

利根保健生協 2008年7月現勢

生協組合員.....26,148世帯
 出資金額.....1,192,401,000円
 平均出資金額.....45,601円

理事27名 監事3名 総代204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 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

高校生看護体験

看護師の道 決意 新たな担い手に期待!!

62人が参加

利根中央病院では、高校生に看護師の仕事に触れ、進路選択に役立て、新たな地域医療の担い手づくりをめざして、「高校生看護体験」を夏休みに開いています。

今年の体験では、AEDに関心を持つ人が多く、看護師への道を決意する生徒もいました。

今年も7月には21日、22日の2日間、8月には17日、21日、22日の3日間の延べ5日間に沼田女子高、沼田高校をはじめ県内各地の高校生62人、男子10人が参加しました。

白衣に着替え緊張した面持ちの生徒たちに、金子看護部長は「看護業務は毎日勉強です。今回は看護業務のほん

AEDに大きな関心

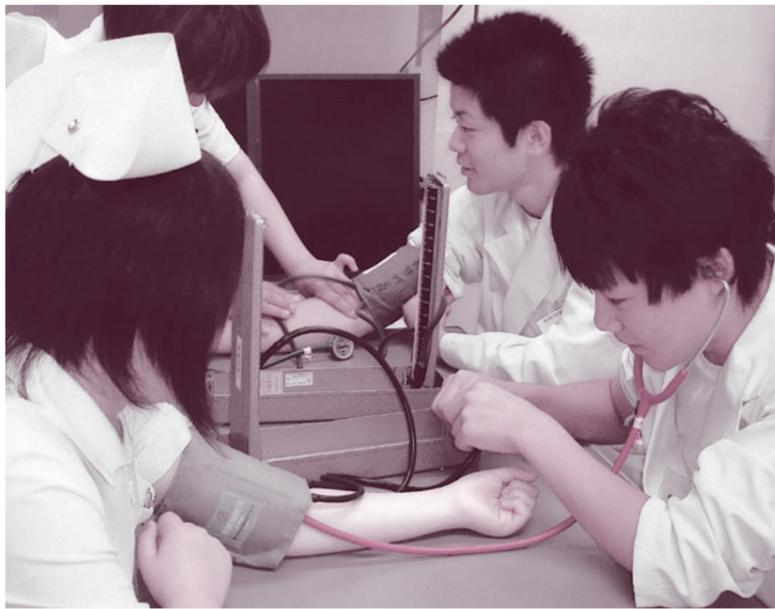
実習に入った高校生は看護師の指導を受けながら、血圧測定や洗髪、足浴などのベッ

トサイドケアの体験。次に呼吸や心臓が停止している人の対応で、心臓マッサージの実習。また、緊急電気ショックを行って蘇生させるAED(体外式自動除細動器)の使用方法を学びました。

高校生からは、「血圧測定や足浴を初めて体験した。患者さんからお礼の言葉を頂き嬉しかった。」「AEDの学習は勉強になった。急変場面にいざ出たら今日学んだことを活かして助けをしたい」と



蘇生術の実習



男子高校生も参加しての体験学習

看護師・助産師募集 働きやすく安心安全な看護

利根中央病院では、入院患者7人に看護師1人の割合を基準とした「7対1」看護基準を取得しています。より安心安全の看護と、働きやすい職場づくりのため看護師を募集しています。

新卒の方を始め、現在働いている方。また、仕事にプランクがあり病院で働くのは心配。子どもがいて長時間働けない。など色々不安がある方もいると思いますが、でも大

組合員の皆様にお願

ご家族や知人、ご近所に看護師や助産師の方、また今年学校を卒業する方が居ましたら、ぜひご紹介ください。お願いいたします。

新病院建設ニュース 病室レイアウトを検討中

利根中央病院「新病院」(以後「新病院」とす)は、本年9月までに病院建設常任委員会を設け、病院建設委員会を承認を受けて基本設計にとりかかり、2009年6月頃着工予定で準備を進めています。これまでに確認されている主な内容は次の事項です。

新病院建設用地(旧土木事務所跡地)への新棟は4階建てとする。

新棟には、病棟と手術室、給食施設を移設する。従って、外来診療や健診部門、放射線、検査等の診療技術部門、事務等は、現病院施設を一部改修して活用する。新たに放射線治療施設(新棟の地下を活用)の導入をめざし、医師、技師確保等の対策を進める。

現在検討中の主な事項

久米設計事務所にも会議に参加してもらい、病棟レイアウトを検討中です。

一般病床の1病棟は40〜44床とし、個室率は20%以上とする。

産婦人科および小児科などの特にアメニティーに配慮すべき病棟は別途検討をする。回復期リハビリ病棟については、既存棟を改修し、人員体制を整えてから設置する方向で具体化を進める。

10月、11月の催し紹介

10月12日(日)
 WHOウォークイベント
 「須川の郷」を訪ねて

10月19日(日)
 沼田市十王公園
 利根保健生協の各支部で出店する模擬店、新鮮な野菜や果物の販売、各種健康チェック

10月19日(日)

11月9日(日)
 利根中央病院
 病院長 斎藤 隆

ク、中央舞台での歌や踊りなどを予定しています。

病院祭

11月9日(日)
 利根中央病院
 今までは「くらしと健康まつり」と同時開催していましたが、今年独自に「医療の安心安全」を中心テーマに、新病院建設関連なども加え開催いたします。

それぞれの催しに多くの方の参加をお願いいたします。

また、各催しとも、次号の「利根の保健」で詳しい内容等を報告いたします。

あぜ道

「おい地獄さ行くんだでー」で始まる今話題の『蟹工船』を改めて読み直した20世紀初頭明治末から大正にかけて、日本の果てしなく侵略と資本家による苛酷な収奪が始まったときである。今の若者がこの『蟹工船』の労働者に共感を覚え読者が広がっているという。現在のワーキングプアに代表される格差社会は、そこまで広がっているというのか、それが巧みに仕込まれていることを若者は直感で掴んだのである。若者は若者だけではない、矛先は全国民に向いていると悟らなければならぬ。典型は年金の削減や後期高齢者医療保険の創設で露骨に示されている。9月8日(日)に第22回日本高齢者大会が隣新潟県の新潟市で開催される。記念公演は日生協医療部会の高橋泰行運営委員長が「高齢者に安心できる医療と希望を」のテーマで行う。氏は「高齢化は『問題のある状況だ』という捉え方ではないと思う。高齢社会は人類が成し得た誇るべき社会。我々が目指す社会」だと捉えるべきだと述べている。『蟹工船』の労働者は立ち上がり、団結することによって状況を変え、自らも成長した。我々も署名を始めた行動を起こす時ではないか。10月から生協強化月間が始まる。新病院建設、利根西部の総合拠点づくりをめざし仲間づくり、行動起こしの絶好の機会である。そのために9月にしっかりと準備し、取り組みを広げよう。

口の中が一目で分かる

最新の口腔内カメラ

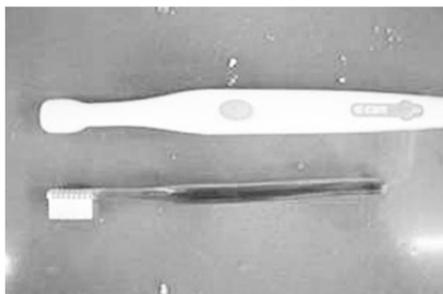
利根歯科診療所

現在歯科で使われている最新機器の一つ、昨年に導入した「口腔内カメラ」を紹介いたします。

撮ってその場で見る

このカメラは、歯ブラシより少し大きいくらいの小型サイズです。(写真)

先端に内蔵されているカメラが、口の中の奥までスムーズに届き、簡単に撮ることが出来ます。撮った画像はその場でパソコンの画面でご覧いただけます。



とができる」という優れた機能を生かし、今まで自分では分かりづらかった口の中が、一目で分かるようになりました。

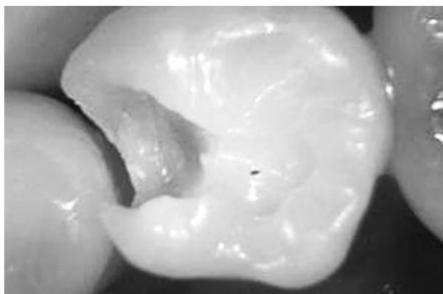
どこが虫歯かすぐ分かる

虫歯治療の説明の時に活躍しています。(写真下)この写真は虫歯を削り終わったところです。

これまでどこに虫歯があった、どこを削って、どこに詰め物をしたかは説明が難しく大変でした。

患者自身にとってもどこを治療したのかほとんどわからないまま、ただ歯医者にお任せということが現状だったと思います。

しかし、このカメラを使えば、削っている途中、削って



虫歯を取りきった後、虫歯を取って穴になっていくところに詰め物をした後、という風に段階ごとに写真を撮れるので、虫歯がどのくらい大きかったのか、どこに詰め物がされたのか一目瞭然です。その他、磨き残しや歯石の確認にも非常に役立っています。

見て分かる歯科治療へ

この他にも様々な場面での口腔内カメラは活躍しています。

「自分の口の中の状況が気になる方は、「小型カメラで口の中を撮って見せて」と声をかけてください。その場で撮り、口の中を写真でお見せすることが出来ます。

いつまでも美味しく

普通痛みがない限りなかなか歯医者に通うのはおっくうになります。口腔内カメラの他にもレントゲン検査や、歯周病の検査も受けましょう。定期的な歯科受診で、自分の口の中の状況を把握して、口の健康を維持し、いつまでも美味しく楽しい食事をしていただければと思います。



おぎよん見物 45人のボランティアで

老健とねでは、8月の沼田祭り「おぎよん」の2日間、

デイケアの利用者を中心に見物に出かけました。(写真上)山車や神輿を見て昔を思い出したり、家族のために土産を買ったり、普段ではあまり得られない良い体験を受けることができ、「楽しかった」「良かった」と心から楽しんでいました。

一日間で医学・看護・介護・高校などの学生や、組合員が45人もボランティアで参加され、安心して見学ができました。



また、外出できない人にも祭り気分を味わってもらおうと、西原新町のミニ山車が、玄関先まで駆けつけてくれ利用者や和ませていました。(写真右)

面会時間

午後1時～5時
午後6時30分～8時

午前中の面会は、診察や検査等があるためご遠慮下さい。

マナーも守って

面会対象者のみでなく、同室の方への安静・療養の妨げになります。以下の点にもご協力下さい。

- ・一度に多人数で来院する。
- ・お子様づれのお見舞い。
- ・長時間居座る。
- ・かせ等感染症の方。
- ・等、ご注意下さい。

「せつかく来ていただいた」ということで本人から治療や安静のため面会時間を守って下さい。

伝えよう 平和の尊さ

原爆は過去の事ではない

原水爆禁止世界大会 8月4～6日、広島で開催された原水爆禁止世界大会に職員を代表して理学療法士の石塚恵美と看護師の中村純也が参加しました。

この大会に参加し、今まで知らなかった歴史を知ることができました。原爆被害者の方から話を聞きました。私はこの数年前から、この体験を話すようになった。今までの思い出すだけでもつらく、あの時の恐怖が忘れられません。でも娘に、誰かが伝えたい



第28回平和のための戦争展 8月8～10日「戦争」展

ようこそ新しい仲間 7月の新加入者

- | | | | | |
|-------|-------|--------|-------|-------|
| 白沢支部 | 白沢 好夫 | 片品支部 | 星野 千秋 | 吉野力ネ子 |
| 角田支部 | 清近 秀幸 | 大竹 秀幸 | 青木 昭治 | 小林登志喜 |
| 利根北支部 | 相田 隆之 | 千明 正富 | 小林登志雄 | 高橋 豊 |
| 金子 義明 | 星野富喜江 | 平林 肇 | 吉澤 雄一 | |
| 山田 元和 | 富田 和夫 | 月夜野西支部 | 池田 敏明 | 赤城村支部 |
| | | | | 須田しづ子 |

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

- | | | | | | |
|----------|--------|----------|-------|----------|-------|
| 沼田東支部 | 佐藤 力 | 沼田西支部 | 内海 洋子 | 利根北支部 | 石坂 正夫 |
| (1670以上) | | (20口以上) | | (130口以上) | |
| 佐藤 力 | 中村 久夫 | 利南支部 | 松井 俊英 | 片品支部 | 金子 好男 |
| (1590以上) | | (110口以上) | | (80口以上) | |
| 岩崎 佳民 | 大島 昭治 | 池田支部 | 高橋 勇作 | 片品支部 | 原沢 栄夫 |
| (1320以上) | | (250口以上) | | (190口以上) | |
| 大島 昭治 | 川辺 貞子 | 薄根支部 | 天野 昭男 | 月夜野東支部 | 金子 英樹 |
| (450口以上) | | (180口以上) | | (500口以上) | |
| 川辺 貞子 | 小野塚泰明 | 高橋 勇作 | 藤原 晃長 | 昭南支部 | 尾崎 孝男 |
| (130口以上) | | (140口以上) | | (470口以上) | |
| 小野塚泰明 | 阿佐美マサ子 | 昭南支部 | 杉木 哲二 | 尾崎 孝男 | |
| (60口以上) | | (80口以上) | | (190口以上) | |
| 阿佐美マサ子 | 宮沢 弘 | 高橋美知子 | 川田 吉久 | 後藤伝三郎 | |
| (250口以上) | | (20口以上) | | (70口以上) | |
| 宮沢 弘 | 松井喜子雄 | 片野 吉久 | 川田 吉久 | 後藤伝三郎 | |
| (190口以上) | | (30口以上) | | (30口以上) | |
| 松井喜子雄 | | | | | |

北京風雷京劇団 群馬公演のお知らせ

利根沼田で孫悟空が遊ぶ！戦う！
子どもから大人まで楽しめる京劇がやってくる
とき：2008年10月18(土) 料金：大人3000円
開場15:00 開演15:30 (保護者同伴小中学生無料)
会場：みなかみ町観光会館 問合せ：050-3511-5778(羽鳥)
主催：風雷京劇団群馬公演実行委員会

7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 districts.



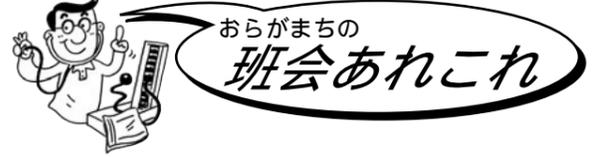
水上 鹿野沢合同班 (ラジオ体操で早朝班会) 毎年、夏休みになると子どもたちと一緒にラジオ体操。早く来た順に血圧を測って体調をチェック。早寝・早起きの健康習慣のおかげで暑い夏でも元気です!



利南 上久屋町班 (みそ汁塩分チェック) 塩分計で各自が持ち寄ったみそ汁をチェック。普段からうす味を心掛けているおかげで塩分は「少量」で血圧も適正值。継続した班会と皆さんの努力の成果ですね!



薄根 碓田白岩合同班 (健康体操・血管年齢チェック) 腹筋とお尻の筋肉を鍛えて姿勢を保つ片膝立ち体操。普段何気なくしているけど手を使わず立つのは意外と大変!? 少し難しい膝立ち歩きも好評で笑顔絶えない班会でした。



月夜野東 吉平外坊班 (日常ながら運動) 「健康的に長生きしよう」と日常生活で簡単にできる運動を実習。「こういう班会なら毎日でも」ちゃんと覚えて家でもやりたい」とみんな張り切って楽しく運動しました

新コーナー「すくすくエンジェル」掲載写真 大募集



昭和村川顔 笹木葵生くん(1歳8ヶ月) のびのび育ってね

淡川市金井 畠中直輝くん(2歳) 元気に大きくなってね!



沼田市高橋町 宮内英美ちゃん(1歳9ヶ月) 優しいお姉ちゃんになってね

沼田市東原町 大平葉月ちゃん(2歳) ママとアイスが大好き

掲載希望の方は お子様氏名 年齢 住所 コメントを記入の上、写真(親子歓迎)を添付して編集事務局までご投稿下さい。 Email:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

次号から、お子さん(3歳未満)の元気な成長を掲載する新コーナー「すくすくエンジェル」が4面にスタートします。皆さんの素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。

戦争被害者の証言 「十五年戦争」反省の重さ

小泉 初男

日本は明治の日清・日露戦争から、韓国の併合(植民地)化。昭和に入って日本の関東軍は昭和6年9月の「満州事変」と称して、謀略事件をでっちあげて侵略戦争をしかけ、一年足らずで中国東北部を制圧。...

「戦争体験記」連載の結び

この「十五年戦争」によって、利根沼田の戦没者は10代後半から20・30代を中心に約2千9百人にも及んだ。戦火から生還できた人からは紙一重の運命を「軍隊は軍隊だ」と語られた。...

利根沼田戦没者 総数3,054人 日清・日露戦争～太平洋戦争まで

Table with columns: 戦地別内訳, 戦没者数. Lists the number of war dead by region, including China, Mongolia, India, etc.

医療相談室

中高年に多い目の病気
目がかすむ白内障



利根中央病院
眼科医師
細貝真弓

年齢を重ねていくと、体だけでなく、目も病気を起こしやすくなります。今月と来月の二回にわたり、中高年の方に起こりやすい目の病気についてお話したいと思います。

今回は「白内障」についてです。

白内障とは

歳代から増え始め、70〜80歳代になると多くの人に見られます。

白内障の検査

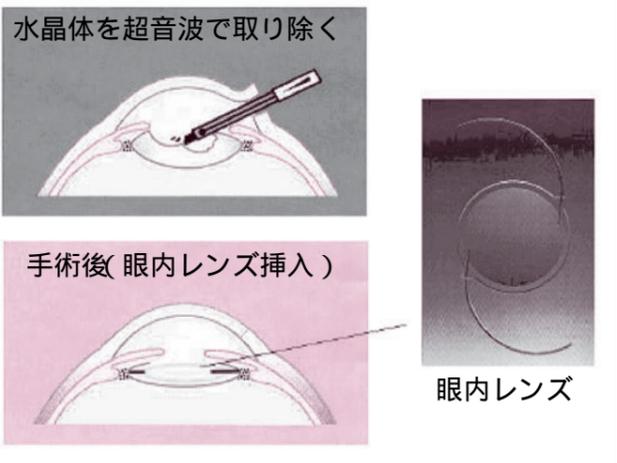
レンズの役割をする水晶体が濁る病気です。正常な水晶体はほぼ透明で必要な光をよく通しますが、水晶体が濁ると光が十分に通らなくなりま... 濁った水晶体を通して見るので、すりガラスを通して見るように「かすむ」「まぶしい」などの症状が出てきます。また、見え方は眼鏡をかけても改善しません。

原因は主に加齢で、40〜50歳代から増え始め、70〜80歳代になると多くの人に見られます。視力、白内障の程度、白内障以外の病気がないかを調べます。白内障と診断されても、すぐに治療をする必要はなく、数ヶ月毎の定期検査で、白内障の進み具合をチェックします。濁りが強くなり、日常の生活に不自由を感じたときに、治療を始めるのがよいでしょう。



白内障の治療

進行を遅らせる目的で点眼薬を使用することもありますが、濁った水晶体を透明に戻すことはできません。ある程度進んだ白内障には手術が効果的です。現在の手術は、角膜(黒目)の縁を2〜3mm切開し、濁った水晶体を超音波で砕いて取り出し、そこに人工の水晶体を入れる。一般的な、麻酔は点眼による局所麻酔で、手術時間は20〜30分程度です。体への負担は少なく、年齢に関係なく受けられることができます。(今回は、緑内障についてです。)



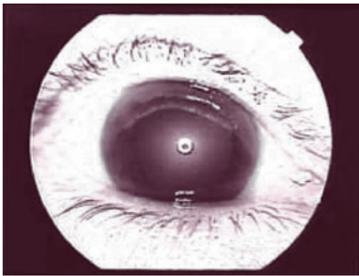
保健生協通信

9月を準備月として、10・11月は「生協強化月間」です。例年の増資訪問をはじめ、常々寄せられている生協に対する質問・疑問について「せせらぎ」をお休みして、数回にわたりお伝えしていきます。

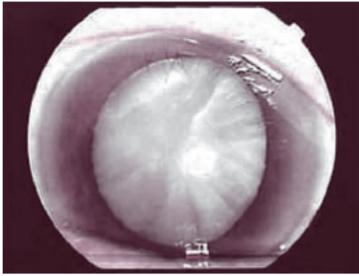
安心して
かけられる
自分たちの
病院



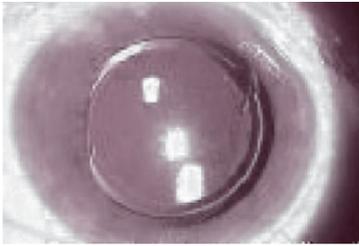
「いつまでも健康でありたい」自分の健康と家族の健康を願う、そんな人たちが集まってつくっているのが「医療生活協同組合(保健生活協同組合)」です。そして、もし病気になったときは、安心してかけられる自分たちの病院があればいいと願い、つくったのが医療生協の病院・診療所です。地域の住民、働く人々が出資をして、知恵を出し合っ



正常眼



白内障眼



眼内レンズ挿入眼

白内障の予防

白内障は、白髪やしわと同じ加齢現象の一種なので、完全に予防することはできません。しかし、紫外線は白内障の進行を促してしまうので、サングラスや帽子などで紫外線を遮ることは有効です。(今回は、緑内障についてです。)

今月の料理

さつまいもとベーコンのグラタン

さつまいもの甘さとベーコンの香ばしさがよく合います。

材料(4人分)

- さつまいも.....500g ベーコン.....5枚
牛乳.....1/2カップ 固形スープの素.....1個
粉チーズ.....大さじ1 バター.....大さじ1

作り方

さつまいもは皮をむき、1cm弱の輪切りにして水にさらす。ベーコンは2cm幅に切る。グラタン皿(なければ深皿)に、さつまいもとベーコンを交互に重ねて並べる。牛乳をそそぎ、固形スープの素をつぶしながら加え、ラップをかけて500wの電子レンジで5〜6分加熱する。上に粉チーズをふってバターを小さく切ったのを、200度のオーブンで表面にこげ色がつくまで、約15分焼く。(栄養課 片柳こずえ)

なかまの作品

俳句



- 百円のペンが詩を生む秋灯す 沼田市西倉内町 戸丸泰二郎
山すそに赤きりんご空の青 みなかみ町 増田耕寿
子育ては遠き過去なり古浴衣 沼和村泰井 林マチ
老農や野良に癒しの青葉風 沼田上野知町 阿部北隅
妻逝きて命儂き蝉しぐれ みなかみ町下牧 高橋勝巳
若葉風ほほなですぎる峠道 沼田市東知町 木村由夫
小さき会また一人逝き梅雨寒し 沼和村川瀬 新木武治
この暑さ豊作よぶか稲によし みなかみ町藤原 阿部八郎
神輿練る時にやさしく時に荒れ 沼和村泰井 須藤澄子
- 短歌
いま一度聴きたし遠き故郷の淡き月見草の花開く音 沼田市東倉内町 青柳満里子
薄き眉ととのへ今日も頑張ると笑みつくり見る朝の鏡に 沼和村川瀬 諸田洋子
わが問えば指折り三歳と言ふ幼玩具の車片手に持ちて みなかみ町湯原 羽鳥孝子
無き用事見つけそそくさと出掛けたり長坂ハイパス開通と聞き 沼和村川瀬 堤あさ江
落ちているむくろと思ふ蝉ながらつまむとすれば羽をふるはす みなかみ町大穴 深沢みどり
小さくなりし母のくれたる絹の羽織その香を乞いてほほ押しあてる 沼和村川瀬 堤みよ
お早ようとの薬の粒が集まって今日一日も頑張りと言ふ みなかみ町夜野 角田勝子
炎天下小枝毎に吟味して松剪定す庭師汗たく みなかみ町下津 原沢貞子