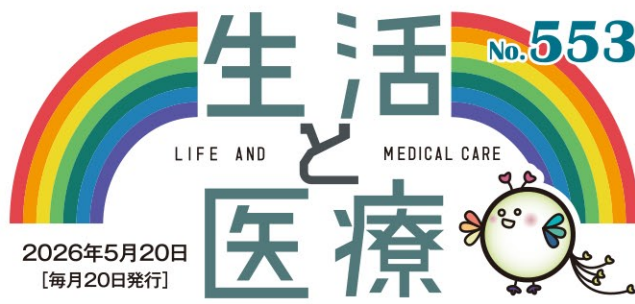
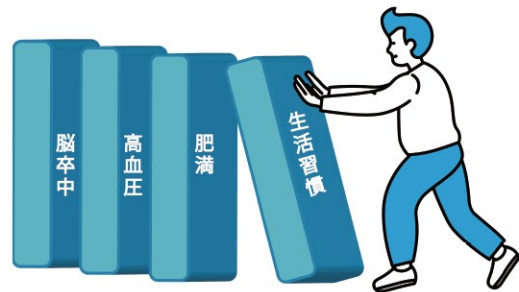


組織の現況 (2026年3月31日現在)	
組合員数	47,148名 (前月比 -473名)
出資金総額	769,140,500円 (前月比 -33,306,000円)
1人平均出資金	16,313円 (前月比 -538円)
班数	431班



**高知医療生活協同組合**  
 〒780-0963 高知市口細山206-9  
 TEL088-843-0025 FAX088-840-0649  
 発行責任者 吉本拓生  
 編集 「生活と医療」編集委員会  
 ホームページ  
<http://www.kochi-hco-op.or.jp/>  
 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)



メタボリックミソ 生活習慣の悪化が様々な疾患につながる

血圧は一日の中でも大きく変動します。体を動かしたときや会話、排泄時にも上昇し、特に冬の入浴では温度差による急激な上昇、いわゆるヒートショックが起これることもあり

**血圧は常に変動するもの**

日本には、高血圧の患者がおよそ4300万人、実に3人に1人いるといわれています。3月15日の班会見本市では、班会新メニュー「正しい血圧の測り方」を監修した循環器内科の原田健医師が講演を行いました。

**家庭血圧が鍵を握る時代へ**  
 —ガイドライン改定と実践ポイント

**【降圧目標】**  
**診察室血圧**  
 <130/80mmHg  
**家庭血圧**  
 <125/75mmHg

まず。一方で、入浴後は血圧が下がることもあります。高血圧は、数値が高いだけでは自覚症状がありません。しかし、その状態が続くことで動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全といった重大な病気につながります。このため高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれています。

高血圧は、数値が高いだけでは自覚症状がありません。しかし、その状態が続くことで動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞、腎不全といった重大な病気につながります。このため高血圧は「サイレントキラー」とも呼ばれています。



高知生協病院 在宅療養センター長 循環器内科 医師 原田 健

**降圧目標と家庭血圧**

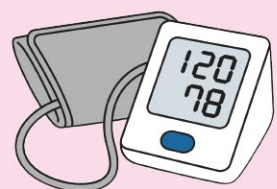
今回の日本高血圧学会ガイドラインの改定では、130台の高血圧ですぐに薬物療法を始めるのではなく、生活習慣の改善を重視することが示されています。また、めまいや失神、腎障害などに注意し、低血圧を防ぐことの重要性が強調されました。



新しく血圧計を購入される方は、上腕測定式を選ぶようにしてください。手首式を使用して正しい血圧の値を出すのは大変難しく、

**血圧計の選び方と使い方**

- 朝:起床後1時間以内、排尿後、食事・服薬前
- 夜:就寝前
- 測定前は1~2分 安静にする
- 測定中は会話しない
- 測定前の喫煙・飲酒・コーヒーは避ける



**正しい測定のポイント**

脈はちよつとしたことで変動します。ただ、120回を超えると、不整脈の可能性が高いと思われれます。早めの

**脈拍について**

- 左腕:チューブを中指の延長線上に
- 右腕:チューブを小指側に沿わせる (機種によって違いがあります)
- 肘の内側から1~2cm上に巻く
- 素肌に直接巻く (服の上からは避ける)



一般的な家庭血圧計は左手用に設計されている。

ちよつと角度や高さが変わるだけで、数値が大きく変わってしまいます。装着のポイントには原則、左腕で計測するようにしましょう。冬の寒い日、どうしても服の上から測ってしまいがちですが、不安定な数値が出る原因になります。できるだけ素肌で測りましょう。数値に一喜一憂せず、継続して測定しましょう。

医療生協の班会の魅力は、医療従事者と一緒になって学び成長できる、そういう喜びを感じられることだと思います。ぜひ皆さんの班会でも家庭用血圧計の実態調査と「正しい血圧の測り方」メニューに取り組みませんか。正しい測定方法で測った数値を示すことで今後のガイドラインに反映され、これからの高血圧治療を支える土台になるかもしれません。

**班会の役割**

- 【脈拍について】基準は安静時60~100回/分**
- 120回/分をこえる場合は不整脈の可能性が高い、受診を
  - 45回/分を下回りめまい感等症状がある場合は医師に相談
  - 症状はないのに脈拍が30回や40回など少ない場合は期外収縮など

受診をお勧めします。症状が無いのに脈が35回や40回とかなり少ない数字が出る場合も、不整脈の可能性もあります。再々出るようであれば、主治医にご相談ください。

**ふれあい**  
 これまでに開発された多くの化学物質は、私たちの暮らしに便利なものを提供してくれている。プラスチックしかり、洗剤しかり、農薬しかり。毎日それらの恩恵を受けて暮らしていると便利が当たり前になってしまっている。この4月から水道水の基準が設けられたPFAS(有機フッ素化合物)も非常に優れた能力を持った化学物質でさまざまな用途に幅広く利用されている。便利さを当然のこととして生活のなかに取り入れてきていて、後にその有害性が明らかになることがこれまでも繰り返されてきた。PCB(ポリ塩化ビフェニル)などはその最たるもので、機能的に非常に優れていたため、広く使用された後、われわれの環境や健康を汚染してきた経緯がある。PFASの有害性もようやく解明されつつあるようだ。化学物質の有用性と安全性はまさに諸刃の剣。慌ただしい生活を送る中で今更江戸時代の暮らしには戻れない。暮らしにはあふれるさまざまな化学物質とどう折り合いをつけたら良いのだろうか。



ひとりで悩まず、私たちに相談ください【高知いのちの電話】TEL(088)824-6300(9時~21時)※年末年始10時~18時



### 手軽にクッキング

1人分 ●エネルギー403kcal ●塩分0.9g

- ・新じゃが芋……………200g
- ・わかめ(塩蔵)……………30g
- 衣[
- ・卵……………1/2個
- ・冷水・小麦粉……………各1/2カップ
- ・揚げ油
- ・塩……………小さじ1/4



YouTubeはこちらから!

- ①じゃが芋は皮をむき、1cm角の拍子木切りにして水にさらす。水けをふきとる。
- ②わかめは塩を洗い流し、水につけてもどす。水けを切ってざく切りにする。
- ③卵はほぐして冷水と混ぜ合わせ、小麦粉を加え混ぜる。
- ④揚げ油を180℃に熱する。じゃが芋とわかめを合わせ、③の衣をからめる。スプーンで食べやすい大きさにすくって油に入れて1分~1分半、からりと揚げる。
- ⑤揚げたてに塩をふりかける。

高知医療生協YouTubeチャンネル

毎月の手軽にクッキング、過去の分も見ることができます。ぜひチャンネル登録をお願いします!

## 仲間のこえ

**土佐市 森川 菊美様**  
 笑い声が聞こえてきそうな各支部レクでの皆さんの写真とても良いですね。又、元気に参加される事でしょうね。

**香美市 山田のおおやん様**  
 生活と医療が届くたび、我がかみさんが必ず見るのは、「手軽にクッキング」、毎回楽しみにしているようですが、食卓に出ることは???

**佐川町 山本 順子様**  
 初めての入院先で、お味噌汁にお魅入りの美味しかったこと。

**須崎市 安野様**  
 高知県出身の作家、中

**佐川町 三宮 忠子様**  
 みてはいかがでしょうか。

**須崎市 沼はまら申様**  
 我が家の物価高対策息子はシール付きしか買いません。冷蔵庫で2、3日のお肉、私は少々不安です。腹痛起こさないかと思いつつ食べたりは恐ろしい。我が家の冷蔵庫チルドは優秀です。

**高知市 桜様**  
 車に乗らないのですとバスを利用しています。運転手不足など、いろいろ事情があるでしょうが、これ以上便数が減るのは困ります。

**須崎市 沼はまら申様**  
 春はばあばあ忙しいです。保育園の休みがあり、あっちこっちへとまごつちに連れていかれてます。できるだけ保育をお願いしたいです。出産の後、1年後からお仕事されるママ多いでしょう。保育入園はムリはできません。限りやめてもらいたいです。

**高知市 桜様**  
 高知市 桜様

**須崎市 沼はまら申様**  
 須崎市 沼はまら申様

**高知市 桜様**  
 高知市 桜様

**高知市 桜様**  
 高知市 桜様

## 写真ルポ

### 3月5日 高知市東秦泉寺に「乃暮」OPEN

秦支部の運営委員として活躍する細木さんのご自宅で高知市通所型サービスB事業「乃暮-nokura-」がOPENし、秦支部がお祝いにつけました。月・水・金の週3回、ランチと趣味活動を楽しめる地域の居場所として開放されています。



### 3月10日 デイサービスせいきょうやまもも見学



平和社保担当者会で、介護保険制度の学習とデイやまももの見学に行き、リカレントバイクなど運動器具の体験や、デイの説明を受けました。その日はちょうどお誕生日会で利用者さんのリクエストのちらし寿司が提供されていました。量の多さにびっくり!

### 3月30日 春の花見レク 日高支部

春の支部レクを日高村の運動公園で行いました。過去最多の38人が集まりました。男性も7人参加してくれ、お弁当も美味しく、皆がそれぞれに持参した食べ物に舌鼓を打ち、自己紹介や脳いきいきゲームなど和やかに過ごしました。



### 4月27日 高知生協病院ニコニコデー再開



毎月25日前後に、新加入や増資を呼びかける「ニコニコデー」を徐々に開催し、数名の方が増資をして下さいました。今後も毎月開催する予定です。受付前の「黄色いゾウ」をお見かけの際には、ぜひご協力をお願いします。

## あちこちでできた新班

### 潮江支部 「すずめ班」

結成:2026年2月26日  
 人数:7人  
 班会定例日:第4木曜日13時半~  
 場所:潮江診療所2Fホール  
 班長:植松廣子



### 初心者からベテランまで 診療所で健康麻雀

昨年11月に健康麻雀したい!という声が出て麻雀卓を借りられることから、潮江診療所の2階を休診日の午後お借りしてスタートしました。牌に触ったことない超初心者から昔やってたベテランまで取り混ぜて3卓から始まりました。超初心者には助言者が付き、何個並べてどこから牌を取るから始まり、ジャラジャラ。あっという間に時間が来てあー楽しかった!今では自前の卓を準備して、珍しく男性が女性よりやや多い健康麻雀班すずめが発足しました。月一回では物足りないくらい皆さんノリノリです。

文:班長 植松廣子

救急病院

高知生協病院 (予約)088-813-1010  
高知市口細山206-9 (代表)088-840-0123

内科/外科/呼吸器内科/呼吸器外科/循環器内科/消化器内科/消化器外科  
内視鏡内科/糖尿病内科/肛門外科/整形外科/リウマチ科/胃腸内科  
リハビリテーション科/放射線科/乳腺外科/救急科

●夜間診療以外は予約制を基本にしています。予約受付時間以降は翌日をお願いいたします。

予約受付時間：月曜日～金曜日 8時30分～17時  
土曜日 8時30分～12時30分(病院の休診日は除く)

### 外来診療表

		月	火	水	木	金	土	
午前(9時～12時30分)	初診・急患	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	担当医	
	内科	消化器内科		水田		小野川		水田(不定期)
		家庭医療科			佐藤			佐藤(第1・3・5週)
		循環器内科		田辺	佐藤		田辺	佐藤(第1・3・5週) 田辺(第2・4週)
		糖尿病/お酒		二神(第2・4週)		二神(お酒)(第1・2週)	二神	
		リハビリテーション科				上城		
		原田			岡田	原田		
	外科	川村	川村(11時まで)	岡添	川村		岡添(第1・3週) 川村(第2・4週)	
	整形外科・リウマチ科			*2松本(骨粗しょう症)	松本		松本(第1・3週)	
	振動病			上城				
(内視鏡検査)	水田	小野川	小野川	水田		鍵山(第3週のみ) *3小野川		
午後(2時～5時)	循環器内科	佐藤(第2・4週) 田辺				佐藤(第2週のみ) 田辺		
	思春期・家族外来	佐藤(第1・3週)						
	糖尿病/お酒			二神(第2・4週)				
	呼吸器外科					*1高知大医師(第1・3・5週)		
	外科	岡添(2時30分から)			川村・岡添(乳腺)(2時30分から)			
整形外科・リウマチ科		松本(2時30分から)						
夜間診(午後5時～7時)				小野川	上城			

#### 医師の専門

消化器内科…小野川・水田  
糖尿病内科…二神  
呼吸器内科…内田  
循環器内科…田辺・原田  
循環器内科・家庭医療科…佐藤

外科…川村・岡添  
リハビリテーション科…上城  
整形外科・リウマチ科…松本  
産業医…岡田  
麻酔科…阿部

\*1 高知大医師による外来について 呼吸器外科…久米(生協病院 第1・3・5金曜日午後) \*3 小野川 (第1・2・4週/不定期)

\*2 整形外科の水曜日診察について 手術日のため、前日までの予約分のみ診察

健診センター ☎088-843-0051

在宅療養センター ☎088-840-0227

●各診療所とも午前の診療時間は9時～12時30分、午後は各診療表をご覧ください。

●予約制を基本にしています。お電話での予約も受け付けています。

潮江診療所 ☎088-833-9511  
高知市高見町363-1

禁煙外来(予約制) 土曜日は第4週のみ

	月	火	水	木	金	土
午前	内田	内田	内田		内田	内田(第4週のみ)
午後・夜間診	内田	定期往診	定期往診		内田	

※月曜・金曜の午後診療は午後3時～5時30分

### 介護事業所

居宅介護支援事業所(ケアプラン作成など介護保険に関するご相談)

生協介護の窓口 高知市口細山206-9 ☎088-844-0621

訪問看護・訪問介護ステーション

訪問看護ステーション生協れいんぼー 高知市口細山206-9 ☎088-828-8610

ヘルパーステーション虹 高知市旭上町32 ☎088-844-2429

通所介護・通所リハビリ

デイサービスせいきょうぬくぬく(月～土) 高知市口細山206-9 ☎088-828-8328

デイサービスせいきょうやまもも(月～土) 高知市北本町4丁目5-25 ☎088-831-8141

デイサービスせいきょう四万十(月～土) 四万十市具同3227 ☎0880-37-3336

#### 組合員の皆様へ

日頃より、高知医療生協の事業運営にご理解とご協力を賜り、心より御礼申し上げます。このたび、高知一般労働組合より申し立てのあった不当労働行為救済申立について、2026年2月2日に高知県労働委員会において協議を行い、高知医療生協と高知一般労働組合との間で和解が成立いたしましたのでご報告いたします。

本件申立てに関し、高知医療生協は、事実関係を正確に確認し、適切な対応を行うため、労働委員会の場において誠実に協議を進めてまいりました。

協議の過程では、法人としての説明責任を果たしつつ、誤解や認識の相違が生じていた点について丁寧に整理し、双方が納得できる形で解決を目指して協議を重ねてきました。

その結果、今後の円滑な事業運営と健全な労使関係の維持を最優先に考え、和解による解決が望ましいとの判断に至りました。

今回の和解内容を誠実に履行し、今後も高知一般労働組合との建設的な協議を継続しながら、組合員の皆様とともに、地域医療と福祉の一層の発展に貢献してまいります。引き続き、ご理解とご協力を賜りますようお願い申し上げます。

2026年5月1日  
高知医療生活協同組合

#### 編集後記

前厄といふことで日和佐の薬王寺へ行く事に。厄坂と呼ばれる石段が有名で、一段ごとに賽銭として1円玉を置きながら、厄を落とすとして歩く独特の祈願が体験できるそう。お賽銭を置く際には、御真言「オン

コロコロ センダリ マトウギ ソワカ」と唱えるそう。今回の宿泊先は保護猫がたくさんいる変わったホテル。近くには「うみがめ博物館」もあって癒されそう。久々の遠出、安全祈願。

#### 応募方法

##### 必要事項

1.住所・郵便番号 2.お名前 3.でんわ 4.解答(553号) 5.紙面記事への意見感想、近況

- ①ハガキ 〒780-0963高知市口細山206-9 高知医療生協クイズ係
- ②FAX 088-840-0649
- ③LINE QRコードからお友達登録をして、公式LINEにメッセージを。
- ④メール k.kurokawa@kochi-iryoseikyoo.jp(黒川)

※必要事項をご記入いただき、上記①～④のいずれかの方法でご応募ください。

「仲間のこえ」に掲載させていただく場合は「匿名希望」または「希望の方は「匿名希望」または「ペンネームをお書きください。お寄せいただいた個人情報はクイズの抽選にのみ利用いたします。



LINEの応募はこちらのQRコードから!

#### おめでとうございます

- 高知市 550号 応募数43通
- 高知市 前田 久美様
- 高知市 森川 菊美様
- 須崎市 ベン プー吉様
- 四万十市 松尾 浩子様
- 551号 応募数30通
- 高知市 ベン 桜様
- 高知市 吉岡 義一様
- 日高村 小松 ちづ子様
- 須崎市 小松 ちづ子様
- 四万十市 ベン 安野 様
- 土居 等 様

下の絵には7カ所まちがいがあります。さてどこでしょうか? 正解者の中から抽選で5名の方に図書カードをプレゼントします。



メ 切 日 6 月 20 日

まちがいがし