



組織現況 2019年2月28日現在

組合員数 27,099 人
出資金総額 97,269万円
一人当たりの出資額 35,894 円



虹のまち

とやま医療生協

2019年4月号 No.432

〒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

人と会い、話し、食べる 長寿の鍵は口にあります

口の健康は社会とのつながりをつくる、健康長寿の秘訣なのです!

お口の周りも含めて筋肉は使わないと衰えてしまいます。食べる、飲み込む、話す、笑う、呼吸するなど、口腔機能の活性化は健康維持の基礎になります。



「あいうべ体操」で口の機能向上、おまけに美顔の効果も期待できますよ。



人と会い、話し、笑い、食べる
健康長寿の秘訣は口にあります



輪ゴムリレーは楽しく笑って、競いながらのお口の健康づくりができる。



歯科のない富山医療生協でもお口の健康づくりが広がっています。

富山医療生協の班会や健康教室では「あいうべ体操」「スポーツ吹き矢」など、飲み込む力や舌力アップなどのお口の周りの健康づくりメニューが人気です。

地域で班会を開こう!

仲間でつどって楽しく健康づくりしませんか?

医療生協の“健康づくり”の魅力を体感できるのが班会です、血管年齢、骨密度、尿塩分などの健康チェックを基本に、口腔ケアと誤嚥予防の体操や病気の予防の話などメニューの内容は多彩です。医師や看護師など専門職も組合員の皆さんの健康づくり班会をサポートします。

医療生協のおすすめ班会メニュー

- 健康チェック
- 口腔ケアと誤嚥予防体操
- シルバーリハビリ体操
- 笑いヨガ
- がんの話
- 生活習慣病の話
- すこしお(減塩)の話
- 大腸がん検診班会
- 脳いきいき認知症予防
- ライフデザインノート活用法

※地域サークルや町内会でも開催できます。お気軽にご相談ください。
富山医療生活協同組合 組織部 ☎ 076-441-8351



今日此の頃である。(Y)

風邪気味が長引いたり快眠
快便も怪しいものになって
いた▼喜寿まで至極順調だ
った自分はどこへ行ってし
まったのか?健康にとりわ
け留意し生きることのバラ
ンスを巧みにとって生気瀲
刺だったのに:▼世に老年
学なるものがあるのでは学
びました。体力は劣化を免
れず病いに対する抵抗力も
弱まる。体は年をとっても
知的能力は別で晩年はとり
わけ創造的な時期である。
老化は病気ではないし老衰
に通じるものでもない。老
化現象を悲観的に考えない
ことが肝要である▼ここで
自分が今まで老人であると
全く考えていなかったこと
を告白しよう。年寄りには
違くないが、今や老いたる
人、老人であることをしっ
かり認めよう。さすればこ
の書出しの大いなる欺きを
理の当然なことになる▼そ
して場面は転回しある言葉
を座右の銘として心の中に
置いていく。「一日一生」
である。明日はどうなるか
わからないが今日を現在を
真剣に生きる。今日だけが
自分の一生と自分に言い聞
かせて日々を暮らす。毎日
が学びであり新鮮である。
力を抜いて我を忘れて遊び
心豊かに生きていけそう

内視鏡

体力も気力も低
調と元気をなくし
てここ半年を過
してきた。何度か
転んだり、自転車
で転倒、喉の調子
がおかしくなる。

富山協立病院

新しい大腸の検査

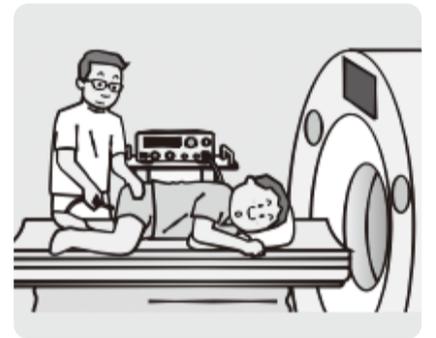
大腸CT検査

近年、食生活の変化などを背景に患者数が増加している「大腸がん」。従来、大腸の精密検査として大腸内視鏡検査がありますが、近年新しい検査法として「大腸CT検査」が注目されています。

比較的受けやすい検査

大腸CT検査とは、内視鏡を使わない新しい大腸の検査です。大腸を炭酸ガスで膨らませて、最新のCT装置で撮影することで、大腸の中を観察することができま

	大腸CT検査	大腸内視鏡検査
長所	<ul style="list-style-type: none"> ・苦痛の少ない検査です ・大腸の全体像や病変の形状、他臓器との位置関係が正確に把握できます ・内視鏡検査が困難な場合でも検査できます 	<ul style="list-style-type: none"> ・直接腸内を観察できるので、病変を見つける能力が優れています ・病変があった場合、組織の採取ができます
短所	<ul style="list-style-type: none"> ・平坦な腫瘍や非常に小さな病変は発見しにくい ・病変の色や固さの情報は得られない ・細胞の検査(生検)はできません ・少量ですが、医療被曝があります 	<ul style="list-style-type: none"> ・検査時、苦痛を伴うことがあります ・ヒダの裏側など内視鏡の死角になる位置の病変は見つけにくい ・狭窄部位(狭いところ)があればその部位より奥は観察できません



を5cmほど挿入して、そこから炭酸ガスを注入して大腸を膨らませて、仰向けとうつ伏せの2回CT撮影を行います。次に、大腸CT解析が可能な専用ワークステーション(コンピュータ)を使用することで、内視鏡検査を行ったような大腸の画像を作成し観察・診断する検査です。検査時間は10〜15分程度済みます。

また、検査前日から大腸CT用検査食摂取や下剤などの服用が必要ですが、大腸内視鏡の

早期発見が大事 検査を受けましょう

大腸がんは、他の主要ながんと比べて比較的治りやすいがんで、5年生存率は、早期ならば9割以上となっています。

内視鏡検査に抵抗のある方は、今回ご紹介した大腸CT検査を受けられてみては如何でしょうか。大腸CT検査の御希望の方は、ご相談ください。大腸癌の疑いがある方については健康保険が利用できます。

また、班会などで大腸CT検査のご紹介も致します。大腸CT検査について知りたいと思われた方は、まずは話を聞いてみるのは如何でしょうか。放射線科主任 水口信幸

富山協立病院が競輪場で健康相談会を実施

3月15日(金)、富山競輪場で健康相談会を実施。血圧測定、骨密度測定、血管年齢測定、握力測定などを行い、2時間で約50名の方が健康チェックに訪れました。この日は医学生、看護学生も参加し、血圧測定や握力測定などを手伝ってくれました。

訪れた人のなかには、手足のしびれ、頭痛などの症状があっても「病院は嫌だ」と言われるような方も。「まずは何でも相談に来て下さいね」と声かけしながら、気になる状態の方を病院受診に繋げる働きかけも重要です。「この間もやってもらったから、友達も誘ってきたよ」と立ち寄ってくれる方もおられ、「地域の保健活動の重要性を感じた」と参加した学生の感想も聞かれました。



師長室
金崎仁美

たすけっとクラブ通信 No.67

家のかたづけ作業をして… ちょっといい話

80歳代の母親と障害を持つ50歳代の息子が二人暮らしをされている家の片付けのお手伝いをしました。担当のケアマネさんが渋って嫌がる息子さんを説得して自ら奔走し手配をされ、たすけっとさん5人ケアマネ2人近所の方2人の総勢9人で作業を行いました。大量のごみ処理があり、分別しながら袋に入れて約3時間で指定ゴミ袋70体位と空き缶400個以上その他色々…。お母さんが要介護になって3年ぐらいたのこと、その間に家中に放置されたゴミや汚れた衣類がたまっていったようです。

まだ片付けは残っていますが一旦終了。終了後に息子さんがもともと自分の意に添わなかったこともあったのか不満を漏らしました。それに対してケアマネが真剣に「今の環境でくらしていたら、あなたとお母さんの健康も心配だし近所にも迷惑をかけている。あなたとお母さんが幸せに暮らしてほしいから私も頑張っているし、ご近所さんもたすけっとさんも協力してくれたのよ。そのことをわかって！」と優しくそして強く話されました。ご近所の方からも同様に優しく諭されて、「うん、わかった…」と息子さん。

後でケアマネさんから、息子さんは優しく大変なお母さん想いであることや、勤め先の会社の社長さんは面倒見の良い方で、障害への理解もあり協力的であることをお聞きしました。溜まった大量のごみに象徴されるように困難は大きいけれど、周囲の優しい目に見守られていることも感じました。

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

18年度 第十一回理事会報告

二月二十三日(土) 富山協立病院三階会議室において定数二十七名中二十二名の出席で第十一回理事会を開催しました。

【主な内容】

- ① 年度末の事業と運動の課題の総達成に向けて意思統一しました。
- ② 特別課題である病院機能整備についてコンサルタントの継続を確認しました。
- ③ 年度総括と方針づくりについて話し合い、基本方針案骨子の提案を確認しました。
- ④ 一月の事業概況について報告を受け確認しました。
- ⑤ 専門委員会からの報告を受け討議しました。「年度末課題総達成月間」の成功をめざすことを確認しました。

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	与島明美	百谷 泉	与島明美	与島明美	与島明美	与島明美 黒田昌弘
特別外来 9:00~12:00			古野利夫 (胃カメラ)	石井佐宏 (整形外科)	山田正明 (胃カメラ)	

※1時30分~4時 訪問診療(往診)のため、外来は休診です

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美	与島明美		百谷 泉		

※4月より金曜日午後を休診とさせていただきます

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 9:00~12:00	田村有希	田村有希	田村有希	田村有希	田中 裕	田村有希 金崎照雄 (隔週交代)
整形外科 9:00~12:00					石井佐宏	

※13:00~16:00 訪問診療(往診)のため外来は休診です

午後

	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	協立医師	金崎照雄		金崎照雄	
健康診断 予防接種 2:00~3:30				寺西高子 (*予約制)		

大型連休中の診療体制について

今年は「天皇の即位の日」などにより、4~5月に休日・祝日が連続することになります。富山医療生協では患者・ご家族様の要望、医療の質と安全確保の観点から、連休の中日に通常の診療日として営業する事に致します。

	4/28	4/29	4/30	5/1	5/2	5/3	5/4	5/5	5/6
日曜日	昭和の日	国民の休日	国民の休日	天皇即位の日	メーデー	国民の休日	憲法記念日	みどりの日	こどもの日
診療体制	休診	通常診療	休診	通常診療	休診	休診	休診	休診	振替休日

医療費でお困りの方はご相談ください 【無料・低額診療事業】

経済的な理由により医療費の支払いが困難である方で、富山医療生協の病院や診療所を利用した場合に、自己負担金について減額や免除をします。

この事業は、生活が改善するまでの一時的な措置であり、公的な制度の活用を含め問題解決に向けて相談を行います。

医療費の問題で病院へ受診や、治療の継続についてお困りの方がおられたら、ご相談をおすすめしてください。



富山医療生活協同組合 組織部 ☎076-441-8351

救急指定 富山協立病院

☎076-433-1077 富山市豊田町1丁目1-8

内科

午前 診療時間 午前8時45分~12時

	月	火	水	木	金	土
初診・再診	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医
予 約	百谷 泉 古野利夫	山本美和 岩城光造	百谷 泉 斉藤隆義	百谷 泉 斉藤隆義 寺島嘉宏 9:00~10:30	百谷 泉 大堀 成 林 洋平	岩城光造 ~10:30(隔週) 山本美和 10:30~(隔週) 斉藤/古野 10:30~(隔週) 林/斉藤 (隔週)
糖尿病専門		松井法生	松井法生	松井法生		
専門外来			大原一将 (循環器) 9:00~		柴原直利 (漢方) 9:00~	

午後 診療時間 午後2時~4時半

	月	火	水	木	金	土
内 科	百谷 泉 大堀 成		斉藤隆義 古野利夫 3:00~ 百谷 泉 ~3:00	岩城光造 斉藤隆義	田中 裕	
禁煙外来		休 診				休 診
老年外来					斉藤隆義	
糖尿病専門					松井法生 3:00~	
漢方外来					柴原直利 3:00~	

夜間 診療時間 午後4時~7時

	月	火	水	木	金	土
内 科	休 診	林 洋平 松井法生 (糖尿病)	古野利夫 山本美和 4:30~	休 診	岩城光造 4:30~ 診察日12日・26日 松井法生 (糖尿病) ~6:00 金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00 柴原直利	休 診
漢方外来						

整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00	石井佐宏	石井佐宏	石井佐宏			石井佐宏 診察日6日・20日
午後 3:00~4:30	石井佐宏	石井佐宏		石井佐宏 3:00~4:30	石井佐宏 2:30~4:30	

消化器・肛門・乳腺科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~11:00				火爪健一		

泌尿器科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	池端 良紀		坪井康真			大学医師 (20日休診)
午後 2:00~4:00	池端 良紀		坪井康真			

皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	松井 悠		古川 史奈	虎井 僚太郎		
夜間 5:00~7:00		要藤歩美	塩岡 誠 診察日10日・24日		原 寛	

耳鼻咽喉科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00		浅井 正嗣 受付11:30まで				
午後 2:00~4:30				大学医師		

内視鏡検査体制

	月	火	水	木	金	土
午前 (上部消化管)			田中 裕	田中 裕		田中 裕 大学医師
午後 (下部消化管)	火爪健一		岩城光造	火爪健一		火爪健一 診察日6日・20日

栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	
午後			2:00~			
夜間		4:00~			4:00~	

☆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。

休日や夜間に具合が悪くなったり、症状が悪化した場合は、まずはお電話でお知らせください。平日の月~金は午後9時まで、土・日・祝日の午後5時まで、当番の医師、看護師が待機しております。お早めにお問い合わせください。



富山医療生活協同組合

パークゴルフを、思いっきり楽しみましょう!

健康づくりパークゴルフ交流会

開催日時: 5月29日(水) 9:00~12:00
※エントリー受付開始8:30~

開催場所: 射水市下村パークゴルフ場

内容: 2コース、18ホールにてプレイ

参加費: 500円/お1人

※ご希望の方には無料でクラブの貸し出しできます。

パークゴルフでの健康づくりと親睦を目的とした交流会です。

プレイ後にはクラブハウスで、お楽しみ抽選会もあるよ♡

組合員さんであれば、どなたでも参加できます!

初心者の方大歓迎で~す!!



◆参加申し込み・お問い合わせは◆

富山医療生協パークゴルフ事務局 松井、永島 ☎ 076-441-8351

うで自慢集合パークゴルフ競技大会は今年の秋に開催の予定です。

あかもくの中華丼 三郎さん
あかもくの中華風丼のレシピを見て、前日に「ながら藻」を買ってきたばかりだったので、作ってみました。簡単でおいしくできました。

もうすぐ春
富山市泉町 小竹 邦子さん
もうすぐ春です。毎年思うのですが、来年は桜の花が見られるのかしら?と。今年も元気で見られそうです。ウキウキ、うれしい! 健康維持を目的に

「内視鏡」良かった
富山市窪新町 押川 康子さん
富山市窪新町 押川 康子さんの「内視鏡」の記事は、なかなか良かったと思います。一回は自分をほめる。十回は大笑い。百回は深呼吸。千文字書く。万歩歩く。手帳にメモしました。一月、インフルエンザにて、百谷先生にお世話になりました。いつもながらの丁寧な診察です。

富山市西金屋市川 静子さん
健康維持を目的に、天気の良い日に一時間散歩をしています。今年は雪が降らなくて、少しさみしい気もしますが、二月に入り日差しの中に春の訪れを感じています。

富山市窪新町 押川 康子さん
今月の「内視鏡」の記事は、なかなか良かったと思います。「一回は自分をほめる。十回は大笑い。百回は深呼吸。千文字書く。万歩歩く」手帳にメモしました。一月、インフルエンザにて、百谷先生にお世話になりました。いつもながらの丁寧な診察です。

無料法律相談のご案内
西山貞義弁護士(富山中央法律事務所)
時間は午後2時~4時
5月17日(金)
6月20日(木)
7月18日(木)
富山協立病院地域連携室
076-444-5708

みんなの健康 Q&A 大募集!!
普段の生活の中で「もっと知りたい!」と思ったことなど、健康や食に関する疑問・質問を富山医療生協の専門家に回答やアドバイスをしてもらいましょう。
みなさんの?を気軽にお寄せください!
医療生協 組織部まで
TEL:076-441-8351 FAX:076-432-8031

日本医療福祉生活協同組合連合会
介護福祉士受験資格を取得
第4回 実務者研修 受講生募集《定員20名》
受講対象者 時間 受講料金
無資格又はヘルパー3級の方 450時間 80,000円+消費税
ヘルパー2級又は初任者研修修了の方 320時間 70,000円+消費税
富山医療生活協同組合 担当:北

無料健康チェック行います~
日時と場所: 5月9日(木)、10日(金)
内容: タクティールケア(ハンドマッサージ)、看護師による健康相談や健康チェック(骨密度測定など)
5月12日は看護の日です。12日を含む週を「看護週間」としてテーマである「看護の心をみんなの心に」に関連したイベントを毎年行っています。

クロスワードパズル
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。

★よこのカギ★
① キー
③ 砂漠のタクシー?
⑤ ルーキー
⑦ 仕上げが○○、やり直し
⑧ ○○に構えて生意気だ
⑩ 五月の節句に食べる
⑫ 善○○の判断
⑭ 合格点に足らず——を受ける
⑯ 新企画の——を任せられる

【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 ○○借りなし
② 「——カンカン娘」
③ 応仁の○○
④ ダイヤモンドの略
⑤ 実際の場所。——検分
⑥ 高級店は——が高い
⑦ 触られ——まみれ
⑧ だワツシヨイ
⑨ 引きで当たる
⑩ ——をきる

【二月号の当選者10名】
浅野喜代美(魚津市新金屋)
中田 武志(富山市岩瀬表町)
富居祐美子(富山市向新庄町)
吉野力才(富山市水橋中村町)
中野 宏子(小矢部市植生)
伊東 政雄(富山市水橋高寺)
酒井サダ子(滑川市上小泉)
花田 宏子(富山市小杉)
米田 厚子(富山市富岡町)
篠原 雅夫(富山市中町田島)
おめでとーございます
※賞品の発送は月末になります。

【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
【二月号の解答】
ネコヤナギ(猫柳)
カネツ シヨウコ
シヨウコ ナイ
カネツ シヨウコ
シヨウコ ナイ
応募 133通
正解 133通

【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)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ください。
【あて先】
〒931-1850 富山市豊田町一八八 富山医療生協「虹のまち」パズル係

