

福島医療生協の 現 況

(2013年8月23日現在)

組 合 員

28,277名

出 資 金

8億64,985千円

一 人 平 均

30,590円

ふくしま



医療生協

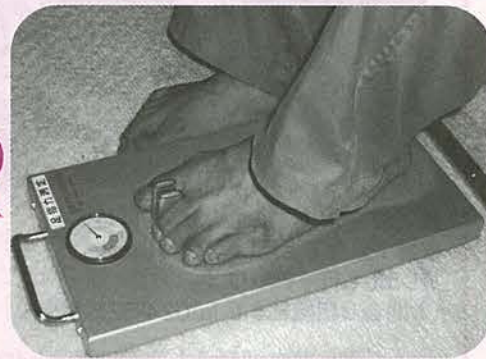
2013年9月号 第349号
発行責任者 渡辺 幸夫
<http://watari-hp.jp/>

福島医療生活協同組合	TEL 024-522-1236	〒960-8141	福島市渡利字中江町66番地
医療生協わたり病院	TEL 024-521-2056	〒960-8141	福島市渡利字中江町34番地
生協いいの診療所	TEL 024-562-4120	〒960-1301	福島市飯野町字後川127-2
医療生協わたり病院附属 ふれあいクリニックさくらみず	TEL 024-559-2664	〒960-0241	福島市笹谷字釜谷地20-1



◆ロコモ予防 片足立ち1分

- ①片方の足で立ち1分間バランスを保ちます。(左右1日1~3回) 体の状態に応じて無理をしないようにしましょう。
- ②片足立ちの成果は足指筋力測定器を用いて確認します。(チャレンジ前、チャレンジ30日目・90日目に測定します)



足指筋力測定器

※ロコモ…ロコモティブシンドローム

骨・関節・筋肉などの機能が低下。その結果、つまづきやすくなったり、転びやすくなったり生活の自立度がさがること。

※coop健康チェックや班会などの集まりでお申し込みください。

健康チャレンジ

みんなので気軽にできる健康づくり

今年も健康チャレンジの季節になりました。今回はロコモ予防(転ばない身体づくり)として、九十日間チャレンジコース「ロコモ予防・片足立ち一分」を設けました。無理なく、マイペースでできることが魅力です。ぜひ、お申込みください。



保健委員会・事務局

昨年度の健康チャレンジ終了後のアンケートで、「体調の変化みられた」と六割の方が回答されました。感想では「朝の目覚めが良くなった」「体重が減った」などのうれしい声も寄せられました。コースの内容は簡単ですが、生活習慣を見直し、三十日間続けた良い結果です。また、多くの方の健康づくりへの意識が高まるきっかけになったようです。

嬉しいバスハイク

飯坂支部 佐藤 仁子

今回、飯坂支部では初めて温泉休憩なしのバスハイクを企画。メインのつが猪苗代の観音寺川の百五十本の桜並木。行程は観音寺川↓世界のガラス館↓鶴ヶ城↓田季野でわっぱ飯↓七日町散策。

五月九日。最高気温二十五度快晴。初夏を思わせる絶好の行楽日和。山々の若葉、吾妻連峰の残雪の眩い白さを楽しみながら観音寺川に到着。今春は桜の開花が早かったので心配していたらなんと満開の見事な桜並木が私たちを出迎え同大感激！ 田季野でわっぱ飯を楽しみ玄関へ向かうと、なんと福島縁の有名人さんが！ 急いでみんなに声をかけ一緒にパチリ。嬉しいハプニングもあった今回のバスハイク、参加者二十一名で大好評でした。

いきいき組合員活動

一緒に歌いませんか「歌声サークル木いちご」



毎月第四木曜日、ふれあいクリニックさくらみずたんぼぽルームを会場に歌声サークルを開催しています。「花は咲く」や懐メロを歌っています。昼食交流会もあります。飛び入り参加歓迎ですのでお気軽にご参加ください。

次回9月26日(木)開催

歌声サークル木いちご

毎月第4木曜日11:00~14:30

会場:ふれあいクリニックさくらみずたんぼぽルーム

会費:300円(ドリンク代) 昼食は各自持参
お問合せ:TEL.024-558-6133 大崎千枝

生協強化月間の目標達成に全力を

病棟再編と医師養成を支え、新しい事業の成功のために

福島医療生活協同組合 理事長 平 範 男

2013年5月、私たちは全国の仲間の援助の下にわたり病院の病棟再編を実現し第6次長期計画に踏み出しました。6月の第47回総代会で確認されたようにこの再編は地域及び組合員の要求に応える回復期リハビリ病棟の増床・緩和ケア病棟の新設と共に研修病院として医師の後継者養成の強化を目指すものです。その取組みは3年ぶりの初期研修医の獲得に結びつき、更に来年度の展望を切り開いています。それだけに総代会で決定した組合員2000名・増資計画1億円の実現は病棟再編と医師養成を経済的に支え、新規事業に備えるために極めて重要です。組合員の力の結集で要求を実現してきた伝統を存分に発揮し、生協強化月間目標を総達成するとともに、新しい高齢者住宅運営を成功させましょう。



大腸ポリープについて



医療生協わたり病院
消化器科 渡邊 秀紀

① 大腸ポリープとは？

大腸粘膜の組織が過剰増殖し結節性に腸管の内腔に突出した形態を呈するものの総称です。

② 大腸ポリープの種類

大腸ポリープには種々の病変が含まれますが、腫瘍性(腺腫や癌)と非腫瘍性(過形成ポリープや過誤腫など)に大別されます。通常よくみられるのは腺腫と過形成ポリープです。

③ 大腸ポリープと大腸がん

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

④ 大腸ポリープ、大腸がんのリスクは？

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

⑤ 大腸ポリープの診断

健診ではスクリーニングとして便潜血検査を行っていますが大腸ポリープがあっても陰性になってしまうこともしばしばあります。安心してできません。上記のリスクがある場合は大腸内視鏡検査を定期的に行うことが望ましいです。ポリープを認めただけの場合、形態や表面の模様などからポリープの種類を診断します。

⑥ 大腸ポリープの治療

全てのポリープを切除する必要はありません。がん化する可能性がある腺腫が主に切除の対象となります。ただし、5mm未満の小さな腺腫についてはすぐにがん化する可能性は非常に低いので経過観察とするのが一般的です。腺腫の場合、基本的に内視鏡的に切除しますが(ポリーペクトミー、内視鏡的粘膜切除術など)非常に大きいものや、場所的に内視鏡操作が非常に難しく安全な切除が困難な場合には手術(腹腔鏡下手術も含む)を要する場合があります。

ポリペクトミー(内視鏡によるポリープ切除術)



スナアをかける 病変を絞扼する 通電して切除する(病変を回収)

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

動物性脂肪・たんぱく質の摂取過剰、食物繊維の摂取不足など食生活の欧米化やそれに伴う肥満、便秘などが主にあげられます。また喫煙や遺伝的要素(血縁者に大腸がんの人がいる場合)などもリスクとしてあげられます。

大腸がんの発生機序は主に腺腫のがん化と正常細胞からのがん化(denovoがん)があります。大腸腺腫の発生発育とがん化には種々のがん遺伝子・がん抑制遺伝子(APC, K-ras, p53など)が関与していると考えられています。

看護の現場から No.5

回復期リハビリ病棟が移り、新たにスタートしました

南二階病棟 看護長 齋藤美代子

わたり病院の回復期リハビリ病棟は四月十七日に南二階病棟に移り、病棟四十二床から五十七床へ増し、右往左往しながらも四か月が過ぎて落ち着いてきたところです。詰所の一部をカウンターにし食堂も明るくなりました。脳卒中、骨折、内科

や外科治療後の廃用症候群などの患者様の回復を医師、看護師、介護福祉士、セラピスト、ソーシャルワーカーで関わっています。起き上がりから歩行、食事、排泄、清潔など日常生活すべてがリハビリです。環境を整備して転倒予防し、患者様のできる部分を見守

るなど、できる事を増やせるように援助します。メンタルでの落ち込みもありますので、心のケア、タクティルケア、行事レク、誕生会など行い、ご家族様にも日常生活やリハ場面を見て頂き、共に協力し回復の援助に日々奮闘しています。



看護師詰所のカウンターにて 齋藤看護長

救急外来に新しい超音波診断装置が納入されました



米フィリップス社製の汎用機です。これまでのブラウン管モニターの大きな腹部エコー装置からコンパクトなカラー液晶画面の装置に置き換えました。機動性に優れ、画質も良い良品です。

(医療生協わたり病院副院長 内科・循環器内科 渡部朋幸)

わたり病院 夏祭り開催 8/2

医療生協わたり病院北側駐車場を会場に、わたり病院・労組合同夏祭りが開催されました。組合員、職員、地域のみなさまが一体となった祭りでした。



夏休み小学生企画

病院たんけん隊 を開催(8/3)

小学生を対象に、病院見学や車いす体験などを通して、からだのしくみや命の大切さを学ぶ「病院たんけん隊」が医療生協わたり病院で開催されました。参加した小学生からは「将来はお医者さんになりたいと思いました」との感想も寄せられました。



からだのしくみを学ぶ小学生と説明する研修医の山内先生

親子 リフレッシュ企画 (7月~8月)



大自然の中でパームケーキづくり(静岡企画)

「子どもを放射能から守ろう」との趣旨で震災の年から行われている親子リフレッシュ企画が、今年も八戸医療生協、長岡医療生協、香川医療生協、静岡民医連主管の4企画で行われ、組合員・職員家族が参加しました。



北ブロックで行った被災地視察(7/12)
浪江町や南相馬市小高区では居住制限があり、がれきもそのまゝの状態でした。

3・11を忘れない 風化させない

前編

震災・原発事故から約二年半が経過し、これに関連する報道も減ってきました。しかし、福島で暮らす人々が震災前の生活を取り戻したとは言えません。同じ被害を繰り返さないためにも、被災した私たちが3・11を決して忘れることなく、現在の福島を伝えていかななくてはなりません。

浪江町民の今

浪江町社会福祉協議会
統括生活支援相談員
池崎 悟

個の力では、復興はもとより先を考えることが出来ない

報道では、震災から二年が経過し、という言葉が頻繁に使われますが、今現在、避難生活を余儀なくされている人の大半は、原発事故から二年が経過したと考えています。すでに、その時点で、全国の皆さんとは



仮設住宅での健康チェックお茶会も2年が経過しました。七夕まつりのようす(6/27・南矢野目仮設住宅)

は、復興はもとより、先を考えることが出来ないのです。突然、故郷を失い、生きがいを奪われたショックというもの、想像以上に辛いもので、毎日をどう過ごすのか、今も悩んでいる避難者が少なくありません。避難生活が長期化していくことは、「苦」が増加しても、「慣れ」や希望が増加するのは難しいのが現状です。

考え方にズレが生じていると思います。天災なら、人は自分の力で復興を考えたり、前を向いて生活していけると考えます。しかし、事故による目に見えない恐怖「放射線」によって、個の力で

震災関連死がどの県よりも福島県が多いのは、そのようない「心身共におし掛かるストレス」からだと思われる。避難者としてではなく、同じ福島県民としての、それは物や金銭ではない

姫路の歌舞団 激励公演

8月21日(水)医療生協わたり病院において民族歌舞団「花こま」(兵庫県姫路市)の公演が行われました。



無料 法律相談会

- 日時
9月12日(木) 13:30~15:30
10月10日(木) 13:30~15:30
- 場所/医療生協わたり院内
事前申込制 Tel. 522-1236
- 相談員/深谷 拓弁護士(あぶくま法律事務所)

INFORMATION

これからの行事

9月~10月

どうぞご参加ください

生協強化月間スタート集会

- ◆日時/9月13日(金) 13:30~16:00
- ◆会場/福島市社会福祉センター

第8回いいの川 健康まつり

- ◆日時/9月28日(土) 10:30~14:30
- ◆会場/生協いいの診療所(小雨決行)

10・13さようなら原発集会in日比谷

- ◆日時/10月13日(木) 12:30~(開場)
- ◆会場/東京・日比谷野外音楽堂
- HPアドレス: <http://sayonara-nukes.org/>

行事についてのお問合せ先
福島医療生協 組織部 Tel.024-522-1236

7・8月合併号(第348号)に誤りがありましたので下記の通り訂正いたします。深くお詫び申し上げます。

- 2面 第47回通常総代会支部及び班表彰
優良班 (誤)清水支部 → (正)清水北支部
- 3面 救急安心お守りカードを持ちましょう!
(誤) 社会保障・平和委員会 委員長
→ (正) 社会保障・平和委員会 担当

緩和ケア外来のご案内

緩和ケア外来(毎週水曜日 午後)
緩和ケアについての相談外来として、医師、看護師、ソーシャルワーカーが相談や質問にお答えしております。予約制になっております。お気軽にお問い合わせください。

相談窓口
医療生協わたり病院
医療介護相談室(担当:熊田)
Tel.024-521-2056(代)
Tel.024-522-2746(直通)
●お問合せ時間
月曜日から金曜日8:30~17:00
(祝日・年末年始を除く)

※浪江町の生活支援相談員さんは仮設住宅入居者の戸別訪問をして、安否確認や相談を行っております。

と思います。ぜひ、「笑顔」を頂きたい。そして、可哀想だとか哀れだと思わずに、普通に接して欲しいのです。それが、避難していることを二時でも忘れ、心から「笑顔」になれる瞬間だと思えます。避難者としてではなく、同じ福島県民として、一緒に福島の未来を考えて頂けたら幸いです。

保健師室 プレゼント

けんこう豆知識クイズ 5名様にプレゼント!

第9回 逆流性食道炎の対処法は?

出題者:医療生協わたり病院 保健師 佐藤真理子

食道と胃とのつなぎ目には下部食道括約筋があり、普段は閉まっていて食べ物を飲み込むときに自然にゆるみます。しかし、何らかの原因で下部食道括約筋が不適切にゆるむと、胃酸の多い内容物が胃から食道へ逆流し、食道に炎症を起こしてしまうことを逆流性食道炎といいます。

◆問題 逆流性食道炎を起こすと吐き気、嘔吐、胸やけや胸の痛み、咳き込み、睡眠障害など症状は多彩です。日常の対処法を次の中から正しいもの一つを選んでください。

- A 食後1~2時間は横になって食事の消化を助ける
- B 脂肪分やタンパク質の多い食事、消化の悪い食べ物、甘いものなどはできるだけ減らす

◆第8回の答え B 鎮痛消炎剤を服用する

痛風の発作が起きたら温めたりマッサージを行うと炎症がひどくなって痛みが増します。冷やすようにしてください。尿酸値が高い人の薬は、尿酸排泄促進剤や尿酸合成阻害剤などが処方されますが、痛風発作時に飲むのはこれらの薬ではなく、鎮痛消炎剤です。

当選者

佐藤かつ子さん

一筆箋 土湯こけし



©Daichinsatsu Co.LTD

応募あて先/福島医療生協 本部事務局 保健師室「けんこう豆知識クイズ 係」
応募締切り/9月20日(金) ※応募者多数の場合は抽選いたします。当選者は10月号に掲載します。

住所・電話番号・氏名を忘れずにご記入ください。