

利根保健生協 2008年5月現勢

生協組合員.....26,115世帯  
 出資金額.....1,187,543,000円  
 平均出資金額.....45,473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 請 発行部数 21,300  
 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



第1回認知症サポーター養成講座

さっそく活動の輪を広げよう



リラックス体操後に講義

「認知症への対応」の心構えの話で、認知症になっても全ての能力がダメになるわけではなく、「認知症本人には自覚がない」と考えるのは大きな間違い。本人もこれまで出来たことが出来なくなるなど不安や心配をかかえているので、怒ったり、見下す対応ではなく、さりげなく障害を補う「杖」の様な援助が大切。サポーターの東原新町の中心

最初に角田勝介介護予防係長の「認知症支援者の「認知症サポーター」を全国で百万人養成し、認知症でも安心して暮らせるまちづくりをめざす」の食卓 週2回以上の定期的な運動 人と楽しく接し、役割を持ち、物事に挑戦して脳の活性化をはかる等の生活習慣で発症や進行を遅らせることが出来る。認知症も早期診断・治療が大事です。伊藤智康社会福祉士からは「認知症への対応」の心構えの話で、認知症になっても全ての能力がダメになるわけではなく、「認知症本人には自覚がない」と考えるのは大きな間違い。本人もこれまで出来たことが出来なくなるなど不安や心配をかかえているので、怒ったり、見下す対応ではなく、さりげなく障害を補う「杖」の様な援助が大切。サポーターの東原新町の中心

### 認知症サポーター養成講座

認知症になっても、安心して暮らせる「まちづくり」活動の一環として、全国各地で「認知症サポーター」養成講座が開かれています。利根保健生協でも6月16日(月)、第1回認知症サポーター養成講座を、沼田市地域包括支援センターから3人の講師を迎え、利根中央病院講堂で開き45人が参加しました。引き続き講座を開く予定です。

# 安心して暮らせるまちづくり サポーターに期待

42人誕生

## 外来・入院患者さんなど健康チェック・相談30人に

歯の衛生週間

6月4日、5日に利根中央病院外来待合室で、歯の健康相談と健康チェック、「むし歯と歯周病予防」のパンフレットの配布をおこないました。



好評だった歯の健康チェック

この行動には、利根歯科診療所の医師や衛生士の職員10人、組合員5人の延べ15人が参加しました。今回は院内放送の宣伝もあって、入院患者さんをはじめ、人間ドックの方や外来患者さんなどが相談にみえたり、唾液で歯周病の程度を調べる「サリバスター」や、虫歯の成りやすさをチェックする「RDテスト」を30人以上の人が受けました。歯科診療所で臨床研修中の佐野先生は「日常診療のみならず、こうした住民に貢献する活動に感銘しました。歯の健康に関心をもっと持っていただけるよう努力していきたい」と話していました。(長坂)

「認知症への対応」の心構えの話で、認知症になっても全ての能力がダメになるわけではなく、「認知症本人には自覚がない」と考えるのは大きな間違い。本人もこれまで出来たことが出来なくなるなど不安や心配をかかえているので、怒ったり、見下す対応ではなく、さりげなく障害を補う「杖」の様な援助が大切。サポーターの東原新町の中心

「認知症への対応」の心構えの話で、認知症になっても全ての能力がダメになるわけではなく、「認知症本人には自覚がない」と考えるのは大きな間違い。本人もこれまで出来たことが出来なくなるなど不安や心配をかかえているので、怒ったり、見下す対応ではなく、さりげなく障害を補う「杖」の様な援助が大切。サポーターの東原新町の中心



修了者全員に「オレンジリング」

### 2008国民平和大行進

あみの目行進 7月6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 → 沼田公園 17時  
 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 → みなかみ町役場14時30分  
 新治コース 新治支所10時10分

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



昨年の平和行進

### あぜ道

後期高齢者医療制度へのお年寄りの反響は強い。お年寄りの同士の何気ない会話の中でも「年をとれば早く死ね」といふ声や「お年寄りが聞かれる。国がどんなに言い訳しても、この制度はお年寄りにこれまでの苦勞をいとも簡単に切り捨てていると感じ」といった声や「何々のためこの制度は必要だ」と国民の健康・命を二次的に考える図式だ。国民の健康・命を第一にする事が民主主義の根本原理である。この根本から外れる政治に未来はない。ところで今、若者の間で戦前の作家小林多喜二の「蟹工船」がブームという。若い漁夫達の過酷な労働実態に共感しているのではと分析されている。衝撃である。基本的な人権擁護する平和憲法下の現在日本で、戦前同様の労働実態が再現されている。若者使い捨ての日雇い派遣労働がそれである。私たちが含め社会全体が多くの若者が置かれている実態に目を向け、おおもとは正さないと秋葉原の惨劇が繰り返されてしまうのではないかと、それにも大事なことは若者たちのいっそうの立ち上がりである。「今の社会の貧しさを自分の貧しさにしちやいけないですよ。今の社会が貧しければ、豊かな可能性が出る社会に変えられるのが国民主権なんだから。国民主権の主権者に若い人たちがどんなに頑張ってほしい。不破哲三氏(共産党前議長)の若者たちへのメッセージを改めて思い起こした。(長坂)

# レディースドックのご案内

7月より、女性専門のレディースドックを始めました。(第1、第3水曜日 13:00受付、15:30終了予定)  
 レディースドックは、女性特有のガンや甲状腺疾患、骨粗しょう症の早期発見を目標に、外科・婦人科の専門医に直接相談できるようになっています。  
 保健師による、乳がん自己検診法指導を含みます。  
 年代別に診断の有効な検査方法を選択し、以下のコースをお勧めしています。(年齢はあくまでも目安です)

コース	ゆりコース	すみれコース	ローズコース	カトレアコース
目 安		40歳未満	40歳以上	50歳以上
検 査 項 目	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経腔エコー)	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経腔エコー) 乳ガン検診(乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー)	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経腔エコー) 乳ガン検診(乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー) マンモグラフィ	子宮ガン検診(頸部・体部細胞診、経腔エコー) 乳ガン検診(乳腺エコー) 甲状腺ガン検診(検診エコー) マンモグラフィ 骨塩量測定
組 合 員 格	8,000円	16,000円	20,000円	23,000円
非組 合 員 格	10,000円	18,000円	22,000円	25,000円

申し込み 健康管理科まで、電話でも受け付けます。  
 <キャンセル料 一週間以内 3,000円>  
 利根中央病院 健康管理科 電話22-4321(内線214)



地域でも早速取り入れようと参加者

「笑いの中からエネルギーを」で、落語家の桂九雀、笑福亭由瓶の二人による落語三昧、会場は終始大きな笑いにも包まれました。  
 2日目の「健康づくり」「仲間ふやし」「支部・班づくり」歓迎企画で、平均年齢73歳という22人  
 オープニングは、「笑って元気に」のキーワード通り、地元南箕輪村を拠点に活動している女性和太鼓グループ「楽鼓(らっこ)」の元気で力強い演奏で幕開けしました。  
 歓迎企画で、平均年齢73歳という22人

## 笑いのエネルギーで 平和・健康・まちづくりを

医療生協の関信越ブロック 全体では13生協から約25組合員交流集会在6月19・0日、利根保健生協からは20日に長野県の上伊那で開か 各支部より19人が参加しました。

上伊那医療生協組合員による「バランスボール」の実技発表では、新潟医療生協の「健骨体操」と、群馬中央医療生協の「転倒予防体操」の2題が実演され、参加者全員で楽しく体を動かしました。どれも簡単な動作で、高齢者でも気軽にできる運動ということに、帰ったら早速やってみよう」と大好評でした。

今集会の特別記念企画には「笑いの中からエネルギーを」で、落語家の桂九雀、笑福亭由瓶の二人による落語三昧、会場は終始大きな笑いにも包まれました。

表1 過去との比較

	参加者数	集計対象	尿量(cc)	塩分量(g)
01年度	230	183	1760	11.28
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
07年度	555	371	1645	10.60

昨年12月から3月まで8つのグループに分けてとりくんだ「第7回24時間蓄尿塩分チエック」には、555人が参加しました。  
 今回の結果は、尿量などが一定の基準値内だった、371人の平均塩分摂取量は10.6グラムでした。表1のよう

## 第7回24時間蓄尿塩分チエック 371人の平均10.6g

に、これまで年々改善がすすみ念願の9グラム台は目前でしたが、今回はやや増えた結果となりました。  
 国がすすめる「健康日本21」では、当面10g未満を目標値としています。その10グラム以下の人が占める割合は18.9人(51%)と3年連続して半数を占めました。また医療生協の「8つの生活習慣」の中で提唱している「塩分1日8g以下」では、27%の人が達成しています。

しかし、今回も13g以上の人約23%もあり、いっその改善が必要です。  
 塩分摂取の結果とアンケートとの関係を見ると、表3(参加回数別)のように、これまで

この交流会のメインテーマである「笑いのエネルギー」で元気になる、平和・健康・まちづくりをすすめるよう、を実感できる集会となりました。

6月19日に第2回病院利用委員会が開かれ、「虹の箱」への投票や病院の中へ心課題などの報告、検討がされました。  
 長坂院長より新病院建設のとりくみ、医師体制の現状と課題、通常総代会などの報告がありました。  
 金子看護部長からは「7対1看護体制」の現状報告と引き続きの看護師紹介運動のお願いがされました。また、経営状況や後期高齢者医療制度への反対のとりくみ報告がされました。

## 面会時間に協力を 第2回 病院利用委員会

主な投票を紹介いたします。  
 投票 朝でも夜でも時間に関係なく面会に来る人がいる。面会時間を必ず守ってほしい。(入院患者)  
 回答 面会時間は、午後1時～5時、午後6時～8時です。この時間帯以外の面会にはご遠慮下さい。療養されている患者様自身の安静のためでもありますので、ご協力をお願いします。

なお、「虹の箱」投票について、氏名などの記載があるものについて、ご本人にお答えや説明をしています。

表2 参加回数別 尿量・塩分量

	人数	平均尿量(cc)	平均塩分量(g)
初めて	11	1665	10.38
2回目	5	1612	10.90
3回目	82	1660	10.81
4回目	83	1642	10.37
5回目	42	1586	9.92

同様の傾向が見られます。日常の生活と嗜好については、日頃から「塩分摂取には気をつけている」と言う方、211人の平均では、10.14g。「ときどき」91人、11.04g、「あまり気にしていない」51人、11.48gでした。「気を付けている」と「気にしていない」では、1.3gの差が出ました。  
 今回の結果からある役員さんからは、以前近所の奥さん

## ようこそ新しい仲間 4・5月の新加入者

- 4月の新加入者は名義変更を含めて十一人でした。(敬称略)
- 沼田南支部 渡邊 登 月夜野西支部 阿部 直樹
  - 片品支部 村上 七子 高橋 隆雄 阿部まゆみ
  - 月夜野東支部 村上 七子 桑原さつ江 新治支部 木村 伸介
  - 沼田東支部 沼田西支部 鈴木 万理 月夜野東支部 真庭 清治
  - 阿部 文昭 沼田西支部 鈴木 万理 月夜野西支部 高柳 和夫

## 増資者一覧 4・5月分

- 4月の増資は五七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口単位に到達した三十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 (120口以上) 飯田 武一
  - 大島 昭治 (120口以上) 野村 篤
  - 川辺 貞子 (40口以上) 小菅 義
  - 村田 定蔵 (330口以上) 桑原 一男
  - 鈴木 昇 (100口以上) 利根北支部 (65口以上) 野村 篤
  - 岡村 久 (70口以上) 飯田 武一
  - 岡村 恒雄 (20口以上) 佐々木要蔵 (20口以上) 小菅 義
  - 沼田中支部 (200口以上) 大木 和雄 (10口以上) 井上 泰三
  - 高橋 初江 (200口以上) 白沢支部 (70口以上) 片品支部 (160口以上) 利根北支部 (65口以上) 野村 篤
  - 沼田南支部 (60口以上) 鶴淵 恒雄 (60口以上) 月夜野西支部 (110口以上) 尾崎 孝男

- 5月の増資は五七一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口単位に到達した三十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 (130口以上) 柳 美恵子
  - 大島 昭治 (200口以上) 齊藤 圭司
  - 沼田西支部 (310口以上) 利根南支部 (620口以上) 稲垣 隆三
  - 沼田北支部 (30口以上) 池田支部 (30口以上)
  - 沼田東支部 (260口以上) 白岩 次夫
  - 大島 昭治 (190口以上) 原沢 栄夫
  - 沼田西支部 (200口以上) 原沢 栄夫
  - 川場支部 (200口以上) 笠原 喜八
  - 宮田 和昌 (70口以上) 角田 忠次
  - 沼田南支部 (60口以上) 木村 要
  - 沼田東支部 (50口以上) 木村 要
  - 沼田西支部 (30口以上) 木村 要
  - 沼田東支部 (40口以上) 尾崎 孝男
  - 沼田西支部 (140口以上) 今井 音由
  - 沼田東支部 (100口以上) 高柳 和夫
  - 沼田西支部 (240口以上) 武田 芳治

- 自身の生活習慣を、毎日の食事などの中で見直し、身近なところから少しずつ改善を図って行きましょう。  
 今年度は開始時期を早めて11月頃から順次始める予定です。より多くの皆さんの参加を。
- 沼田東支部 (160口以上) 須藤 晃
  - 沼田西支部 (120口以上) 岩井 敬明
  - 沼田東支部 (70口以上) 山口 茂樹
  - 沼田西支部 (60口以上) 山口 茂樹
  - 沼田東支部 (30口以上) 山田ふじ枝
  - 沼田西支部 (10口以上) 高橋 君子
  - 沼田東支部 (160口以上) 須藤 晃
  - 沼田西支部 (120口以上) 岩井 敬明
  - 沼田東支部 (70口以上) 山口 茂樹
  - 沼田西支部 (60口以上) 山口 茂樹
  - 沼田東支部 (30口以上) 山田ふじ枝
  - 沼田西支部 (10口以上) 高橋 君子
  - 沼田東支部 (160口以上) 須藤 晃
  - 沼田西支部 (120口以上) 岩井 敬明
  - 沼田東支部 (70口以上) 山口 茂樹
  - 沼田西支部 (60口以上) 山口 茂樹
  - 沼田東支部 (30口以上) 山田ふじ枝
  - 沼田西支部 (10口以上) 高橋 君子
  - 沼田東支部 (160口以上) 須藤 晃
  - 沼田西支部 (120口以上) 岩井 敬明
  - 沼田東支部 (70口以上) 山口 茂樹
  - 沼田西支部 (60口以上) 山口 茂樹
  - 沼田東支部 (30口以上) 山田ふじ枝
  - 沼田西支部 (10口以上) 高橋 君子

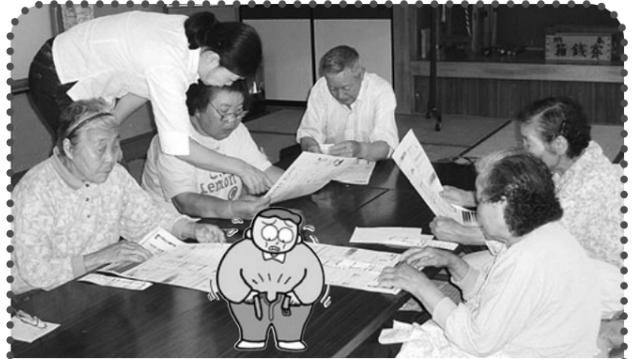
5月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町11	小林 永久子	7	腎臓の働き、大腸がんチェック
	材木町1	小野 のぶ	5	血管年齢測定、後期高齢者医療制度の話
	東原新町13	雲越 タカ	3	大腸がんチェック
	西原新町11	得能 淑子	3	大腸がんチェック
沼田中	西倉内町8	坂本 徳江	5	自然観察と民話
	西倉内町4	宮前 寿子	3	呼吸器の話、尿チエック
	西倉内町6	土田 ふみ	3	呼吸器の話、尿チエック
	西倉内町7-1	田中 穂積	4	呼吸器の話、尿チエック
沼田西	橋名町1-2	戸部 大吉	3	心の健康、痴呆予防ゲーム
	橋名町8-2	金子 くら	3	心の健康、痴呆予防ゲーム
	橋名町8-1	宮内はつ枝	3	心の健康、痴呆予防ゲーム
沼田南	鍛冶町10	馬場半次郎	3	指圧
	鍛冶町5	下 るく	3	指圧
利南	上久屋町馬場	織田沢世	5	安全安心の食卓
	下久屋町原5-1	星野サヨ子	5	動脈硬化の話、血管年齢測定
	沼須合同班	石井 啓勝	3	メタボリックシンドロームの話
	フアータウン	20	簡単な体操、内臓脂肪測定	
	戸鹿野町1	星野 早苗	5	新病院建設の話
池田	岡谷町西部1	牧野みよし	6	ピロリ菌の話、ピロリ菌チェック
	下発町2	永井 将一	4	大腸がんチェック
	下発町4	芝崎 滋	4	大腸がんチェック
薄根	恩田町上西中	根岸イツ子	4	尿チエック
	恩田町下2	綿貫 則子	4	尿チエック
川田	下川町田中1	茂木 ちよ	5	健康チェック
	下川町田中2	生方志づ子	6	健康チェック
利根北	伊香原中	笹原 利幸	4	大腸がんチェックの話
	追込合同班	小林 喜市	6	後期高齢者医療制度の話
片品	築地	星野 幸一	5	減塩の話
	菅沼1	大竹 賢	4	ボケの話
川場	中野合同班	宮田 正子	6	救急処置の話
月夜野東	下牧原の中	山田八重子	5	健康チェック
	後開上人合同班	阿部 タカ	4	健康チェック
	後開下人合同班	渋谷 典子	4	健康チェック
月夜野西	月夜野町組2	丸山 功	3	脳卒中の話
	月夜野町組6	石坂 聖一	3	脳卒中の話
新治	須川十二河原	田村 照代	4	メタボリックシンドロームの話
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	5	骨粗しょう症の話、骨密度測定
昭和南	入原下2	堤 み糸	4	温泉班会
	入原上2	堤 アサ江	4	温泉班会
	入原2	高橋 マキ	4	温泉班会
	入原下1	諸田 まつ	4	温泉班会
高山	判形前原	木村千代子	7	おりまち班会
職域・他	いよいよの家	奥木 茂	16	映画「シッコ」上映
	新婦人こぶし班	大坪富美子	10	後期高齢者医療制度の話
病棟・他	1階北	西園みどり	5	メタボリックの測り方
	ふれあいの輪	野村 操	19	TIAの話
総計	46回		245人	



日本バラ切花協会の地元生産者代表3人より、患者代表者に鮮やかな色のバラが寄贈されました。「少しでも明るい療養環境を」と、それぞれの病室に飾られました

病室に鮮やかなバラ  
地元生産者より寄贈



川田 入沢合同班(メタボの話と内臓脂肪チェック) 体組成計で体脂肪や内臓脂肪をチェック。プリントされるデータとにらめっこして、喜ぶ人・がっかりする人々でしたが、健康チェックの良い機会でした。



沼田東 上原合同班(後期高齢者医療制度について) 後期高齢者の問題と消費税増税が話題に。消費税が「社会保障の充実でなく、ほぼ同額が、大企業や大金持ちの減税の穴埋めに使われてる実態に怒り心頭。

よくして!



月夜野西 橋下合同班(笑い与健康) 笑うことで免疫力を高められる「笑いの効能」について学習。また「お口の運動」として「大きな声で早口言葉」を言い合い、ストレス解消しました



利南 下久屋原合同班(歯周病と虫歯のチェック) 歯周病が糖尿病の悪化や骨粗しょう症、メタボリックシンドローム等とも関連することを知りビックリ! 正しい歯磨きや定期受診の大切さを改めて感じました。

お知らせ X線フィルム診断からモニター診断へ

利根中央病院では、今月よりX線フィルムでの画像診断からモニター(画面)診断に変わります。これにより、従来は撮影後患者様に写真が出来上がるまでその場で待っていただきましたが、今後は待ち時間なく各外来に戻り、担当医より説明が受けられます。(他院への紹介は、紙・CD・フィルムにて提供します)

私は大正12年1月、今も独り住む旧利南村の戸鹿野に7人姉弟の次男として生まれました。田畑一町五反、年間百貫蚕で頑張る両親の下で仕事をよく手伝わされた。五つ上の兄が跡継ぎを継ぐ予定だったのでも、将来は何か別の方面に進むつもりで育った。

太平洋戦争が始まり、男子はお国の奉公が一番という教育を真に受けて志願し、18年5月横須賀海軍団に入隊した。初年兵教育の5ヶ月間は、軍艦訓練の一環で、連日40分は海に飛び込まれた。浅い利根川の水浴び経験では、とても通用せず、最初は手足を動かして浮くのがやっとだった。何とか抜き手で100メートル泳げるようになると、帰りに二倍の距離を泳がされた。行くだけで精一杯なのに、「ここで帰れば死ねないぞ」と大声がとんだ。入浴は週2回大きな浴槽を一度に大人数が歩いて進むだけだったので、体が痒くて仕方なかった。

戦争体験記

「新兵同士殴り合い古参兵の精神棒」

沼田市戸鹿野町 宇敷 勉二(84歳)



父の家に泊まった夜、それを見つけて驚かされた。「みんな同じことだから」と答えるしかなかった。二年目の2月、紀元節の公休日に正装して外出しようとした時、突然呼び止められて海に突き落とされた。外出が嬉しくてちゃんとした挨拶が欠けたのかも知れない。お陰で靴は脱げて見つからず、海水がしみ込んだ服装は、いくらか洗っても塩気が抜けないで

り合いをさせた。その晩は頬が腫れて口がろくに開かず、飯は噛まずに味噌汁で流し込むしかなかった。そのうえ「神棒」と呼ばれる古参兵の重なるしこぎがつけては、木製や鉄パイプの精神棒で容赦なく尻を叩かれた。そのため黒あざが絶えず、硬いしこりができて治ることはなかった。一年以上経って外泊が許され、東京の叔

艦内は四交替制だが、通常勤務は6時起床の合図でハンモックから飛び降りて身支度、寝具一式をまとめて吊るし、甲板に駆け上がった集合整列点呼。約1時間の甲板掃除、朝食後、訓練開始という日課である。毎回の点呼にたとえ一分でも遅刻しようものなら「貴様らはたるんだ」と罵られるような罵声がとぶ。また誰か一人でもヘマをすると連帯制裁のしこぎが繰り返された。初年兵同士で「よし」の号令がかかるまで20回でも30回でも握り拳で殴

新兵教育の後、私は半年間、六人の一人に選抜されて工機学校で動力機械の特訓を受けた。初めての技術習得で必死だった。そんな中で直接上官の兵曹長は優しい人だったが、敗戦まじわりの沖繩戦に出動したまま戻りしかなかった。私たちが乗船していた御蔵艦は、トラック島やパラオ島まで船団を組んで出動したことがあった。たった一夜の野営で蚊の大群に襲われ、翌朝高熱を発した半数の者は感染を恐れて艦に戻されなかった。米軍の猛攻が相次ぎ、海上の行動範囲が限定されてきた。昭和19年秋、私ももに特攻命令が下り、父親が面会に来た。決死の覚悟で佐世保に向かった。そこでは、自爆用の人間魚雷式の想定で、敵艦が迫ってきたら、爆弾を抱えたゴム舟を兵隊が押しながら泳いでいて体当たりするという特訓だった。非現実的で効果が出ないことが判り、40日ほどで横須賀に戻った。

困り果てた。新兵教育の後、私は半年間、六人の一人に選抜されて工機学校で動力機械の特訓を受けた。初めての技術習得で必死だった。そんな中で直接上官の兵曹長は優しい人だったが、敗戦まじわりの沖繩戦に出動したまま戻りしかなかった。私たちが乗船していた御蔵艦は、トラック島やパラオ島まで船団を組んで出動したことがあった。たった一夜の野営で蚊の大群に襲われ、翌朝高熱を発した半数の者は感染を恐れて艦に戻されなかった。米軍の猛攻が相次ぎ、海上の行動範囲が限定されてきた。昭和19年秋、私ももに特攻命令が下り、父親が面会に来た。決死の覚悟で佐世保に向かった。そこでは、自爆用の人間魚雷式の想定で、敵艦が迫ってきたら、爆弾を抱えたゴム舟を兵隊が押しながら泳いでいて体当たりするという特訓だった。非現実的で効果が出ないことが判り、40日ほどで横須賀に戻った。

医療相談室

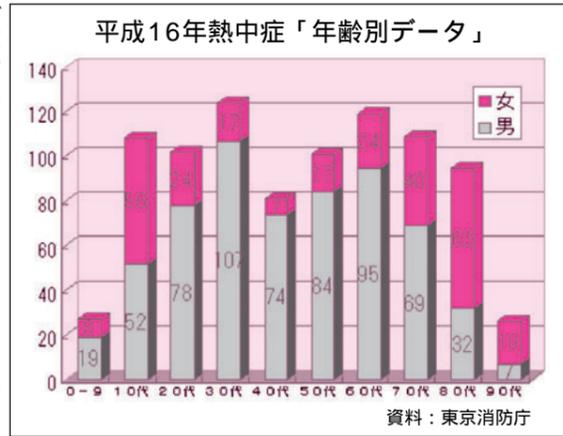
熱中症に注意

水分補給と休息

いよいよ暑い夏がやってきます。夏休みを迎える子供たち、大人の私たちにも開放感あふれる季節です。しかし、ちよつとした油断で暑さのために「熱中症」にもかかりやすい季節です。そのためにどうしたら予防できるのか、どんなことに注意したらいいのかをお話したいと思います。



利根中央病院 小児科外来主任 石田 穂積



さらなることがあります。もう少し症状が進むと、大量の発汗後、水分補給のいずれか、あるいは両方が不足した状態になると脱水症状が著明となり、めまい感、疲労感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が見られることがあります。

熱中症の予防

運動前などには胃に負担がかからない程度に水分を取り、発汗によって失った水分はこまめに補給しましょう。スポーツドリンクなど塩分、糖分を含んだ飲み物が良いでしょう。睡眠を十分に取って、翌日に疲れを持ち越さないことや炎天下、湿度の高いむし暑い日には、休息と水分補給を上手に行うことでかなり効果があります。戸外では帽子をかぶり、日傘をさすなど、直接日光に当たらないようにすることが大切です。吸湿性、通気性の良い素材でできた涼しい

熱中症とは？ 体外的暑さによって引き起こされる様々な体の不調を、読んで字のとおり「熱に中する」という意味があります。熱中症は「高齢者が熱波により起こるもの」「幼児が高温環境で起こるもの」「暑熱環境での労働で起こるもの」「スポーツ活動中に起こるもの」などがあります。グラフは平成16年の消防庁調べで熱中症で救急搬送された方の年齢別、男女別を示したものです。20～30代、

熱中症は、いくつかの症状が重なり合い、互いに関連し合っており、軽い症状から重症状態へと進行するのですが、極めて短時間で急速に重症になることもあります。熱中症は大変身近なところで起きています。そのため、十分にその危険性を知っておくことが重要です。軽症で、のどの乾き、発熱、めまいなどです。大量の発汗後に水分だけを補給して、塩分やミネラルが不足した場合、足や腹部の筋肉にけいれんが見られます。これを「熱性けいれん」と言います。また、数秒間程度の失神が見

られることがあります。もう少し症状が進むと、大量の発汗後、水分補給のいずれか、あるいは両方が不足した状態になると脱水症状が著明となり、めまい感、疲労感、頭痛、失神、吐き気、嘔吐などの症状が見られることがあります。睡眠を十分に取って、翌日に疲れを持ち越さないことや炎天下、湿度の高いむし暑い日には、休息と水分補給を上手に行うことでかなり効果があります。戸外では帽子をかぶり、日傘をさすなど、直接日光に当たらないようにすることが大切です。吸湿性、通気性の良い素材でできた涼しい

「せせいせい」が励みに

みなかみ町月夜野 小林文子さん



利根中央病院の玄關ボランティアに参加して一年半になる小林さん。定年退職後に大病をして助かったことから「こうして元気になれたので、今度はなにか人の役に立てれば」という思いがきっかけでした。最初は不安でしたが、患者さんとのちよつとした「ユニケーションが楽しく、お話しがとてもしつゝ、楽しみになっています。」

みになっていきます。「と話す小林さんは、ボランティアの先輩から「よく気がつく人」と言われています。毎朝のウォーキングで体を動かすことを心がけている小林さん。花を育てたり、合唱団「大峰コーラス」の活動も

- 起こりやすい環境
●前日より急に温度が上がった日
●温度が低くても、湿度が高い
●室内作業の人が急に炎天下で作業をする
かかりやすい時間帯
●午前10時ごろ、午後1時から2時ごろ
とくに注意が必要な人
●5歳以下の幼児
●65歳以上の高齢者
●肥満の人
●発熱のある人
●睡眠不足の人
●脱水傾向にある人(下痢等、水分摂取がうまく出来ない人)



今月の料理
ゆば・エビ・セロリの炒め煮
今からでも間に合うダイエット。脂肪を燃やし、お腹まわりスッキリ。(1人分66kcal、塩分0.8g)
材料(4人分)
ゆば(乾燥)...4枚(16g)
エビ(殻付き)...小32尾(320g)
セロリ...4本(400g)
サラダ油...小さじ1
塩・こしょう...各少々
砂糖...小さじ1/4
湯...1/4カップ
固形スープの素(チキン)...1/4個
作り方
ゆばは水に浸して戻し、食べやすい大きさに切る。エビは背ワタを除いて殻をむき、背に切り込みを入れる。セロリは厚さ5mmの斜め切りにする。フライパンに油を熱し、強火でエビとセロリを炒め、湯を加える。ゆばを加えて、塩・こしょう、砂糖で調味し、汁気がなくなるまで炒める。(栄養課 小野則子)

なかまの作品

俳句

- 露天風呂癒し酌み交い析の花 木曾 武子
七夕や平仮名だけの児の願ひ 沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎
梅雨晴間竿一杯の濯ぎ物 沼田市長野町 田村 しま
孫背丈鴨居にふるる更衣 みなかみ町下牧 高橋 勝巳
春雷や言葉少なにとる夕餉 沼田村下 真下 章子
定年の夫に定年無き田植 沼田市上野町 峰 川 信子
古民家はクーラーなしで過ごせけ みなかみ町師 増 田 耕 寿
生き生きとほうたる水と光り合う 沼田市長野町 狩 野 龜 声

短歌

- 下校する児らと触れ合う通学路あぢさゐの花す 沼田市高橋町 笛 木 力三郎
園児らの小さき歩みの列の中わが幼振り振り返り 沼田市高橋町 田 島 智 恵
朝つゆにみどり洗わる草間には赤き野いちごぼ 白沢町上吉野 大 迫 あい子
つりと見ゆる 沼田市長野町 小林 好
農を継ぐ若きならなくて山畑は栗や櫛の木の植林 川田村立吉 小 林 好
進む
みどり増し艶も増したる玉葱は初夏の日射しに 沼田市長野町 板 橋 きみ江
ほしいまま伸ぶ 沼田市長野町 杉 木 八重子
蒨味噌を作りし孫は味みてと料理得意な娘となりぬ みなかみ町月夜野 杉 木 八重子
虫干しにエプロンの上より締めてみる母に貰ひし昔の帯を 沼田市長野町 清 水 豊 子
杉花粉もかなり威力を弱めたか胸いっばいに空 川田村高橋町 金 子 みつ江
気吸い込む

