

利根保健生協 2007年3月現勢

生協組合員……………25,995世帯
 出資金額……………1,148,526,000円
 平均出資金額……………44,182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

WHO世界保健デー

「とても良いことですよね」 217人「まち健康チェック」

利根保健生協では、今年も4月7日のWHO世界保健デーを中心に、「まちかど健康チェック」をおこないました。
 7日と10日に沼田中、沼田南、昭和東・南の4支部が3カ所で
 血圧測定110人、体脂肪測定107人おこないました。この行
 動には、組合員と職員延べ23人参加して対応しました。



沼田南支部サンモール鍛冶町店

昭和東・南支部 館和の湯

沼田中支部フリーンベル21

沼田南支部は「サンモール 鍛冶町店」前で、「利根の保健」と一緒に「まちかど健康チェック」のお知らせをし、近所の組合員さんへの役員さんの呼びかけ等もあつたので、班会等で活用している「健康手帳」持参の人たちが何人もいました。
 昭和東・南の支部は、合同で年に5、6回「昭和の湯」で健康チェックを続けているので顔なじみの方も多く、この日も「いつも健康手帳を一緒
 沼田中支部は例年の「フリーンベル21」の3階通路で、足早に通る方もいました。血圧を測りながら「どこか」の団体がやっているんですか「利根中央病院で毎年やっているんですよ」とも良いことですよ。今後ぜひや
 新治支部は、5月15日(火)午前中の9時〜12時まで、新治のたぐみで血圧と体脂肪測定、「まちかど健康チェック」をおこないます。組合員の皆さまも一寸寄って健康チェックをしてみませんか。

「よい医療、よい看護」が求められるなか、全国的に看護師不足が深刻です。これを「7対1」に改善して、「もっと安全な看護がしたい」「もっと患者の要求に応えられる看護を」などの改善運動が全国的に出されています。
 現在、利根中央病院の入院看護基準は、三交替で患者10人に看護師1人の「10対1」の看護体制です。
 しかし、この基準でも夜間は体制がどうしても手薄になり不十分です。特に夜間は2、3人の看護師で40人の患者に対応しております。
 今回利根中央病院でも、この上の「7対1」の看護体制を取得するために看護師を募集しています。
 組合員の皆さん、家族や知

看護師募集

安心・安全な看護 患者満足度の向上をめざし

人に看護師や看護学生がいま 紹介やお問い合わせは、利根中央病院看護部長または総務課まで(224321)



午前中のウォーキングカンファレンスをする4人の看護師

医療費、介護、年金など 「相談支援室」

病気になったり、障害が残ったなどで、その後の生活に支障が生じます。現在、利根中央病院「相談支援室」では3人の医療ソーシャルワーカーが、医療や介護等の相談をお受けしています。
 例えば、
 医療費や病気で収入が減り生活費が心配な時
 介護保険や障害年金・手帳申請、生活保護などの各制度の説明や紹介
 退院後の生活や介護などで心配・不安がある時
 退院後利用できる施設や病院の紹介
 また、「地域がん診療連携拠点病院」として、がんに関する相談、医療機関の紹介等も行っています。

第31回 通常総代会

この3月末をもって2006年度は終了いたしました。当生協定款49条にもつき第31回通常総代会を以下の通り行います。
 日時 2007年5月25日(金)午前9時30分開会
 場所 利根沼田文化会館 小ホール
 総代各位 利根保健生活協同組合
 理事長 金井 和夫

あぜ道

ことし施行60周年の日本国憲法は、約9割の人が「平和と発展に貢献した」と評価している(読売調査)か、9条「改正」手続きの国民投票法案」成立が急がれています。しかし一般世論も専門家の公聴会でも、国民も三権分立の観点から、慎重論が圧倒的です。現憲法は押しつけられた」といわれますが、一体どんな経過で誕生したのでしょうか。戦後日本の出発は、ポツダム宣言をふまえ、再び侵略戦争はしない。民主主義と基本的人権が尊重される日本にするために、新しい憲法を創り上げることでした。ところが幣原内閣の憲法担当・松本丞治国務大臣の示した試案は、天皇主権の「明憲法」の焼き直しで、民主主義とは程遠いものでした。それを見たマッカーサー長官がGHQ(連合国軍総司令部)に作成を指示したことが、後に「押しつけ」にされたのです。その時GHQが「手本」としたのが、昭和20年12月28日の各新聞が報道した「憲法草案要綱」でした。現在では当然すぎる国民主権、男女平等、社会権の保障など画期的な内容でした。それを作ったのが、戦中から古今東西の憲法を研究していた学者鈴木安蔵(83年没79歳)と民間の憲法研究会でした。この事実をいまの若者記者(主演・田丸麻紀)が追跡調査する姿をドラマ化したのが映画「日本の青空」です。この際、みんなど見て、憲法の尊厳をじっくり考えあいましょ。(末)

3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	3	大腸がんチェック、尿チェック
	材木町2	大谷好子	4	大腸がんチェック、尿チェック
	材木町6	遠藤 一郎	3	介護保険の話
	材木町11	小林 永久子	8	すい臓の話
	材木町11	小林 永久子	4	介護保険の話
	東原新町3-2	児玉 洋明	5	介護保険の話
	東原新町3-3	諸田 忠造	4	介護保険の話
	東原新町3-6	小田切きよ乃	4	介護保険の話
	東原新町4-1	田中 順子	4	介護保険の話
	東原新町4-2	宮田 たつ乃	4	介護保険の話
	東原新町5-3	高橋 道子	4	介護保険の話
	東原新町10-2	桑原 和子	3	介護保険の話
	東原新町13	雲越 タカカ	4	介護保険の話
	東原新町13	雲越 タカカ	4	認知症の話、サリバスターチェック
	西原新町合同班	佐藤 長次	3	介護保険の話
西原新町11	得能 淑子	4	認知症の話、サリバスターチェック	
上原町合同班	生方 輝房	3	介護保険の話	
上原町9-2	星野 フジ子	3	介護保険の話	
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	7	お口の中の健康
沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	3	腎臓病の話
	榛名町3	金子 恭子	3	腎臓病の話
	榛名町8-4	宮内 はつ枝	3	腎臓病の話
	榛名町8-2	金子 くら	4	腎臓病の話
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	4	脳卒中予防の話
	鍛冶町5	下 ろく	3	脳卒中予防の話
	鍛冶町6	竹村 健一	3	脳卒中予防の話
	鍛冶町9	小泉 禎三	3	脳卒中予防の話
沼田北	桜町1	花山 とき	3	記憶力増進、転倒予防体操
	桜町3	登坂 悦子	3	記憶力増進、転倒予防体操
	桜町4	生方 行子	3	記憶力増進、転倒予防体操
	桜町6	飯島 錦子	3	記憶力増進、転倒予防体操
利南	上久屋町馬場	織田 澄世	5	骨粗しょう症の話、骨密度測定
	沼須町合同班	角田 健吉	2	年間計画
池田	岡谷町西部1	星野 早苗	15	かんかん健康法
	戸鹿野町1	星野 早苗	10	骨密度測定
池薄	岡谷町西部1	牧野 一江	5	年間計画、尿チェック
	東田 恩町合同班	桑原 信子	9	骨密度測定、みそ汁塩分測定
川田	下川田町中1	茂木 勝代	6	ボウの話、記憶力増進
	下川田町中2	生方 志子	6	記憶力増進
	下川田町中谷	吉田 昌子	3	年間計画、骨密度測定
	下川田町開口	吉田 豊子	3	年間計画、骨密度測定
	下川田町梅木	吉田 宇太	3	年間計画、骨密度測定
	下川田町笠	吉田 英子	3	年間計画、骨密度測定
白沢	尾合上	角田 梅子	6	脳梗塞、心臓病の話
	生枝合同班	中村 節枝	15	体脂肪測定
利根北	大原下宿1	星野 一重	9	笑み筋体操
	平原2	小林 均	4	血圧測定
	伊香原上	小安 孝	4	血圧測定
	大橋1	金子 初雄	3	血圧測定
	大橋2	金子 美知雄	3	血圧測定
利根南	大橋3	金子 喜一郎	3	血圧測定
	大橋4	金子 利夫	3	血圧測定
	大橋5	金子 英雄	3	血圧測定
	二本松1	佐々木 美恵子	3	コレストロールの話
	二本松2	三浦 昌子	3	コレストロールの話
片品	御座入合同班	桑原 藤太郎	4	24時間尿量測定結果報告
	中野	小野里まさ代	6	骨密度測定
月夜野東	上河原東	山浦 和喜	5	体脂肪測定、みそ汁塩分測定
	後開上人合同班	阿部 夕佳	4	骨密度測定
	後開下人合同班	渋谷 典子	4	骨密度測定
	下牧原の中	山田 八重子	6	ボウ予防の話、体脂肪測定
月夜野西	月夜野町組1	片野 コミ子	4	骨密度測定
	月夜野町組2	丸山 功	4	骨密度測定
新治	須川十二河原	須川 照代	4	記憶力増進
	須川下	阿部 由子	5	記憶力増進
	布施河原上	河合 正子	4	かんかん健康法、尿チェック
	布施河原下	佐藤 はま江	4	かんかん健康法、尿チェック
昭和東	系井中宿	須藤 澄子	5	年間計画
	入原1	堤 邦男	7	転倒予防体操
昭和南	入原中	諸田 洋子	4	転倒予防体操
	入原上	茂木 洋子	4	転倒予防体操
	入原清水	諸田 洋子	4	転倒予防体操
	永井中合同班	山口 ゆかり	4	転倒予防体操
	永井合同班	諸田 はま江	3	転倒予防体操
	判形前原	木村 千代子	7	おはち班会
	中山新田上組1	唐沢 敏	3	若さ保つための健康法
	中山新田上組2	林 哲男	3	若さ保つための健康法
職域・他	中山新田下宿	林 利喜夫	2	若さ保つための健康法
	中山新田清水谷	平形 克博	3	若さ保つための健康法
	中山新田鳥居	奥木 茂	7	尿チェック
病棟・他	いこいの家	西島 みどり	31	健診結果報告
	1階北	西島 みどり	8	健診の話
総計	84回		408人	

乳がん 画像診断の検診と 月1、2回の自己チェック

4月15日(日)、みなかみ町月夜野勤労者協議会の学習会で、当院外科の中島弘樹先生が講演をされました。

乳がんの早期発見は、触診の検診ではなく、マンモグラフィ等の診断検診と、月1回の自己チェック等が強調されました。「検診を受ける間隔は」「触診でわかる大きさになるには」等の質問に、「毎年受けるのがベスト」「6ミリ程度になるのに約10年」と答えていました。



おらがまちの 班会あれこれ



沼田東支部 上原合同班(血管年齢チェック)
「血圧も良いですね」。血管年齢チェックもみんなが年齢相応で「あ～良かった」とひと安心でした。貧血と低血圧の違いも学びました



新治 谷地・宮原班(指圧とマッサージ)
20年ぶりの班会で膝のマッサージを実習中。「やったほうだけ温まってきたよ」と盛り上がりました。指圧の指導でも「これなら自分でもできる」「こういう班会、またやりたいね」と感想がありました



群馬農民連 女性部総会(転倒予防体操)
栄養のバランスも大切だけど、筋力のバランスも大事！元気なうちからしっかり体を動かして、みんなで「転ばない体づくり」をしましょうね



川場支部 中野班(血管年齢チェック)
血管年齢をチェックしました。笑顔はこんなに若いのに、血管はちょっと高齢者。食生活の改善と適度な運動を頑張って若返るぞ!!



沼田民商(メタボリックシンドロームの学習会)
小内Drの説明に「このお腹周りじゃヤバイな」と聞きいる会員さん。健診の結果返しては「要再検査」の人が多かったけど、「頑張ってお酒を控えたから GTPの値が良くなっていますね」と改善した人もいました。

大正3年2月に、養蚕中心の大農家の後継者として育った私は、昭和16年8月、高崎の東部38部隊に第一補充兵で入隊した時は、病弱の父と子供4人を妻に託しての出征だった。

相馬ヶ原で3ヶ月の検閲が終わって除隊。農作業に精を出していたところ、翌年、稲刈りを目前に再び召集令状が来た。間もなくヒルマ(現ミヤマー)派遣軍に編入されて師走に広島の宇品港を出航。台湾、サイゴン経由でシンガポールに着いたのは18年の1月中旬だった。

輸送船の手配がつかず、一ヶ月間英国人の別荘周辺に待機。雨季と二分しているこの季節は水不足が深刻だった。短時間毎にぐるぐるスコールは、汗や土ほこりで汚れきった衣類や体を洗ったり、炊事に使えて、とても助かった。

その後、船団で一週間かかってヒルマのラングーンに上陸し、汽車でシャン高原に向かった。軍の師団司令部があるカローを経て、我が部隊はアンパンに到着。豊富な竹で作った小舎に身を置いて3ヶ月間、山間地で実戦に備えてきびしい教育を受けた。

戦争体験記

「インパール作戦下 アメーバ赤痢に」

みなかみ町下牧 山田千秋 (93歳)



兵長が即死したが、あとの者は無事だった。

昭和19年早々の戦いで私も右拳の貫通と肩を負傷した。その時、右足に大怪我を負った前橋出身の近藤少尉の付添いを任じられシャン高原の野戦病院へ送られた。ちょうど桜が見頃の時期、初めてひと月ほどの休養がとれた。

3月過ぎから歴史に残るインパール作戦が始まった。北は弘前や仙台、南は九州などから5個師団もの兵員を結集

その後、生き残った中心部隊が急転進したため、私も10人ほどが取り残された。イラワジ河畔にいた時、急に迫ってきた戦車に攻め立てられ2メートルもある草薮に逃げ込んだ。この時半数は戦死した。昭和20年2月11日の紀元節であった。

その後、生き残った兵隊が、40日もかかって山野を越えてタンヒザヤに着き、敵上陸に備えて海岸近くで壕掘り作業中、終戦日を迎えた。

そして英軍捕虜となり泰面鉄道でナコンパトンに移り、物資運び等の労役についた。その翌年6月、田植えの最中に復員したところ、父と幼児2人が亡くなっていた。

6万もの犠牲者を出したインパール作戦を省みると、英印軍との力の差も考えず、我が軍は何と無謀な作戦を立てたものか。空からの支援が全くないため、唯々、撤退するだけだった。私もアメーバ赤痢にかからず激戦地帯に突入していたら、とても生きては帰れなかったろう。

医療相談室

高血圧Q&A

血圧測定のポイント

日ごろからご家庭で血圧を測定している人もいらっしやると思いますが、今回は健康班会などの際で寄せられる、血圧についての疑問にお答えしていきたいと思っております。

Q そもそも血圧とは?

A 血管というパイプの中に血液という液体が満たされていて、駆出するモーターが心臓と考えてください。心臓が収縮したときに、血管の壁にかかる圧が収縮期血圧(上の血圧)、収縮を終えた心臓が膨らんでいるときの血管の壁にかかる圧が拡張期血圧(下の血圧)です。

Q 血圧が高いとなぜ悪いの?

A 高血圧があると心臓病、

脳卒中、腎障害などいろいろな病気になりやすいわけですが、最近の考え方は、一人の人に高血圧が単独で存在するよりも、糖尿病や高脂血症、肥満などいくつかの状態(危険因子と言います)を合併している場合も多く、「メタボリック症候群」として注目されています。こうした人々が狭心症・心筋梗塞、脳卒中等動脈硬化を基本においた重大な病気になりやすいといわれています。

Q 高血圧の基準は?

A 高血圧の基準・治療につ

(表) 高血圧患者リスクの層別化

Table with 4 columns: 血圧分類, 軽症高血圧, 中等症高血圧, 重症高血圧. Rows include 危険因子なし, 糖尿病以外の1-2個の危険因子あり, 糖尿病、臓器障害、心血管病、3個以上の危険因子のいずれかがある.

いては表や図をご覧下さい。表や図のように、こうした危険因子の有無や数に応じて、血圧の管理目標を決めています。



利根中央病院 循環器科医長 川上 武

Q 家で血圧を測るときの注意点は?

A 最初に知っていた方がいいことは、血圧は時々刻々と変動しているものだということです。ですから、同じ時間に何回か測定しても、すべて異なる値であって当然なのです。

その上で、朝・昼・夜など自分の血圧の変動パターンを調べておく。右腕と左腕で血圧に多少の差があることがあるので高い方で測るようにする。左右差がいつも10mmHgを超える場合は、低いほうに動脈硬化による血管狭窄の可能性があるので受診してください。呼吸を整え、落ち着いてから測定するなどです。

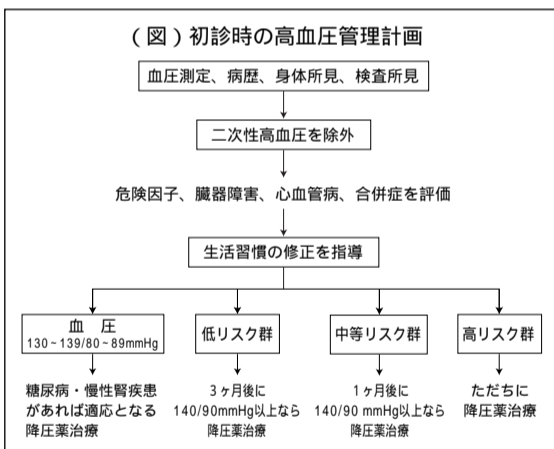
Q 病院で測って

もらっと高いことが多いのですが?

A 病院にいらっしやうって、特に診察室に入ると緊張して血圧が高くなってしまいう方がけっこういらっしやいます。病院に来て白衣を着た人の前で、み血圧が高くなるので「白衣高血圧」などと呼ばれています。

Q 高血圧にならないよう予防するには?

A 体質ということもありませんが、実践できることとして、塩をよく言われるように、塩分を減らす、適度な運動、散歩や軽いジョギング、



Q 上の血圧が90mmHgくらいしかない人は大丈夫?

A 立ちくらみやめまいがひどいなどの症状がある人以外は心配ないでしょう。

Q 血圧の薬は

ずっと飲み続けなければならぬの? A 最初に述べたように、血圧を下げることで、心臓病や脳卒中を予防できる。したがって、血圧が正常化しなくても、薬を止められるということはありません。

なかまの作品

俳句



- 少女の日の名で呼ばれけり花の昼 林 美佐子
校庭にチャイム響けり朝ざくら 戸丸 泰二郎
嬉々として摘みし土筆や手に余り 梅沢 まつ女
SLが走るふるさと土筆摘む 花 茂 垂 声
えごの花散りゆく庭に花むしる 田村 一 美
田水張る風運びくる初つばめ 阿部 まつ
藤棚に身をゆだねけりわか雨 田村 北 泉
ままごとの御飯も菓子もみな土筆 藤 井 三代子
鯉のぼり隣りの上棟喜びて 増 田 耕 寿
合格の孫の元気をもらう病妻 坂 田 やすお
花の風タッチボールに力かす 今 井 ぬい
語りべの里の訛りを聞きればいろりの温もり 山 田 清 子
昔恋しき 田 島 智 恵
暮るるには間ある皇居の濠に浮く鴨は水面の花 田 島 智 恵
明かりの中 田 島 智 恵
暖冬と喜びたりしも温暖化の広がる将来不安におそはる 原 沢 貞 子
風に揺れ桜花びら舞い落ちる瞳きらめく幼子の手に 箕 輪 愛 子
世界中の誰れもが望むこと一つそれは「平和」と孫らに話す 林 い けい
9条は守るものなら壊すなとアジアの歴史日本に論ず 高 橋 勇
リハビリに躰いたわり八十路坂今日の春日の新聞配る 片 平 トモ子
雪溶けの川の瀬音のとどろきて淵に生いたる山吹ゆらく 大 竹 春 江
こんにやくを忙しく植える山畑に今亡き妻も夢にいで来て 小 林 一 恵