



組織現況 2020年6月30日現在



組合員数 26,750 人  
出資金総額 98,247万円  
一人当たりの出資額 36,728 円

# 虹のまち

とやま医療生協

2020年8月号 No.448

〒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

## 睡眠時無呼吸症候群! あなたは大丈夫?

眠っているとき「呼吸が一時的に止まっている」「いびきがうるさい」と言われたことはありませんか? 日中に強い眠気、疲れを感じることはありませんか? 夜中に何度も目が覚めることはありませんか? その症状は「睡眠時無呼吸症候群」かもしれません。



症状を放っておくと生活習慣病などの発症リスクが高くなります。また、睡眠不足が原因の居眠り運転事故のリスクは2.4倍になるというデータもあります。きちんと診察した上で、医師の指示に基づいて治療することが必要です。

富山協立病院では健診項目に **睡眠時無呼吸検査** を **新設** し、**健診キャンペーン** を実施中!

### キャンペーン特典

※睡眠時無呼吸検査は富山協立病院のみで行っています。

**8/1~9/30の期間中に  
申し込まれる方に限り!!**

一般 **7,700円**、組合員 **4,400円** で受診できます! (税込み)  
※通常は 一般 11,000円、組合員 7,700円 となります。(税込み)

検査は簡単、ご自宅で一晩、指先と喉元に小さな検査機械を装着して行います。症状がなくても「仕事で運転をする機会が多く心配」という方には是非おすすめします。



〈健診に関するお問い合わせは〉 **富山協立病院 健康支援センター ☎076-444-5684** お気軽にご相談ください。

現代生活は長時間労働や受験勉強、インターネットやゲームでの夜型生活など、睡眠不足や睡眠障害の危険でいっぱい。すこやかな睡眠があってこそ健康でいられます。最も身近な生活習慣である睡眠にもっと目を向けてみませんか。



## 新型コロナウイルスをのりこえるための **快眠のすすめ**

睡眠は量より**質**! 質の良い睡眠で十分な休養をとることは、**身体の免疫力を上げる**ことにつながります。快い眠りを得るための **快眠のコツ** と **おすすめケア** をご紹介します。良質な睡眠を十分にとり **免疫力を高め** ましょう!

### 快眠のコツ

- 快眠のコツ ① 眠る2時間前には食事を済ませる**  
内臓は食べ物を消化するまで動き続け、カラダは活動モードになります。そのため深い睡眠につながらず、睡眠の質が悪くなります。
- 快眠のコツ ② 照明やテレビは消して暗い環境で眠る**  
光は身体を起こす作用があるので、眠るときは暗い環境で寝ましょう。
- 快眠のコツ ③ 朝日をしっかりと浴びる**  
朝日を浴びると体内時計がリセットされ、その日の夜の快眠につながります。カラダに朝を認識させて活動モードにしましょう。

### おすすめケア

- おすすめケア ① 眠る前に深呼吸!**  
深くゆっくり息を吐く行為はカラダをリラックスさせ、快眠に効果的です。
- おすすめケア ② ぬるめのお湯で入浴!**  
ぬるめのお風呂に入ってカラダを温めるのは、快眠にとっても有効です。
- おすすめケア ③ 就寝前のストレッチでリラックス!**  
筋肉を和らげ血流をよくして、身体のリラックス効果を生む副交感神経を活性化することが、質の良い睡眠につながります。

## 内視鏡

医療備品が不足していると聞き、組合員が家庭用ゴミ袋を活用した「防護フェンス」や「防護エプロン」を作っている。班会が自粛される中で三密に注意し、三人から四人で行うボランティア活動だ。現場職員からは、自分たちも応援をもらいたい元気で頑張れると感謝の声。「コロナに負けるな」と組合員も職員も協同で頑張っている▼世界で感染者が一千万人を超えた新型コロナウイルスと人類の闘い。「正しくおそれよう」とよく聞かされるが、「正しく」とはどういう事か、感染の有無を調べてほしくても何日も待たされ、挙句間に合わずに亡くなったり、感染者やその家族がバッシングを受けたり、大団士が言い争っている姿など、コロナが噴つていないか▼招かれざる「客」は本人に無断で勝手に居座り、悪さをはたらき、他人に飛び移っている。感染者が見つかったら接触者にはPCR検査を徹底し、適切な治療と隔離で感染拡大を止める施策が望まれている。同時にウイルスの研究も頑張っている▼どこかの国が対策費用のために、戦闘機の購入をやめたとの報道もあった。「平和をつくる、健康をつくる」のスローガンで長期戦に臨みたいと思う。(H)

# 平和をつくる

富山医療生協の組合員は、毎日が健康で生きられる暮らし・社会の実現をめざして、健康づくり、支えあいのまちづくり、平和をつくるとりくみを行っています。「平和であってこそ健康が守られる」という思いから平和運動に取り組み、これまでも、広島、長崎の原水爆禁止世界大会へ代表者派遣や、核兵器廃絶ヒバクシャ国際署名、沖縄の基地問題の学習、憲法9条改憲を許さない取り組みを行ってきました。

世界にむけて核兵器廃絶の声をさらに大きく広げよう

## 「平和の波」を起こそう

原水爆禁止世界大会実行委員会は、被爆75年の今年、核兵器廃絶を共通の課題とし、「ヒバクシャ国際署名」を共通の行動とする草の根の国際共同行動「平和の波」を行うことをよびかけました。8/6～9に全世界で様々なアピール行動などが行われます。



富山民医連ではこの提起を受け、平和アクション(つながる動画)を計画し、各事業所、組合員で平和メッセージ10秒動画を撮ってつなげる活動を行いました。動画は富山民医連のホームページ(<http://toyama-min.com>)で配信予定です。

二〇一七年七月七日、「核兵器禁止条約」が国連で採択されました。この条約は核兵器の全廃と根絶を目的として起草された国際条約で、批准が五〇ヶ国を超えれば九〇日後に発効されるものです。現時点で八ヶ国の調印、批准した国は四十ヶ国に達しました。(二〇二〇年七月現在)しかし、日本は未だ署名・批准をしていません。

核兵器禁止条約に反対している核兵器保有国やその同盟国でも、批准を求める国民の声が大きくなっています。日本政府は「核兵器禁止条約」が国連で採択されたこと、日本政府への署名・批准を求める意見書が四六八自治体で採択されました。広島と長崎で核兵器が最初に使われてから今年で七十五年。今こそ、核兵器廃絶署名の世論と運動を広げることが大切ではないでしょうか。

「ヒバクシャ国際署名」  
「核兵器廃絶国際署名」  
にご協力を!

全世界数億人規模で取り組む「ヒバクシャ国際署名」はまさに「核兵器のない世界」に進むための原動力です。また日本では政府に条約を批准させる大きな力にもなります。多くの方々に「ヒバクシャ国際署名」にご協力いただきたいと思います。

富山医療生協は二〇二〇年九月までに一五、〇〇〇筆を集め、同年の国連総会に提出します。現在までの取り組みでは、約一二、〇〇〇筆の署名が集まっております。さらに三、〇〇〇筆を目標に、各地域で署名を呼びかけています。ご協力をお願いいたします。(まちづくり委員会)

## 引き継ぐべく 平和の運動

以前、返野古基地建設反対行動に参加したことがある山村智恵子さん(富南支部)に沖縄の基地問題や平和運動に対する思いをお聞きしました。

基地問題に実際に触れたのは二〇一五年に返野古基地建設反対の座り込みに参加したときが最初でした。この座り込み運動はその際十年以上も続



いては運動と知り驚きました。平日にもかかわらず、一五〇人くらいの人々が参加していて、とにかく熱気がすごい。現地の空気は新聞やニュースなどで見聞きするものとは全く違いました。日常の中に闘いが続いているのだと実感しました。

富山でも、支部の「平和のつどい」の中で富山大空襲のことを取り上げ、

語り継ぐ会の人の話を聞いたり、富山の戦跡巡りなどしています。この取り組みを通じて、身近な富山のことも知らないことが多いと知り、戦争経験を語ることもできる人たちが少なくなってきた中、沖縄のように一生懸命運動をつないでいかないと、日本が「戦争しない」国でなくなってしまうのではないかと、危険感を持ちます。体験をしてなくても、実際に見たり聞いたりして、それを伝えていくことが大事だと思います。これからもできる活動をしていきたいと思

## 語り継ぐ戦争体験「子や孫に伝えたいこと」

今月発売の「いつでも元気」8月号に、才藤抱一さん(新庄北支部長)の記事が掲載されています。「戦後75年 いま、語らねば」という特集で、戦争の記憶、体験がつづられています。この機会にぜひ、ご購入ください。



『いつでも元気』発行/毎月 定価/380円  
(お問合せ) 富山医療生協組織部 ☎076-441-8351

## たすけっとクラブ通信 No.80

### 「たすけっとクラブ」を支える協力者さん

最近の萩浦支部のたすけっとクラブには、地域包括支援センターのケアマネージャーさんからの依頼が増えています。



事務局から連絡がくると、依頼内容の確認で事前に訪問するのですが、どなたも安堵の表情で迎えてくださいます。たすけっとを待っておられたのだと思います。

依頼者のMさんを協力者のKさんと訪問した時、「Kさん、虹のまちで見たよ。あなたでよかった」と以前から知り合いだったように話が弾みました。ヘルパー経験のあるKさんが、足の不自由なMさんでもできる体操をその場で教えてあげるなど、ほほえましい光景でした。チケットを持っていく度に、MさんからKさんへの感謝が伝えられます。

協力者のHさんからは、あたたかい眼差しで依頼者に接していただけるのを感じ取ることができます。「どんな小さな物でも勝手に片づけないの。手間でも相手に聞いて対応しているのよ。自分でやってしまうのは他人の家に土足で上がるようなものだから」、「いつも大丈夫、大丈夫と声をかけてあげるの」と。

協力者さんは、依頼された掃除や片づけをするだけではなく、依頼者さんに、安心感や思いやりも届けているような気がします。あらためて、「たすけっとクラブ」の存在を見直しました。

萩浦支部 田中 桂子

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

# 8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	与島明美	斉藤隆義	与島明美	与島明美	与島/黒田 (隔週)
午後						
	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	与島明美			斉藤隆義 3:00~6:00		

## 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	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	岩城光造	担当医
午後						
	月	火	水	木	金	土
内科 4:00~6:00	金崎照雄	岩城光造			金崎照雄	

※ 13:00~16:00 訪問診療(往診)のため外来は休診です

### 休日や夜間に具合が悪くなったら 富山協立病院にお電話を!



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。下記の時間に当番の医師や看護師が待機しています。お早目にお問い合わせください。



平日の月曜~金曜	21:00まで
土曜・日曜・祝日	17:00まで

### 日曜婦人科検診のお知らせ

【会場】富山協立病院

今年度は子宮がん検診のみの実施となります。

## 9月27日(日)・11月29日(日)

両日共に午前中の検診(受付開始8:30~)となります。いずれの日程も定員40名です(定員になり次第受付終了)

## 20年度第一回理事会報告

- 六月二十七日(土)サンフォルテ三〇七号会議室において定数二十八名中二十五名の出席で第一回理事会を開催しました。
- 【主な内容】
- ① 第六十七回通常総代会の振り返りと決定の周知について意思統一しました。
  - ② 総代会決定に基づき役員報酬額の内訳を決定しました。
  - ③ 北恵子理事、宮腰幸子理事の理事退任を承認しました。
  - ④ 情勢と対応の報告を受け意見交換しました。
  - ⑤ 事業概況の報告を受け意見交換しました。
  - ⑥ 事業所と組合員活動において、引き続き新型コロナウイルス感染予防対策を順守することを確認しました。
  - ⑦ 五月の事業概況について報告を受け、意見交換しました。
  - ⑧ 専門委員会の方針提起を受け協議しました。
  - ⑨ 本部別館の使用について確認しました。

## 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	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	百谷 泉	山崎(大学医師) ~10:30(1日・29日) 10:30~(8日)
	古野利夫	古野利夫 ~10:30			大堀 成	山本美和 10:30~(1日・29日)
	古川杏奈	山本美和	大堀 成		林 洋平	古野利夫 10:30~(1日・29日)
糖尿病専門		松井法生	松井法生	松井法生		齋藤医師(1日) 林医師(8日・22日) 田村医師(29日)
			大原一将 (循環器) 9:00~		柴原直利 (漢方) 9:00~	
専門外来						

午後 診療時間 午後2時~4時半

	月	火	水	木	金	土	
内科	百谷 泉	休診	田中 裕	大堀 成	田中 裕	休診	
	古川杏奈		古野利夫 3:00~	百谷 泉			
禁煙外来			百谷 泉 ~3:00				
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	古野利夫	休診	大堀 成 ~6:00	休診
		松井法生 (糖尿病)	山本美和 4:30~		松井法生 (糖尿病) ~6:00	
					金山ひとみ (糖尿病) 4:30~6:00	
漢方外来					柴原直利	

### 整形外科

	月	火	水	木	金	土
午前 8:45~12:00				市村和徳 13日・27日		

### 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		安川 瞳			大学医師
午後 2:00~4:00	池端 良紀		安川 瞳			

### 皮膚科

	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	要藤歩美		虎井 僚太郎			
夜間 5:00~7:00		大学医師			大学医師	

### 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	田中 (1日・29日) 大学医師 (8日・22日)
午後 (下部消化管)	火爪健一			火爪健一		

### 栄養指導

	月	火	水	木	金	土
午前	9:40~	9:40~	9:00~	9:40~	9:40~	9:30~
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。☆土曜日午前の担当医師は日によって変更となります。☆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・皮膚科の予約が出来ます。

### 火を使わない 暑さ対策レシピ 夏野菜のドライカレー

材料 / 2人分

- 豚ひき肉 …… 150g
- 赤パプリカ …… 1/2個
- 玉ねぎ …… 1/4個
- ピーマン …… 1個
- ごはん …… 2杯分



- カレールー …… 2かけ
- にんにく、しょうが(すりおろし) チューブでも可
- ケチャップ …… 大さじ1
- 水 …… 100ml

#### 作り方

- ①玉ねぎ・パプリカ・ピーマンは8mm角のさいの目切りにする
- ②耐熱皿に①と豚ひき肉、Aを入れてヘラでひと混ぜしたら、ふんわりとラップをして600Wのレンジで3分加熱する
- ③ヘラで混ぜ、再度ふんわりとラップをして600Wのレンジで2~3分加熱する
- ④器にご飯を盛りつけ、③をかける

お好みで温泉卵をのせてもおいしいです  
※電子レンジはワット数に応じて時間を調節してください。  
栄養科 柴田真弓

### 必要な栄養補給で夏バテ予防

暑いと食欲が落ち、簡単な種類だけなど炭水化物に偏った食事になりがちです。たんぱく質やビタミン、ミネラルをバランスよく取り入れ、主食・主菜・副菜をそろえて食べることでバランスよく栄養を摂取できます。食欲がない時は、酸味のある食材や香辛料、香味野菜などを料理に取り入れることも食欲増進に効果的です。



えがが 新型コロナ禍の中で、も感染症拡大予防策を講じながら、休止することなく営業を継続しています。近隣のデイサービスが相次いで休止せざるを得ない状態となったことから、「入浴できない」「外出の機会がなくなった」といった相談が寄せられ、数名の方を急遽受け入れてきました。現在も、カラオケや声を出しての体操、お互いが密接に触れるようなレクリエーション等は自粛しています。そんな中、利用者さんにも一緒になって七夕の短冊に「願い」を書いてもらいました。「老いを楽しむ」「足が治って歩けますように」「元気で過ごせますように」……。これからも、職員一同コロナに負けず、安心して在宅生活が継続できるように頑張っていきたいと思っています。

在宅福祉総合センター「えがが」施設長 高野 治美

いつものテーブルもアクリル板でコロナ対策 全ての介護事業所「デイサービス」でテーブルのアクリル板を設置しています



アクリル板で飛沫予防



アクリル板の面取り作業

## 介護事業所も 雨ニモマケズ コロナニモマケズ 頑張っています！

### きずな

感染対策に職員・利用者さんが一緒に取り組むたいと考え、疫病退散の妖怪「アマビエ」の塗り絵とともに「マスクをつけましょう」と掲示しました。また、飛沫感染防止のアクリル板は利用者さんの提案で改良(面取り)し、細かなやすりがけ作業は利用者さんにもお手伝い頂いたりしています。メインプログラムの笑いヨガは今お休みしていますが、利用者さんの体力を落とさないよう、声を出さなくても運動は出来る！と、午前中はかなりの運動量の体操をしています。大変な状況ですが、利用者さんと一緒に元気に乗り切って、また皆で大笑いできる日を迎えたいです。

在宅福祉総合センター「きずな」施設長 染谷 明子



えががデイサービス 壁のデコレーション～利用者さんの短冊を添えて

## 組合員の ひろば

### クロスワードパズル 六月号の解答ハガキより

#### 「あたり前の日常」

射水市海老江岡本 順子さん  
新型コロナウイルスの感染拡大をする前は日常の買い物、公園への外出、病院への通院などがあたり前の日常としてありました。「新しい生活様式」となり、改めてこれらのことが毎日のとても大切な楽しみであることを日々痛感しています。あたり前にある日常に感謝を忘れずに…。

夏のみかんおいしい  
ペンネーム 小夏大好き婆さん  
ステイホームの間、友人から「小夏」がおいしいと教えてもらい、おとりよせしました。夏のみかんもおいしいですね。友人とかなか会えないので、ラインで今まで以上に連絡しあっていました。

アベノマスクやっとな  
富山市犬島老月 朋子さん  
コロナのせいで外出時にはマスクが手放せません。先日アベノマスクがやっとなと我が家にも届きました。が、今更って感じな気分になりました。

### 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  
●8月20日(木)  
●9月17日(木)  
●10月22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

健診昨年よりよくうれしい  
富山市松若町片口満喜子さん  
今月のパズル大変難しかったです。わからない所は山勘で考えて答えをうめました。

毎月虹のまちが来るのを楽しみにしています。先日健診をしてもらいましたが「昨年よりよくなっていますよ」と言われとても嬉しかったです。病院の皆様とても親切にしてください感謝いたします。本当にありがとうございました。

×の日もあります。富山市長柄町谷本 秀子さん  
新型コロナウイルス感染対策も少し緩和されましたが、まだまだ気をつけなければいけないと思います。お家でできる健康習慣づくりは大変ありがたいです。頑張っています。×の日もあります。富山市蓮町鶴山 進さん  
ウイルスに負けないように毎日歩いています。そしておいしいものをたくさん食べ八十八歳元気。

### 【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病の——につく
- ②勢いの猛々しい虎
- ③鉛筆の——を削る
- ④家に帰る
- ⑤昔のソ連の一部
- ⑥死ぬか生きるかの——問題
- ⑦亜細亜
- ⑧塩分。——がない
- ⑨——に泥を塗る
- ⑩財産。巨万の——を築く

#### ★よこのカギ★

- ①類は——を呼ぶ
- ②滝の——を浴びる
- ③口げんか
- ④話の——を折る
- ⑤——八苦
- ⑥前ヒレと不揃いの後ヒレで歩ける海生動物
- ⑦直接。——談判
- ⑧妻の対
- ⑨うつつむけの対

### 【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。

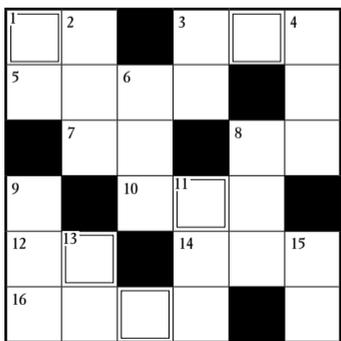
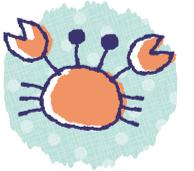
尚、虹のまちに掲載させていただきます。ご了承ください。

【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】  
八月末日の消印有効

【六月号の解答】



### 「クルマエビ」と「ナツミカン」

ハ	ク	シ	キ	バ	フ	エ	ド
セ	イ	カ	ク	ゴ	リ	ラ	イ
ウ	レ	イ	カ	ヨ	ウ	フ	シ
ミ	ル	ク	カ	ク	ビ	キ	キ
ス	ガ	タ	ツ	チ	ク	カ	ズ
ス	マ	ツ	リ	シ	ク	ラ	ゲ
ウ	ヨ	ウ	ヨ	ヒ	フ	ウ	マ
ジ	ナ	ウ	タ	フ	ド	マ	タ
イ	カ	ダ	カ	レ	ン	ダ	チ

応募 97 通 正解 95 通

転居先を必ず住所・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。

- 【六月号の当選者20名】
- |             |              |
|-------------|--------------|
| 浅井 妙子(富山市)  | 川越 美子(砺波市)   |
| 北村 彰(富山市)   | 岡山 土肥 博(富山市) |
| 大久保 紀久(富山市) | 清水 照子(富山市)   |
| 岡田 京子(富山市)  | 高澤 稔(富山市)    |
| 尾畑 光俊(富山市)  | 高野 美恵子(立山町)  |
| 金平 靖子(砺波市)  | 高橋 孝(富山市)    |
|             | 田島 千里(砺波市)   |
|             | 片境 博(射水市)    |

おめでとうございます  
※賞品の発送は月末になります。