



組織現況 2021年4月30日現在



組合員数
26,631 人
出資金総額
97,611 万円
一人当たりの出資額
36,653 円

虹のまち

とやま医療生協

2021年6月号 No.458

〒931-8501 富山市豊田町1-1-8
☎076-441-8352 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



ご存じですか？ 過活動膀胱

富山協立病院 泌尿器科医師 安川 瞳

おしっこの悩みを放っておいてはいませんか？

頻尿や尿モレは気になっているけど、年のせいかなあ…と思ってあきらめていませんか？最近になって、頻尿がいろいろな疾患の危険を高めるということがわかってきました。例えば、ご高齢の方の場合、夜間の排尿回数が2回の方は1回の方と比べて転倒の危険性が高く、転倒により骨折してしまう危険が2倍にもなるといわれています。そんな放ってはおけない頻尿や尿モレの原因のひとつが「過活動膀胱」です。過活動膀胱とは、膀胱が異常な働きをすることで急な尿意が起こる状態をいいます。まずは判定チェックシートで、ご自身の状態を確認してみましょう。

以下の症状がどれくらいの頻度でありましたか。この1週間のあなたの状態に最も近いものを、ひとつだけ選んで、点数の数字を○で囲んでください。

質問	症状	点数	頻度
①	朝起きた時から寝る時まで何回くらい尿をしましたか	0	7回以下
		1	8~14回
		2	15回以上
②	夜寝てから朝起きるまでに何回くらい尿をするために起きましたか	0	0回
		1	1回
		2	2回
③	急に尿がしたくなり我慢が難しいことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
④	急に尿がしたくなり我慢できずに尿をもらすことがありましたか	0	なし
		1	週に1回より少ない
		2	週に1回以上
合計点数		点	

チェックの結果はいかがでしたか？

点数についてご説明すると、質問③が2点以上、かつ、全ての質問の合計点数が3点以上の場合は過活動膀胱である可能性があります。

なお、今回のチェックシートの結果で“過活動膀胱の可能性がある”に当てはまった方にお伝えしたいのは、過活動膀胱であれば、生活改善やトレーニング、お薬による治療で症状が改善する可能性が十分にあるということです。また、頻尿などの原因には過活動膀胱の他に、膀胱炎や悪性腫瘍、糖尿病などの全身疾患の可能性も考えられますので、安易に自己判断をせずに、頻尿や尿モレでお悩みの方はぜひ一度、泌尿器科でご相談いただきたいと思います。

富山協立病院泌尿器科の診療日は、月曜・水曜・土曜の週3日です。もしも、女性の方で初めての泌尿器科への受診は少し抵抗がある…という場合は、水曜日は私、安川が担当しておりますので、お気軽にご相談ください。

富山協立病院 泌尿器科診療体制表

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	池端 医師		安川 医師			大学医師
午後 2:00~4:00	池端 医師		安川 医師			

※当日の来院も可能ですが、ご予約いただくと受診がよりスムーズです。

診察のご予約、お問合せは右記まで 富山協立病院 ☎076-433-1077

今年も富山医療生協の病院や介護施設など各部署へ新卒者七名が新しく入職された。頼もしい限りであり、早く職場に馴染ま

れて培われた技量を発揮されることを応援すると共に、励みになる言葉は、不安と心配をおおることになりかねず、逆効果になる場合があるという、重篤な場面などは特に注意して言葉を選びたい。「頑張りなさい」は患者を追い込むことになる、患者は充分頑張っているわけで、その心情に寄り添ってくれる事で救われる。患者は《この気持ちで解つてくれる人が傍にいてくれる》事がありがたいもの、無理な激励は慎重に▼テレビ番組「初めてのつかい」がある、幼児が初めて一人で「おつかい」に頑張る姿に親は陰から見守り涙で迎え、テレビを見る側も幼児の懸命に奮闘する姿に感動の涙と笑いに湧く▼小中高生やプロアマを問わず、頑張っているアスリートに力が入る。選手に限らず、文化や社会の面で活躍する若者にも応援したい▼応援したくなる心理とは、目標に向かって仕事や勉強にコツコツと頑張っている人のすがたに感動し、思わず激励したくなるというもの▼小林一茶の名句『やせ蛙負けるな一茶これにあり』

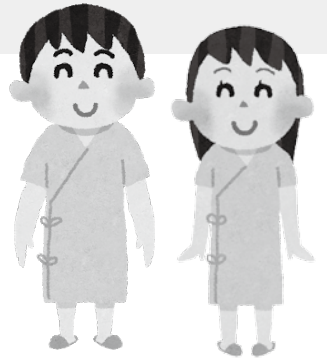
内視鏡

自治体検診が始まりました。年1回の全身チェックをしましょう。

受けましょう 健康診査・がん検診

◆ 健診控えて手遅れの懸念 ◆

新型コロナウイルス感染への不安から、医療機関の受診や健診を控える「受診控え」が増加しています。自分の体をしっかり知ることが、健康維持の第一歩！ 定期的な健診受診で健康づくりに活かせましょう！



〈富山市健診について〉富山医療生協で受けることができる健診 ◎…予約が必要です

事業所	基本健診 (特定・後期高齢者)	胃がん	肺がん	大腸がん	乳がん	前立腺がん	骨粗鬆症
富山協立病院	◎	◎	◎	◎	◎	◎	◎
富山診療所	○	×	○	○	×	○	○
水橋診療所	◎	×	○	○	×	○	○

自治体検診に医療生協オリジナル検診をプラスできます。予約時にお申込みください。オリジナル検診では組合員さんの健康を守るため、安心の組合員価格設定になっております。「早期発見、早期治療」で自分と自分の大切な人の“すこやかな暮らし”を目指しましょう！

富山医療生協 オリジナル検診	組合員(税込)	未組合員(税込)	富山協立病院	富山診療所	水橋診療所
ABC検診(血液検査による胃がんリスク検査)	3,674円	4,400円	○	○	×
腹部超音波検査(腹部エコー)	3,300円	6,270円	○	○	×
頸動脈超音波検査(頸動脈エコー)	1,782円	4,070円	○	○	×
甲状腺検診(超音波検査・血液検査1種)	2,101円	6,600円	○	○	×
ABI検査(足関節、上腕血圧比による動脈硬化検査)	528円	1,650円	○	×	×
内臓肥満CT	3,146円	5,500円	○	×	×
心電図	528円	1,430円	○	○	○
眼底検査	319円	1,100円	○	○	×
貧血検査	220円	330円	○	○	○

健診でわかること

生活習慣を振り返りましょう

健康診査で自分の健康状態を知って生活習慣を見直しましょう。

早期発見・早期治療が大切

がんは日本人の死因の第1位。定期的にがん検診を受け、がんを早期の段階で発見し適切な治療を行うことが大切です。

組合員特典 (富山市の方)

富山市の特定健康診査とあわせて受けられる場合

大腸がん検診
乳がん検診

無料と
なります！

健診に関するお問合せ先

- 富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684
(電話受付：月～金 9時半～16時)
- 富山診療所 ☎076-420-0367
- 水橋診療所 ☎076-479-1414

五月一日(土) 富山協立病院東別館三階会議室において定数二十六名中二十四名の出席で第十二回理事会を開催しました。

【主な内容】

① 三月の事業概況、年間法人全体収支(決算整理前)について報告を受け確認しました。

② 新型コロナウイルスワクチン接種の病院や診療所での対応について確認しました。

③ 病院リニューアルの課題について、今後は病院リニューアルプロジェクトで新棟案を中心とした検討をすすめ、地区別総代会(5/8)において

④ 各専門委員会の報告を受け、活動状況を確認しました。

⑤ 各支部総代会の報告を受け、通常総代会にむけて、議案内容、役員選任状況について確認しました。



たすけっとクラブ通信 No.90

たすけっと活動 トピックス

全国的に第四波の新型コロナウイルス感染症が蔓延している状況にあります。組合員の皆さん、たすけっとクラブの協力者の皆さん、これまで通り体調管理にご留意ください。

●こんな活動(お手伝い)していま～す

室内の家事の代行や衣替えのお手伝いなど、ひとりで出来なくなった事も、少しのお手伝いや一緒に行うことで「なんとか乗り切れる！またやる気が出てくる！」と、利用者の方に言っていただくと嬉しくなります。季節は春から梅雨の時期に入り草木がぐんぐん伸びる時期、いよいよ草むしりシーズンの到来です。新型コロナ感染症対策はもとより、熱中症にも十分注意して活動していきます。



掃除のお手伝い



たすけっとクラブでは、まだまだ協力者が不足しています。

“少しでもお役に立ちたい”という方、協力者への登録をお願いします。

お手伝い例

草むしり、掃除、買い物代行、病院付き添い、ゴミ出し、調理等



食事作りのお手伝い

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

参加者を募集しています

富山県生協連主催
◆第27回 海岸クリーン作戦
と き：6月20日(日)
ところ：八重津浜海岸(富山市)
9:30～10:30
または
六渡寺海岸(射水市)
8:00～9:30
※雨天決行(土砂降りの場合のみ中止)
※10分前まで受付をお済ませください。
もちもの：軍手、ゴミ袋、筆記用具



◆富山県母親大会
と き：7月4日(日)午後2時より
ところ：富山県教育文化会館
サテライトホール
参加費：800円
記念講演：前川喜平さん
※全体会のみ開催となります
問い合わせ先：医療生協組織部
☎076-441-8351

シリーズSDGs
みんなで考え行動しよう



海の豊かさを守ろう 無人ゴミボックスの取り組み

「無人ゴミボックス」の取り組みをご存じですか？県内の海岸に設置され、ゴミ袋が入っています。いつでもどこでもだれでも気軽に海岸のゴミ拾いができます。今回は、この取り組みを行っている浜黒崎支部の組合員田村むつ子さんと、「無人ゴミボックスの会」設立者の俣本浩司さんにお話を伺いました。

「無人ゴミボックス」の下に置かれたゴミ袋は、俣本さんをはじめ、17名の会員で回収し、集められたゴミの量は毎年3トン以上にもなるそうです。



「無人ゴミボックス」の下にはゴミ袋が置かれています

俣本さんは海のゴミの現状を子どもたちにも知ってもらいたいと、回収したゴミの写真を撮り、県内の小、中学校に展示しています。子どもたちからは、多くの感想が寄せられています。

俣本さんが特に問題視しているものは「発泡微粒子」。海のウキで主流となっていますが、非常に細かい材質で、魚が餌と間違えて食べてしまい、消化不良で死んでしまいます。県や市にも、富山の海の危機として知ってほしい、と訴えてきました。

全国の海に面した自治体にこの取り組みを広げていきたいと俣本さんは話します。海洋プラスチックゴミ問題が盛んに叫ばれている今、私たちも改めて海のゴミ問題について知り、考えていくべきではないでしょうか。

SDGs(エスジーディーズ)とは…
SDGs(持続可能な開発目標)は、2015年9月に国連で決められた、貧困や不平等・格差、気候変動などの様々な問題を根本的に解決することを目指す世界共通の17の目標です。

組合員のひろば

クロスワードパズル
四月号の解答ハガキより
孫に朝食をバランスよく
砺波市小杉 保科行子さん
いつも心のこもった色々な紙面を読ませていただき有難うございます。
今月(四月号)の小林弘美さんの今の生活が未来をつくるの文を読み、とても分かりやすく、体に大切なことが書かれてあり、私には二〇代前後の男の孫が三人いますが、早朝出勤する孫のために、朝食をバランスよく食べさせる気力がでて実行しています。切り抜いてノートに貼っておき友人にも教えてあげます。
早く帰ってきてね
小矢部市妻輪 田中良久さん
我が家の猫はキジトラ、満三歳、名前はウメ(女の子)です。寝るのは私のふとんの上。寒いときは私の腕枕で寝ています。しかし日中は外へ出たがり、自由にしています。出ていくときには「何時までに帰って来いよ」と伝えています。時間が過ぎるととても心配です。早く帰ってきてね!!

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
・6月23日(水)
・7月28日(水)
・8月25日(水)
◎場所及び申し込み
富山協立病院 地域連携室
☎076-444-5708
予約してください

子供の成長とともに親も射水市海老江練合 岡本順子さん
娘が入園式を迎えました。産まれてこの方、ほとんどの時間を一緒に過ごしていた子が…と思うと、親として複雑な心境でした。親から離れて、他の人と過ごすようになるというのは、嬉しくもあり、不安でもあり、寂しさもありました。親として複雑な心境になる機会も多くありますが、自分の心も、また子供の成長とともに耕されていく…そんな心境を味わいました。
ツバメがやってきました
富山市向新庄町 富居祐美子さん
今年も我が家にツバメがやってきました。三月二十日頃と例年より早いです。巣作りも急ピッチで終わり今は卵を温めています。雛の成長が楽しみです。
有意義な高校生医療体験
富山市岩瀬赤田町 藤澤愛子さん
高校生医療体験は、近い将来社会に巣立つ者にとってもとても有意義な体験ができてよかったです。

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
16					

【問題】
カギを解き二重枠の文字を並べてできる言葉を答えましょう。
★たてのカギ★
①兄弟姉妹の息子
②ジュニアの対
③—と後ろ
④いろは—、—取り
⑥息子と娘。帰国—
⑧すっかりご無沙汰しているので帰省するにも—が高い
⑨教育、教訓
⑪手洗いと—の励行
⑬ウイルスと細—は異なる
⑮—風と太陽
★よこのカギ★
①—の一手、—が強い
③真紅
⑤遙か昔、往時
⑦料理を—見しながら塩加減を調整
⑧上の対
⑩陰気の対
⑫入学—、結婚—
⑭室外の空気
⑯遠距離を泳ぐこと



【四月号の当選者10名】

池崎 結衣	(富山市千石町)
大城 節子	(魚津市本江一區)
砂田 恵子	(富山市豊城町)
中尾 稔	(富山市清水町)
廣川 鶴子	(富山市新庄町)
麻柄 恵美子	(富山市水橋上桜木)
松本 順子	(富山市田中町)
水口 吉廣	(富山市水橋辻ケ堂)
水野 陽子	(富山市浜黒崎)
山田 昌子	(富山市水橋中村町)

※賞品の発送は月末になります。

【あて先】
〒931-1850 富山市
豊田町一ー八 富山医療
生協「虹のまち」パズル係
【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】
六月末日の消印有効
【四月号の解答】

ケ	シ	キ	カ	ガ
イ	タ	シ	ザ	ン
ド	ロ	ユ	カ	キ
ウ	チ	カ	イ	リ
ニ	ジ	カ	イ	ニ
ク				

応募 135通
正解 132通

2021年 カンパ物資販売のご案内

6月～8月末までの取り扱いとなります。
収益は災害復興支援や原水爆禁止世界大会・日本母親大会等の成功のために活用させていただきます。みなさまのご協力をお願いいたします。

①	島原手延べそうめん (20束入) 〈数量限定〉	2,000円
②	ひじきごはんふりかけ (60g)	300円
③	黒・白とろろ昆布	各500円
④	南部せんべい (8種入)	550円
⑤	梅酢こんぶ	550円
⑥	野菜たっぷりたまごスープ (15食入)	1,400円
⑦	沖縄炊きこみご飯の素	400円
⑧	勝つ! めんべい (2枚×8袋)	480円

申し込み・お問い合わせ
組織部
☎076-441-8351

5月13日(木)

ふれあい看護体験開催

富山協立病院の外来フロアに於いて開催し、45名の方の参加がありました。

今年の一番人気は「血管年齢測定」でした。30秒ほどで測定できる手軽さに関心をもたれ、初めて体験する方が多くいらっしゃいました。

ほとんどの方が正常範囲でしたが、動脈硬化を心配されている方は、看護師のアドバイスを熱心に聞かれる姿もみられました。

簡単な運動や生活習慣を促進するため、この日のために特別に作成した「健康チャレンジカード」をお勧めすると、「やってみようかな」「こんな事に気をつければいいんだね」と快く受け取って行かれました。

時期的に健康相談よりもコロナワクチンの事を心配されている方が多く、接種券を受け取った後の予約の仕方などをお伝える機会にもなりました。

受付けや測定スタッフとして参加した職員からは、地域の方の健康意識向上、健康維持に役立つ活動に参加できてよかった。またこのような機会があれば参加したい。という感想がありました。

師長室
金崎仁美



本来なら、介護事業所「ぽぷら」のリハビリ室にある機器を使わせてもらって、毎週開催していた班会です。しかし昨年四月以降コロナ禍の制限を受け、事業所への出入りを自粛せざるをえなくなり、丸一年活動を休止しました。そんな中、昨年十月にWHOウォークイベントを支部で開催したことをきっかけに「外なら集まれるんじゃない?」と体を動かすことは得意! なメンバーで相談し、野外ウォーキングの班会に切り替えてみることにしました。桜満開の松川べり、次には天湖の森を歩きました。密を避けるため少人数で車で移動し、何はともあれ『集まれることの喜び』を感じながら、またぽぷらでリハビリ運動ができる日を楽しみにしています。

ぽぷらマシリンリハビリ班(婦中支部)

この日は「防災学習」として避難する際のタイミングや避難場所の確認をし、いざという時に備えてお湯を注ぐ「非常食」の作り方も体験しました。日常生活に役立つ、学習会も色々実施しています。



中央西支部
ひなげし班
防災学習会

広田支部 コスモス班 お花見



ワーカーズ班
シルバーリハビリ体操



車でお出かけをする班会では、お一人暮らしの方や、普段なかなか外出の機会が無い方の要望も多く、入浴班会・買い物班会も実施されています。現在は乗車人数に制限もありますが皆さんに喜ばれています。

職員さんの班会もあります! 骨密度などの健康チェックや、腰痛予防体操を体験してもらい、自身の健康に関心をもってもらう機会になっています。



高岡支部 歩り班 脳トレ音読



現在、一番開催の多いのが「脳いきいき班会」です。メニューも色々あり、最近の様子を話したり、好きな小説や歌詞を持ち寄って順番に音読をして、大きな声を出すのも脳トレです。まちがい探しや、文字の並べ替え、地図に県名を埋めていくプリントなど、うんと考えながら挑戦しておられます。解った時の達成感に皆さん笑顔になり、自宅に帰って家族とやってみたい! と問題用紙のリクエストもあります。

山室支部 月曜会班



介護事業所へ配膳などのボランティアに行く班会ですが、コロナ禍で入室を自粛していることから、違う内容でボランティア活動をと、病棟や事業所で使ってもらおう「ゴミ箱」を折込チラシで作成しています。

婦中支部 ボランティア班



五福神明支部 合同班
銭湯入浴



楽しく班会やっています!!