▼久しぶりに会った友人がめずらしく話しかけてきた。「憲法って国(自衛隊も)や政治家たちに守らせるため決められているんだって、知らなかった」と。その声、もっと広げたい。(H)

# 新「発見」伝

## 骨粗鬆症を放置しないために

整形外科  
石井 佐宏

朗報です！すでに協立「病院だより」でお知らせしていますが、新しい骨密度測定機、その名もDiscovery「発見」(図1)が病院にやってきました。

### 放置されている

### 骨粗鬆症

### 骨折ドミノ倒し

世は超高齢者社会ですが全国の骨粗鬆症者一〇〇万人のうち七割が放置されているのをご存知ですか？

骨粗鬆症は、いきなり激痛が出て、つまり骨折して動けなくなるのが特徴です。骨折するまで自覚症状はありません。

(図2)をご覧ください。

誰でも老化とともに骨密度が着実に下がっていくのですが、特に女性は更年期から急降下します。女性ホル

モンが減る影響です。

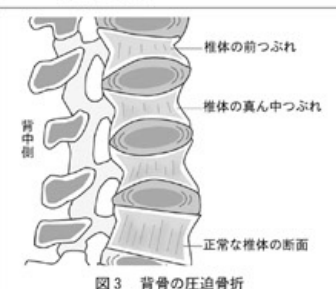
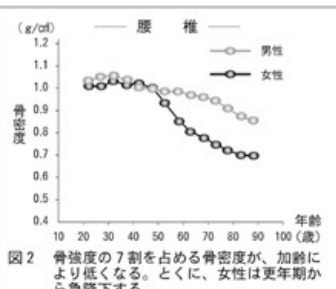


図3 背骨の圧迫骨折

骨粗鬆症で最も多いのが背骨の骨折です。数珠つなぎになった椎体が、ただの尻もちや草むしり程度でつぶれます。これが脊椎圧迫骨折です(図3)。閉経期の女性に起こります。

椎体を一つ骨折すると、全身の骨代謝が変動をきたし、次の圧迫骨折のリスクが一気に五倍に跳ね上がってしまうのです！股関節の骨折リスクまで二倍になりますよ。

ます。手関節や肩の骨折も好発します。まるでドミノ倒しのように骨折が連鎖していくのです。こわあ。ですから、最初の骨折をいかに予防するか、すでに骨折がある場合はどれだけ早く骨粗鬆症の治療を開始するかが極めて重要ですよ。治療薬はどんどん進化して

す。薬の効果もこれまで以上にしっかりと評価できます。富山診療所と水橋診療所に通院されている方は、できれば年二回は骨密度の経過観察のため病院まで御足労願います。

なお、骨粗鬆症は女性専門の病気ではありません！男性でもとくに酒やタバコが好きなた方、父母が骨粗鬆症による股関節骨折で手術を受けている方は要注意です。今後は、内科でもより積極的に骨粗鬆症に取り組んでいきます。

気がついたら骨密度が骨粗鬆症ゾーンに入っていたでは、あまりに哀しい…。皆さん、新「発見」を体験しられま



**● 身体にやさしい検査**  
一般の胸部レントゲンの約1/5程度の被ばく量で検査が行えます。女性の方でも安心して測定できます。

被ばく量の比較

一般の胸部レントゲン

骨密度測定検査

**● リラックスして検査**  
寝台の上に向かい横たわり、足裏せおに足を乗せ、リラックスして検査を受けていただけます。ムリな姿勢は必要なく、痛みもありません。

**● スピーディに測定**  
検査室に入室して、約5分で検査が終了します。発熱の発症により、腫れ、大腸骨を各々最速10秒で測定できます。

**● 定期的な検査がおすすめです**  
検査結果はコンピュータに保存されます。定期的に検査を受けていただくことで、より精度の高い診断が行えます。

継続して検査することで、骨密度の変化を把握することができます。

図1 当院で導入の骨密度測定装置

**傾聴ボランティアしてみませんか**

富山協立病院では14時～16時・19時～20時の間でご都合の付く30分～1時間程、入院患者さんとお話をさせていただける方を募集しています。

連絡先 西2階病棟 ☎076(444)5681 看護師長 藤田まで

**子育てミニ情報**  
病気シリーズ⑩

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次

**咽頭結膜熱 (プール熱)**

〈どんな病気?〉

- ・アデノウイルスによる感染症で、プールを介して流行するため「プール熱」とも言われますが、プールに入らなくてもうつります。
- ・39～40度の高熱が4～5日間続き、のどの痛みが強く、目も赤くなり、頭痛、吐き気、腹痛、下痢を伴うこともあります。

〈診断・治療について〉

- ・綿棒でのどや鼻の奥をこする検査で8分程で診断できます。
- ・残念ながらアデノウイルスに効く特別な薬はないので、熱や痛み、吐き気をおさえる薬、整腸剤を処方します。

〈家庭で気をつけること〉

- ・からだの水分不足(脱水状態)にならないようお茶やイオン飲料などの水分を十分に飲ませてください。ただし、吐き気が強くて水分もあまり飲めず、半日ずっと尿が出ていないような場合には病院を受診して下さい。
- ・保育所や幼稚園・学校は、熱が下がったのどの痛みがなくなってから2日間は休ませましょう。(登園・登校許可書が必要です)

友だちいっぱい っくろう!

**「子育てひろば」**

\*毎月第4水曜日14時～16時

お母さんたちの楽しい交流の場  
保育士と一緒にあそぼう  
小児科医師も参加します

日 時: 5月22日(水) 14時～16時

\*どちらも小児科プレイルームにて参加費無料(材料費は実費)

**「子育てCafe」**

6月4日(火) 14時～16時  
ベビーオイルマッサージ

6月11日(火) 14時～16時  
お母さんの健康チェック  
(骨密度/子宮頸がん/乳がんのはなし)

6月18日(火) 14時～16時  
医師のおはなしと子育て相談  
(アレルギーや病気のはなし)

お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院小児科(076-433-1077)

**新「発見」体験を**

さて、「発見」ですが、現在最も精度が高いDXA法で、数分間横になっていただけ、腰椎や股関節の骨密度が正確に測定されます。

す。薬の効果もこれまで以上にしっかりと評価できます。富山診療所と水橋診療所に通院されている方は、できれば年二回は骨密度の経過観察のため病院まで御足労願います。

なお、骨粗鬆症は女性専門の病気ではありません！男性でもとくに酒やタバコが好きなた方、父母が骨粗鬆症による股関節骨折で手術を受けている方は要注意です。今後は、内科でもより積極的に骨粗鬆症に取り組んでいきます。

気がついたら骨密度が骨粗鬆症ゾーンに入っていたでは、あまりに哀しい…。皆さん、新「発見」を体験しられま

**新入職員**

〔上段右から〕  
後藤友歌(事務)  
松本 大輔(作業療法士)  
松井秀一郎(事務)

〔下段右から〕  
浅 奈緒(理学療法士)  
長谷川亜紀(理学療法士)  
片山 和泉(社会福祉士)  
松井 里奈(看護師)

佐藤 咲耶(社会福祉士)  
小島菜都美(看護師)

よろしくお願ひ致します

# たすけっとクラブ通信 No.15

## ◆ 2012年度利用状況 ◆

依頼内容	回数	依頼内容	回数
掃除	132	除雪	16
病院付き添い	119	犬の散歩	11
育児支援	82	大工仕事	6
草むしり	65	障子貼り	6
運転付き添い	64	力仕事	5
庭木の手入れ	42	電気関係	4
片付け(屋外)	27	水回り	4
日曜大工	25	季節物入れ替え	2
買いもの	19	薬受け取り	1
片付け(屋内)	16	その他	40

2012年度も掃除、病院付き添いなどたくさんの依頼に応え、前年比2割増の合計686回で、過去最高の活動回数となりました。また、富山県生協連合会として購買生協の助け合いの会との交流と情報交換を行いました。これからも皆さまのご協力をお願いします。

たすけっとクラブ事務局 古澤博之

ご利用、協力者登録のお問い合わせは  
「たすけっとクラブ」 ☎076-441-8352まで

# 班会メニュー コンテスト

班会を広める、班会の良さを知ってもらうことために班会メニューコンテストを行います。

### 募集する班会メニューは

- ①楽しくてためになる
- ②健康づくりに役立つ
- ③なかまづくりにつながる

(例えば、おすすめウォーキングコースなど)



応募先・お問い合わせ  
健康づくり委員会事務局  
担当 前田・大野 (076-441-8351)

### エントリー期間

2013年7月~8月末まで

### 結果発表

1月結果発表予定  
表彰：入賞若干名、エントリー賞(参加者全員)

# 班会月間

5月~7月

班会は医療生協の“宝”です。地域で班会を開き、きずなを広げつながりましょう。みなさんの地域でも班会を開きませんか。講師の派遣やメニューのご相談お待ちしております。

## ためになる班会



知って得するお役立ち班会。みんなで元気になるでしょう。

体操班会今年シルバリアハビリ体操とウォーキングがお勧めです

## 心を潤す健康づくり班会



近所のなかまと健康診断を受けようと話し合っています

## 健診班会



## 地域フラッシュ



4月10日 三郷支部 中新町 班 お花見班会 7名参加



4月8日 射水支部 配付者交流会 11名参加



4月23日 山室支部 カトレア班 賑いいきい班会 8名参加



4月9日・10日 WHO世界保健デー健康チェック ちんどんコンクール会場にて 33名参加

## 12年度 第十回理事会報告

三月三十日(土)、富山協立病院三階会議室において、定数二十七名中二十五名の出席で第十回理事会を開催しました。

### 【主な内容】

- ① 二月の事業概況と経営収支及び課題について協議し確認しました。
- ② 第六十回通常総代会に向けて、支部総代会開催状況の交流や役員推薦などについて協議しました。
- ③ X線骨密度測定装置の購入を承認しました。
- ④ 本部人事、看護学生の奨学金認定などについて承認しました。

# 検診価格表

検診項目	富山市がん検診受診券利用		組合員	未組合員
	一般	老人		
胃がん検診 (胃透視) 又は (胃カメラ・鼻からの胃カメラ)	3,600	2,400	4,200	13,000
肺がん検診 (X線)	1,200	1,000	1,200	1,900
	老人	400		
大腸がん検診 (便潜血反応 ラテックス2回法)	1,500	1,100	1,500	2,500
	老人	500		
乳がん検診 (マンモグラフィ又は超音波+触診)	2,200	1,300	2,200	6,000
	老人	800		
子宮がん検診 (頸部細胞診)	2,200	1,200	3,600	4,500
	老人	700		
前立腺がん (血液検査 PSA)	700	700	1,000	2,100
富山協立病院 骨そしょう症 (骨塩定量・腰椎・大腿骨X線)	1,400	1,400	2,000	4,500
富山診療所、水橋診療所 骨そしょう症 (骨塩定量・手のX線)	1,400	1,400	1,400	3,150

※検診を受けられる時は富山市が発行している健康手帳(ある方のみ)をお持ち下さい。

## セットで受けて安心!

	組合員	未組合員
眼底検査	300	1,000
心電図検査	500	1,300
貧血検査	200	300

## 女性のための休日検診

検診日: 7月21日(日)、10月20日(日)、11月10日(日)、12月1日(日) (予約制)

受付時間: 8時30分~10時30分  
場所: 富山協立病院  
検診内容: 子宮がん(定員50名)、乳がん(定員40名)、大腸がん(2日法)  
お早めにご予約ください。定員になりしだい締め切らせていただきます。  
お申し込み・お問い合わせ  
富山協立病院 健康支援センター 076-444-5684



## 特定健診もお忘れなく!!

### 富山医療生協で受けられる健診

	特定健診	胃	肺	大腸	乳房	前立腺
富山協立病院	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	(カメラのみ)	○	○	○	○
水橋診療所	○	○	○	○	○	○

### ご予約・お問い合わせは

富山協立病院 ☎076-444-5684  
富山診療所 ☎076-420-0367  
水橋診療所 ☎076-479-1414

# 日本人の3人に1人が“がん”で亡くなっています

# 検診を受けましょう!!

## 何で検診が大切?

### 低い受診率

日本は欧米主要国と比べてもがん検診受診率がとても低いのが現状です。特に乳がん検診はその受診率の低さと比例するように死亡率は年々上昇しており、反対に検診受診率が高い欧米主要国では乳がんによる死亡率が、年々減少しています(図1)。厚生労働省はがん検診受診率五十%以上を目標に掲げていますが、ほど遠いのが現状です。

### 早期発見が大切

検診を受ける事により「早期発見」→「早期治療」に繋がります。早期のがんでは、症状はまず出ませんから、早期にがんを発見するためにも検診が大切で、早期発見は、症状が出たらずく検査を受けることでありませぬ。症状がないうちに、定期的に検査することが大事なのです。がんは症状が出てからでは遅いのです。症状がなくても年に一度は必ず検診を受けましょう。また、日本人の

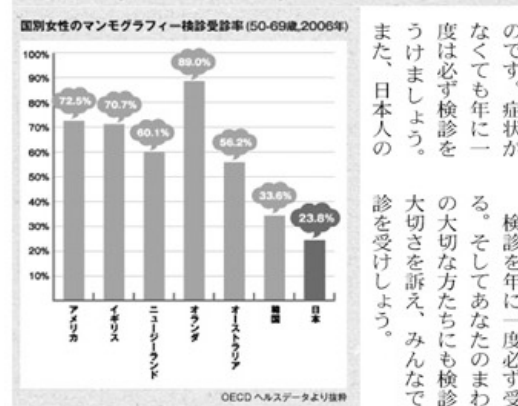
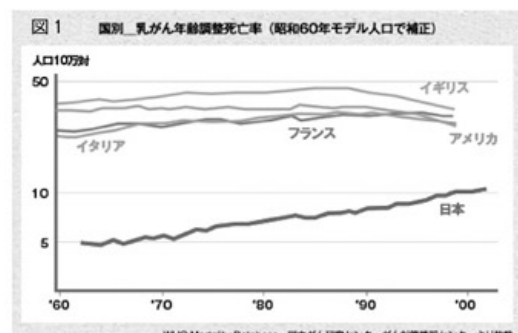


図2 がんによる部位別死亡

順位	男性	女性
1位	肺	大腸
2位	胃	肺
3位	大腸	胃

## がん検診で「要精査」になったら?

### 胃がん検診

内視鏡で胃の内部を直接見て、がんが疑われる場所の広がりや深さを調べる検査。がんが疑われる場所の組織の一部を採って、がん細胞の有無を調べる病理検査をすることもあります。

### 大腸がん検診

注腸検査  
肛門からバリウムと空気を注入し、レントゲン写真をとります。この検査でがんやポリープなどの正確な位置や大きさ、腸の狭さの程度などがわかります。

### 乳がん検診

乳房超音波検査、MRI検査、CT検査  
画像で、病変が疑われた部位を詳しく観察します。穿刺吸引細胞診、針生検しこりなど疑わしい病変が見つかった場合、細い注射針を刺して中の細胞や組織を採取し、悪性かどうか調べます。

### 肺がん検診

CT検査  
病変が疑われた部位をCTによって詳しく撮影。精密検査はしっかり受けましょう。

がん検診は、要精査となった場合には、精密検査を受診し、速やかな治療につなげることが大切です。検査内容は以下の通りです。

二〇一二年、富山医療生協でがん検診を受けられた方の中で、五十%の方が要精査の対象となり、さらにその中で数パーセントの方にがんが見つかりました。ほとんどが早期がんでした。

## ピロリ菌除去 胃がん予防に大きな期待

### 慢性胃炎にも保険適用

これまで胃潰瘍や十二指腸潰瘍に限られていたピロリ菌除菌の保険適用が、二月下旬からピロリ菌感染による慢性胃炎にも拡大されました。内視鏡検査で慢性胃炎であるとの診断を受けた上で、ピロリ菌に感染しているかどうかを調べる検査を行い、感染が確認されれば保険での除菌ができることになりました。これまで保険適用としては三万~四万円前後かかった費用が、五千六千円程度の負担ですむことになりました。



### 内視鏡検査で安心

早期胃がんは治る病気で、ピロリ菌除去で胃がんを予防し、内視鏡検査での胃がんの早期発見と合わせて、胃がんから大切な命を守りましょう。

### 二〇一二年 富山医療生協がん検診結果

#### 大腸がん検診

要精査者 202人 | 受診者 2407人

異常なし 2205人

要精査者202人のうち精査済みは150人(74%)  
大腸がん18人

#### 胃がん検診

要精査者 115人 | 受診者 1191人

異常なし 1076人

要精査者115人のうち精査済みは115人(100%)  
胃がん6名

#### 乳がん検診

要精査者 33人 | 受診者 368人

異常なし 335人

要精査者33人のうち精査済みは28人(85%)  
乳がん6名

#### 肺がん検診

要精査者 111人 | 受診者 2089人

異常なし 1978人

要精査者111人のうち精査済みは90人(81%)  
肺がん3人

## 富山市の自治体健診は

### 5月15日(水)~12月27日(金)まで

富山市では、今年度より「特定健診受診券」と「がん検診受診券」が一緒に送付されます。

※富山市以外の自治体健診日程は、各市町村窓口にお問い合わせください。

組合員特典 医療生協で富山市の大腸がん・乳がん検診受診券を活用されると自己負担が無料です

# シルバーリハビリ体操教室

美しく、歳を重ねる

富山協立病院 理学療法士 染谷 明子

NO.7



「シルバーリハビリ体操」という名前のため、七十代以降のための体操というイメージがありますが、実は、若いうちから行っていただきたい体操がいくつもあります。

「私は大丈夫！」と思っておられるかもしれませんが、加齢による筋力低下はなんと三十代から始まっています。しかも、筋肉が無くなつて痩せるわけではないのです。筋肉は何に変わるのか？そう、脂肪です。

どうして、年齢を積み重ねるとお腹が出てしまうのか。それは、足を上げる筋肉で、ヒップアップに関係のある「腸腰筋」がなくなり、

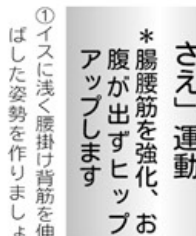
♪「大胸筋」運動  
\*バストアップの運動です



①左右の肘を軽く曲げ、左手で右の首を握り、押し

♪「いっぱつ」上腕二頭筋・三頭筋運動  
\*引き締まってきた腕をつくり直す

吐きながら「1・2・3・4」と数を数え力を入れます。



♪「いっぱつ」膝押し  
\*腸腰筋を強化、お腹が出ずヒップアップします



④反対も同様に行います。

♪足組み・身体ひねり運動  
\*ウエストをシェイプする運動です

①背筋を伸ばし、足をしっかりと組みます。  
②上の足を、反対の手で膝を押さえ、もう片方の手を後ろにまわしながら身体をねじります。  
③そのまま、20秒数を数えます。  
④反対も同様に行います。



②軽く息を吸って、思いっきり吸って、ゆっくり息を吐きながら「1・2・3・4・5」と数を数え力を入れます。  
③左右の手をかえて同様に行いましょう。



♪肘・膝タッチ  
\*腸腰筋の強化、ウエストシェイプします

①椅子に深く座り、背筋を伸ばします。  
②次に両腕を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げます。  
③身体をひねり、ひねった側の膝を真上に上げて、その膝を反対の肘に近づけます。  
④反対の脚でも同様の動作を繰り返します。  
⑤1・2・1・2と数回繰り返します。

①椅子に深く座り、背筋を伸ばします。  
②次に両腕を胸の高さまで上げて、肘を90度に曲げます。



う。両手を右のものも重ねて置きます。  
②右足を足底が床と平行になるように持ち上げるように、上から両手で押さえるように力を入れます。  
③軽く息を吸いながら、思いっきり息を吸って、「1・2・3・4・5」と5秒数を数えて力を入れます。  
④反対も同様に行ってください。

**ご参加ください**

富山医療生協 **第3回パークゴルフ大会**

予選日：5月30日(木) 北・東ブロック  
5月31日(金) 西・南ブロック

場所：下村パークゴルフ場(射水市)

参加資格：経験問わず組合員本人及びその家族

参加費：500円

締め切り：5月20日(月)

\*決勝ラウンド10月28日(月) 各予選男性上位25名・女性15名

---

**グラウンドゴルフ練習 6月20日(木)**

練習日：毎月第3木曜日 9時30分~11時30分  
(雨天の場合は第4木曜日に順延)

場所：稲荷公園

参加費：100円(貸クラブは無料)

予約不要、直接会場へお越しください。

**第19回海岸クリーン作戦**

日時：6月30日(日) 9時30分~10時40分 ※雨天中止(小雨決行)

場所：八重津浜・島尾海岸

持ち物：軍手、ゴミ袋、ボールペン

主催：富山県生活協同組合連合会

**第53回富山県母親大会**

とき：7月28日(日) 全体会：13時30分~15時30分

ところ：新川文化ホール 文化行事 森内ゆう子さん(魚津市) 記念講演 三上 満さん

分科会：10時~12時 資料代：700円

お申し込み・お問い合わせ先  
富山医療生協 組織部 電話 076-441-8351

**アスパラガスと新じゃがのグラタン**

~旬の野菜は栄養たっぷり!!~

富山協立病院 管理栄養士 浅井 雅子

**材料 / 2人分**

アスパラガス(冷凍でも可)..... 3本ほど  
塩コショウ.....少々  
ミニトマト..... 4個ほど  
じゃがいも..... 1個  
パン粉

A) マヨネーズ 大さじ2  
牛乳 大さじ1  
粉チーズ 大さじ2

**作り方**

①アスパラガスは固めに塩茹でしておく。ミニトマトは半分切る。じゃがいもは電子レンジで加熱し、皮をむいて1cmの輪切りにする。  
②耐熱容器に入れて、軽く塩コショウを振り、Aを混ぜたソースをかけ、その上にパン粉をかける。  
③オーブントースターで5分くらい焼き表面に焼き色がついたら出来上がり。



**豆知識**

**栄養抜群!!うま味の宝庫アスパラガス☆**

アスパラガスに含まれる旨味成分、アスパラギン酸はアミノ酸の一種で、アスパラガスから発見されたことからこの名が付けられました。アミノ酸はタンパク質を作る材料になるもので 現在20種ほどあることがわかっています。

アスパラギン酸はそのなかでも、体力増強作用などで早くから話題になっていたアミノ酸です。疲労回復効果が高く、栄養剤や栄養ドリンクにも多く取り入れられているので旬のこの時期、是非たっぷり摂りたいものです。

5月のアスパラガスは、露地栽培で太陽の光りをよく浴びているので栄養価が高く、中でも動脈硬化の予防に効果のあるルチンは冬場の6.7倍もあるといわれています。

# 5月外来診療体制表

## 富山診療所

☎076-420-0367 富山市千石町2丁目2-6

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科 9:00~12:00	古野利夫	百谷 泉	古野利夫	古野利夫	古野利夫	古野利夫 田中 裕 (隔週)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)		石井佐宏 (整形外科)		

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	古野利夫	古野利夫		百谷 泉	古野利夫	

## 水橋診療所

☎076-479-1414 富山市水橋館町59-1

### 午前

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 9:00~12:00	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	金崎照雄
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科・小児科 4:00~6:00	金崎照雄	斉藤隆義	金崎照雄	寺西高子	金崎照雄	
乳児予防注射 乳児健診 2:00~3:30				寺西高子 (予約制)		休診
糖尿病専門 1:00~3:00				松井法生 (第2・4)		

## 往診

富山協立病院、富山診療所、水橋診療所で往診を行っています。お気軽にご相談ください。

## 介護事業所

在宅福祉総合センター ひまわり 富山市栗島町2-2-1	デイサービス	☎076-433-7873
	訪問看護ステーション	☎076-432-1570
	ヘルパーステーション	☎076-433-2592
	居宅介護支援	☎076-433-7881
	ショートステイ	☎076-433-6556
在宅福祉総合センター きずな 富山市柳町1丁目2-18	デイサービス	☎076-439-3650
	訪問看護ステーション	☎076-439-3651
	居宅介護支援	☎076-439-3653
在宅福祉総合センター えがお 富山市山室82-1	デイサービス	☎076-407-0161
	訪問看護ステーション	☎076-407-0162
	居宅介護支援	☎076-407-0164
在宅福祉総合センター ぼぶら 富山市婦中町速星398-1	デイサービス	☎076-466-5228
	訪問看護ステーション	☎076-466-5028
	居宅介護支援	☎076-466-5227
富山協立病院併設 通所リハビリ	とよたシャキシャキ	☎076-444-5626
水橋診療所併設 通所リハビリ	のびのび	☎076-479-1505
豊田地域包括支援センター		☎076-433-7870

## 救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

### 午前 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
内科	百谷 泉	山本美和 10:30~	山本美和 10:30~	百谷 泉		担当医師
	林 洋平	岩城光造 9:00~	与島明美	林 洋平	与島明美	
	与島明美	与島明美		斉藤隆義		
糖尿病専門	田村有希	松井法生	松井法生	松井法生	田村有希	田村有希
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~	与島明美 (老年内科)	柴原直利 (漢方) 9:00~	
予約外来	斉藤隆義	浜崎 景	斉藤隆義	寺島嘉宏 9:00~	百谷 泉	与島明美
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏	市村和徳 9:00~(第2,4)		石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺		火爪健一		火爪健一		
小児科	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村雄次	飯村/寺西 (輪番)
泌尿器科 9:00~	小宮 頤		藤内靖喜			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		清水教子			
耳鼻咽喉科 9:00~		浅井正嗣 ~11:30				

### 午後

	月	火	水	木	金	土
内科 2:00~4:30	川端康一 3:00~		百谷 泉	岩城光造	山本美和	
	百谷 泉 ~4:00		与島明美 3:00~	林 洋平 3:00~	林 洋平 2:00~3:00 (第2,4)	
	斉藤隆義 4:00~			斉藤隆義 (第1,3,5)		
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		休診
漢方外来 3:00~4:30					柴原直利	
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30~	
小児科 健診・予防接種 2:00~4:00				飯村雄次 (予約制)		
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 頤		藤内靖喜			
耳鼻咽喉科 2:00~4:30				大学医師		

### 夜間

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~7:00		田中 裕	与島明美 ~6:00		与島明美 (高血圧)	
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病)	
			田村有希 (糖尿病) 4:30~		金山ひとみ (糖尿病) 5:00~	
漢方外来 4:00~7:00					柴原直利	
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				休診
小児科 4:00~7:00	寺西高子	飯村雄次	寺西高子	飯村雄次 (第1,3)	飯村雄次	
皮膚科 5:00~7:00		村山翔太郎	塩岡 誠 (第2,4,5)		関 友里	

### ■内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)	岩城光造	田中 裕	火爪健一	田中 裕	田中 裕	火爪/岩城 (輪番)
午後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 (隔週)

### ■栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	10:00~	10:00~	9:00~	10:00~	10:00~	
午後			2:00~			
夜間		4:30~			4:30~	

☆受付開始時間は8時15分からです。  
 ☆担当医師変更の場合もありますのでご了承下さい。  
 ☆内科・泌尿器科の予約が出来ます。  
 ☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。  
 ☆当院では24時間急病の方の対応をしています。あらかじめ電話にてご相談ください。

# みんなの一步が世界を変える 国民平和大行進2013

国民平和大行進は、「ノーモア・ヒロシマ!ノーモア・ナガサキ!」核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、全国を歩きます。1958年6月に被爆地広島から東京へ最初の平和行進が行われました。このとき参加者は毎日2人、3人と増え続け、のべ100万人にもなりました。

今年の平和行進は6月6日に朝日町を出発、6月15日に石川県に引き継ぎ、広島・長崎へ向かいます。みなさんぜひ、ひとりでも、また友人・ご家族と一緒に、一步でも二歩でも歩きましょう。



書に感動!  
富山市長久保 田中 敏子さん  
毛利さんの書のすばらしさに感動しました。字の下手な私には大変うらやましい限りです。美しい文字には、ほんとうに心やすらぎます。

介護教室企画して欲しい  
富山市蓮町 山川 絹子さん  
私も介護している家族として「車椅子ベッドへの移乗介護」「口の中のお手入れ」の介護教室へ参加したいと思います。また企画して欲しいです。

乳がん検診の継続を  
富山市高屋敷 三寶 律子さん  
昨年夏マンモグラフィーで観察結果は左に小さい影が見つかり、半年後の一月再検査の結果、細胞診となり五つのガンでした。二月中旬手術、悪性度なしで再発転移の心配なく、傷の回復をまっぴかりです。

「ISO」認証がんばって  
富山市場中町 厨井 昌子さん  
「虹のまち」を楽しみに拝読しています。どの掲載も自分に得る物が沢山あります。今回「ISO 9001の認証」を読み勉強しながら書類等を揃える苦勞が伝わりましたが「ISO」にたずさわった日の頃を思い出しました。改善努力をこれからも向上につなげて行かれる事を願っています。

富山市上富居新町 M・Tさん  
小学生の娘がいるので子育てミニ情報しつかりチェックしています。今回受け忘れの予防接種はありますか?の問いにドキン!二枚来ていた事をおもいだしました。娘はいつも協立病院の小児科でお世話になっているので今回も行きたいと思います。娘は身体が大きいのですが気が小さいのでよろしく頼みます。

## 代表派遣者募集

**原水爆禁止世界大会**  
と き: 8月6日(火)~8日(木)  
と ころ: 長崎県長崎市

**第59回 日本母親大会 in 東京**

と き: 8月24日(出)~25日(日)  
と ころ: 東京都  
記念講演  
「憲法のいきづく国にー私たちに求められものは」  
伊藤 真さん(弁護士)

お問い合わせ  
組織部 076-441-8351まで

熱中できる幸せ  
射水市本江 中野 定明さん  
班会の活動いつも感心しています。熱中できるもののある幸せをもって、いつも健康でいられるのかもしれないですね。

富山市場中町 河村比沙代さん  
内視鏡、の記事を面白く読みました。私も昔の「東京物語」、最近の「東京家族」を見てみますので興味深かったです。

富山市金山新東 岡崎みち子さん  
亡き母は何度も入院して協立病院のお医者さんに助けられてもらっていました。協立病院の横を通る時、時々思い出し、心の中で「お世

富山市久方町 白野 優さん  
年金収入だけ下げた者に、年金の二・五%引き下げは痛い、驚きだ、怒りがこみ上げてくる。そしてすぐに消費税アップがやってくる、なんとかせまいけ。

### なんでも生活相談

\* 随時受付けています。事前にご連絡下さい。

- 富山診療所 ☎076-420-0367
- 水橋診療所 ☎076-479-1414

### 無料法律相談のご案内

坂本義夫弁護士(富山中央法律事務所)  
時間は午後2時~4時

- 6月13日(木)
- 7月16日(火)
- 8月8日(木)

予約してください

場所 富山協立病院地域連携室  
◎お申込・地域連携室 ☎076-444-5708

### 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	14	15	16

### 【三月号の当選者5名】

上丸茉莉奈(上市町上経田)  
奈良 悦子(高岡市能町)  
小西 健二(射水市七美中野)  
三寶 律子(富山市高屋敷)  
新木智栄子(富山市下奥井)

おめでとーございます

### 【問題】

カギを解き、二重ワクに入る文字を並べ替えてできる言葉は何?  
★ たてのカギ ★

- 銀のような淡い演技
- 新しく住む家
- タテと〇〇のカギ
- 裁判所が双方にー勧告
- 落丁、ーの本は取り替えます
- 競技などの優勝者
- ーの力作
- 〇〇の勢い
- 〇〇栗三年柿八年
- ★ よこのカギ ★
- 大正と平成の間の元号
- 公園のーをこいで遊ぶ
- 新天地でーまき直し
- 高い。気分が〇〇になる
- 現実をーする
- 社会の発展に〇〇する
- 軍鶏
- 親切的な対応にーを抱く

### 【あて先】

〒931-1850  
富山市豊田町一ー八  
富山医療生協

【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】 五末日の消印有効

【三月号の解答】

ノ	リ	キ	カ	ヒ
イ	タ	キ	マ	ト
カ	イ	キ	ン	マ
ナ	イ	シ	ヨ	ク
ナ	マ	エ	シ	ラ

ヒナマツリ(ひな祭り)

応募83 通過  
正解81

## クロスワードパズル

【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・ご要望などがありま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いただきます。

富山医療生協