

2015年度の支部総会をはじめます!

※7月号にも支部総会の続きを掲載します。



東大宮支部(4/24) 『笑い問には福来たる』笑いケア体操は大好評



あおき支部(4/30) “笑いヨガ”と国保について学習しました



日向支部(5/8) 新卒研修医も参加してみんなで“笑いヨガ”(笑・笑・笑)



中央支部 認知症の話がありました

4月23日(木) 2015年度の支部総会を開催しました。議案審議に先立ち、クリニックの日高明義先生から認知症についてのお話と、長友則子介護部長から7月にオープンする多機能施設「ぎおんの家」についての紹介をいただきました。地域組合員の方から事前の申し込みもあ



国富綾支部支部 介護保険制度の説明がありました

国富綾支部はまだまだよちよちして



都北支部(5/8) みんなですわりヨガを行いました



県北支部(5/9) NPO法人「いきいき会」の方を招いて認知症の学習を行いました



佐土原支部(5/12) 組合員さんのタップダンスで始まった支部総会



生協いきいき健康ウォーク in日向 車に気をつけながらの10号線

生協いきいき健康ウォーク in日向



生協いきいき健康ウォーク in日向 会話をしながら楽しくウォーキング

毎年恒例の生協いきいき健康ウォークが4月18日、日向サンパーク公園にて開催されました。心配されていた天気にも恵まれ、絶好のウォーキング日和とあって約120名の多くの参加者で賑わいました。理学療法士によるストレッチ体操と正しい歩き方の話しでは歩く事で基礎代謝が上がり、筋力がついて健康な身体を維持できるとい

原稿募集にご協力ください

戦後70年、節目の年を迎えた今年、まちづくり委員会では『戦争体験文集』を作成します。2012年発行した第6号では『戦争と私の青春』『延岡の街が空襲で焼けた日』などの原稿を組合員さんからいただきました。8月末の発行を予定しています。原稿のご協力をよろしく願います。

文字数：原稿用紙3～4枚(1200～1600文字)程度
内容：戦争中に体験した身近な出来事や光景、家族・友人から聞いたことなど

原稿の締め切り：7月31日
原稿の送付先：
〒880-0824 宮崎市大島町天神前1175-3 宮崎医療生協 組織部宛て
FAX(0985) 26-1944
お問い合わせ：宮崎医療生協 組織部 電話(0985) 31-9055

「おげんきですか」文芸欄〈俳句〉

・まどうべき風もあらめの金泉花
・ほほ染めて咲いた椿の落ちもせぬ
・はやと瓜提灯の如くもし行く

甲斐 潮

おげんき仲間へ配布協力員紹介

日向支部の窪田利重さんを紹介いたします。

「ウォーキングの窪田さん」日向支部ではそう呼ばれています。健康づくりのために雨の日も風の日も毎日10キロは歩くというツワモノです。この健脚で「おげんきですか」をチャイロイチャイロと配っていきま

す。時には運営委員会の会場まで4・5キロをテケテケ。この運営委員会をする建物は彼の手によって造られました。「ウォーキング」と別の顔は絵描きです。県展にも入選しました。(日向支部運営委員会)

《お問い合わせ》組織部 0985・31・9055

乳がんについて

宮崎生協病院 外科医師 山岡 伊智子

◆乳がんとは

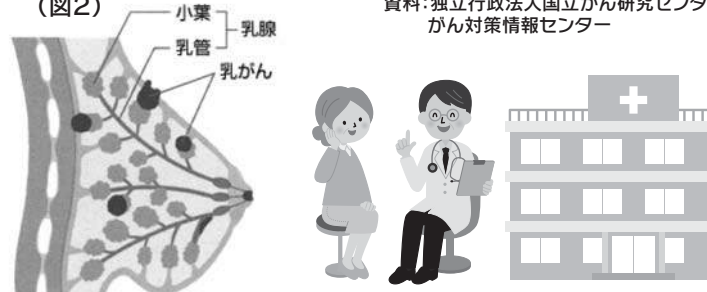
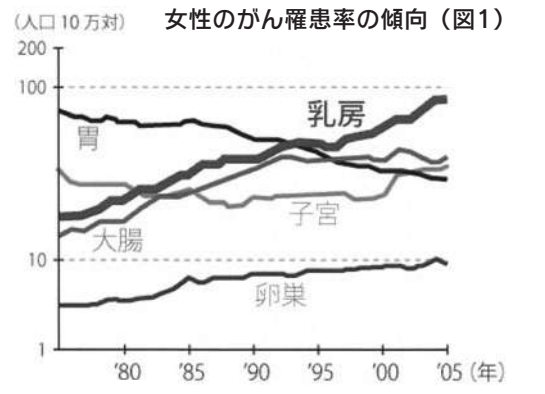
乳がんに限らず、すべてのがん細胞は、もともとは正常な細胞が、何かのきっかけで異変を起し、異常に増殖する細胞に変化したものです。乳がんが最も発生しやすいところは、乳汁を乳頭へ送る働きをする「乳管」です(図2)。乳管の細胞ががん化して増え始めると、その部分がふくらんで「しこり」になります。乳房の変化に気付かず放置していると、リンパや血液の流れにのって、肺や肝臓、骨など乳房から離れた臓器などにまで及びます。乳がんの発生は、三〇代から増加しはじめ、四〇代後半から五〇代前半にピークがあります。

◆乳がんの症状

自分で気づく症状には、しこりや乳頭からの分泌物、皮膚のえくぼやひきつれといったものがあります。乳がんは、五ミリから一センチくらいの大さきになると、自分で注意深く触るとわかるしこりになります。しかし、しこりがあるからといってすべてが乳がんというわけではありません。たとえば、良性の病気で「乳腺症」や「線維腺腫」などいせんしゅ」といったものがあり、それぞれ押すと痛かったり表面がつるつるしてよく動くといったような特徴があります。しこりをみつけたら一人で悩まずに、相談して下さい。

◆診断方法

乳がん検診では、問診・視診・触診、超音波検査(エコー)、マンモグラフィ検査などを行います。エコーは、超音波を発する機器を乳房にあて、反射された音波を画像化して、乳房内部を映し出します。マンモグラフィ検査は、乳房専用のX線撮影装置を用いた検査で、乳房を圧迫してはさみながら撮影するものです。乳房を刺して細胞を採取する細胞診や、やや太めの針を刺して組織の一部を採取する組織診などを行います。



◆乳がんの治療

乳がんの治療法には「手術」「放射線治療」「薬物療法」があります。乳がんの初期治療は、個々の患者さんの状態に合ったものを選び、組み合わせで行います。治療法の選択は、がんの大きさはどれくらいか、リンパ節転移はあるか、どのような性質を持つかが、最も適した治療内容を決定します。相談しながら、最適な治療内容を決定します。

◆治療の決め手は早期発見

乳がんは数少ない自分で発見することのできるがんです。早期発見のためには、普段から自己チェックを行ったり、乳がん検診を受診することが大切となります。チェックポイントは、①乳房にしこりはないか ②乳房の皮膚にえくぼやひきつれはないか ③乳頭から血の混ざった分泌物は出ないか ④乳頭がただれはないか ⑤乳輪の周囲に赤い点状の発赤はないか ⑥乳輪の周囲に痒みはないか ⑦乳輪の周囲に痛みはないか ⑧乳輪の周囲に腫れはないか ⑨乳輪の周囲に陥凹はないか ⑩乳輪の周囲に発赤はないか ⑪乳輪の周囲に痒みはないか ⑫乳輪の周囲に痛みはないか ⑬乳輪の周囲に腫れはないか ⑭乳輪の周囲に陥凹はないか ⑮乳輪の周囲に発赤はないか ⑯乳輪の周囲に痒みはないか ⑰乳輪の周囲に痛みはないか ⑱乳輪の周囲に腫れはないか ⑲乳輪の周囲に陥凹はないか ⑳乳輪の周囲に発赤はないか ㉑乳輪の周囲に痒みはないか ㉒乳輪の周囲に痛みはないか ㉓乳輪の周囲に腫れはないか ㉔乳輪の周囲に陥凹はないか ㉕乳輪の周囲に発赤はないか ㉖乳輪の周囲に痒みはないか ㉗乳輪の周囲に痛みはないか ㉘乳輪の周囲に腫れはないか ㉙乳輪の周囲に陥凹はないか ㉚乳輪の周囲に発赤はないか ㉛乳輪の周囲に痒みはないか ㉜乳輪の周囲に痛みはないか ㉝乳輪の周囲に腫れはないか ㉞乳輪の周囲に陥凹はないか ㉟乳輪の周囲に発赤はないか ㊱乳輪の周囲に痒みはないか ㊲乳輪の周囲に痛みはないか ㊳乳輪の周囲に腫れはないか ㊴乳輪の周囲に陥凹はないか ㊵乳輪の周囲に発赤はないか ㊶乳輪の周囲に痒みはないか ㊷乳輪の周囲に痛みはないか ㊸乳輪の周囲に腫れはないか ㊹乳輪の周囲に陥凹はないか ㊺乳輪の周囲に発赤はないか ㊻乳輪の周囲に痒みはないか ㊼乳輪の周囲に痛みはないか ㊽乳輪の周囲に腫れはないか ㊾乳輪の周囲に陥凹はないか ㊿乳輪の周囲に発赤はないか

虹の声 宮崎生協病院虹の意見箱 5月度宮崎生協病院利用委員会

●血圧計、両方とも高く出るので正常値が出るように調整してください。とにかく家庭ではかるより高く出るようです。数人の人に聞いても同じような声があります。

※血圧計は定期的に調整しておりますが、ご指摘のように数値が高く出る場合もあるようです。来院直後ではなく少し時間をおいて計測するなど、リラックスした状態での計測をお願いします。また通常値とデータが大きく異なる場合は看護師が問診時に再計測致しますので、お気軽にお申し付けください。

2015年原水爆禁止国民平和大行進日程

国民平和大行進は、「ノーモア・ヒロシマ!ノーモア・ナガサキ!」核兵器のない世界を」と核兵器廃絶を訴えて、文字通り全国を歩く行進です。1958年6月に被爆地広島から東京へ、1,000キロの道のりを歩く最初の平和行進が行われました。以来この半世紀以上、雨の日も風の日も毎年休まず行進は続けられています。核兵器廃絶を願う人なら誰でも参加できる行動です。核兵器のない世界を求める行動とつながって、5月から広島・長崎にむけて今年も平和行進が取り組まれています。みなさんもぜひ、ひとりでも、また友人・ご家族と一緒に、一歩でも二歩でも歩きましょう。

えびの市役所(6/24、10:00)、都城市役所(6/25、9:30)
串間市役所(6/26、9:00)、綾町役場(6/27、10:00)
宮崎市役所(6/28、9:30)、西都市役所(6/29、10:00)
高鍋町役場(6/30、9:00)、日向市役所(7/1、10:00)
延岡市役所(7/2、10:30)→大分県に引き継ぎ(7/2、13:00)

みんなの声

「おげんきですか」は情報量が多く読み応えがあります。「体温計」では生協病院のスタッフが明確に示されており、「虹の声」では苦情をきちんと公開している姿勢は好感が持てました。次号も楽しみにしています。(宮崎市Oさん女性)

今、宮崎医療生協は 2015年4月現在

- 新規加入者 155名(4/1~4/30)
- 総組合員数 48,802名
- 出資金 5億5,164万円
- 平均出資金 11,304円
- 班数 333班
- 「おげんきですか」手配り配布数 19,967部

2015年5月度 理事会の報告

<審議・決定事項>

- ①4月度の組合員活動概要と各種委員会の取り組みについて報告がありました。4月の組合員増やしは155名(目標127名)と目標を上回りました。出資金増資も348.9万円(目標328.5万円)と目標を上回りました。
- ②大田原専務理事より平和と社会保障を守る取り組みについて提案がありました。安全保障法制、原発問題、ネパール大地震の募金のお願ひなどについて意見交換を行いました。
- ③3月の法人の経常利益などの報告がありました。
- ④大田原専務理事より第26回総代会へ提案する議案について提案がありました。最終的な経常剰余金は10,998.5万円(予算比121.7%、前年比95.0%)となりました。その他来年度の活動方針、特別決議などについて協議しました。
- ⑤大田原専務理事より全体区分役員推薦委員会の開催について提案がありました。
- ⑥6月30日付で看護小規模多機能サービスいんぼうの休止をすることを確認しました。
- ⑦宮崎生協病院の脚卸監査、このはな生協クリニックの現金監査報告がありました。
- ⑧職員専用駐車場の土地の購入について提案がありました。
- ⑨医療福祉生協連第5回通常総代会の代議員選出について承認しました。とき 6月5日(金)10:00~ ところ 東京 代議員 大田原専務理事、白石常務理事 以上2名

<報告・承認事項>

- ①4月度事業所活動について報告・承認しました。
- ②4月度医療安全管理委員会について報告・承認しました。
- ③4月度宮崎生協病院利用委員会について報告・承認しました。
- ④4月度県連学習教育委員会について報告・承認しました。
- ⑤4月度県連看護委員会について報告・承認しました。
- ⑥4月度県連介護事業所責任者会議について報告・承認しました。
- ⑦4月度経営協議会について報告・承認しました。
- ⑧第25期18,19回常勤理事会について報告・承認しました。
- ⑨宮崎県民医連第11回理事會報告について報告・承認しました。
- ⑩宮崎県生協第12回幹事會報告について報告・承認しました。
- ⑪人事について報告・承認しました。
- ⑫労組からの2015春闘要求書に対する1次回答について報告・承認しました。
- ⑬宮崎生協病院の「施設規準等への適時調査の結果について」その対応について報告・承認しました。