

<b>利根保健生協 2007年10月現勢</b>	
生協組合員	26,049世帯
出資金額	1,173,983,000円
平均出資金額	45,068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  
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910  
 印刷 有限会社 コトブキ印刷



**目で確かめながら**  
 講座は、所長で学校長の原田先生を先頭に歯科医師・衛生士・技工士が、毎回十数人が参加して、「なぜ口の中の健康が大切なのか」を、拡大顕微鏡で写した歯に「びりっ

## 歯の保健大学 高山支部で

### 「予防の大事さ」実感 的確な歯みがき・定期受診

「知って得する口の中の健康づくり 知識も実技もあわせて学ぼう」と、高山支部の「歯の保健大学」が11月9日から27日まで四回、いぶき会館で開かれ、男女26人が学びあいました。その結果、「たかが歯と、自己流で歯みがきをしてきたが、もっと真剣にならなければ、折角の歯がダメになってしまつ」という雰囲気になって来ています。

知っている細菌を見たり、歯の汚れを色染めして、各自が手鏡で確認しながら、的確な歯磨きをくりかえし実習をしました。

また、入れ歯や補つ物について、様々な実物やスライドで説明があり、上手な手入れの心得を学びました。入れ歯がしっかりと口に収まったが、結局は歯を守り医者代りからならないことがわかった。「いま残っている歯を大事にしていきたい」など受講者の感想が聞かれました。

利根中央病院では、11月4日(日)、ホテルペラヴィータで、今回で3回目となる「がん診療連携拠点病院」事業の講演会をおこない、110人の参加がありました。

講師の「報道2001」キヤスターの黒岩祐治さんが、「いのち」にこだわるきつかけは「救急医療」であった。当時、救急車の救急隊員は何の処置も出来ず助かる命も助けられなかった。この問題を取材し、連続してテレビで放



黒岩祐治さん

### 「いのち」を大切にする医療

がん診療拠点病院公開講座

「日頃たかが歯と軽くみて、自分流で歯みがきをしていた感想が聞かれました。」

「いのち」にこだわるきつかけは「救急医療」であった。当時、救急車の救急隊員は何の処置も出来ず助かる命も助けられなかった。この問題を取材し、連続してテレビで放

### 利根中央病院 12月8日に「市民公開講座」

今回は、子宮がん等の最新の治療方法や利根中央病院ではどのような治療が受けられるのかの話です。(入場無料)

日時：12月8日(土) 13時30分～14時30分  
 場所：利根中央病院 研修棟講堂(元歯科診療所跡)  
 講師：伊吹 友二先生(当院産婦人科医長)  
 講演テーマ：「子宮がん・卵巣がんの最新治療」

### 国民大集会に4万2千人 後期高齢者医療 消費税増税に 怒り

10月28日(日)、東京豊島中央公園に4万2千人(利根から31人)が参加して、新テロ特措法阻止 許すな消費税増税など様々な諸要求を掲げ、「10・28国民大集会」がおこなわれました。

集会では、「高齢者いじめ 後期高齢者医療制度」で

はまともな医療を受けられなくなる。廃止せよ」と、黙っていたら消費税は上げられる。必ず阻止しよう」と次々訴えがされました。参議院後の政治の変化をさらに推し進めるため、地域で行動に立ち上がり頑張っていることと確認しあいました。



デモ行進に向け利根沼田の参加者たち

### 2007年度 年末年始診療案内

\* 病院では、急患の方はいつでも受付をしますのでご連絡ください。  
 \* 長期投薬を受けている方は、休みになる前に早めにご連絡ください。

**利根中央病院**

12月29日(土) 午前:通常診療、午後:休診  
 30日(日) 休診  
 31日(月) 休診  
 1月 1日(火) 休診  
 2日(水) 休診  
 3日(木) 休診  
 4日(金) 通常診療

**利根歯科診療所・片品診療所・とね診療所**

12月30日(日)～1月3日(木) 休診  
 \* 利根歯科診療所のみ急患の方はご連絡ください。

### あぜ道

来年度より「後期高齢者医療制度」が創設される。国の資料によると、75歳以上すべての人が独立した医療制度になる。保険料は年金額月1万5千円以上の人は年金から天引きし、市町村が徴収する。運営は都道府県単位の広域連合で行なう。患者は1割負担、現役並み所得者は3割などである。これだけでは問題点が見えない。注意点は現在加入している国保等を脱退させられこの制度に入る。保険料は現在扶養の人も含め75歳以上全員が払う。政府試算では保険料は1人当たり月6,200円で介護保険料と併せると月1万円以上となる。保険料を滞納すると今まで禁止されていた75歳以上の人でも保険証を取り上げられ、「資格証明証」の発行で10割負担での受診となる。医療内容も別立てで治療の上限が決められた。包括払い(定額制)となり、それ以上は自費ということが検討されており、必要な医療を受けにくくなる。今、政府は国民の声を恐れて半年間の「凍結」を言い出した。しかし「凍結」では制度は存在する。団塊の世代が「後期高齢者」になる前に医療切捨ての仕組みを作っておくのが狙いである。世界の中でも高齢者という年齢で別立ての医療保険制度がある国はほとんどないという。こんな「長生きをするな」と言わんばかりの医療制度を後世に残すわけにはいかない。「後期高齢者医療制度」は絶対に廃止するしかない(関)



10月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.



沼田西支部 まちかど健康チェック 「内臓脂肪」や「ぱりこん」に...

昨年のリクエストに応え、今年も下町住民センターで健康チェックを実施。骨密度や血管年齢チェックに加え、今年新たに「内臓脂肪」もチェック。男性の脂肪過多が目立ちました。

おらがまちの 班会あれこれ



池田 岡谷西1班 (生活習慣病の話、体脂肪チェック) ビデオ学習や体脂肪チェック後、「あおばの健診」の結果の話題になり、「もう少し脂分を控えて、バランス良い食事しなきゃね」「歩き始めてみようかしら」など、隔月の班会で健康意識が益々高まっています

「今年も病院内に飾って」と菊の贈り物 沼田中学校3年 技術科生徒より



沼田中 西倉内町8班 (クリスマスの手芸) 毎年楽しみにしているクリスマス手芸の班会。坂大班長の指導のもと、今年は色んなマカロンを使ってクリスマスリースの飾り付けをしました

- A large list of names and numbers, likely representing members or participants, organized by branch or class.

脳卒中の前ぶれには、強い頭痛が起きたり、物が二重に見えたり、視野が半分欠けたり、ろれつが回らなくなったりします。このような時はすぐ救急車で受診を。

医療相談室

かぜは万病のもと  
予防の基本はうがい、手洗い



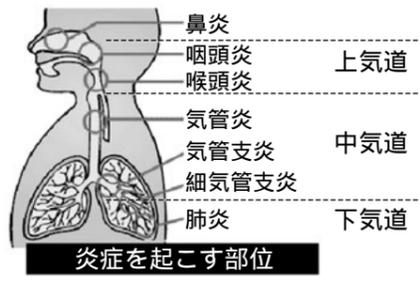
利根中央病院  
内科外来 主任  
宮本 笑子

いよいよ冬も本番になり、かぜに注意が必要なき季節になりました。

医学的には「かぜ」という病名はなく、一般的に上気道(鼻、のど)の急性炎症を呈する病気の総称を「かぜ症候群」と言います。

かぜ症候群とは?

なんとなく体のだるさ・寒気・のどや鼻が乾いた感じが



炎症を起こす部位

多い原因であることがわかってきます。原因となるウイルスもさまざまで、200種類以上にも及ぶと言われています。ウイルスが上気道の粘膜にくっついて感染、炎症を起こして発症します。

油断してはいけない症状

かぜ症候群はほとんどが2〜3日で治りますが、すでに気管支や細気管支に慢性の病変をもっている人では、呼吸状態が悪くなることもあり、注意が必要です。慢性の病変をもっていない人でも、ウイルスの感染により、新たに細菌感染を起こすことがあります。これは二次感染または混合感染と呼ばれる状態で、色のついた痰が増えたり、熱が続きます。また、抵抗力の弱い乳幼児

主な原因はウイルス感染

原因はウイルスに感染することが90〜95%と、もっと

医療生協(保健生協)ってなあに?

《連載 第4回》

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。

組合員のメリットは?



組合員のメリットは、組合員が協同してつくった病院・診療所で安心して医療が受けられます。そして、班会をひらいて病気の予防、健康増進について学びあい、健康チェックが出来ます。

利根保健生協では、各総代さんや班長さんを通じて、その時々医療制度の改善、医療相談、健康づくりに役立つ情報などを満載した「利根の保健」を毎月お届けしています。

組合員割引制度としては、人間ドックや各種健康診断、文書料、分娩料、歯科の一般料金などで割引制度があります。

「せせらぎ」はお休みします。

人混みを避ける人が多く集まる所では、なかにはかぜをひいている方もいるわけですので、ウイルスに接触する機会が多くなります。ですから、できるだけ感染の機会を低くするために、人混みを避け、またそのような場所から帰ったら、手洗い、うがいなどを励行する事は、かぜの予防に効果的です。手洗いは手や顔、衣類等

今月の料理 鮭とかぶのクリーム煮

寒い時期からだの温まる煮込み料理です。材料(4人分) 生鮭(切り身)...4切 かぶ(葉つき)...4個 たまねぎ...1個 牛乳...3カップ 小麦粉...大さじ4 固形スープの素...2個 バター...大さじ4 塩・こしょう...少々 作り方 生鮭は1切を3つのそぎ切りにし、塩、こしょうをふる。たまねぎは薄切り、かぶは皮をむいて六つ割りにし、軽く下ゆでしてざるに上げる。別にかぶの葉もしんなりするまでゆでて、ざく切りにしておく。フライパンにバターを溶かしてたまねぎを炒め、しんなりしてきたら、鮭を入れて両面に焼き色がつくまで焼く。に小麦粉をふり入れて、弱火でよく炒め、牛乳を注ぎ入れる。全体をよく混ぜてとろみをつけ、スープの素とかぶを入れて、弱火で7〜8分煮る。塩、こしょうで味をととのえ、のかぶの葉を加える。(栄養課 片柳こずえ)

Table with 2 columns: 自宅療養 (Self-care) and 医療機関診療 (Medical treatment). Rows include symptoms like fever (38°C or higher), runny nose, sore throat, and cough. It indicates when to seek medical attention based on the severity of these symptoms.

「安静」では入浴は控え、早めに就寝して睡眠を十分にとりましょう。「保温」では乾燥を防ぎ室温を18〜20に保つ工夫が必要です。「栄養」では水分を多くとり、消化がよく温かい食品を食べましょう。発熱で失われたビタミンを補給するために果汁や緑茶なども効果的です。かぜの時は、下痢や嘔吐を起こしやすいので、食事は無理にとるより、食べたいものを食べたい時にするようにしましょう。

インフルエンザについて 広い意味ではかぜの一種ですが、感染力が強く、症状も重いことから、かぜとは区別されています。インフルエンザウイルスが原因で、症状は38〜40の熱が出ます。このほかに頭痛、筋肉や関節の痛み、倦怠感などの全身症状が強く現れるのが特徴です。予防には、ワクチンの接種が最も効果的です。予防接種をしていれば、もしインフルエンザにかかっても軽くすむと言われています。

なかまの作品



- 俳句: 冬ざれの野に抱き合へり道祖神 沼田市西内町 戸丸泰二郎
- 病院の建替え話冬日和 みなかみ町藤原 吉野仍次
- 屋根かえて光る藁や天高し 沼市上発知町 峰川幸江
- 荒れしまま袖の道辺や吾亦紅 沼市上発知町 桑原昭一
- 米百俵値は下がれども縁故米 みなかみ町師 増田耕寿
- 我が里と隣をまたぐ時雨虹 沼市上発知町 金井栄子
- 浄瑠璃もバレエも良くて文化の日 沼市上発知町 渡辺きみ子
- 短歌: 六姉妹八十六の姉の下に今年も元気で集へる幸せ みなかみ町下津 原沢貞子
- 命ある限りは踊り続けんと鏡に我の姿たしかむ 沼市上発知町 金井貴美子
- 狭庭辺の櫛の根元雀らの砂あびのあと丸く窪める みなかみ町藤原 渡丸共代
- ふんわりと夕陽に並ぶ枯尾花崩るる前の命をかざる みなかみ町小川 田村ふじの
- さやさやと風渡りくる道の辺にじゅず玉の穂垂れてゆらげり 沼市上発知町 森田妙子
- 見渡せば黄金の稲は片づきて広々とした田に鳥の影 みなかみ町後園 林ミナ
- 除草剤まかれる前の一輪を挿せば生きいき水をあげをり 沼市上発知町 津久井澄恵
- 風船のバレーは楽し老同志勝ちては笑い負ても笑顔 川場村藤原 角田春恵

「新年特集号」なかまの作品募集! 締切り 12月10日(月) 郵送先 〒378-0053 沼市上発知町一八五五の二 利根保健生協「なかまの作品」係 お問い合わせは電話 三二二二〇〇組織課まで