



組織現況 2014年2月28日現在



組合員数
26,381 人

出資金総額
91,939 万円

一人当たりの出資額
34,850 円

とやま医療生協 虹のまち

2014年4月号 No.372

〒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会に含まれています)
発行 富山医療生活協同組合



健康づくりの春 スタート!

3月15日(土)保健講座が開催されました。29名が参加し、「医療生協の8つの健康習慣」「運動療法」「バランス食」「健康チェックの方法」について学びました。
参加者からは、「班会や健康相談会の時に活かしたい」などの感想が出されました。

年間計画たてませんか

おすすめ班会メニュー

- 健康チェック(血圧、体脂肪、骨密度測定、尿子チェック)
- 医療生協ってなあに?
- 「たすけっとクラブ」のはなし
- シルバリーハビリ体操
- シルリハ体操を自分で楽しく習慣に
- 禁煙外来班会
- 「隠れ糖尿病とは」血糖上昇をみる
- 動脈硬化の予防法
- 手洗いチェック班会
- 管理往診って何?
- 介護保険利用のロールプレイ
- 口腔ケアと嚥下体操

班会開こう!

3人集まって楽しい健康づくり

病気の発見・治療につながった

尿チェックを班会で行ったところ、血糖に異常値が見つかり、近隣の病院に受診したところ治療を開始することに。生活を見直すきっかけとなり、日常的な健康チェックが大事だと実感しました。



毎月楽しみ

脳いきいき班会で「毎月ここに集まることが楽しみ」と参加者より。顔を合わせて、おしゃべりすることが何よりの認知症予防活動です。



自治体健診もお忘れなく!

1年に1度の健康診断をしっかりと受けましょう

富山医療生協で受けられる健診

	特定健診・後期高齢者の基本診査	胃	肺	大腸	乳房	前立腺	骨
富山協立病院	○	○	○	○	○	○	○
富山診療所	○	○ (カメラのみ)	○	○	○	○	○
水橋診療所	○	○	○	○	○	○	○

内視鏡

あなたは風邪をひきやすくなっていますか。一方、病気とは無縁の人、病気になるまで早くに治ってしまっている人もいます。この差は一体どこに。答えは「免疫力」の違いと思われがちです。▼

免疫は病原菌やウイルスなど外敵の侵入を防いだり、体内でできた害をもたらす細菌を除去する実に精巧にできた自己防衛機能です。▼

免疫細胞はチームで働きますが、主役はナチュラルキラー(NK)です。白血球のなかのリンパ球が免疫を司っていますが、そのもとにありますが、そのもとにあまり巡り、体をバトロールしてくれています。健康な人でも体内で毎日五千個ずつと見られるがん細胞を見つけると、増殖する前に殺してくれまます。▼

免疫力は加齢とともに低下していきませんが、病気を寄せ付けませんが、がんにならない体をめざしましょう。筆者も心がけている健康に直結する免疫力アップの5点を紹介します。▼

①よく歩く(七千歩以上) ②笑いを絶やさない(デラゲラ笑い特効薬) ③何でもほどよく食べる(腹八分目、肉も) ④いつまでも異性に関心を(独身者は平均寿命が八歳短い) ⑤玄米、ヨーグルト、納豆、きのこ、小魚(Y)

ひとりとは万人のために万人はひとりのために

『未来の医師』を応援！

富山民医連では将来医療職を目指す高校生や医学生・看護学生・薬学生を対象に、協立病院での体験会や実習などを企画し『未来の医療従事者』を応援しています。また奨学金制度を設け、奨学生活動として学びの場を提供しています。今回は医学部奨学生活動の一部を紹介いたします。

社会情勢やいのちを守る姿勢を学ぶ



▲講師を招いて韓国の歴史を学ぶ

医学生が参加しました。民医連医学生のごときは、全国の学生同士が、社会情勢、医療情勢を学び交流をする企画です。

参加するにあたり、富山で事前学習会を開催し、歴史教育協議会より講師を招き、「韓国や朝鮮の歴史を韓国と日本それぞれの視点からみる」というテーマで話を聞きました。従軍慰安婦問題についても触れられ、人権・平和問題について考えさせられる内容になりました。また、二回目の学習



▲テーマを決めて学習会

会は、「TPPと医療」で、普段大学では学べないような事を医療とも関連づけて知る機会となりました。

医療生協組合員との交流の場

毎週水曜日、富山市古沢にある「医系学生サポートセンター富山」では、医学生生のランチミーティングを行いとても好評です。組合

たすけっとクラブ通信 No.23

協力者の声 Nさん

利用者さんから学び、喜ばれてやりがいもある

ひとり暮らしの80代のAさんの買い物を通り2回ほどしています。「電話で声をきくだけでも嬉しいが、来てもらって話ができるのもっと嬉しい」と言ってくださいました。

健康面も含めて自己管理ができていられるしっかりした方で、お手伝いしながら、学ばせてもらっていますし、やりがいを感じています。

利用者の声 Kさん

もっと早くたすけっとを知っていたら...

息子と二人暮らしですが、息子は朝早くから夜まで仕事で精いっぱい、家のことはできない状況です。私も80近くになると、以前のように動けなくなり不便なことが多くなりました。

今回、近所の方が紹介してくれて、気兼ねでしたが、水道の蛇口水漏れを直してほしいお願いしました。頼んだ2日後に、サッと取り替えてもらい、うれしかったです。

もっと早く、たすけっとのことを知っていたらよかったなあと思います。

ご利用、協力者登録のお問い合わせは「たすけっとクラブ」☎076-441-8354まで

お知らせ

婦中⇄富山診療所の送迎バスを3月をもって中止致します。代って個人送迎を行いますのでご希望の方は富山診療所までご連絡ください。

- ① 二月二十二日(土)、協立病院一階通所リハビリ室において、定数二十七名中二十名の出席で第十回理事會を開催しました。
- ② 四月からの人事 予算策
- ③ 第六十一回通常総代会へむけて、総括方針及び中期計画について協議しました。
- ④ 年度末までの課題達成のための取組みについて協議しました。

13年度 第十回理事会報告



▲ランチミーティング

定の状況について確認しました。

員さんによる手作りの、おいしいランチを食べながら組合員さんへ交えた交流を

しています。中でも組合員さんから直接患者さんの声を聞くことができ、医療を学ぶ機会にもなっています。このような奨学生活動を通じ、未来を担う医師の成長を応援しています。お知り合いの医学生・看護学生・薬学生さんをご紹介ください。

医学生委員会 坂井直之

奨学生募集

- 対象者
医学生、薬学生、看護学生の方
- 賞与額
- 医学生 …… 7万円/月(1~4年)
…………… 10万円/月(5~6年)
- 薬学生(5万円/月(1~4年)・7万円/月(5~6年))
看護学生(5万円/月)

富山県民主医療機関連合会
富山市豊田町1-1-8 TEL.076-444-5651
担当/後藤・坂井
E-mail: igakusei@toyama-hcoop.com

地域7ラッシュ



3月16日 とよた北支部
興宮住宅ひまわり班 健康・体力チェック 11名参加



3月12日 三郷支部
中新町班 健康チェック 7名参加



3月6日 富南支部
映画会 19名参加



3月17日 とよた南支部
のきく班へパークラブト 手芸 7名参加



3月13日 第4回五福神明支部
総代会 23名参加



3月10日 高岡支部
旭ヶ丘班 健康チェック 9名参加

4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	田村有希	古野利夫	古野利夫	古野利夫 黒田昌弘 (輪番)
特別外来 9:00~12:00		古野利夫 (胃カメラ)	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	川端康一	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		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)		

往診

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

4月からの消費税増税にもなう 対応についてお知らせします

消費税法が改悪され、4月より5%→8%に引き上げられます。医療介護事業では、健康保険や介護保険が適用される診療費・利用料は非課税で消費税が掛かりませんが、その他のものについては消費税の課税対象となっています。具体的には、健康診断、予防接種、文書料、往診交通費、病衣などの諸雑費、介護事業所における連絡帳・カミソリ等の実費分などです。

富山医療生協では、これまで消費税を「税込み表示(内税方式)」で対応していましたが、この度の税制決定にともない、「税抜き表示(外税方式)」に変更させていただく事になりました。みなさまのご理解、ご協力をお願い申し上げます。詳細につきましては、各事業所で新価格表のポスター掲示やホームページに掲載致します。

尚、富山医療生協の増税に伴う負担増は、年間で約3000万円になります。また、診療報酬・介護報酬の改定も地域医療を担う中小病院にとって極めて厳しいものです。国民負担の軽減を含め、消費税の増税を許さない運動を、引き続き進めていきたいと思います。

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 (初診)	松井法生 9:00~	田村有希	斉藤隆義			与島・岩城 (輪番)
内科 (再診)	荒井紗由梨	荒井紗由梨	荒井紗由梨	荒井紗由梨	百谷 泉	
内科 (予約)	百谷 泉	山本美和	百谷 泉	百谷 泉	山本美和	岩城光造 ~10:30(隔週)
	与島明美	岩城光造	与島明美	斉藤隆義	与島明美	山本/松井 10:30~ (輪番)
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~	
整形外科	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 (月2回)
消化器・ 肛門・乳腺 8:45~11:00		火爪健一		火爪健一		
泌尿器科 9:00~	小宮 颯		藤内靖喜			大学医師
皮膚科 9:00~	清水教子		上田智恵子			
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~		斉藤隆義	岩城光造	田中 裕	
	百谷 泉		与島明美 3:00~	斉藤隆義		
禁煙外来 2:00~3:00				百谷 泉		
嚥下外来 2:00~4:30		休診		川端康一 第2・4		休診
漢方外来 3:00~4:30					柴原直利	休診
整形外科 3:00~4:30	石井佐宏			石井佐宏	石井佐宏 2:30~4:30	
泌尿器科 2:00~4:00	小宮 颯		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	休診	田中 裕	与島明美 ~6:00	休診	与島明美 (高血圧)	休診
		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 4:00~6:00					柴原直利	
整形外科 4:00~6:00		石井佐宏				
皮膚科 5:00~7:00		大学医師	塩岡 誠 (第2,4)		林 政雄	

■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/田中 (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 月2回

■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。

齊藤 Dr.の福島支援記

最終回

No.9



すべての原発の廃炉に向けて

震災から三年が経過しました。被災地以外では震災・原発事故の風化が進み、一方被災地の人々は、複雑で先の見えない困難に次々と直面しています。

毎月一回私の手元に福島の地方紙がまとめて送られてきます。第一面が多くが今でも震災関連の記事で埋められています。二月の記事では、「東電が廃炉研究に力を入れています。二つの記事では、「中間貯蔵施設設置」「技術系確保困難」「廃炉作業に必要なロボット技術開発拠点を設立予定」「再除染費、僅か七十八億円」「原発作業員の健康管理が必要」「タンク毎月四万トン分増設・溶接型へ入れ替え」また連載記事には自宅や生活圏での早

期除染や生活再建への様々な課題などが特集されています。これらの記事が伝えるのは、当面の処理対応に右往左往しているうちに三年間が終わってしまったという厳しい現実です。復興のための「人、もの、金、技術」の全てが限界に近づいています。実現可能な復興プランの作成、そして実施準備は全てこれからです。今はとりあえず目の前の「核のゴミ」を、ピニールの袋に詰めて積み上げ、水漏れが続く錆びついたタンクのために避けているだけです。そして避難先では、先の見えない仮の生活が許されているだけです。どんな深刻な震災でも今までは時間とともに復興が進みましたが、原発事故は全く異なります。時間の経過とともに困難な課題が次々と生じて



組合員のひろば
クロスワードパズル
二月号の解答ハガキより
今年も受けます

感謝しています

富山市森 千石あつ子
現在、介護の難しさを実感しています。その時々にはいろいろな情報をもらったり、寄り添う気持ちを教えてもらったりと感謝しております。

希望・夢の実現を

富山西万代町 志甫 禮子
斎藤医師の福島支援記を読んで、若い世代の地元への帰還をあきらめる人が増え始めているというのを知り、悲しくなりました。早く昔の福島に復興するよう祈らずにはいられません。卒業した今思う事
滑川市高月町 江上 哲夫
禁煙して八年程になりました。吸ったつもりで禁煙貯金も続けております。タバコをやめて思うことは、「もと早く禁煙していればよかった」言えた柄ではありませんが、卒業して初めて、誰もがもつと早くやめていければよかったと痛感すると思います。

富山北本島 京子
看護学生さんの体験の記事を読んで、自分が入院した時に足浴してもらい、お湯に入っている感じに体が入っている感じがすごく気持ちよかったことを思い出しました。大変な仕事だと思えますが、学生さん頑張ってください！

富山市八ヶ山 本島 京子
看護学生さんの体験の記事を読んで、自分が入院した時に足浴してもらい、お湯に入っている感じに体が入っている感じがすごく気持ちよかったことを思い出しました。大変な仕事だと思えますが、学生さん頑張ってください！



【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輪島の――でお買い物
②応仁の○○
③紙紮り。どう読む？
④半紙を――で押さえて書く
⑤――の沙汰とは思えぬ
⑥未開発の土地
⑦――の沙汰とは思えぬ
⑧未開発の土地
⑨晩
⑩○の搭載の車で行く
★よこのカギ★
⑪他人の○○探しは止せ
⑫――ダシの汁
⑬小粒でもビリリ
⑭途中でよそに立ち寄ること
⑮市――村合併
⑯違和○○、危機○○
⑰――三年。店の利益をあげるまでには三年かかる
⑱頭をかくと○○が出た
⑳災害に備え水や非常食を――している

【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」メールにてご応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させていただきます。ご了承ください。

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一―一八 富山医療生協

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一―一八 富山医療生協

今回の原発事故の最大の教訓は、人類と「原発」は決して共存出来ないという事実です。原発事故は今も進行中で、専門家の想定を超える新しい事象が次々と発生しています。もっとも危険なのは崩壊の危機にある四号炉のプールに保管されている燃料棒です。搬出が急がれていますが、もしも建屋が崩壊することになれば、広大な地域が汚染され永久に人間が住めない地域が日本列島の真ん中に出現することになります。又事故以前の水準まで福島全県を除染し、原発を廃炉にするための費用と時間は、今の段階では膨大すぎると算定できませんし、その負担に国家が耐え得るのか疑問です。

本格的な福島支援は、これからです。福島第一をはじめ、全原発廃炉にこそ日本、全原発復興の証になるはず

本格的な福島支援は、これからです。福島第一をはじめ、全原発廃炉にこそ日本、全原発復興の証になるはず

本格的な福島支援は、これからです。福島第一をはじめ、全原発廃炉にこそ日本、全原発復興の証になるはず

本格的な福島支援は、これからです。福島第一をはじめ、全原発廃炉にこそ日本、全原発復興の証になるはず

本格的な福島支援は、これからです。福島第一をはじめ、全原発廃炉にこそ日本、全原発復興の証になるはず

敬徳本の
せいにか
あつち
群生地 横草町
だれか
見に来て
いれるのか
5



▲福島の被災者の方が書かれた絵ハガキ

▲福島の被災者の方が書かれた絵ハガキ

ご参加ください
グラウンドゴルフ練習
5月15日(木)
練習日：毎月第3木曜日
9：30～11：30
(雨天の場合は中止)
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

無料法律相談のご案内
春山然浩弁護士(富山中央法律事務所)
時間は午後2時～4時
・5月15日(木)
・6月19日(木)
・7月17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、
生協本部まで連絡下さい。

1	2	3	4	5
6	7	8	9	10
11	12	13	14	15

おめでとうございます

シ	ク	キ	ト	キ
カ	ク	ウ	イ	ケ
シ	ユ	ト	イ	ケ
ア	ジ	イ	ロ	ケ

ランク 113 通
カチキメイ
クウイケン
シュトケ
アイロケ
応募 110
正解 109

【二月号の当選者5名】 敬徳本
山田 政信(南砺市天神)
舟竹 純代(富山市野々上)
藤井 緑(富山市水橋町)
加藤由美子(射水市足洗町)
浅野 貴成(魚津市新金屋)

【二月号の解答】
【賞品】正解者の中から十名の方に五百円分の図書カードを贈呈
【しめきり】四月末日の消印有効

【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」メールにてご応募下さい。

尚、虹のまちに掲載させていただきます。ご了承ください。

【あて先】〒931-1850 富山市豊田町一―一八 富山医療生協