

利根保健生協 2007年2月現勢

生協組合員……………26,013世帯  
 出資金額……………1,155,477,000円  
 平均出資金額……………44,419円  
 理事28名 監事3名 総代205名 班長1340名 保健委員1723名  
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名  
 出資金一世代平均で全国目標の  
 5万円達成をめざしましょう

# 利根の保健

## 利根保健生活協同組合

発行人 木村 朝次郎 発行部数 22,000  
 編集 「利根の保健」編集委員会  
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1  
 0278(22)4321 FAX(22)4393  
 事業所 利根中央病院 (22)4321  
 利根歯科診療所 (24)9418  
 老人保健施設とね (22)8855  
 とね訪問看護ステーション (23)3706  
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910  
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

### 第30回保健組織活動交流集会

## 203人参加 「転倒予防体操、歯周病チェック 早速やってみよう」

第30回保健組織活動交流集会が、3月4日(日)、みなかみ町月夜野農村環境改善センターに203人が参加して開かれました。  
 健康づくりの記念講演は、中島弘樹先生(利根中央病院外科医師)の「乳がんの最新情報」をメインに、「転倒予防体操」と歯周病の唾液チェック。「新病院建設」の進捗状況なども紹介されました。組合員の活動では増資活動や記憶力増進班会などの報告がありました。



乳がん予防の講演に耳を傾ける参加者たち

地元月夜野東・西支部の山田忠夫、林郁次両理事の司会、金井和夫理事長、来賓の大川浩一みなかみ町収入役の挨拶の後、早速中島先生の記



田村照代さん



小林一義さん

増資、記憶力増進班会、「噛むこと」、3つの報告

「転倒予防体操は、両足の屈伸腰をひねる腕をひいて足踏みをするなどを全員が立ち上がりで行い、簡単で覚えやすい」「早速班会でやってみよう」と好評でした。  
 健康チェックでは、歯科診療所職員から説明を受けた後、唾液で歯周病の程度を調べる「サリバスター」を参加者全員でおこないました。試験紙の色が変化し出血を示す結果の人も多く、「落としきる歯磨きをきちんとしなくては」「早速受診してみる」と話していました。



原澤裕職員指導で皆で元気よく

活動報告では、月夜野東支部長の小林一義さんが、組合員が1458世帯と比較的大きな支部だが、職員と共同した訪問活動で増資率割合が42.8%と、これまで最高の出資率となった活動の取り組み。新治支部須川十二河原班長の田村照代さんは、「記憶力増進」班会で「音読を中心にして心身を積極的に働かせることがボケ予防に役立つ」と報告し、さっそく2分間「かな拾いゲーム」を全員で試行しました。  
 中央保健連絡会の役員さんが「カムカム健康法」として「噛むこと」の重要性をわかりやすく訴えました。



中島弘樹先生

### 乳がんになりやすい人

中島先生の講演から

乳がんは女性ではもっとも多く年間4万人に発生しており、30人に一人は乳がんになるとの統計もあります。しかも発症のピークが30歳後半から40歳代で、社会的にも家庭の中でも重要な時期に重なります。  
 女性ホルモんに強く関係して、乳がんになりやすいタイプは、初潮が早い(10歳以下)閉経が遅い(55歳以上) 出産経験がない 高齢出産 女性ホルモンを使った治療をしている  
 家族に乳がん、卵巣がんの人がいる 肥満の人などです。  
 どのがんもそうですが、乳がんも早期に治療を始めれば完全な治療が出来ます。そのためには早期に発見する事が一番です。自己検診も大切ですが、マンモグラフィ(乳房X線写真)を活用した乳がん検診を定期的に行うことが重要です。  
 マンモグラフィの検診率が欧米では70%になり成果をあげていますが、日本ではまだ20%以下です。ぜひマンモグラフィやエコー(超音波検査)を使った乳がん検診を受けていただきたいです。

## 透析医の「存続」へ

### 県議会で採択

利根中央病院の人工透析患者の腎友会などが提出した「利根中央病院透析室に引き続いて医師の派遣をお願いする請願書」は、県議会の最終日の3月9日の本会議で全会一致で採択されました。  
 それに先立つ3月5日の県議会保健福祉常任委員会で審議され、地元の星野稟議が請願書について質問し、保健福祉課長は「利根中央病院では、合併症による入院となる」と利根沼田地区の透析患者の90%以上を受け入れている。利根沼田地区の基幹病院であり、透析医の確保は必要であり、確保します」と回答。委員会は採択となり、本会議でも採択されたものです。  
 腎友会では「この採択が効果的に働いて、いい方向に動き出すことを期待します。皆様の協力を得ながらこれから福がはばたいていきます」と話しています。

### あぜ道

「一弁のはらりと解けし辛夷かな」安風生。健康長寿は万人の願いですが、全国死因統計によると癌が働き盛りの40代からトップで50・60代は2人に1人がその犠牲者です。その要因は遺伝性などのほか、環境やタバコなどの生活習慣によるものが問題です。北米への移民者の例で見ると、現地人と比べて胃癌が一世は4倍も多く、二世は3倍と漸減。大腸癌は食習慣の変化で逆に増加傾向に。菜食中心で酒や喫煙、コーヒも禁じられているモルモン教徒は、同地域の他住民と比べて咽喉や肺・食道も胃・大腸癌も半分ということ。私たちが成人の細胞数は約60兆個あり、普通は細胞分裂しても正常に保たれています。しかし癌細胞は全く無秩序で無制限に分裂するため、手遅れになると命取りになります。私たちが毎日口にする多彩な加工食品にふくまれる添加物や塩分などが、胃腸や高血圧などにつながる。これが問題だといわれます。昨年未から先月まで約5百人実施した「24時間蓄尿塩分」チェック結果では、生活習慣のさらなる改善を痛感します。昨年来の「医療改革法」決定で、国の医療費が大削減され、高齢者など国民負担が急増されます。来年度から従来型の住民健診が「生活習慣病」対策指導に重点が変わる予定。今後とも住民側から積極的な医療と健康を守る改善運動を広げることが、ますます重要になってきます。(末)

いま「内臓脂肪型の肥満」がふえています。これが糖尿病、高血圧、高脂血症などの大きな原因になっています。



### 2月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町1	小野 のぶ	4	記憶力増進、笑の効用
	材木町2	大谷 好子	3	記憶力増進、笑の効用
	材木町11	小林 永久子	6	肥満予防の話、体脂肪測定
	東原新町13	雲越 タカ	4	健診結果の見方
	西原新町3	佐藤 長次	5	五十肩体操、尿チェック
	西原新町11	得能 淑子	4	健診結果の見方
	上原町9-1	星野 栄子	4	心の健康
	上原町9-2	星野 フジ子	4	心の健康
	上原町6-1	片桐智代江	3	心の健康
	沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	7
沼田西	樺名町1-2	戸部 大吉	3	脳卒中予防の話、大腸がんチェック
	樺名町3	金子 恭子	4	脳卒中予防の話、大腸がんチェック
	樺名町8-4	宮内はつ枝	4	脳卒中予防の話、大腸がんチェック
	樺名町8-2	金子 くら	4	脳卒中予防の話、大腸がんチェック
沼田南	鍛冶町10	馬場半次郎	3	大腸がんチェック
	鍛冶町5	下 るく	3	大腸がんチェック
	鍛冶町6	竹村 健一	3	大腸がんチェック
	鍛冶町9	小泉 禎三	3	大腸がんチェック
	坊新田町1	飯田 光子	10	血圧年齢測定、動脈硬化の話
	沼田北	高橋場町原田明神	石倉 時子	8
利南	上久屋町馬場	綿田 沢澄世	5	骨粗しょう症の話
	下久屋町原5-1	星野 サヨ子	3	肥満予防の話、体脂肪測定
	フラワータウン		16	脳の老化予防の話
	戸鹿野町1	星野 早苗	8	セラバンド体操
池田	上発知町中部坂上	山田 庄二郎	6	花粉症予防の話
	上発知町中部坂下		5	花粉症予防の話
	上発知町中部番場		8	花粉症予防の話
薄根	東町田	桑原 信子	10	ピロリ菌チェック、血圧の話
川田	下川田町田中1	茂木 チヨ	5	花粉症予防の話
	下川田町田中2	生方志づつ	5	花粉症予防の話
	下川田町入沢	吉田 昌子	4	食生活と健康、リラックス体操
	下川田町梅木	塩野 豊栄	3	食生活と健康、リラックス体操
	下川田町笠	塩野 英子	4	食生活と健康、リラックス体操
白沢	尾合上	角田 梅子	7	五十肩体操
利根北	大原下宿1	星野 一重	3	記憶力ゲーム
利根南	小松	中沢 政雄	3	血圧測定
片品	菅沼1	星野 完夫	3	骨密度測定、骨粗しょう症の話
	菅沼2	星野 精一	3	骨密度測定、骨粗しょう症の話
川場	中野	小野里まさ代	5	セラバンド体操
月夜野東	上河原東	山浦 和喜	3	大腸がんチェック
	上河原上	村上 ちよ	3	大腸がんチェック
	後開入合同班	阿部 タカ	5	血管年齢測定、動脈硬化の話
	後開下合同班	渋谷 典子	5	血管年齢測定、動脈硬化の話
	下牧原の中	山田 八重子	7	糖尿病の話、体脂肪測定
月夜野西	月夜野橋下湖上1	本多 清	4	映画「健康をいとおす人々」
	月夜野橋下湖上2	原沢 福治	4	映画「健康をいとおす人々」
	月夜野橋下湖下	真庭 勝美	3	映画「健康をいとおす人々」
	月夜野橋下湖	広井 小夜子	4	映画「健康をいとおす人々」
	月夜野町組1	片野 ユミ子	4	記憶力増進班
	月夜野町組2-2	丸山 功	4	記憶力増進班
	月夜野町組6-1	竹内 うめ	4	記憶力増進班
新治	須川十二河原	田村 照代	5	記憶力増進班
	須川坂下	阿部 由子	5	記憶力増進班
	須川上1	細川 のぶ子	3	年間計画、歯の話
	須川上2	竹田 つや子	4	年間計画、歯の話
	須川下	山岸 克子	3	年間計画、歯の話
	沼和東	貝野瀬田中	萩原 孝治	6
貝野瀬根岸	横坂 孝志	4	更年期障害の話、骨密度測定	
貝野瀬大堀1	横坂 定男	6	更年期障害の話、骨密度測定	
貝野瀬大堀2	横坂 靖夫	5	更年期障害の話、骨密度測定	
貝野瀬大堀3	吉野 茂美	5	更年期障害の話、骨密度測定	
高山	判形前原	木村 千代子	8	おはま班
職域・他	いこいの家	奥木 茂	6	安全安全の食卓づくり
病棟・他	1階北	西島 みどり	7	飲酒の話
	どんり保育園	高橋 いずみ	18	フッ素塗布
総計	65回		330人	



#### 白沢支部 生枝班

脳を鍛えるという「ストロークテスト」などを15人で楽しみました。血圧・体脂肪など、体の健康度もしっかりとチェックし、「今回はひと安心!？」とみんなでニッコリ記念撮影



#### 川田支部 入沢合同班

久しぶりに骨密度を測ると半数の人が標準以下の数値にガッカリ。紙芝居風の資料で予防についてしっかり学びました。



### おらがまちの 班会あれこれ



#### 片品支部 御座入班

24時間蓄尿塩分チェックで塩分の高い結果にビックリ!取材に来ていた医療部会の記者が漬付け物をつまむと「このしょっぱさが原因だね」ときつい一言が...



#### 白沢支部 尾合班

「3人寄れば班会」と、定例でやり始めて早20年。「脳梗塞・心筋梗塞はこわいね」と真剣に聞き入る皆さんです。



#### 昭和南支部 入原・永井合同班

「365歩のマーチ」北国の春」のリズムに合わせて「転倒予防体操」です。太ももに力が入っているのをちゃんと意識してますか? 日ごろからしっかりと運動して「転ばないからだづくり」をしましょうね

昭和14年に徴兵検査に合格し、私は翌年1月に横須賀海兵団に入団して「主計」に配属された。主計の仕事は兵士たちの給料勘定をはじめ制服・衣類の支給、食料品の調達・調理など。従ってその教育は、読み書きソロバンにはじまり給与計算、包丁の使い方や野菜の切り方など細々とした調理実習ばかりで、一般の水兵教育のような力ツタI・手旗信号・銃剣術・水泳などは殆んどなかった。驚いたのは、イギリス海軍を本にしたとこのことで、船各部の名称や部品、用具など全てが英語だったことだ。学校では「ABC」さえ教わっていなかったため、英語名を覚えるのは苦勞の連続だった。こうした教育を終えると巡洋艦「麻耶」に6ヶ月間乗艦した。ここで一番困ったのは、飲料水など水の確保で、水の上についてこれほど水に困るとは思わなかった。軍艦で使う水は「水船」と呼ばれるタンカーが各船に配給に巡ってきた。配給量も各船の積水量も限度があるうえ、次はいつ来るかわからず、顔を洗った洗面器の水も捨てずに残しておいて自分の日用品などを

### 戦争体験記

## 「水に苦勞した 艦上勤務」

昭和村糸井 木暮清二(88歳)



設してある機雷を引き上げながら、船団の航路や港内の安全を確保する危険な任務だった。その後、南方の島々を巡る合間に、ボート漕ぎや水泳などの特訓を随分受けた。南方では時々激しいスコールがあり、その雨水は溜めておいて、洗濯や風呂などに利用できるので重宝した。同年12月初旬、仏印のカムラ湾を出航すると間もなく総員集合があつて、艦長から「今月8日を期して戦争を開

始するぞ」と言われ、「いよいよ開戦か」と覚悟した。太平洋戦争が始まるとすぐ、英海軍基地があるシンガポールを攻略する日本軍援護のため、日本からチャーターして来た漁船に日本兵や武器弾薬などを積み船団を組んで輸送した。その後度も船団を護衛したが、米軍に制海・制空権を握られた厳しい状況下で、仲間の艦が敵艦・敵機の攻撃を受けて、目の前で海に沈んでいった。あの時は恐怖と悔しさで全身が震えたが、幸い私たちの艦は無事ですんだ。昭和20年8月の終戦後、私たちは南方の島々から陸海軍兵士を集めてシンガポールへ輸送する任務や、雑多な残務整理に当たられた。21年8月7日、ようやく広島の宇品港に復員した。懐かしい本土の土を踏んだときは嬉しすぎて言葉も出なかったが、広島島の街を見た時、見渡す限り焼野原になっている被害のひどさに驚いた。そこから高崎を通って8月10日の明け方、待ちに待った昭和村糸井の実家に帰って着いた時には、「やっぱり故郷の家が一番」としみじみ感じ、思わず涙がこぼれた。昭和24年、私は自分の開拓に入植した。最初の数年間、生活用水は下の部落から汲んで運び、全てをまかなった。まさか海上で経験したような節水の苦勞をまたするとは思わなかった。水道敷設後からはしばらくは節水の癖はなかなか抜けず、家族から笑われた。

医療相談室

脳梗塞の予防

前ぶれにご注意



利根中央病院 脳神経外科医長 河内 英行

脳梗塞という「防ぎようがない」「後遺症が残る病気」「介護が大変」などと思われている人も多いかも知れませんが、しかし、危険因子に注意して日常生活を改善していけば、脳梗塞になる危険性を下げ、予防する事ができる時代になってきています。また、大きな発作を起こす前の「前ぶれ」の症状を理解し、早期に受診・治療すれば最小限の後遺症ですむようになりやすくなります。

脳梗塞の種類

脳梗塞は脳卒中と呼ばれる病気の一つで、血液を運ぶ脳の血管が何らかの原因で詰まり、血液が届かなくなった部分の脳細胞が死んでしまう病気です。

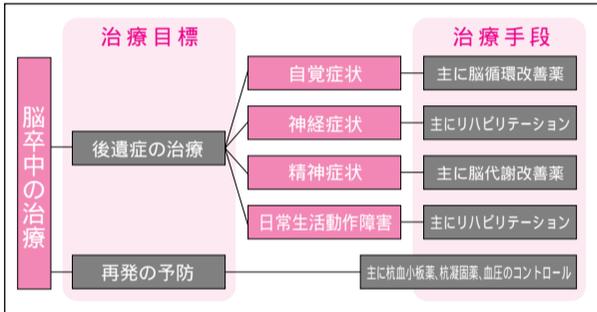
ラクナ梗塞(ラクナとはラテン語で「小さな穴」という意味) 細い血管が動脈硬化によって詰まる。梗塞の直径が15mm未満と小さく症状は比較的に軽い。主な原因は高血圧で、ほかに糖尿病、高脂血症。

脳卒中は、血管が破れて起こる「脳出血」「くも膜下出血」と、脳の血管が詰まる「脳梗塞」に分類されます。脳梗塞は起こる部位や原因によって3つの種類に分けられます。

太い血管が徐々に詰まる場合は症状が軽い場合もある。主な原因は高脂血症でほかに高血圧、糖尿病、心原性脳塞栓症

不整脈の一種である心房細動などにより、心臓でできた血栓が脳の血管に流されて詰まる。血管が突然詰まり梗塞部も大きく、症状も重くなりやすい。主な原因は心臓病。前ぶれを見逃さない

脳梗塞を起こした患者さんの中には、本格的な発作を起こす前に「前ぶれ症状」を経験することもあります。これは「一過性脳虚血発作」(24時間以内に消える脳梗塞の症状)と呼ばれ、小さな血栓が脳の血管に一時的に詰まり、脳梗塞と同じような症状が現れるものです。しかしすぐに血流が再開するので持続



前ぶれ症状

運動障害...左右どちらかの手足に力が入らない、動かさない、足がもつれる。感覚障害...体の左右どちらかがしびれる、熱さや痛みなどの感覚がない。平衡障害...めまいが起きて立ちついたられない。言語障害...ろれつが回らない、話したい言葉が出てこない。

せせせ 「勉強になる班会」

せせせ

沼田市桜町 飯島錦子さん



「なにより園児と接するのが生きがい」と話す飯島さんは、となりの幼稚園で早朝、園児の受け入れ準備をする臨時職員として働いています。沼田北支部の総代として

も、他の役員さんと協力して班会を開催。班会に行きたびに勉強になる」と前回覚え

た「転倒予防体操」を毎日欠かさずに行なっています。強化月間でも積極的に増資

訪問にとりくみ「みんなが気持ちよく協力してくれてありがたい」と話しています。舞踊と働くことが趣味の飯島さんは、からだを動かすことが好き。「健康が第一。毎日の食事も気をつけています。健康でいられるうちは何にでも挑戦していきたい」

今月の料理 納豆の青じそ包み揚げ

もう一品欲しいとき、おつまみにもなるこんな料理はいかがでしょう。

材料(4人分) 納豆...1パック 卵黄...小1個分 みじん切りのねぎ...大さじ1 青じそ...12枚

作り方 納豆は包丁でたくよく刻み、塩少々、卵黄、ねぎを加えて粘りがでるまでかき混ぜる。揚げ油を中温に熱する。をスプーンですくって、青じその葉の裏側にのせ、葉を二つ折りにして油に入れ、2分弱かけてゆっくり揚げたてを、からし醤油でいただく

(栄養課 片野初江)

さず、症状が消えても早期に受診することが大切です。

日常生活の注意点

生活習慣病の管理 高血圧、糖尿病、高脂血症、また心臓病などの心臓病の場合は、食事療法、運動療法や内服薬の服用など、医師の指示に従ってコントロールしていく。

食事

脂肪や塩分の取りすぎに注意し、腹八分目を心がけて適正なエネルギー量の食事にする。魚の油は血栓をできにくくする効果があるので、メニューに取り入れる。

運動

肥満を防ぎ、血流をよくするため、ウォーキングなどで体を動かすようにする。

禁煙 節酒

タバコに含まれる有害物質は動脈硬化や血管の収縮を引き起こすため、禁煙を心がける。1日のアルコールの摂取は、日本酒なら1合、ビールなら大ビン1本程度にする。週に2日は休肝日を入浴

再発予防のための日常生活の注意点

Table with 2 columns: Category (食事管理, アルコール, タバコ, 水分補給, 風, 運動) and Description.

なかまの作品

俳句

鎌を持つ手に残雪の風清し 沼田上野須町 峰川 信子

手を洗ふ蛇口に春がどつと出る 沼田市西倉内町 戸丸 泰一郎

雛の主客の笑顔を一入じめ 沼田村員野瀬 横坂 成庄

春めきて歩き初む児に風やさし みなかみ町下牧 高橋 勝巳

ほろ苦き蒔苺添えて友と酌む 沼田上野須町 田村 しま

変はりなき形見の雛の憂ひかな 沼田市栄町 渡辺 きみ子

サラサラの血にする話若葉風 みなかみ町藤原 吉野 仍次

鎌始め鳥と道との立ち話 沼田市堀田町 阿部 まつ

短歌

我が齢になればわかるの古老の言わかり過ぎたり 嶮しき八十路 沼田上野須町 吉江 与一

雪の朝白一色のキャンパスに雀が一羽色染めに 沼田上野須町 白井 恵美子

若き日の母に習ひし算盤を孫三人へ伝ふる輪廻 沼田上野須町 田村 鶴江

「千の風になって」の歌を逝きし子のメッセージと聴き明るく生きむ みなかみ町下津 原 沢 貞子

天神様に合格祈願の絵馬を見て吾も祈りぬ「適えて上げて」と 川場村生品 角 田 菊一

さりげなく出勤せし孫夕べにはケーキさげ来る 川場村生品 小 林 好

冬の心を施設に過ごす叔母訪へば少雪に家に帰 川場村生品 小 林 民子

りたしとふ 川場村生品 小 林 民子

湯浴して鏡に向いて紅ひけば友と目が合いはにかむ笑顔 沼田上野須町 森 田 妙子