



組織現況 2013年4月30日現在

組合員数
25,949 人

出資金総額
90,250 万円

一人当たりの出資額
34,779 円



とやま医療生協 虹のまち

2013年6月号 No.362

〒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



班づくり・班会開催月間

新班ぞくぞくと

ひろがる健康づくりの“わ”

「うちの地域でも班会したいね」と支部運営委員さんが一念発起。「やはりみんなの関心ごとは認知症予防」と、5月21日、脳いきいき班会を開催しました。ゲームや参加者のみなさんのおしゃべりで盛り上がったこの日。これから6か月、これなら楽しく続けられそうです。



とよ東支部
米田すずかけ台・さつき班
スポーツ吹き矢

「週に1回くらい集まる機会がほしい」とスポーツ吹き矢で新班を結成。性別・年齢問わず気軽に、誰でも参加できる雰囲気です。大きく息を吸ったり、吐いたり健康づくりにも最適。的にあたるとストレス解消にも効果抜群!!

うわさを聞いて「私のところでもやってみよう」と、早くも別の地域で新しい班がうまれそうな予感。

班の仲間と
取り組みませんか?

虹の健康チャレンジャー7つのコース

虹の健康チャレンジャーは自分の健康づくり目標をたてて、2ヶ月間記録しながら実践します。

参加無料

体力づくり

- ① **プラス1,000歩(約10分) 歩こう ウォーキングコース**
(プラス1000歩富山市民運動とタイアップ)
「今より1000歩歩こう」を目標に! 歩く習慣を始めましょう! 約10分歩くことがプラス1000歩の目安となります。
- ② **体操コース**
ラジオ体操、ダンベル体操、転ばん体操など1日10分程度からだを動かしましょう。今年はシルバーリハビリ体操がおすすめ!

健康習慣

- ③ **体重計に乗ろうコース**
自分の適正体重、適正体脂肪値を目指して!
- ④ **禁煙コース**
☆禁煙外来(富山協立病院、富山診療所)もあります。ぜひご相談ください。

心いきいき 脳もいきいき

- ⑤ **1日3人以上と話をしようコース**
楽しい仲間との会話は心も元気になります。
- ⑥ **音読コース**
新聞のコラムや、お気に入りの詩など音読しましょう。

できることからチャレンジ!

- ⑦ **自由設定コース**
(運動、健康に関することなら何でも)
毎日血圧測定、間食を控える…など自分なりの健康づくり目標を立てましょう。

※修了者には修了記念品をプレゼント

申し込み・お問い合わせ 富山医療生活協同組合組織部「虹の健康チャレンジャー係」まで
TEL076-441-8351 FAX076-432-8031 応募締め切りは12月27日

高岡支部
歩ラリ(ぶらり)班
医療生協体験班



5月1日、医療生協未加入の方をお誘いし骨密度測定と活動の紹介をして、医療生協体験会を開催しました。

その後、12名の方が医療生協に加入され、新しい班も結成。「みんな楽しく健康づくりをしていきたいね」と感想が出されています。

内視鏡

認知症の方の対応と工夫の話を聞きました。日常どんな小さなことでも関心を持ち、脳の活性化をはかる事が大事と話された▼ピーリンを数える時▼一ホーン、二ホーン、三ホーン、四ホーン、五ホーン、六ホーン...と数える。なんでホーンになったり、ホーンになったりホーンになったりするのかなあ、と思いませんか▼マグロは海で泳いでいる時は一びき、二ひきと数え、漁師さんに釣り上げられて「一本」に、そして三枚おろしにされて「一丁」に、そこからさらに背中と腹に切り分けられ「一節」に、そうしてブロック状にされたら「一塊」になり、これを短冊状に切り分けると「一さく」になり、刺身にすると「一切れ」「二切れ」になる。そしてスーパーの店先に並ぶと「一パック」「二パック」になる。同じ品物がその切り方や加工の仕方ですらこんなに違うのかなあと考えませんと、ウクレレ漫談家の牧伸二さんが舞台で話していたのを思い出した▼日常生活でなんとも思っていないこともちよつと違った角度から考えてみると非常に面白い▼安倍首相が何故憲法九十六条を変えようと言ったのかと考えると、

摂食嚥下機能障害ってなに

摂食嚥下：字だけ見ると、やたらに回数が多くて、イヤな漢字です。しかし、そんなに難しいことではありません。食べたい、飲みたいと思うところから、食べ物などが胃までに至るまでの事です。そのどこかの働きに問題があれば、摂食嚥下機能障害ということになります。

この食べるという基本的な事を、人生最期の時までできる方はみんなではありません。

この障害は、もともとの病気が問いません。例えば、認知症が進行し食欲が低下したり、食物が分からなくなっても起きる障害です。

また、脳血管疾患(脳梗塞)や脳出血、くも膜下出血)でノドの感覚の麻痺や運動の麻痺が起きてもなりますし、インフルエンザで、熱が出て、栄養不足になり、ノドの筋力が低下しても摂食嚥下機能障害になります。

食事が減ったり、食事の時間がなかったり、むせをされたり、食事をするのが嫌になったりするものが、症状です。

食事や水分をとる時に、このような症状がでるため、外来受診時では、なかなか、症状が見えてこないものなのです。患者さんの身近にいるご家族や介護職の方が先に見つけることができます。

医者でもないし、看護師でもないから病気の事はよく分からないという必要はなく、本人さん、ご家族さん、周りの方々が食事を



摂食嚥下機能障害になり、食事量が減ったり、食事の時間がなかったり、むせをされたり、食事をするのが嫌になったりするものが、症状です。

このような症状がでるため、外来受診時では、なかなか、症状が見えてこないものなのです。患者さんの身近にいるご家族や介護職の方が先に見つけることができます。

医者でもないし、看護師でもないから病気の事はよく分からないという必要はなく、本人さん、ご家族さん、周りの方々が食事を

する時に何かおかしいと感じ、付くことから始まります。この障害は三十代から始まっており、障害を持つ患者さんは、人口の10%程度と言われています。多くの方が、年だから仕方ない、病気がだから仕方ないと、食べることを諦めています。

しかし、その中に食事の形態や食事時の姿勢を工夫することで食べられるようになる方が隠れています。その患者さんの治療の扉を開くのは、近くにいる皆さんです。この障害を見つけたらどこに行けば良いのでしょうか?耳鼻咽喉科・脳神経外科・神経内科・歯科・

口腔外科、臓器別の診療科のどこが行うのかは、決まっています。現在、当院では、耳鼻咽喉科と内科、リハビリテーション科で連携し、検査や評価、訓練を行っています。

バリウムを含む水やご飯などを食べてもらいながらレントゲン撮る検査(嚥下造影検査)や食事しながら、鼻から細いカメラを入れて飲み込み状態を見る検査(嚥下内視鏡)などが、当院で行えます。摂食嚥下の訓練は、専門のリハビリテーションスタッフ(言語聴覚士)にて対象の方に



富山協立病院 耳鼻咽喉科リハビリテーション科 内科医師 川端 康一

子育て三二情報

病氣シリーズ②

富山協立病院小児科 医師 飯村 雄次
突発性発疹

〈どんな病気?〉

- ・生後4~5カ月から1歳頃の赤ちゃんが、突然高い熱を出して3~4日続きます。生まれて初めての熱であることが多く、咳や鼻水は出ませんが、便がゆるくなることがあります。
- ・数日間続いた熱が下がってきた頃に、顔やおなか・背中を中心に体中に細かな赤い発疹が出現します。発疹は2~3日で消えます。発疹が出る頃に機嫌が悪くなる場合があります。1~2日で落ち着きます。
- ・原因ウイルスはヒトヘルペスウイルス6型/7型で、はしか(麻疹)や風疹とは全く別の病気で、他の子どもにはうつりません。
- ・すぐに診断できる検査がないため、熱が下がって発疹が出るまでは診断がつかず「突発性発疹らしい」としか言えません。



食中毒に気をつけよう

〈家庭で気をつけること〉

- ・残念ながらこのウイルスに効く特効薬はないので、からだの水分不足(脱水)にならないように水分をこまめにとりましょう。
- ・水分もあまりとれず、半日以上おしっこが出ていない、元気がない時は診察を受けましょう。
- ・予防接種を受ける予定の場合は、治ってから2週間程してから受けるようにしましょう。

「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: 6月26日(水) 14時~16時

「子育てCafe」

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ほなし)
*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)

お申し込み・お問い合わせ 富山協立病院小児科(076-433-1077)

骨粗鬆症を予防しましょう

先月号でもお知らせした、新しく協立病院に導入された骨密度測定機。今回は検査方法やどのような人が受けたらよいかなどをお知らせしたいと思います。

富山協立病院 診療放射線技師 加藤 浩二

骨粗鬆症とは

骨粗鬆症(こつしょうしょう)とは、骨が構造的にもろくなって、骨折しやすくなる病気で。背骨がもろくなると、背骨が体の重みでつぶれたり、変形する圧迫骨折がおこりやすくなり、背中が曲がったり、姿勢が悪くなったりします。その結果日常生活に支障をきたしたり、内臓への悪い影響(胸焼け)がでることがあります。

検査方法について

- ・検査は検査着に着替えて、検査台に5分ほど仰向けに寝た状態で行います。(測定中は息を止める必要はありません。体を動かさずに寝ていただくだけです。)
- ・検査では腰椎正面、大腿骨頸部の骨密度を測定しています。(骨粗鬆症による骨折が起こりやすい部位であり、その部位を測定することで、直接的に骨の状態を評価することができます。)
- ・検査結果用紙をお渡しするまで5~10分くらいかかります。
- ・X線の被曝線量は、胸部X線撮影の約10分の1程度とごくわずかです。

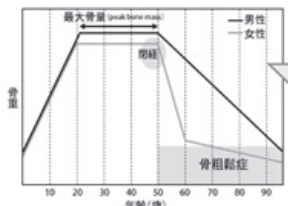
こんな方は検査をしましょう!

- 65歳以上の女性、また危険因子(喫煙、飲酒、骨折の家族歴)を有する65歳未満の閉経後から閉経周辺期の女性
- 70歳以上の男性、また危険因子を有する50歳以上70歳未満の男性
- これまでに転倒などの軽い衝撃により骨折を起こしたことのある方
- 骨粗鬆症をきたす病気(関節リウマチなど)にかかっている方やそれを引き起こす薬剤(ステロイド剤など)を投与されている方

(骨粗鬆症の予防と治療 ガイドライン2011年版より)

検査の費用

- 保険適用のとき(3割負担として)..... 1,350円
- 保険外のとき...組合員2,000円 非組合員4,500円



人間の骨量は思春期後期から20歳頃にかけて最大骨量に到達し、以後40歳半ば頃まで最大骨量は維持されますが、それ以後は加齢に伴い減少します。特に女性では、閉経に伴い女性ホルモンの影響により、骨量の急速な減少がおよそ10~15年続き、以後加齢に伴い、緩やかな減少に移行します。一方、男性ではこのような急速な減少はみられず、加齢とともに緩やかな減少が進行します。骨粗鬆症の有病率の男女差の背景にはこのような骨量の変化の男女差があり、加齢は男女に共通する骨粗鬆症の危険因子ですが、女性においては特に閉経後の女性ホルモンが最大の危険因子です。

骨粗鬆症は女性に多い病気で

・女性では80歳代では2人に1人、70歳以上になると10人に7人が骨粗鬆症と言われています。その他、年齢や遺伝的な体質、偏食や過度なダイエット、喫煙や過度の飲酒なども骨粗鬆症の原因として考えられており、最近では若い女性の骨粗鬆症も問題になっています。

骨粗鬆症による骨折は「寝たきり」につながります

・2007年厚生労働省「国民生活基礎調査」によると、介護が必要となった主な原因の約10%が「骨折・転倒」によるものです。

・骨折の中でも特に太ももの付け根の骨折が「寝たきり」になりやすいといわれています。その骨折の多くは転倒によるものといわれています。

骨粗鬆症で一度骨折をおこすと、次々と骨折をおこす危険が大きくなります

・太ももの付け根を骨折したことがある80歳代の女性が5年以内に再度骨折をする危険性は、骨折をしたことのない女性にくらべ16.9倍も高くなります。

・背骨の骨折を一度おこすと、1年以内に5人に1人が再び骨折をおこすといわれています。

物 資 販 売

・収益は、東日本大震災復興支援、原水爆禁止世界大会・日本母親大会への代表派遣に使わせていただきます。

① 小豆島手延べそうめん 1.8kg	2,200円
② 黒とろろ 100g	500円
③ 白とろろ 100g	500円
④ ひじきごはんふりかけ 80g	500円
⑤ 野菜たっぷりたまごスープ 15食入	1,500円
⑥ にこにこ南部せんべい	500円
⑦ 野菜かりんとう 150g	420円

※ご購入用のそうめんは包装いたします。

◆ご注文は6月～8月まで◆
医療生協組織部 ☎076-441-8351へ



▲31日入賞者の皆さん



▲30日入賞者の皆さん

- 上位入賞者**（敬称略）
- 北・東ブロック大会（三〇日）
- 男性の部
一位 新鞍 正孝（滑川）
二位 中山 吉康（和合八重津）
三位 野吾 彰次（水橋）
四位 小柳 清三（二郷）
五位 岡別府修一（三ツ木）
- 女性の部
一位 古川 愛子（和合八重津）
二位 開上 明美（東部）
三位 山中 幸子（森浦）
四位 山田 悦子（やくし）
五位 日俣奈津代（奥田）

五月三十日（木）、三十一日（金）の二日間にわたり、第三回富山医療生協パークゴルフ大会が下村パークゴルフ場で行われました。たくさんの方の参加が予想され、実行委員会では実行委員長の塩島靖夫さん（奥田北支部）を中心に委員やお手伝いをして下さる組合員

- 西・南ブロック大会（三一日）
- 男性の部
一位 西野 保二（貝羽）
二位 石崎 諭射（水）
三位 加田 勤貞（羽）
四位 前澤 孝志（桜）
五位 北村 正行（和合八重津）
- 女性の部
一位 不破フミ子（富南）
二位 高瀬 和子（五輪野間）
三位 細木 一恵（貝羽）
四位 内田登志子（中央西）
五位 寺岡 鈴子（貝羽）

を募りながら、二回に分けて予選を実施することになりました。二日間で一七四名のうち初参加の方が五十一名おられました。それぞれの予選での上位者合計八十名で十月二十八日（月）に決勝ラウンドを行います。パークゴルフ実行委員会

医療福祉生協連の通信教育

社会保障が後退する中で、今後ますます協同組合の役割が重要となってきています。医療福祉生協連では医療生協の活動や役割を分かりやすく学ぶために、毎年通信教育を行っています。

2013年9月開講 2013年度 医療福祉生協連 開講コース一覧

	コース名	受講料(円)
1 入門	地域に「元氣」をつくる医療生協の班長	4,000
2 入門	まちづくりのリーダー支部運営委員ハンドブック	5,000
3 入門	憲法と医療福祉生協	5,000
4 入門	医療生協運動と明るいまちづくり	5,000
5 入門	医療生協と介護	5,000
6 入門	入門・医療生協の生い立ち	5,000
7 入門	「いのちの大運動」と医療福祉生協連	4,000
8 入門	高齢者にやさしいまちづくり	5,000
9 基礎	日本の医療生協のあゆみ～医療部会の50年をとらして～	7,000
10 基礎	理事と職員者に必須の新生協法	7,000
11 基礎	医療生協の健康づくり	7,000
12 基礎	わかりやすい医療生協の経営の見方	7,000
13 基礎	医療生協の接遇改善	8,000
14 基礎	事例で学ぶ事業所利用委員会	4,000
15 基礎	医療福祉生協のいのちの章典	8,000
16 専門	社会保障制度と医療生協運動	8,000
17 専門	行動変容を生む患者・住民アプローチ	8,000
18 専門	ISO9001：2008 入門	8,000
19 専門	高齢期のいきいき生活	5,000

*修了者には受講料の半額を補助いたします
お問い合わせ・お申し込みは医療生協組織部 ☎076-441-8351

脳いきいき班会 インストラクター養成講座



▶模擬班会の様子

脳いきいき班会のインストラクター養成講座は今回で四回目の開催で、再受講の方も含まれ、十七名の参加がありました。受講された方たちは認知症予防に対する関心が高く、質問や意見がたくさん出されました。また、参加者同士の交流も活発にされ、とても楽しい講座となりました。

健康づくり委員会
脳いきいき班会は認知症予防にとても効果があり、みんなが楽しく行うことができます。今回誕生したインストラクターさんや、資格を既に持つておられる方、たくさんの方と協力しながら、脳いきいき班会をひろめ、認知症予防活動をすすめていきます。



▶自然と笑顔が

地域フラッシュ



▲5月23日 とよた南支部
豊田本町3・4丁目班
あいやまガーデンで散策
水見



▲5月19日 上市支部
丸山総合公園にてウォーキング
23名参加



▲5月23日 中央東支部
雄山町班 健康教室・日常
生活の工夫 4名参加



▲5月20日 和合八重津支部
さつき班 尿チェック班会
13名参加

12年度 第11回理事会報告

四月二十六日（金）、富山協立病院三階会議室において、定数二十七名中十九名の出席で第11回理事会を開催しました。

【主な内容】
① 三月の事業概況と経営収支及び年度末決算の見込

- み、予算について協議し確認しました。
- ② みなし（自由）脱退の確定を行いました。
- ③ 法律の改定に伴い、「定年制規程」の一部改定について承認しました。
- ④ 第六〇回通常総代会の議案を確定しました。

斉藤Drの福島支援記

No.1



震災後一年を経過した郡山へ赴任したのは、昨年の三月末でした。駅前には高層ビルが林立し、駐車場には車が列をなし、まるで喧嘩と活気に満ちた大都会の駅前前に降り立ったような気がしました。何かしら震災の影響が残っていると思っていた私には正直意外な感じがしました。しかし駅周辺を歩いてみると数年前に撤退した丸井やダイエーの建物が残されないうまま巨大な廃墟となり、テナント募集の張り紙がある空き店舗も目立ちました。震災前から東北では、人口の減少、高齢化が進み、街の衰退が進んでいましたが、更に震災が追い打ちをかけ、商店街に深刻な打撃を与えているとの事でした。

今回の震災で郡山市は震度六弱を観測し、原発事故に伴う放射能の雲(プルーム)が流れ込み、夜間には放射能雨が降りました。三月十五日には市役所玄関前で放射線量2.26マイクロシーベルト/時間(年間72ミリシーベルト)を記録しています。全半壊戸数も二万户に及び、これは仙台市・いわき市・石巻市に次ぐ被害であり、津波被災のない内陸の都市としては最大の被害でしたが、幸い人的被害は少なく死者はありませんでした。取り壊した後の更地やブルーシートの覆われたままの建物も少しはありますが、全体には復旧工事は終了している感じでした。



▲放射線量を測るモニタリングポスト

私が勤務した桑野協立病院は百二十床の病院ですが、内科、外科、整形外科はもちろん、眼科、婦人科もあり、救急車の受け入れも日常的に行われていました。東北地方はもとも医師不足が深刻で、震災後子育て中の若手医師の流失が続く、郡山市の救急医療に深刻な影響がでていました。郡山で生活を始めてまず驚いたのは余震の多さです。震度三程度の余震は度々あり、当初は不安になつて立ち上がったたりして

たかさんのお便りありがとうございます。大変参考になります。紙面の都合上、内容を変えない程度で添削することがあります。ご了承ください。



ピロリ菌の記事が参考に富山市安田町 四十物幸子、ピロリ菌の除菌、治療に保険適用が拡大されたとのこと、とても参考になりました。(関連四通)

小児科の雰囲気良かった富山市奥田町 高野千賀子、末の子が額を切った時、初めて小児科に行きました。優しい先生とあたたかい雰囲気良かったです。

富山市水橋塚 霜野 鈴子、中学一年生の孫が新聞で「私の夢は看護師になることです」と、ありました。私の中では子どもですけど成長しているのだな—と思いました。(関連一連)

内視鏡を読んで富山市呉羽町 塩谷美代子、社会保障費用を消費税増税で賄うことやT.P.P参加問題などは不安を感じます。医療保険証があればどの医療機関でも診てもらえます。世界に誇れる日本の医療保険制度はぜひ守ってもらいたいと思います。

ご参加ください
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。

平和納涼まつり
 日時: 7月27日(出) 17時~
 場所: ひまわり駐車場にて

富山県母親大会
 日時: 7月28日(日) 10時~15時30分
 場所: 新川文化ホール(魚津市)
 資料代: 700円
 記念講演: 「悲しみは力に、怒りは知恵に」
 講師 三上満さん(子ども全霊センター代表委員)

代表派遣者募集
原水爆禁止世界大会
 日時: 8月7日~9日 場所: 長崎県

日本母親大会
 日時: 8月24日・25日 場所: 東京都
 参加費個人負担あり

日本高齢者大会
 日時: 9月12日・13日 場所: 三重県
 参加費個人負担あり
 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

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
 ・7月16日(火) 予約してください
 ・8月8日(木)
 ・9月19日(木)
 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、生協まで連絡下さい。

①老いらくの〇〇
 ②一勝一敗でお—だ
 ③会場は超—の入り
 ④縮切り当日の—有効
 ⑤—4の地震があった
 ⑥〇〇奮迅の活躍
 ⑦この小説の—は誰ですか
 ⑧—が出る—は六分の一
 ⑨—の子、スギナの子
 ⑩—が満点をつけた演技
 ⑪—はにかみ屋—な人
 ⑫—投げ首
 ⑬—から〇〇
 ⑭話の〇〇を折る

【四月号の当選者5名】
 澤田 照代(高岡市立野川)
 川添 真知子(富山市呉羽町)
 林 伸子(富山市稲荷町)
 黒田 美和子(富山市高屋敷)
 堀井 節子(富山市中島)

おめでとーございます

クロスワードパズル

【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★

①東北地方発祥・特産の木製人形
 ②暗号を—
 ③音読みと〇〇読み
 ④—の子、スギナの子
 ⑤—が満点をつけた演技
 ⑥—はにかみ屋—な人
 ⑦—投げ首
 ⑧—から〇〇
 ⑨話の〇〇を折る

★よこのカギ★

①—が出る—は六分の一
 ②縮切り当日の—有効
 ③—4の地震があった
 ④〇〇奮迅の活躍
 ⑤この小説の—は誰ですか

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一—八 富山医療生協

【虹のまち】パズル係。
 【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】六月末日の消印有効

【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・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(二面右上に記載)の「お問合せ」メールにて応募下さい。

【応募先】〒931-1850 富山医療生協

【四月号の解答】

ト	カ	チ	ゴ	ク
ニ	シ	カ	ゲ	ン
ツ	ウ	キ	ナ	タ
シ	ユ	ミ	キ	ワ
ガ	キ	ウ	ミ	キ
ウ	キ	ワ	ウ	ネ
ア	ジ	ア	ジ	ア

ニユウガク(入学)
 応募932 通過
 正解92

