

利根保健生協 2007年8月現勢	
生協組合員	26,021世帯
出資金額	1,157,028,000円
平均出資金額	44,465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

みんなの協力で病院建設へダッシュ!!



北側から見た「新病院」完成予想図

主な建設スケジュール	
2007年9月	建設基本計画策定
2008年2月	基本設計作成
2008年5月	総代会で基本計画の承認
2008年6月	実施設計作成
2008年8月	確認申請図作成
2008年10月	実施設計承認後確認審査
2009年2月	着工予定

10月1日から「生協強化月間」が始まりました。強化月間では新病院建設成功のため、今年度目標の1億円をやりあげようと、9月に各支部で増資の取り組みが熱心に話し合われています。写真は病棟の改善を中心とした建物の概略を示す利根中央病院「新病院」の完成予想図です。これまで寄せられた皆様のアンケートなどの意見、要望などを活かしながら、設計作成などを中心に具体的な準備を進めていきます。

昨年理事を先頭に奮闘し、出資世帯割合が48.6%と成果をあげた川場支部では、訪問活動は地域を良く知って、いってつなごうとある班長と一緒に歩くことで成果があがった。総代が一人でも多くの班長に協力してもらえよう訴えようと確認しあいました。沼田支部では、昨年はあと二十数名の増資があれば30%に到達だった。今年も職員と連携した活動を進めよう

設計会社が決まるなど病院建設も進んでいるので何として30%以上はやろう。また、事前に訪問を知らせる「訪問カード」の配布は効果的なので多めに活用しようと話合いました。

昨年、増資額と出資世帯30%以上の二目標を達成した高山支部は、月間方針の読み合わせ学習後、今年も職員と連携した活動を進めよう

10月11日 生協強化月間 各支部で目標達成へ

**くらしや健康づくりの
催しにようこそ!!**

10月21日(日)

<p>くらしと健康まつり 十王公園 午前10時～午後2時30分</p> <p>主な催し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・薄根ふるさと太鼓 ・サイクルランド ・パン食い競争 ・芝居屋ライブ ヨロコソ ・津軽三味線 鈴友会 ・カラオケ、芝オケ ・ウイリー バジャーさんの大道芸 ・沖縄民謡 エイサー ・投げもち 	<p>病院祭 利根中央病院 午前10時～午後4時</p> <p>主な催し</p> <ul style="list-style-type: none"> ・メインのショー「超速戦士G FIVE」 ・保育士の劇や手遊び ・健康チェック(血圧、体脂肪、骨密度など)や体力測定 ・医師によるミニ講演 ・フラダンスとダンベル体操 ・「劇団たろっぺ」の演劇 ・屋台(焼き物や飲み物)
---	---

沼田北支部は、昨年400万円の増資目標を達成しました。今年は金額での達成は勿論、これまで手のおよばなかった地域でも、支部役員と職員が協力しあい、もう一回り多くの組合員に協力してもらい、出資世帯割合でも達成しようと思案統一しました。

地域での活動と併せ、患者さん等にも増資の協力をお願いしよう、今年も各事業所で「生協強化月間特設窓口」を開設します。

利根中央病院 11月
利根歯科診療所 10月

と、地域での班会や「利根の保健」配布時に「強化月間」の案内や、事前に「訪問のお知らせ」の配布などを決めました。

奈良果の妊婦の事件では、今回も果立医大が報道的になつていますが、与えられた予算と人員の中で最善を尽くしていると思えます。それでも報道では相変わらず「たらいまわし」といって、さも断つた病院が非人間的であるような表現でした。この妊婦は36才妊娠24週なのに1度も産婦人科を受診していません。深夜に腹痛で救急車を要請しました。その日の奈良県立医大の産婦人科病室の当直医の日誌によると、重症患者の術後管理、緊急帝王切開とその術後管理、分娩進行中2例、分娩1例大量出血患者の管理を2名の医師が「睡もせず頑張っていました。翌日も当直医師の内1名は外来など通常業務、他1名は代務先の医療機関で24時間勤務しています。この様な経験は産婦人科の医師なら何度が経験していることと、特に珍しい事ではありません。産婦人科医、小児科医の不足が全国各地で問題になっていますが、本日は医師の絶対数が不足しているのです。これは厚生労働省の医療費抑制政策がもたらした失政の結果だと思えます。この点を報道はもっと追求すべきです。幸い利根中央病院にはベテラン産婦人科医が4名常勤でいるという他の地域からみると恵まれた体制になっています。医師は全知全能の神ではなく、この病院でも限られた医師体制でチーム医療を行っているのが現状です。患者さんにもそのへんの事情を理解して受診して欲しいと思います。

酒の効用について、お酒はたばこと違い、昔から適量ならば「百薬の長」と言われています。

あぜ道
奈良果の妊婦の事件では、今回も果立医大が報道的になつていますが、与えられた予算と人員の中で最善を尽くしていると思えます。それでも報道では相変わらず「たらいまわし」といって、さも断つた病院が非人間的であるような表現でした。この妊婦は36才妊娠24週なのに1度も産婦人科を受診していません。深夜に腹痛で救急車を要請しました。その日の奈良県立医大の産婦人科病室の当直医の日誌によると、重症患者の術後管理、緊急帝王切開とその術後管理、分娩進行中2例、分娩1例大量出血患者の管理を2名の医師が「睡もせず頑張っていました。翌日も当直医師の内1名は外来など通常業務、他1名は代務先の医療機関で24時間勤務しています。この様な経験は産婦人科の医師なら何度が経験していることと、特に珍しい事ではありません。産婦人科医、小児科医の不足が全国各地で問題になっていますが、本日は医師の絶対数が不足しているのです。これは厚生労働省の医療費抑制政策がもたらした失政の結果だと思えます。この点を報道はもっと追求すべきです。幸い利根中央病院にはベテラン産婦人科医が4名常勤でいるという他の地域からみると恵まれた体制になっています。医師は全知全能の神ではなく、この病院でも限られた医師体制でチーム医療を行っているのが現状です。患者さんにもそのへんの事情を理解して受診して欲しいと思います。

ガン予防には定期検診が重要 胃・大腸 乳・子宮 ガン検診を

沼田市内在住者の胃・大腸・乳・子宮ガンの個別検診が11月末まで行われます。ガンを予防するには、タバコをはじめとした生活習慣の改善と、出来るだけ早く発見し治療することが大切です。年に一度は検診を受けて早期発見に心がけましょう。検診の申し込みはどの検診にも市から送られている「受診票」が必要です。すでに届いていると思いますが、受診時には忘れずにお持ち下さい。

申し込みをされていない方も、この期間中(11月末)は受け付けています。詳しくは左記までお問い合わせ下さい。

- 市役所(電話23・2111)健康課予防係
- 白沢町振興局(電話53・2111)市民課保健福祉係
- 利根町振興局(電話56・2111)市民課保健係

他の町村でも同様のとりくみがされています。ぜひ検診を受けましょう。

利根中央病院では

対象者	負担金	利根中央病院では
胃がん	40才以上 800円	予約制です。電話22-4321健康管理科までお問い合わせ下さい。
大腸がん	40才以上 600円	市から送られている容器に便を採って総合受付にお持ち下さい。
乳がん	女性 40才以上で 偶数年齢の方 1,000円	予約制です。平日の午後2時過ぎに、電話22-4321外科外来にお問い合わせ下さい。
子宮がん	女性 40才以上で 偶数年齢の方 500円	予約は必要ありません。平日の午前中、総合受付でカルテを受け取り、婦人科外来にお越し下さい。



排尿しっぺりためて しっぺり出せてますか

高齢になると「トイレが近い、おしっこがもれる、おしっこが出にくい」と言うように「排尿障害」に悩まされる人が多くなります。年のせいとあきらめてガマンしがちですが、多くは治療によって改善が見込めます。こうしたなか先日、群馬コンチネンスフォーラムと沼田利根医師会などの主催で、第

一回公開講座として排尿ケア勉強会が利根中央病院の講堂で開かれました。すべての人が、気持ちよく排尿できるように「排尿障害の基礎」と題して、講師には日本コンチネンス協会の牧野美奈子先生を招きました。牧野先生は「コンチネンスとは排泄がコントロールのついた状態の事をいい、漏れずにある程度ためることができ、気持ちよく出せること。」

「歳だから、おしっこのことだから、とあきらめないで、治療や体操などで毎日快適に過ごしましょう」と分かりやすいお話でした。第二回は、10月24日(水)に午後7時より、「在宅編」として「留置カテーテルとおむつの管理」を予定しております。

人に相談しにくいことであり尿失禁に悩む人は実際かなりの数になると言われております。自宅で介護をされている方などお悩みの方はぜひご参加下さい。(参加費無料)お問い合わせは、利根中央病院地域連携室電話22-4325小林までご連絡下さい。

高齢者の熱気あふれる大会で、全国から五千人、利根沼田からは7人が参加しました。山田栄作事務局長は基調報告で「来年の四月から実施予定の後期高齢者医療制度の中止・撤回、社会保障の崩壊を防ぎたいが安心できる制度の改善を求めよう。憲法改憲を許さない国民的な運動を大きく広げよう」と訴えました。また、医師で作家のなだいなだ氏が「老人の怒りが、いま大きな力に」と題した記念講演を行いました。

高齢者の医療改悪に怒ろう

第21回日本高齢者大会
9月17、18日、横浜市で第21回日本高齢者大会(同中央実行委員会主催)が、

「高齢者いじめはもうたくさん。ひとりぼっちの高齢者をなくし健康で暮らしやすい平和な日本をつくらう」と開かれました。

参加した沼田市桜町の奥木茂さんは「全国的に、家計・貯金・健康・住環境など、いま高齢者のおかれている現状は、どれをとっても腹のたつ事ばかりだ。さらに来年、高齢者の医療制度を変え、病気になるたら死ねば良い」と言うような改悪がされる。こうした事を多くの人に知ってもらいたい。そして「年寄りはずっと怒ろう」と話しています。

循環器疾患患者の入院制限のお知らせ

平素より、組合員の皆様には大変お世話になっております。さて、10月中旬より4ヶ月間、循環器(心臓)内科医師1名が産・育見休暇に入ります。支援医師の確保に努力してまいりましたが、医師不足の中できなわず、循環器の医師体制が1名となります。外来診療は通常どおり行いますが、業務が逼迫し循環器疾患の患者様の入院を制限せざるを得ません。専門的な入院診療が必要になった場合には、原則として他院にご紹介すること

になると予想されます。大変ご迷惑をおかけしますが、その点を窮状に免じてお許しいただきたいと存じます。医師の人員が回復しだい、診療を元の状態に復帰させますので、ご理解をいただき、ご協力のほどをお願い申し上げます。

平成19年9月

利根中央病院
院長 都築 靖
循環器科医長 川上 武

インフルエンザは11月から予防接種

早めの接種が効果的

内科外来(月)~(土)の午前中
費用...4,000円
但し、65才以上の方は、公費助成制度があり、本人負担は1,000円。
みなかみ町在住の方は、2000円です。
受付でカルテを受け取って、内科外来へ「予防接種の希望」と話して下さい。

小児科外来電話にて予約制です
費用...一回目 4,000円
二回目 2,000円
卵アレルギーのある子どもさんは注意が必要です。予約時にお申し出下さい。

お問い合わせは
内科外来、小児科外来の窓口までお願いします。

8月の増資者は五八九人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した三六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 (10口以上)	沼田東支部 (10口以上)	沼田東支部 (10口以上)	沼田東支部 (10口以上)
大島 昭治 (120口以上)	池田支部 (100口以上)	宮田 幸司 (20口以上)	富沢 光夫 (20口以上)
入沢 又一 (10口以上)	白沢支部 (110口以上)	白沢支部 (110口以上)	白沢支部 (110口以上)
沼田西支部 (34口以上)	利根北支部 (90口以上)	利根北支部 (90口以上)	利根北支部 (90口以上)
南雲 ちよ (170口以上)	勅使河原達也 (50口以上)	勅使河原達也 (50口以上)	勅使河原達也 (50口以上)
栗原初太郎 (20口以上)	高橋 義雄 (420口以上)	高橋 義雄 (420口以上)	高橋 義雄 (420口以上)
馬場半次郎 (910口以上)	中村 唯雄 (690口以上)	中村 唯雄 (690口以上)	中村 唯雄 (690口以上)
宮田 玉江 (70口以上)	尾崎 孝男 (380口以上)	尾崎 孝男 (380口以上)	尾崎 孝男 (380口以上)
池田 信一 (40口以上)	月夜野西支部 (130口以上)	月夜野西支部 (130口以上)	月夜野西支部 (130口以上)
水上支部 (10口以上)	月夜野東支部 (900口以上)	月夜野東支部 (900口以上)	月夜野東支部 (900口以上)
	真庭 利治 (380口以上)	真庭 利治 (380口以上)	真庭 利治 (380口以上)
	原 卓也 (10口以上)	原 卓也 (10口以上)	原 卓也 (10口以上)
	赤城村支部 (30口以上)	赤城村支部 (30口以上)	赤城村支部 (30口以上)
	水沢 明且 (110口以上)	水沢 明且 (110口以上)	水沢 明且 (110口以上)
	今井 進 (260口以上)	今井 進 (260口以上)	今井 進 (260口以上)
	穂波 清一 (100口以上)	穂波 清一 (100口以上)	穂波 清一 (100口以上)
	須藤 晃 (50口以上)	須藤 晃 (50口以上)	須藤 晃 (50口以上)
	新治支部 (630口以上)	新治支部 (630口以上)	新治支部 (630口以上)
	林 利雄 (230口以上)	林 利雄 (230口以上)	林 利雄 (230口以上)
	原沢支部 (180口以上)	原沢支部 (180口以上)	原沢支部 (180口以上)
	原沢支部 (160口以上)	原沢支部 (160口以上)	原沢支部 (160口以上)
	田村 昭代 (110口以上)	田村 昭代 (110口以上)	田村 昭代 (110口以上)
	阿部 正夫 (10口以上)	阿部 正夫 (10口以上)	阿部 正夫 (10口以上)
	水沢 明且 (30口以上)	水沢 明且 (30口以上)	水沢 明且 (30口以上)

ようこそ新しい仲間

8月の新加入者は名義変更を含めて十二人でした。(敬称略)

沼田中支部	利南支部	月夜野西支部
設楽 初美	木暮 義行	原 卓也
沼田西支部	薄根支部	高山支部
東市 桂一	小林 茂	大林 均

8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	胃の話
	材木町2	大谷 好子	3	胃の話
	材木町11	小林 永久子	4	骨密度測定、骨粗しょう症の話
	西原新町3	佐藤 長次	5	大腸がんチェック、尿チェック
	上原町7-4	武井 嗣男	4	肥満予防の話、体脂肪測定
上原町7-1-1	中村 慎二	4	肥満予防の話、体脂肪測定	
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	7	眼の話
沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	3	大腸がんの話
	榛名町3	金子 恭子	3	大腸がんの話
	榛名町8-2	金子 くら	4	大腸がんの話
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	4	指圧
	鍛冶町6	竹村 健一	4	指圧
沼田北	高橋町原田神明	石倉 時子	8	大腸がんチェック
利南	上久屋町馬場	織田 沢世	18	安心安全な食卓づくり
	アフォーケン	小野里まさ代	10	食中毒の話
	戸鹿野町1	星野 早苗	7	ボケ予防の話
池田	上発知町南部		7	後期高齢者医療制度の話
	上発知町南部		5	骨密度測定、骨粗しょう症の話
	上発知町利上	生方 輝房	6	後期高齢者医療制度の話
	上発知町利上	生方 輝房	6	骨密度測定、骨粗しょう症の話
	上発知町利下	田村 一美	6	後期高齢者医療制度の話
川田	下川田町中1	茂木 チヨ	4	膝、腰痛予防の話
	下川田町中2	生方志子	4	膝、腰痛予防の話
白沢	尾合上	角田 梅子	7	腎臓、透析の話
片品	御座入合同班	桑原 藤太郎	5	記憶力増進班
川場	中野	小野里まさ代	10	夏野菜調理班
月夜野東	下牧原の中	山田 八重子	6	健診結果の見方
月夜野西	月夜野町2-2	丸山 功	3	歯周病、入れ歯の話
	月夜野町1	片野 良子	3	歯周病、入れ歯の話
	月夜野町6-2	石坂 堅一	3	歯周病、入れ歯の話
	月夜野橋下都	高橋 チエ	4	骨密度測定
	月夜野橋下上1	本多 清	4	骨密度測定
	月夜野橋下北	南雲 紀子	4	骨密度測定
	新治	須川十二河原	田村 照代	7
須川上1	梅沢 貞子	4	茶の話	
須川上2	木村 芳子	3	茶の話	
須川下	水野喜美子	3	茶の話	
谷地宮原	佐藤 ヤヨ	4	腰痛体操	
布施宿	島崎 金衛	7	体脂肪測定	
布施大塩	福島 横子	5	肥満予防の話、体脂肪測定	
猿ヶ京合同班1	林 ますみ	3	記憶力増進、カムカム健康法	
猿ヶ京合同班2	笹木しず江	3	記憶力増進、カムカム健康法	
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	5	後期高齢者医療制度の話、水分測定
高山	判形前原	木村千代子	7	おひまひま
職域・他	いこいの家	奥木 茂	8	高齢者集の話
病棟・他	1階北	西島みどり	15	肩こり、五十肩
	ふれあいの輪		16	歯の健康 チェック
総計	48回		270人	



ボランティア講習会
只今、受講者募集中

生協内のボランティア委員会が中心となって、左記の体験型の学習会を行います。あなたの「ちよつとやってみようかな」という気持ちから、まずは第一歩を踏み出してみませんか？

とき：10月24日(水) 14:00~
 内容：車いすの補助講習
 高齢者疑似体験など
 資格：人を思いやる暖かい心ある方
 参加：30人程度
 TEL：22-2300(組織課 原澤)

ボランティア講習会



おらがまちの 班会あれこれ



上映中

片品 御座入合同班(映画鑑賞ホーム・スイートホーム)
 「今度の班会で良い映画が見たい」の声があり、「ホーム・スイートホーム」の上映会を決定！近所から女性を中心に24人が集まり、大勢で鑑賞しました



水上支部 「利根の保健」配布者交流会
 「新病院建設」と「後期高齢者医療保険」の話で頭をフル活用後、片足開眼立ちで健康度をチェック！「転倒予防体操」もしっかり続けて下さいね



薄根 井土上合同班(健康チェックとグランドゴルフ)
 グランドゴルフの合間に血圧チェック。「後期高齢者医療制度」についての話では「こんな制度だけが？」の声が出ていました。



沼田東支部学習会【家族ががんになったとき】
 外科:安藤哲Drの話を中心に聞き入る参加者。「中央病院での『告知』はどうしてる?」「がんになった時の上手な対応は?」などの質問が出されました。

地域がん診療連携拠点病院 地域公開講演会のお知らせ

「私が「いのち」にこだわるわけ
 ~報道現場からのメッセージ~」

講師：黒岩祐治氏(フジテレビ「報道2001」キャスター)
 とき：2007年11月4日(日)午後3時~
 会場：ホテルペラヴィータ
 参加費：無料
 主催：利根中央病院



昭和18年3月、高崎38部隊に通信隊として入隊し、7月に北海道の旭川部隊に移った。10月に択捉島、翌年2月には国後島へ。更に5月から色丹島と北方領土の守備にあたり、同島で終戦を迎えた。通信兵の私は、終戦2、3日前、天皇が降伏条件を受け入れることを受信で知り、「まさか」と信じられなかったが、8月15日、司令部から正式に無条件降伏を知らされた。数日後、旅団長から「内地に帰る準備をしなさい」と命令され、9月3日に国後のアマナに集結した。出港準備をしているところへ、突然ソ連軍が銃を乱射し威嚇してきた。両手を挙げて戦意がない事を示すとそのまま拘束され、色丹から輸送船で、シベリア東部の二十五収容所に抑留された。ここでの作業は、鉄道建設の資材となる樹木の伐採・製材・運搬などだったが、全てノルマ制であった。



戦争体験記 「極寒のシベリアに 抑留4年」

沼田市栄町 峯川 雄一郎(86歳)

旧軍隊の将校や下士官は、戦犯として別の収容所に移された。残った兵隊のリーダーが必要だったため、私は小隊長を命じられた。私は抑留時から、「もう日本へ帰れない」と思い、独学でロシア語を勉強していたので、多少の通訳ができていたからだろう。当時の小隊は60人体制で、私は作業がはかどるように考えて、大工経験者を中心に人を集めて「峯川建設隊」をつくらせて、建設にあたった。これが成功して工事は順調に進み、約一年で完成。続いて同隊は三十収容所に移され、ここでモスクと病院建設にあたった。ここも約一年で工事が無事終わり、峯川隊は解散した。今度は新たな60名を引率して、満州国境に近いライチアの炭鉱に移った。この炭鉱は斜面に上下6段もの坑道が口を開け、各坑道には、掘った石炭などを運搬する汽車が出入りしている大規模な炭鉱だった。私の小隊はその4段目の坑道を担当し、発破を仕掛けて爆破し採炭していた。ある日のこと、私は現場を副隊長に預けて、本部に作業指示を受けに行っている時、大惨事が発生した。坑道内爆発の振動で落盤が起こったのだ。事故の知らせを聞き現場に駆けつけたが、ソ連の救急隊が救助活動を行っていて、我々はいれなかった。歯がゆい思いで見守り、一人でも多く助かってくれ」と祈るだけだった。この事故で我が隊の30人が、崩れ落ちた石炭の下敷きになり亡くなってしまった。このため、小隊長の私は責任を取られ、首倉に45日間入れられた。その後、30人が他の隊から補充され、引き続き作業に当たられた。シベリア抑留から4年後の昭和24年8月末、ようやく復員となり、ソ連オトク港から日本船で舞鶴へ向かった。途中の日本海で、すれ違ふ日本船の銅鑼(どら)の音を聞いた時、「諦めた祖国に本当に帰ってこれたんだ」と、この上ない嬉しさが込み上げてきた。

ずつ渡されるお湯で拭いた。食料も全て凍ってしまいノコギリで切って配給されたが、1回量は黒パン300gと岩塩のスープだけ。それもノルマが達成できなければ減量された。こうした粗悪な食事で栄養失調になり、骨まで凍てつくような極寒の中で体力の無い者は次々に死んで行った。今思っても地獄さながらの日々だった。やがて、二十五収容所付近の駅や病院建設が始まった。約一年で完成。続いて同隊は三十収容所に移され、ここでモスクと病院建設にあたった。ここも約一年で工事が無事終わり、峯川隊は解散した。今度は新たな60名を引率して、満州国境に近いライチアの炭鉱に移った。この炭鉱は斜面に上下6段もの坑道が口を開け、各坑道には、掘った石炭などを運搬する汽車が出入りしている大規模な炭鉱だった。私の小隊はその4段目の坑道を担当し、発破を仕掛けて爆破し採炭していた。ある日のこと、私は現場を副隊長に預けて、本部に作業指示を受けに行っている時、大惨事が発生した。坑道内爆発の振動で落盤が起こったのだ。事故の知らせを聞き現場に駆けつけたが、ソ連の救急隊が救助活動を行っていて、我々はいれなかった。歯がゆい思いで見守り、一人でも多く助かってくれ」と祈るだけだった。この事故で我が隊の30人が、崩れ落ちた石炭の下敷きになり亡くなってしまった。このため、小隊長の私は責任を取られ、首倉に45日間入れられた。その後、30人が他の隊から補充され、引き続き作業に当たられた。シベリア抑留から4年後の昭和24年8月末、ようやく復員となり、ソ連オトク港から日本船で舞鶴へ向かった。途中の日本海で、すれ違ふ日本船の銅鑼(どら)の音を聞いた時、「諦めた祖国に本当に帰ってこれたんだ」と、この上ない嬉しさが込み上げてきた。

医療相談室

子宮がん検診のすすめ



利根中央病院 産婦人科医長 栗原 務

女性における発生頻度は胃がんに次いで2番目に多い子宮がん。集団検診や子宮がん検診で早期に発見される人が増え、その死亡率は年々減少してきています。

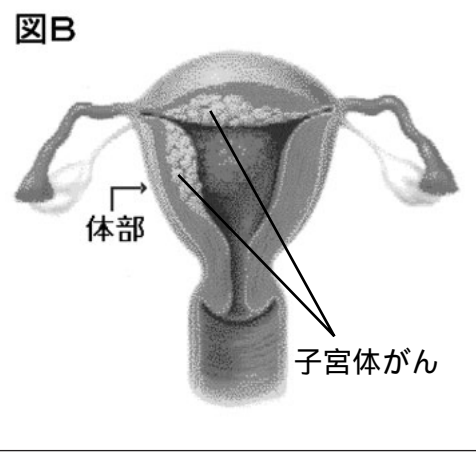
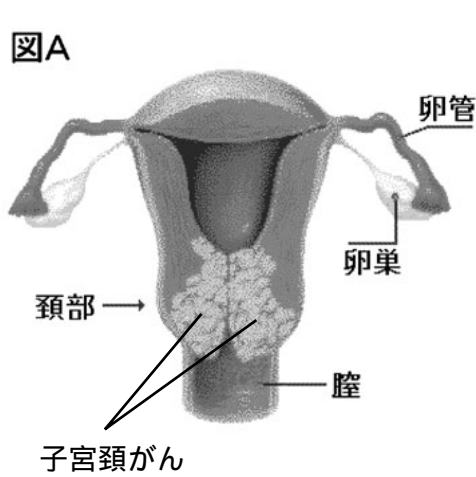
この傾向をより確かなものにするためにも、まずは子宮がんに対する正しい知識を身につけましょう。

子宮がんってどんな病気?

子宮がんには「子宮頸がん」と「子宮体がん」の2つの種類があり、まったく異なる性質を持っています。「子宮頸がん」(図A)は子宮がん全体の80~90%を占め、子宮の腔に近い部分(子宮頸部)に発生します。症状は、おりものの異常や不正出血、性交時出血などがあります。がんの初期の頃は無症状であることが多い病気で、最近では20歳代でかかる人も増えていますが、30歳代で増え始め、40~50歳代に

最も多くなるがんです。群馬県では、20歳から市町村検診で子宮がん検診を2年に1回行っています。子宮頸がん検診をおすすめします。

「子宮体がん」(図B)は子宮の奥の子宮体部の内側を覆っている子宮内膜の粘膜より発生し、進行すると子宮の筋層や頸部などに広がっていきます。よって閉経している女性も、一般に医療機関で子宮体がん検診を受けるようおすすめします。



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。

Q 加入するには?



A 私たちの生協は、国の法律「生活協同組合法」にもとづいて、運営されています。そのなかで「組合員は、出資一口以上を有しなければならない」と決められています。

医療生協に加入する(組合員になる)には、出資金としてお金を出すことから始まります。

利根保健生協では一口1,000円です。組合員数は8月末現在で26,021世帯、出資金総額は11億5700万円です。一世帯あたりの平均出資金額は44,465円になっていますので、加入時には10口程度からお願いしています。

「せせらぎ」はお休みします。

生活習慣改善アドバイス

- 1: からだを清潔にする
2: 20歳を過ぎたら年に1度は定期検診を受ける
3: 不正性器出血やおりものは早期に専門医と相談する
4: 1日3食、バランスのよい食生活を心がける
5: 緑黄色野菜をしっかり食べる
6: 肉を食べ過ぎない
7: 太りにすぎに注意する
8: 禁煙

「子宮頸がん」は、性感染症の原因ウイルスが関係していると考えられています。はつきりわかっています。しかし、早産や、かなり若い時期からセックスを始めたセックスの相手が多数、またはセックスパートナーが、多数の相手と性交渉を持っている 早産、多産などの人はそうでない人よりリスクが高い、などが統計的にわか

「子宮体がん」は、発生や進行に女性ホルモンのエストロゲンが影響していると考えられています。このため、子供が少ない少ない、不妊、卵巣機能不全、肥満、高コレステロール血症などの人はエストロゲンが子宮内膜に作用している時間が長くなるため、子宮体がんのリスクを高めると考えられています。

早期発見が重要

子宮頸がんも子宮体がんも初期には無症状である場合が多いので、早期発見のために定期的な検診を受けることが最も大切です。特に子宮頸がんは、早期に発見して治療すれば、子宮をとらずにほぼ100%治るがんです。また、普段から自分のからだの健康状態に気を付け、おりものの異常や不正性器出血、性交時出血、下腹部痛などいつもと違う兆候があったら、ためらわず産婦人科受診することも重要です。

今月の料理 茄子のトマトソース

材料(2人分)
1.6mmのスパゲッティ...200g 茄子...4個
にんにく...1片 オリーブ油...大さじ3
トマトソース(市販品)...1カップ バジル、塩、こしょう...各適量
作り方
茄子はヘタを取って縦8等分のくし型に切り、塩をふったバットに並べ、塩を多めにふってしばらく置く。茄子の表面にうすうす水が出てきたらさっと水洗いをし、ペーパータオルで水気を取る。フライパンにつぶしたにんにくとオリーブ油を入れて弱火にかけ、じっくりと加熱して香りを移す。にんにくが薄く色ついたら茄子を加え、強めの火加減で焼きつけるように炒める。茄子に焼き色がついたらにんにくを取り除き、トマトソースを加えてひと煮立ちさせ、スパゲッティの茹で汁を少々加えてのばす。たっぶりの塩湯でスパゲッティをほどよく茹で、水気をきり、フライパンに加えて手早く和えて、塩、こしょうで調味する。皿に盛り付けてバジルを小さくちぎって散らしたら完成。器に盛り、かつお節をちらす。(栄養課 阿部健児)

なかまの作品

- 俳句
はかなくも天空一閃大花火
尾崎 延章
台風の外れて安堵の朝茶飲む
萩原 松子
凛として百九媼秋に逝く
齋藤 万里子
稲刈りを終へて誘いの小旅行
増田 耕寿
報道のあおる不安や台風圏
小林 永久子
秋冷えに都会の風や吾木香
笠原 芳堂
稲光り沼田七田をほしいまま
桑原 かず子
灯を消して暗さ愉しむ秋の夜
戸丸 泰二郎
忍びよる藪蚊も友に縁に酌む
桑原 昭一
短歌
胸内中に秘むれど言ふをためらひぬ我が家の姓を若きが継がぬを
川場村前 林 郁男
どの家も十坪が程の唐きびの美りて隠しき峡の夕ぐれ
みなかみ町栗沢 真庭 義夫
酒飲みと本のつん読咎めたる妻の言葉に悔やむこの頃
川場村天神 宮内 学
夜勤にてトイレ誘導済ませし後窓より見ゆる月の清けき
沼田市横塚町 清水 豊子
懐かしの昭和歌謡史ひもとけば熱唱したる若き血燃ゆる
みなかみ町下津 原 沢 貞子
ひろびろと続く青田のあぜ刈られ甘草の花残されて咲く
白沢町上吉野 大迫 あい子
眺めてはハサミを使ひまた眺む庭木の手入れ染しむがごと
川場村谷地 井上 許子
征く我等送りし汽車が行楽の戦争知らぬ人等乗せ行く
沼田市戸鹿野町 吉江 与一
人は皆あの世に行くときわが生命も長く生きたり
利根町柿平 中澤 幹治