

利根保健生協 2007年7月現勢

生協組合員.....26,026世帯
 出資金額.....1,155,061,000円
 平均出資金額.....44,381円

理事27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 都築靖 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
 片品村健田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

若い後継者に期待 「担い手づくり」 歯科説明会 看護師体験

この8月利根保健生協では、住民や組合員と一緒に作り上げている医療現場や医療内容に触れてもらい、新たな地域医療の担い手づくりをめざし、歯科系学生の「歯科説明会」や、高校生の「1日看護師体験」を開きました。

参加者からは、組合員との班会等での交流や学習に興味を持った、「いい体験が出来た。看護師になりたいと思った」などの感想が出されていました。

患者の立場に立つ医療

利根歯科診療所では、今年7月28日(土)、当診療所で研修中の歯科医師3人、歯学部学生5人、衛生士・技士15人、職員など総勢50人

利根歯科診療所の診療内容や活動の説明と職場見学をしまし、患者様の立場に立つ歯科診療所だと思えた。診療所の規模の大きさに驚いた。加しての診療所の方針づくりや、患者さんの立場に立ち、要望などをよく聞き、納得のいく医療の展開などで懇談を



職員の説明を聞く参加者



高校生が血圧測定の実習

行いました。

午前はグループに分かれ、利根歯科診療所の診療内容や活動の説明と職場見学をしまし、患者様の立場に立つ歯科診療所だと思えた。診療所の規模の大きさに驚いた。加しての診療所の方針づくりや、患者さんの立場に立ち、要望などをよく聞き、納得のいく医療の展開などで懇談を

と期待の声がありました。

「人の役に立つ仕事」

高校生1日看護師体験

看護の仕事に触れ、進路選択に役立てて貰おうと利根中央病院では、年2回「看護師1日体験」実習を行っています。今年も7月22日、29日、31日、8月10日の4日間に19人が参加しました。

白衣に着替えた生徒達は、看護師の指導のもと、血圧測定や洗髪、足浴等の実習。また車いすや酸素ボンベから鼻に付けたチューブでの呼吸などの患者体験もしました。

生徒達からは「進路はまだ決まっていないが、看護師の仕事のように人の役に立つ仕事にしたいと思った」などの感想がありました。

市民公開講座「がんと健康」 3人に1人がん死亡



講演をする都築靖病院長

「がんと健康」の第1回市民公開講座が、8月18日(土)利根中央病院講堂で約80人が参加して行われ、当日は都築靖病院長が「利根中央病院におけるがん診療について」の講演をしました。

都築先生は、「開業医で58歳の従兄弟とその父親が肺がんが相次いで亡くなった。2人とも喫煙者であった」

現在、死亡者の内3人に1人ががんである。当院でも2006年の死亡総数309人の内、がんでの死亡者は113人(37%)で、年々増える傾向である。特にここ数年、大腸がん、肺がんでの死亡が増えている。発症年齢も70歳台がトップである。

定期的な検診と同時にがん予防には、禁煙は最も効率の良い予防法である。また、緑黄色野菜や食物繊維などを摂る食事など生活習慣の改善が大切である。

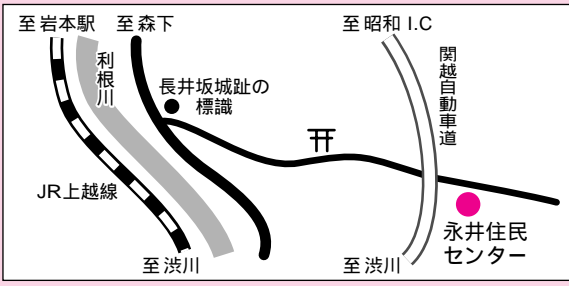
身近な歴史を訪ねて

WHOウォークイベントのお知らせ

歩きながら身近な歴史が学べると好評の「ウォークイベント」。

今年には昭和村の旧久呂保地域の歴史を訪ねます。歴史ガイドは、金井竹徳さん(群馬歴史散歩の会運営委員長)です。

日時 9月30日(日)午前9時~午後3時
 集合場所 昭和村永井住民センター(永井分校跡)
 主な史跡等 円乗院、長井坂城跡、箱根神社、雲昌寺、大森神社、正禅寺等
 参加費 200円
 昼食、飲み物は持参してください。(雨天決行)
 参加希望の方は、資料等の準備のため生協本部組織課まで連絡を(電話 22-2300)



あぜ道 医療や介護は人が人に行うサービス、相手の気持ち・感情を思いやることが事のほかに求められる。「そのつらさは病んでみないと分からない」とか「その年になつてみないと分からない」とよく言われる。確かにその通りだが、医療や介護関係者にとってそれは仕事にならない。なんとか患者さんや高齢者の気持ちや理解しようと日々努力している。このための教科書なども出版されており、学習している医療や介護者は多い。しかし、時として行き違いが起きることもある。特に込み合う外来や救急外来、入院に関する時などに起こりやすい。入院希望があつてもその必要がない時には、「この症状、病状では入院が必要ない」とことを説明と治療を通して分かっていただくことも医療者の力量の一つである。ここ数年、救急外来での対応が大変難しくなってきた。生死に関わる重病者から軽く軽い患者まで、ご本人は必ずしも軽症と思っておられないが、少数の医師がそれこそ一睡もせず治療にあたっている。この中で、患者さんやご家族の気持ちを十分汲み取れず、心ない一言が出てしまう事がある。医療や介護者には絶対ず原点に立ち返つての点検が求められる。他方、医師・看護師が少ない中でどのように救急外来強化を行うのか、病院職員だけではなく、患者・組合員を含め利根保健生協へみるで検討すべき時期に来ていると強く感じている。(長)

「高齢者に重い負担」 全自治体と要請懇談



昭和村での要請懇談

後期高齢者医療制度は、先月号で紹介したように、来年4月から、75歳以上の人が全員が保険料を徴収されるのに「自分は息子の扶養になっているから」と言っている人がいるなど、地域住民の理解が不十分です。また、これまで高齢者が保険料を滞納しても「資格証明書」の発行は配慮されていたが、この制度では75歳以上でも発行することになっており、保険証の取り上げは「命に関わる重要な問題であり、ぜひお願いしたい」と要請を行いました。

国民健康保険では、保険料の滞納や資格証明書発行等で

利根沼田社会保険推進協議会では、8月7日と8日、14日の三日間、来年4月からの「後期高齢者医療制度」と「国民健康保険」を中心に、利根沼田の全自治体と要請・懇談を行いました。

の要請をしました。「資格証明書の発行で、小さな自治体は一定の配慮をしているが、合併で規模が大きくなり画一的に発行している感じがした。もう少し住民の立場に立ってやってほしい」と話していました。

沼田まつり 老健とね

市役所の「天狗みこし」前で

8月3日(金)に、老健とね利用者29人(入所・短期・通所利用)の方々が沼田まつり見物に出かけました。

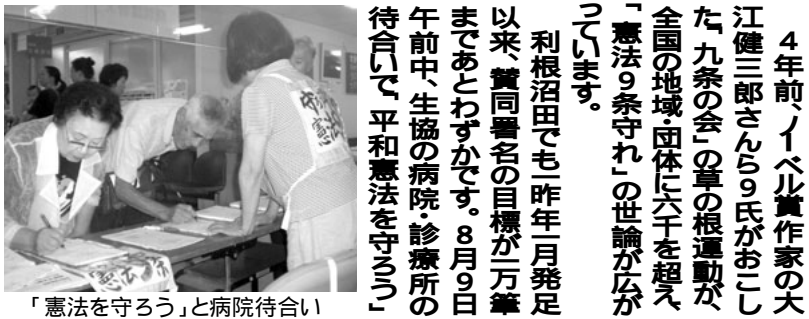
曇り空の中、時折心地よく風も吹いて、楽しいまつり見物が出来ました。「とても良い思い出が出来たよ」、「パレード見物やてんぐみこし」が見られて、嬉しくて涙が出てしまったよ」等々、利用者からの声に、24人の学生ボランティアや職員が元気づけられました。

戦争はイヤ 平和が一番

各待合で 九条署名

4年前、ノベル作家の大江健三郎さんら9氏がおこした「九条の会」の章の根拠が全国の地域・団体に六十を超え「憲法9条守れ」の世論が広がっています。

利根沼田でも昨年月発行以来、賛同署名の目標が二万筆まであとわずかです。8月9日午前中、生協の病院・診療所の待合で「平和憲法を守ろう」



「憲法を守ろう」と病院待合

各施設に利用委員会を確立 第二回利用委員会

8月23日の第二回利用委員会では、新理事會体制のもと、今後の運営について協議。今までの利用委員会を見直し、病院、歯科診療所、片品診療所、老健の各施設に利用委員会を確立し、

より利用しやすい施設づくりをめざしていくことが確認されました。

また委員全員で、病院内を約一時間かけ、「環境点検」を行いました。「機能」としては、充実していると思うが、病院が狭いので、建設を急がなければならぬ」と、24時間体制で、地域の救急車出動の半分以上を受けていることを実感した。また、「虹の箱」への投



長崎 平和の像前で

と訴え、署名約五百筆の協力が得られました。引き続き各支部班での協力が訴えられています。

恐ろしさ実感 原水爆禁止世界大会

原水爆禁止 七年世界大会、長崎集會に生協から組合員代表吉田宇太理事、職員代表千明香織さん、入澤春奈さんの三人が参加しました。

「若い人の参加が大変多く、特に基地を抱える自治体からの報告や意見が数多くありました。若い世代が真剣に考えている姿にとても感動しました(吉田)」。資料館の被害を受けた生々しい品々には、戦争の恐ろしさを実感し言葉の体験談を生声として聞き、とても貴重な体験をさせて



「見応えがあった」展示品

平和のための 戦争展に二百人

8月10、12日グリーンホール5階ギャラリーで第27回

もらいました。これを多くの人に伝えていきたい(入澤)などの声が寄せられました。

力作百五十点 利根沼田平和美術展

「平和であればこそ美術が楽しめる」と、第24回利根沼田平和美術展が8月14、16日まで、沼田市中央公民館で開かれました。

日本画、書道、油彩画、ちぎり絵、鎌倉彫、今年初めて和紙人形などの、多種類の出品で百五十点の力作が展示された。



腕を競って、各種の展示

楽しい秋の一日を

10月21日(日)午前10時~

第25回 暮らしと健康まつり
沼田市十王公園

第7回 病院祭
利根中央病院

ようこそ新しい仲間

7月の新加入者は名義変更を含めて十二人でした。(敬称略)

沼田南支部	新井 儀行	水上支部	木村 清美	高山支部	松本 泰
沼田北支部	星野 光三	松井喜久江			

増資者一覧 7月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています

7月の増資は五九三人から寄せられました。この覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した三九人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

沼田東支部	(180口以上)	利南支部	(80口以上)	月夜野西支部	(170口以上)
佐藤 力	長井 恵子	白沢支部	(120口以上)	林 郁次	(80口以上)
大島 昭治	金子 秀子	入沢 又一	(100口以上)	山崎 得雄	(30口以上)
角田 成一	鶴岡 秀行	村田 定蔵	(300口以上)	田村 勝男	(30口以上)
村田 定蔵	萩原 重男	利根北支部	(360口以上)	水上市支部	(10口以上)
割田 隆男	高草 木功	利根中支部	(230口以上)	松井喜久江	(550口以上)
宮沢 弘	高井 松喜	沼田西支部	(300口以上)	新治支部	(520口以上)
矢嶋 仁	佐々木末治	片品支部	(170口以上)	林 藤吉	(270口以上)
川場支部	原沢 栄夫	神蔵 浩	(90口以上)	小林 太郎	(70口以上)
森井 洋	月夜野東支部	渡部 一夫	(370口以上)	有馬 勝雄	(220口以上)
尾崎 孝男	真庭 利治	沼田北支部	(20口以上)	飯塚秀一郎	(70口以上)
大竹 理恵	高橋セツエ				

「新しい仲間」及び「増資者」一覧の紹介について

新規加入の方については、加入時に「生協の個人情報利用目的」を確認していただき掲載しております。また、「増資者」については、増資の際、10口単位の到達時に掲載しております。この欄への掲載を望まない方は(電話224321)生協本部総務課までお申し出下さい。

7月班会開催一覧

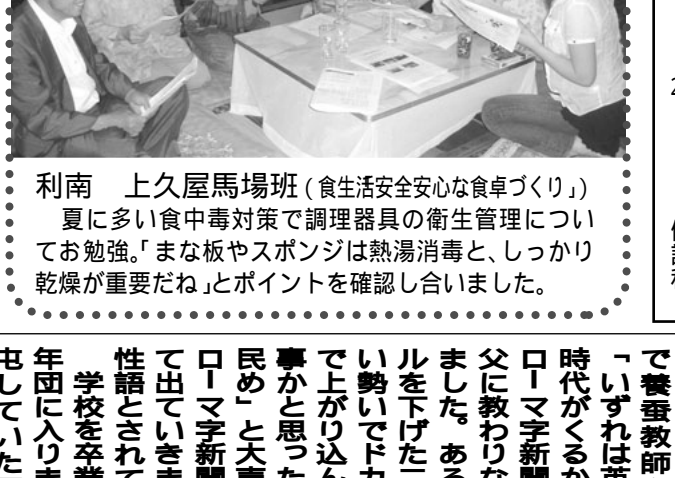
支部名	班名	班長名	人数	班会内容	
沼田東	材木町1	小野 のぶ	5	記憶力増進、後期高齢者医療制度	
	材木町11	小林 永久子	8	霞、塩分の話	
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	5	後期高齢者医療制度、血管年齢測定	
	西倉内町4	宮前 寿子	3	腰痛体操	
	西倉内町6	土田 ふみ	3	腰痛体操	
沼田西	権名町1-2	中田 穂積	4	腰痛体操	
	権名町8-4	戸部 大吉	3	温泉班	
	権名町8-2	宮内 はつ枝	3	温泉班	
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定	
	鍛冶町6	竹村 健一	3	骨粗しょう症の話、骨密度測定	
	鍛冶町5	下 時子	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定	
沼田北	高橋町原田神明	石倉 時子	10	暑気払い班会	
	上久屋町馬場	織田 沢澄世	5	動脈硬化の話、血管年齢測定	
	上久屋町原5-1	星野 サヨ子	6	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	沼須町合同班	角田 健吉	6	セリソバ体操、体脂測定	
	フアータウン		16	皮膚病の話	
	戸鹿野町1	星野 早苗	8	がんの話、大腸がんチェック	
池田	上発知町桑梨	藤川 拓夫	5	転倒予防体操	
	上発知町坂上	藤川 拓夫	5	転倒予防体操	
	上発知町坂下	青藤 操	4	骨密度測定	
	上発知町馬場	木村 修平	7	骨密度測定	
	上発知町登利上	輝房 輝房	5	転倒予防体操	
	上発知町登利下	田村 一美	5	転倒予防体操	
	中発知町木内	木村 正栄	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	中発知町岩本2	塩野 初次	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	中発知町木村	木村 淳一	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	中発知町田中	梶原 一紀	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	中発知町原	木村 芳春	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	中発知町東西	桑原 定吉	3	大腸がんの話、大腸がんチェック	
	岡谷町西部1	大島 みさ江	6	大腸がんチェック、検査データの見方	
	薄根	視田町合同班	金子 幸子	7	メタボリック症候群の話
		白岩町合同班	藤代 勝代	7	メタボリック症候群の話
川田	下川町田中1	茂木 子ヨ	3	セリソバ体操	
	下川町田中2	生方 志子	3	セリソバ体操	
白沢	尾合上	角田 梅子	5	腰痛の話	
	菅沼2	戸丸 正美	3	体脂測定	
片品	菅沼1	大竹 賢	3	体脂測定	
	御座入上	上村 みち子	3	後期高齢者医療制度の話	
	御座入下1	星野 久樹	3	後期高齢者医療制度の話	
	御座入下2	星野 太郎	3	後期高齢者医療制度の話	
川場	中野	小野里まさ代	7	セリソバの話	
	下牧原の中	山田 八重子	6	指圧、体脂測定、尿チェック	
月夜野東	下牧原2	高橋 ミネ	4	後期高齢者医療制度の話	
	下牧原組2	阿部とも江	3	後期高齢者医療制度の話	
	後開上入合同班	阿部 タカ	4	健康チェック	
月夜野西	後開下入合同班	洪谷 典子	3	健康チェック	
	月夜野町組2-2	丸山 功	3	肥満の話、体脂測定	
水上	月夜野町組1	片野 良子	3	肥満の話、体脂測定	
	阿能川上	佐藤 次夫	3	歯の話	
	阿能川下1	須藤 晃	3	歯の話	
新治	阿能川下2	須藤 栄寿	3	歯の話	
	湯原合同班		3	歯の話	
	須田十二河原	田村 照代	4	血管年齢測定	
	谷地宮原	佐藤 ヤヨ	4	骨粗しょう症の話、骨密度測定	
昭和東	狭ヶ京合同班1	林 ますみ	4	記憶力増進、血管年齢測定	
	狭ヶ京合同班2	木村 しず江	3	記憶力増進、血管年齢測定	
昭和南	系井中宿	須藤 澄子	6	尿の話	
	入原1	堤 み奈	5	健康チェック	
高山	入原中合同班	諸田 邦夫	3	健康チェック	
	入原	堤 み奈	7	転倒予防体操	
	判形原	木村 千代子	7	おはら班	
鶴城・他	いいの家	奥 木 茂	6	家族ががんになったとき	
	1階北	西原 みどり	18	運動体操	
病棟・他	ふれあいの輪		15	運動療法	
	総計		68回	345人	



昭和東 系井中宿班(尿チェックと後期高齢者保険)「自ら健康チェックって素晴らしいですね!」と群大医学生の熊倉さん。参加者の「班会は私たちの学校なの」との言葉に大きくうなずきました



新治 布施宿班(体脂肪測定&健康で長生きのコツ)「いつでも笑顔」と「楽しく体を動かす」のが健康で長生きの秘訣だね」とビデオで確認。ドキッとした体脂肪も習慣のウォーキングで燃やしましょう!



利南 上久屋馬場班(食生活安全安心な食卓づくり)夏に多い食中毒対策で調理器具の衛生管理について勉強。「まな板やスポンジは熱湯消毒と、しっかり乾燥が重要だね」とポイントを確認し合いました。

おらがまちの **班会あれこれ**



川場 中野班(夏野菜アレンジ料理)「手軽で美味しい」と評判だった「かぼちゃスライスと肉炒めのサラダ」。冷製スープは如何でしたか? また、楽しい料理班会しましょうね



沼田北 原田神明班(大腸がんチェック)判定を知らせるタイマーがピピピピーと鳴り、「自分の判定は?」と確かめ合う参加者。「陰性で良かった!半年は安心」と笑顔がこぼれました

あおばの健診はお済みですか?
沼田市で実施している「あおばの健診」は9月いっぱいです。「自分は健康で医者がかかりたことはない」と自負している方でも、実は重要な病気を抱えている方が少なくありません。是非、この機会に健診を受けましょう。

電話予約も可能です(10時~17時)。利根中央病院の「診察券」があると予約手続きがスムーズです。
(診察で来院された際には、各科でも予約できます)
224321 健診科

私は8人兄弟の3番目として後で生まれ育ちました。私が高等科2年の昭和16年12月に太平洋戦争が始まり、近所の若い男子は次々と出征して行きました。私たち女子は「銃後を守らなくては」と各自が持ち寄った竹筒で「米英軍をぶちのめすのだ」と必死に訓練をしました。今考えると何と馬鹿げたことだったのでしょうか。

戦争体験記
「小型爆弾づくり」

昭和村椽久保
角田 とよ (80歳)

その頃、月夜野・新治などで養蚕教師をしていた父は「いずれは英語が必要になる時代がくるから」と、週刊のローマ字新聞を取っていて、父に教わりながら勉強していました。ある日、突然サーベルを下げた二人の憲兵が物凄い勢いでドカドカと家に土足で上がり込んできました。何事かと思った瞬間「この非国民め」と大声で怒鳴り散らしローマ字新聞を全部取り上げて出ていきました。英語は敵性語とされていたのです。

学校を卒業した私は村の青年団に入りました。そこに駐屯していた軍人さんの指導で、私と団長の二人は掌サイズの爆弾づくりを任せられました。雷管に導火線をつけて火薬を詰め込む単純作業でしたが、「これを踏めば爆発して体が吹っ飛びぞ」と言われていたので、台の上で慎重に作業していました。「こんなモンで本当に戦争に勝てるのか?」と疑問を押し殺しての作業でした。

当時、農家では米は全て国に供出で、僅かな自家用米にサツマイモ、ジャガイモ、かぼちゃなどを入れて量を増やして食い繋いでいました。空腹を補うためには、夏はどどめやばたんきょう、ぐみなど、秋には柿や栗、あけびなど手当たり次第食べていました。ところが、軍隊の手伝いで休みの時間になるとチョコレートやキャラメル、乾パンなど普通では口にできないよ

りに焼夷弾を投下しました。その時は後開のほうまで真昼のように明るくなり全身の震えがとまりませんでした。終戦の8月15日、隣保班から「重大発表があるからラジオのある家で聞くように」と連絡があり、近所の人達と放送を聞きました。大変聞きずらく言葉が難しいので訳が分かりませんでした。父が「日本は戦争に負けた」と説明してくれました。私は「本当に負けてしまったのか。これからどうなるのか」と、なかなか受け入れられませんでした。

医療相談室

増えている大腸がん

早期発見、早期治療が大切

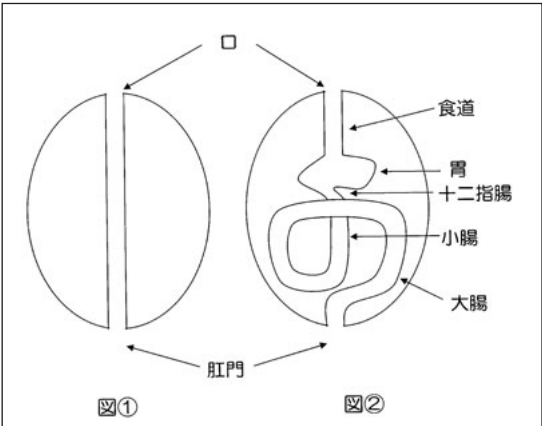


利根中央病院 外科医長 安藤 哲

がんは日本人の死因の第1位を占めています。「がんとはどんなもの?」についての話は別の機会にして、今回は男女ともに患者数が増えている「大腸がん」の話をしましょう。

大腸の働き

人間は口から肛門まで管が通っている生き物で、管の入口が「口」、出口が「肛門」というわけです(図1)。口から肛門までの管は「消化管」と言われ、上から「口腔」「食道」「胃」「十二指腸」「小腸」「大腸」「肛門」の順となっています(図2)。



大腸は限りなく大きくはなれません。その通る道が狭くなり、便が通りにくくなつてきます。出血もします。こんなことから様々な症状が起こってくるのです。

まずは便通異常です。今まで一日一回出ていた便の回数が増えたり、便が細くなつてきたり、残便感、下痢と便秘の繰り返しなどの症状が起こつてきたりします。出血して赤黒い便が出ることもあります。これは下部大腸(大腸がんは下3分の1に60~70%で起こります)に「がん」が起こると起こりやすい症状です。

原因は?

大腸がんの危険因子として、遺伝性のももありません。生活習慣としては、過体重と肥満が結腸がんのリスクを上げます。飲酒や加工肉(ベーコン、ハム、ソーセージなど)も危険因子とされています。日本人の食生活が欧米に近づいてつれて大腸がんが増加してきたのも、このような原因があるからです。また、タバコも結腸がんの危険因子と考えられています。

大腸がんの予防

先に述べた危険因子に注意するとともに、運動、果物、葉酸、カルシウム、ビタミンD、食物繊維などが、大腸がんの予防に有効ではないかとされています。

大腸がんができてしまったら手術が第一選択といわれて

医療生協(保健生協)ってなあに?

生協に加入することのメリットや出資金についてなど、とくに多く寄せられる質問や疑問について、数回にわたりお伝えしていきます。



「いつまでも健康でありたい」自分の健康と家族の健康を願う、そんな人たちが集まってつくっているのが「医療生活協同組合(保健生活協同組合)」です。そして、もし病気になったときは、安心してかかれる自分たちの病院があればいいと願い、つくったのが医療生協の病院・診療所です。地域の住民、働く人々が出資をして、知恵を出し合つてつくり、運営されています。

「せせらぎ」はお休みします。

大腸がんができてしまったら手術が第一選択といわれて

Table showing death statistics for 2004. Columns: Rank (1-5), Gender, Organ. Rows: Male, Female, Total.

Table showing prevalence statistics for 2000. Columns: Rank (1-5), Gender, Organ. Rows: Male, Female, Total.

世界保健機構(WHO)が目標にするがん対策の「2」が、がんの3分の1は治療で治すことがあります。現在のレベルでは、まず早期に発見し早期に治療することが大切です。そのためには、大腸がん検診(便の免疫学的潜血反応)を毎年受けるようにしてください。この検査が陽性でも「大腸がんがある」ということと同じではありません。同じく「大腸がんがない」とは言い切れません。また、潜血反応があつた場合、その結果を「痔」のせいにして、医療機関を必ず受診してください。大腸カメラを毛嫌いしないでください。そして、班会で「大腸がんの話」を聞いていますので、聞きに来ていただきたく思います。班会でお会いすることもあつていますが、その時はよろしくお願ひします。

Recipe for Goya Champloo (ゴーヤチャンプルー). Includes ingredients list, instructions, and a small photo of the dish.

ナカマの作品 (Nakama's Works). A collection of haikai (short poems) and haibun (poems with prose) by various authors, including a list of names and their hometowns.

④無理のない範囲で利き手でない方の手を使う。慣れない動作で、脳にいつもと違う刺激を与えて脳の活性化につながる。