



がん診療連携拠点病院 第6回市民公開講座

タバコの恐ろしさ

肺がん10万人あたり50人が発症



治療の進化がよく分かります。喫煙の恐ろしさを再認識した「検診の大切さが改めて分かった」などの声が寄せられました。



参加しました。(写真上) 現在「肺がん」は日本人のがん死者数のトップで、年間10万人あたり約50人が発症...

らば早期発見が可能となってきています。そして、より正確な診断をするために、放射線科と呼吸器内科・呼吸器外科の各医師のダブルチェック体制で行っています。

安心できる社会づくりを

民医連・医療生協学習会

「08年度医療生協・民医連大学学習会」が7月19日、前橋で開かれました。

講師には津留文科大学の後藤道夫教授を迎え、「格差・貧困の拡大と社会保障」について220人が学びました。

各種の統計資料を示しながら、「日本は40年前から貧困の問題をキチッと取りあげていない。働いていても貧困という状況が10年前から急増している。国は社会保障制度は働けない人の為のものだ、



「後期高齢者医療制度」で年齢で医療を差別する医療や福祉、教育や住宅など、ほとんどの分野でポロポロになっていくのが実態だ。しかし、いまいくつもの領域で、「どんな社会を目指すのか」、「どういった社会になったらいいのか」と雰囲気が変わって来て

年に一度の検診を受けよう 早期発見のために

以下の項目に1つでも該当する人は、肺がん発症の危険性が高い 50歳以上の男性 1日の喫煙本数×喫煙年数=400以上になる方 (例)20本×30年=600 危険 血痰が出る せきや痰が2週間以上続く

肺 各種がんの 治療に

「外来化学療法室」が8月より開設されます。肺がん・消化器がん・乳がん・婦人科がん等の抗がん剤治療の一部を、通院しながら受けていただく外来患者さん専用の部屋です。

これまでは入院して受けなければならなかった治療が、外来で治療を行うことで費用負担も軽減され、自宅での生活や仕事を継続できるなど、生活の質の向上が図れるようになります。詳しくは次号でのご案内します。

携帯電話 マナーを守って

大変便利なものとして携帯電話は大人気です。いま日本人の9割以上が使用していると言われていて、便利で道具ですが、病院の中では、使用は、特に気を付けていただきたいと思っています。



老健とね・農園

「老健とね」では、プランターを利用しての野菜作りを行っています。(写真左) 通所リハビリでは、毎年いろいろな野菜を収穫してきましたが、今年は入所されています。



沼田市在住40歳以上の方

「特定健診(旧あおばの健診)」、「後期高齢者健診」を受けましょう。

期間 6月～9月 費用 無料(市が負担)

利根中央病院の実施曜日 月・火・水・金(木・土曜日を除く)

申し込み 予約 22-4321 健康管理科まで。

朝8時に総合案内前にお集まり下さい。今年から10時間以上の空腹時の採血が必要です。前日の午後10時以降は、何も食べないで下さい。しかし、脱水にならないよう、糖分の入っていない「水」か「お茶」だけは、十分にとって下さい。

増資者一覧 6月分

- 沼田東支部 (30口以上) 大島 昭治 (80口以上) 齋藤 健三 (470口以上) 沼田南支部 (160口以上) 阿部 昌根 (20口以上) 龜山 高入 (340口以上) 沼田東支部 (30口以上) 利根北支部 (630口以上) 金子喜一郎 (450口以上) 高草木 功 (1600口以上) 片品支所 (1900口以上) 原沢 桑夫 (20口以上) 星野東支部 (1600口以上) 真庭 利治 (80口以上) 沼田東支部 (50口以上) 高橋 一夫 (50口以上) 細矢 昌子 (40口以上) 鈴木 和夫 (20口以上) 阿部 忠夫 (100口以上) 神保 愛子 (30口以上) 柄澤 進二 (70口以上)

ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

- 6月の新加入者は名義変更を含めて26人でした。(敬称略) 沼田東支部 薄根支部 石田八千子 高藤三子子 沼田南支部 片品支所 児島 朗 井川智一郎 月夜野西支部 水上支部 金井 敦 沼田東支部 林 春寿 赤城村支部 藤井 房吉 田中 信子 兵藤あい子

6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 branch meetings across different regions like 沼田東, 沼田中, 沼田西, etc.



昭和東・南支部も50人の健康チェックを実施



ふれあいパズル(花の谷公園)の一角で来場者80人の健康チェックをしました。 グリーンベルに買い物に来たお客さん約30人の血圧や体脂肪チェックを実施しました。

まちかど健康エッセ

5支部で200人以上実施



地域住民や「たぐみの里」観光客など40人以上の体脂肪や歯周病チェック等を実施!



高山 尻高合同班(お口の健康歯周病・むし歯菌チェック) 歯周病とむし歯菌チェックでは、多くの方が自分の結果の悪さにビックリ! その後の講義DVDは真剣に見入って、正しいブラッシング法などを学び合いました。



水上 湯原合同班(転倒予防体操と内臓脂肪チェック) 元気な女性陣が集まり、「365歩のマーチ」の曲に合わせてワンツーワンツーと運動「初参加だけど楽しかった! 次も楽しみにしてるよ」と好評でした



沼田西 清水町合同班(お口の健康講座、口内チェック) 5年ぶりの班会に約20人が集まり、試験紙を使って各自で口内チェック。隣の人と見せ合ったり、解説パンフと見比べながら、お口の衛生状態や出血を確認しました!



薄根 下井土合同班(後期高齢者医療制度の話) 最高齢96歳の方が参加。留守番も一人でへっちゃらなほどまだまだ元気。だけど医療制度は「もっと良くなってもらわなきゃ困る」との感想でした。

私は大正11年2月に男2人女3人の末っ子として、前橋市在の石倉の農家に生まれました。長兄とは22、すぐ上の姉と9つも違ったので、親兄弟から可愛がられて育った。私が小学校三年のときに「満州事変」が起きた。十五年戦争の始まりだった。高学年になると、この子どもも家の手伝いをしたので、自然と農作業のツツが身についた。六年のとき担任の先生が急病になり、男女共学になった。その中に目立つ阿久沢と狩野と言うのがいてほのかな憧れの感情を抱いていた。ともに中学校に進んだが、この二人も多くの同級生と同様出征したまもなく亡くなった。当時、中学や女子校に進む人は1割程度で、私も希望したが、親に「そんな余裕はない」と許されなかった。そのかわり高等科修了後、家の手伝いをしながら11月からの冬場は裁縫教室に一生懸命通った。家から10キロ程離れた標名山麓に満州に開拓移民した人の農地一町五反を二番目の兄が引き継いだ。乙種合格だった兄も応召したため、乳呑児を抱えた兄嫁の所に私が手伝

戦争体験記

「きけわだつみのこえ」に情熱を傾けた夫

沼田市高橋場町 稲垣 フミ (86歳)



り、私どもも助かった。近くの標東村に陸軍士官学校が出来て方々から家族が面会に来た。偶然にも私の姉が「泊まるころがない」と困っていた稲垣倉造の母親のお世話をしたのがきっかけで二回実家に泊まっていた。当時、東大在学中だった稲垣は、学徒出陣で群馬の土官学校に来ていた。その後は千葉の海岸で、本土決戦に備えて塹壕掘りにあたっていた。戦になった。その後間もなく、兵隊姿の稲垣が「母親がたいへんお世話になりました」と当時貴重だった食塩を背負ってやって来た。両親は食糧事情を察知してあれこれ持たせて、お返しをしたようだった。その後、結婚話がトントン拍子に進み、翌年9月上京して在学中の稲垣と所帯を持った。姑は保険外交員の仕事をしていた。私は家事のかたわら、裁縫の腕が重宝がられて着物の縫い物などをしていた。

夫は在学の間で東大協同組合出版部に籍を置いて、学業そっちのけで「いま、俺たちがやらなければ何も残らない」と情熱を傾けていた。まず東大戦没学生の手記「はるかなる山河に」が昭和22年の冬に発刊された。さらに、これを全国の戦没学生に広げようとして運動して全国から300人余の手記が寄せられた。別枝達夫教授の力添えもあり、これを編集して「きけわだつみのこえ」の発刊が実現した。これは、大きな反響をよんでベストセラーになった。当時その下準備はコピー機もなかったため、手分けで書き写した原稿をCIE(連合国司令部の民間情報局)の厳しい点検を受けるまでに大変な苦労があった。平和憲法ができて60余年。再び戦争する体制が強まる中、憲法9条を守ろうと、大江健三郎さんたち9人が立ち上げた「九条の会」。その賛同者を集め、命の限り続けていきたいと頑張っている。

医療相談室

子どもの夏の健康対策



利根中央病院 小児科医師 大津 義晃

夏場は大人でも倦怠感が続いたり、体調を崩したりしてしまいがちです。まだ体の機能が十分に発達していない子どもは、なおのことです。

夏に体調を崩しやすいわけ

夏休みですと家にいたり、家族で遠出したりと、普段と違った生活になることから、子どもの体調はバランスを崩しがちになります。暑いとき、人間の身体は、手や足、頭部から熱を放出して、体温調整をします。しかし、子どもはその機能が未熟なので、暑さの影響を受けやすく、熱中症(利根の保健)7月号を参照)になりやすいのです。暑前後の暑さの厳しい時間帯は、できるだけ外出やスポーツ活動を避け方が安全です。

寝冷え

逆に冷えすぎて体調を崩すこともあります。よくあるのが寝冷えです。眠っているうちに身体が冷えたり、お腹をこわしたりします。昔はお腹を出して寝ていたためにおこる寝冷えが一般的でしたが、現在では、クーラーなどによる冷えが多いようです。クーラーの効いた部屋で寝るときは、冷えすぎないように注意が必要ですが、「寝冷えしないように」と着せすぎて汗をかいてしまい、寝冷えしてしまふこともあります。睡眠時はクーラーを切るかタイマーを設定し、腹巻きをさせるなど冷えすぎないようにしてあげましょう。

衣、食、住の工夫を

取り発散する機能など、夏の素材の代表格は綿です。ベビウェアをはじめ子供服は、綿100%のものが主流です。頻りに着替えるこの季節は、二、三才の子どもには自分で脱ぎ着を覚えさせる良いチャンスです。練習には、ボタンよりスナップ、袖口や首まわりの広いもの、伸縮性のある生地のものの方が向いています。

【水分補給の目安】



ただし食べ物で入ってくる水分もあるので、全てを飲み物で摂らなければいけないと言うわけではありません

食べ物の工夫

夏の食事はそうめん、ひやむぎなど、のどごしの良い炭水化物に偏りがちです。夏バテ予防には、たんぱく質やビタミンB1、ビタミンCなども積極的に摂るようにします。豚肉や牛乳、大豆、のり、ゴマ、レバーなどがおすすめです。ナスやキュウリ、トマトなどの夏野菜も積極的に取り入れましょう。ゆでた豚肉に野菜を添えてゴマだれで食べたり、茶わん蒸しを冷やしたりと、栄養と食べやすさの両方に気を配ったメニューを考えてみるとよいでしょう。また、乳幼児は特に水分補給に気を配る必要があります。しかし、がぶ飲みはよくありません。喉が渇く前から、少しずつ飲ませるようにしましょう。

せせい

意識が変わった 『認知症サポーター養成講座』



沼田市井土上町 晴智保典さん

昨年の三月に退職をした晴智さんは、今年、中央病院にお世話になったし、人のお役に立てれば」と総代の役を引き受けました。さっそく受講した「認知症サポーター養成講座」では、認知症についての理解を深めました。「散歩をしていて

も、道で困っている人がいなか気配るようになった。もっと地域にサポーターが増えたいですね」と話しています。

えたらいいですね」

元理事で近所の星野さんも「約束ことをキチッと守る誠実な人」と話す人柄から、五年前に始めた趣味の手打ちそば作りを通して、多くの仲間ができました。「興味のある人は、気軽に声をかけてほしいですね」と話しています。

【お勧めの食べ物】

Table with 4 columns: Food items, Vitamin B1, Vitamin B2, Vitamin C. Includes images of food like salmon, eggs, and fruits.

運動は、想像以上に子どもを疲れさせます。子どもの体調を考慮して、ゆとりのある計画を立てましょう。また、発熱や嘔吐下痢、皮膚のトラブルがみられた場合には、早目に医療機関に相談することをおすすめします。お出かけの際には、保険証も忘れずに。

今月の料理 野菜の冷製ポタージュ

Recipe for cold vegetable soup. Includes ingredients list (じゃがいも, たまねぎ, セロリ, etc.) and a detailed preparation method.

体調変化に注意

子供は自分の状態をうまく言葉に表せない場合が多いので、大人の目でしっかりチェックしてあげることが大切です。前の晩寝苦しくて睡眠不足になってはいませんか? 朝から何度もトイレに駆け込むなど下痢をしている様子はありますか? 真夏の外出や運動は、想像以上に子どもを疲れさせます。子どもの体調を考慮して、ゆとりのある計画を立てましょう。また、発熱や嘔吐下痢、皮膚のトラブルがみられた場合には、早目に医療機関に相談することをおすすめします。お出かけの際には、保険証も忘れずに。

なかまの作品

俳句



- List of haiku poems and their authors. Examples include 'ひまはりの影をよぎりて子等帰る' by 戸丸泰二郎 and '誘はるるままにステップ踏みたればふと甦る若き日の感覚' by 小林初江.