

<b>利根保健生協 2007年5月現勢</b>	
生協組合員	26,024世帯
出資金額	1,152,151,000円
平均出資金額	44,272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	
出資金一世帯平均で全国目標の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 22,200  
 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  
 片品村健田 片品診療所 (58)3910  
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

## 看護師の復職支援

# 早速、3人が入職

利根中央病院では、看護師の資格を持つのに結婚や出産、育児などのため、看護の職を離れていた人達の復職を支援する「カムバックナー」プログラムを6月4日、5日の両日に行ないました。

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。これを「7対1」に改善して、より良い看護のために看護師を増やすと取り組みを進めています。

今回はとりくみ期間が短かいにも拘らず5人が参加して「グリッターバグ」テストを「看護師を講師に、看護技術体験」として、血糖検査をしたり、「感染管理」で汚れた見立てたクリムを手に塗り、手洗い後紫外線を受けて、楽しく学びあいました。

医師による「最新の外科治療の話」看護師を講師に「看護技術体験」として、血糖検査をしたり、「感染管理」で汚れた見立てたクリムを手に塗り、手洗い後紫外線を受けて、楽しく学びあいました。

## 新理事長あいさつ

皆様と力を合わせ  
地域医療の発展・充実



都築 靖 理事長

半世紀に亘る草の根の地域医療を黙々と実践してきた末、ある利根保健生協の理事長に推挙され無上の光栄と重責を感じ入っております。

元より保健・医療・福祉は社会保障の根幹として国家が責任を持つべきものであると同時に、時の流れと共に地域住民と医療従事者



血糖検査の実習をおこなう参加者

参加者からは「外科医療の進歩に驚いた」「感染管理にとりくんでいる様子がうかがえた」「大変勉強になった」などの感想が出され、早速3人の入職者があり、看護師達は感激していました。

第2回「カムバックナー」7月24日、25日に実施  
 2回目の「カムバックナー」プログラムを、3歳児まで

での保育を用意して7月24日、25日の両日おこないます。参加希望の方はお問い合わせください。

看護師・看護学生の「紹介」に協力

「安心安全な看護」「もっとと患者要求に応える看護」などをめざし、看護師を増やすために、皆さまのご協力をお願いいたします。ご家族や知人、ご近所に看護師や看護学生がいましたら、ぜひご紹介ください。

紹介・問合せは、利根中央病院看護部長が総務課まで。(22)4321

## 子ども歯の保健教室 歯のふしぎ探検を

7月7日(土)  
午後2時～4時

「お口の中はどうなっているの?」「悪くなった歯はどうやって治すの?」「虫歯にならない一番大切なこと?」。

利根歯科診療所では、育ちざかりの時から「お口の中」の健康を守ることに大切さを実感してもらうために、今季で14年目の「子ども歯の保健教室」を開きます。昨年は32人の子ども達が参加し大変喜ばれました。今年も多くの子どもさんの参加をお待ちしています。

参加希望の方は、歯ブラシと手鏡を持って、汚れてもよい服でおいで下さい。参加費は500円。ご家族同伴の参加をお願いします。



加も大歓迎です。参加希望・問合せは、利根歯科診療所まで。(24)9418

祝電・メッセージのお礼

第31回通常総代会には、星野巳喜雄沼田市長を始め、数多くの祝電、メッセージを頂きました。大変ありがとうございました。

**2007国民平和大行進**

●あみの目行進 7月8日(日)  
 片品コース 片品役場 8時10分 → 利根支所10時50分 → 白沢支所14時50分 → 川場コース 川場役場13時40分 → 沼田公園 17時  
 水上コース 水上支所 8時50分 → 沼田公園 17時  
 新治コース 新治支所10時10分 → みなかみ町役場14時30分

●基幹行進 7月12日(木)  
 沼田市役所9時 昭和村役場10時20分 渋川市役所17時

## あぜ道

沼田でも少し山に近く奥まった所に行くと、棚田をよく見かける。青く水を張った田圃に10cm位の稲が緑色に揺れている。それが水面に反射してキラキラと美しい海から段々畑で、急峻な山となる四国の西南部は、段々の棚田が多いが、棚田もよく見たことを思い出す。小学生から中学生の頃、よく田や畑を手伝った。母親が生きていた時は、本当にお前はよく手伝ってくれたと言っていた。自分で言うのも変だが、本当によく手伝った。畑の畝かき、田圃の草取り、籾かハツタンと言う手押し車の草取り機を使ったが、夏になると濁水になる四国は、田圃が水不足になる。その度に「水取り合戦」まで経験した。秋10月下旬は、稲木に干した稲が台風で倒れる。水に濡れた稲を再び稲木に干すのが大変重く、ビショ濡れでつかった事を思い出す。高校生になっても少しは手伝ったが、片道40分の自転車通学で、夜遅くまでの受験勉強もあり、しだいに百姓仕事は手伝わなくなった。遂に「絶対百姓にはならない」「くさい、汚い、こわい」の3Kだと信じる様になった。長じて幼少児からの目標通り医者になった。又もや3Kの社会に入った。曰く「きつい、きたない、苦しい」。今更前者の3Kにも戻れない。でも懐かしい。社会人になってからの3Kより、四国の3Kの時代が時々夢に出てくる様になった。やっぱり年を取ったのだらう(都)

第31回通常総代会で、正・副理事長が退任されました。それぞれ挨拶がよせられましたので紹介します。



前理事長 金井 和夫

このたび理事長を退任することになりました。今日まで、組合員・役職員の皆様から感謝申し上げます。

私は一九五八年(昭和三十三年)に利根中央診療所に事務職員として入職、当時の診療所は、困難をきわめた創設期をようやく乗り



前副理事長 木村朝次郎

昭和37年4月、群馬労働生協傘下の新設の利根中央病院の事務職員として入職、役員18年をふくめて45年の間、皆々様には大変お世話になり誠にありがとうございました。

当時全県平均の半分程度の医療水準を、現状まで向上をはかれたのは、「良い医療を地元で」という万人の熱意が結集したればこそだと思います。

### 北欧歯科事情

利根歯科診療所長 原田 富夫

デンマークもスウェーデンも教育は無料、しかも奨学金制度などが整備されており、18才を過ぎても親に頼らずに学べます。大学は全て国立で、社会が必要としている専門職種を必要に合わせて養成しています。予防業務の増大で歯科医師より歯科衛生士の需要が多くなっているようです。歯科医師が人口10万人当たり日本より二・三割多くいる両国でも歯科医師が足りないと言つ声がかかれません。

越え、労生協合併から病院化へと向かうときで、まだ組織も規模もこれからという時でした。しかし、地域の医療改善によって住民の安全・安心を協同の力でつくり上げようとする高くとりくみを始めたときでもありません。今日の保健生協にとって、新たな課題として老朽化した病院の建替えがあります。医療・福祉をめぐる経済情勢はきびしく、大規模な設備投資は容易ではありません。地域にはかけがえない利根中央病院建替えの事業を成功させるために一層のお力添えをお願いします。今後私も一組合員として、皆様と共に努力して参りたいと存じます。永い間ありがとうございました。

## 塩分摂取、一步減少

### 第6回 24時間蓄尿塩分チエック

「高血圧」の予防の第一は「減塩」です。いま、成人1日の平均塩分摂取量は13g位と言われ、当面10g以下が目標です。

こうした「生活習慣の見直しをするキッカケづくり」と、第六回目の「24時間蓄尿塩分チエック」を12月から3月まで行い539人が参加しました。

参加者数	集計対象	尿量cc	塩分量g	
02年度	345	249	1739	11.27
03年度	468	347	1757	11.36
04年度	563	388	1701	10.93
05年度	504	338	1715	10.35
06年度	539	355	1524	10.16

表1 過去の比較

採尿時のトラブルや、容器上の濡れなどと思われる方を除いて

全体の平均値は、塩分量で10.16g、前回より0.19g減り、一定の改善となりました。(表1参照) 協会の「健康づくり」に

年齢	-30代	40代	50代	60代	70代	80代	計
8g以下	3	3	12	32	54	7	111
-9		1	12	6	13	4	36
-10		2	3	14	15	2	36
-11	1		6	6	12	2	27
-12		4	5	8	8	3	28
-13		2	6	11	12	1	32
-14	2		2	5	2	1	12
-15		3	3	3	6		12
-20			8	17	12	1	41
20g以上				2	1		3
計	6	15	57	104	135	21	338

表2 年代別塩分摂取量

この6・7月は「班づくり班会開催月間」です。今年のスローガンは「地域に広げよう！」からの助け合い・つくりかえをすすめる班会、健康づくりに役立つ班会！として全国の医療生協でとりにくんでいます。

### 健康づくりの班会を

記憶力増進では、かな拾いテストをした後、音読が脳を活性化することが出来る、医師の日野原明さんの本の一節をみんなで声をだして読み、良いことについて「ね」等の声が出ていました。



## ようこそ新しい仲間

5月の新加入者は名義変更を含めて十四人でした。(敬称略)

- 沼田東支部 沼田 右次
- 沼田東支部 福島 栄典
- 沼田西支部 池田 博之
- 利根南支部 原沢 清志
- 利根南支部 阿部 隆
- 利根南支部 薄根 支那
- 利根南支部 田村 愛作
- 利根南支部 田村 右次
- 利根南支部 保坂ウメ子
- 利根南支部 吾妻町
- 利根南支部 大野 恵子

## 増資者一覧 5月分

- 沼田東支部 (180口以上) 沼田 昭治
- 沼田東支部 (100口以上) 大島 昭治
- 沼田東支部 (100口以上) 入沢 又一
- 沼田東支部 (110口以上) 小野 一正
- 沼田東支部 (430口以上) 沼田 中支
- 沼田東支部 (90口以上) 綿貫 博通
- 沼田東支部 (90口以上) 高岡 英夫
- 沼田東支部 (40口以上) 沼田 幸雄
- 沼田東支部 (30口以上) 沼田 実
- 沼田東支部 (760口以上) 生方 行子
- 沼田東支部 (200口以上) 沼田 義
- 沼田東支部 (60口以上) 沼田 常治
- 沼田東支部 (90口以上) 利根 常治
- 沼田東支部 (70口以上) 宮澤 賢
- 沼田東支部 (30口以上) 金子 しん
- 沼田東支部 (30口以上) 川田 支
- 沼田東支部 (10口以上) 宮下 泉
- 沼田東支部 (10口以上) 宮下 住子
- 沼田東支部 (100口以上) 白沢 支
- 沼田東支部 (100口以上) 角田 忠秋
- 沼田東支部 (1320口以上) 利根北支
- 沼田東支部 (40口以上) 小林 喜市
- 沼田東支部 (1170口以上) 小宮 義
- 沼田東支部 (1750口以上) 片品 支
- 沼田東支部 (20口以上) 原沢 支
- 沼田東支部 (20口以上) 萩原 支
- 沼田東支部 (980口以上) 萩原 支
- 沼田東支部 (350口以上) 村上 和夫
- 沼田東支部 (350口以上) 尾崎 支
- 沼田東支部 (340口以上) 尾崎 支
- 沼田東支部 (90口以上) 月夜野西支
- 沼田東支部 (40口以上) 長谷川 敏保
- 沼田東支部 (70口以上) 高橋 支
- 沼田東支部 (30口以上) 水野 浩充
- 沼田東支部 (20口以上) 鈴木 和夫
- 沼田東支部 (250口以上) 高山 支
- 沼田東支部 (250口以上) 平形作太郎
- 沼田東支部 (70口以上) 田中 時雄

映画「日本の青空」に7000人... 6月15日の「日本の青空」上映会に... 利根沼田・日本の青空・上映委員会

### 地域がん診療連携拠点病院 市民公開講座「がんと健康」のお知らせ

利根中央病院では、がんと健康についての公開講座を開催します。いま、国民の死亡原因の第1位は「がん」です。約3人にひとり「がん」で亡くなる計算です。がんと健康についての公開講座で、がんとは何か、健康とは何かについて一緒に学び考えてみませんか。

第1回「利根中央病院におけるがん診療について」

日時 平成19年8月18日(土)午後2時から3時

会場 利根中央病院研修棟1階講堂

講師 利根中央病院 都築 靖先生

入場は無料です。どなたでもご参加いただけます。

お問い合わせ 利根中央病院 22-4321(代表)

地域連携室(小林)または医事課(横坂)

企画運営 利根中央病院 連携機能強化事業企画委員会、地域連携室



医療相談室

夏バテを防ぐ食生活



利根中央病院 管理栄養士 齋木 理恵

夏バテといえば、暑さによる寝不足や体力の消耗が主な原因ですが、偏った食生活や清涼飲料水の飲み過ぎ、夜型生活などによって、自ら夏バテの状態を作り出している場合も少なくありません。

夏バテの原因と予防のポイントを知り、暑さに負けない体を作りましょう。

夏バテとは？

夏バテとは「だるい」「食欲がない」などの症状が現れる夏限定の慢性疲労です。病気でありませんが、疲労が蓄積した状態で、体力が落ちてくるので、夏風邪や他の病気にかかりやすくなります。

予防のポイント

こまめに水分補給

体温調節のために大量に汗をかき夏は、水分補給がとて重要になります。ただし、冷たい飲み物をがぶ飲みするのは逆効果です。胃液が薄まって消化能力が低下します。また、甘いジュースや清涼飲料水には多くの糖分が含まれています。一度にがぶ飲み

すると、血糖値が上がリ、満腹感から食欲がなくなってしまう。

具体的なポイント

毎食、水やお茶を飲む  
一度に飲む量はコップ1杯程度にする  
運動前、外出前には必ず水分を摂取する  
大量に汗をかいたときは、すぐに水分を補給する

以上のことを守り、効果的に水分を補給しましょう。

不足しがちな栄養を補う

たんぱく質

食欲が減退する夏だからこそ、血や肉の元になるたんぱく質は必須です。種類などのさっぱりしたものはかりに偏らないように、肉・魚・卵・

せせせ「前向きに生きないと」

沼田市高橋場町 永井達郎さん



小中学校の教員を40年勤めた永井さんは、退職して15年になります。沼田北支部から「ぜひ力をかしてほしい」と声がかかり、4年前から生協の総代、そして利用委員として病院の運営改善にも参加しています。

「群馬県民主映画推進会議」や「親と子のよい映画をみる」と

大豆製品などのたんぱく質を毎食欠かさず食べるようにしましょう。

ビタミン1

糖質が、エネルギーに変換されるときに欠かせないビタミンです。暑い夏は汗と一緒に出やすい上に、アルコールや甘いものをとり過ぎることで不足します。不足すると、疲れやすい、食欲がないなどの症状が現れます。

ビタミン1が多い豚肉、うなぎ、レバーなどを料理に取り入れるようにしましょう。

ビタミンC

「暑さ」というストレスがかかるとう、ビタミンCの必要量が増えます。不足すると、免疫力が低下して、夏風邪にかかりやすくなります。ビタミンCを多く含むピーマンやゴーヤ、トマトなどの夏野菜を上手に組み合わせれば、夏バテを予防しましょう。

食欲アップの工夫

①酸味を献立にプラス  
レモンなどの柑橘類や梅干しの酸味成分であるクエン酸は、食欲を増進させ疲労回復に効果があります。  
②ネバネバ野菜  
オクラや山芋、モロヘイヤなどの粘り成分は胃粘膜を保護し、弱った胃腸を守ってくれます。

うなぎの生春巻き

ビタミンB1豊富なうなぎで疲労回復



材料(生春巻8本分)  
うなぎの蒲焼き...80g しそ...8枚 きゅうり...1/2本  
レタス...2枚 万能ねぎ...4本 そうめん(ゆでたもの)...80g  
卵...2個 塩...少々 生春巻の皮...8枚  
A どり辛だれ マヨネーズ...大さじ1 豆板醤...小さじ1/3  
しょうゆ...小さじ1/2 蒲焼きのたれ...小さじ1/2  
B 和風だれ 適宜 マヨネーズ...大さじ1  
ぼん酢...大さじ1/2

作り方  
うなぎは8等分、きゅうりは10cmの長さになり縦に6~8等分、レタスは千切り、万能ねぎは10cm長さに切る。玉子焼を作り7mm幅、10cm長さになるように切り分ける。生春巻の皮に、材料を乗せ巻く。2種類のたれを作り、お好みのたれにつけて食べる。

夏野菜カレー

色鮮やかな夏野菜とカレーの香で食欲UP

材料(4人分)  
《カレー》 玉ねぎ...1個 にんじん...1本  
マッシュルーム(缶)...50g 牛ひき肉...200g  
サラダ油...大さじ2 塩、こしょう...各少々  
カレールー(中辛)...4皿分(約80g)  
《夏野菜》 オクラ...4本 プチトマト...8個  
パプリカ(黄)...1個 スキーニ...1本  
なす...2本 かぼちゃ...120g 揚げ油...適量

作り方  
玉ねぎ、にんじん、マッシュルームはみじん切りにする。鍋にサラダ油を入れ熱し、牛ひき肉と玉ねぎを加え炒め、塩、こしょうを加える。全体に火が通ったら水500~600mlを加えて15分ほど煮込み、カレールーを加える(=ベースのカレー)。夏野菜は一口大に切り、水気をよくふきとってから高温の油で油通しする。器にごはん、カレーを盛り付け、野菜をトッピングする。(食べる直前に、カレーに野菜を加えて混ぜ合わせ、煮込んでよい。)



なかまの作品

俳句

郭公の声聞き澄ます山上海  
沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎  
梅雨明けに誕生餅を届け行く  
みなかみ町師 増田 耕寿  
螢火や沼田は清き水の里  
沼田市栄町 渡辺 きみ子  
戦友の弔辞 淡青時雨  
みなかみ町藤原 吉野 仍次  
他人事の如く喜寿過ぎついでりかな  
沼田村員野瀬 狩野 龜声  
山奥の谷間をかざる栗の花  
沼田上野町 山田 千恵子  
栄転と言う別れあり麦の秋  
沼田村糸井 須藤 澄子  
風薫る嫁ぎゆく娘の晴姿  
みなかみ町下牧 高橋 勝巳  
沿道のあやめ眺めつ旅の人  
沼田上野町 齋藤 智泉  
帰る子に筍飯をにぎりけり  
沼田村藤下 真下 章子

短歌

ガソリンがまたも値上げかコーヒーを飲みつつ  
開く今朝の新聞 みなかみ町月夜野 角田 勝子  
降り続く雨にうたれて紫陽花は色を変えつつあ  
沼田市高橋場町 笛木 力三郎  
白樺につつじの映える牧場をゆるく登れば牛毛  
沼田市清水町 堀 越 京子  
ことごと米搗く水車小屋に来て遠足の子ら交  
みなかみ町月夜野 林 いくじ  
互にのぞく

そのかみの落人の里しのびつつ奈良俣タムの上  
沼田市高橋場町 後藤 定夫  
作り上げ逝きたる夫よ藤棚の長き花房風に揺れ  
みなかみ町下津 原 沢 貞子  
裏山に入れば早くも蝉の声木々の葉隠こぼれ陽  
ゆれいる みなかみ町相俣 片平 トモ子  
くれぐれも健やかに生きよと久しぶり長く話し  
沼田市高橋場町 森 田 妙子  
ぬ姉との電話

重症になると命にかかわる場合もあるので、速やかに医療機関を受診しましょう。