

利根保健生協 2009年1月現勢

生協組合員.....26,202世帯
 出資金額.....1,225,274,000円
 平均出資金額.....46,762円

理事25名 監事3名 総代203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
 片品村健田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

利根中央病院

4月からの診療体制

中間報告

利根保健生協 理事長 都築靖
 利根中央病院 院長 坂一三

4月からの内科医師削減に伴い、心ならずも患者・組合員の皆さまには他院への移動をお願いしてまいりました。残る内科医師の対応できる患者数に限りがあるため、止むを得ない事とは言え、大変申し訳なく思います。他院紹介をお願いする医師も大変つらい思いを抱きながら説明してまいりましたが、長年当院に厚い信頼をお寄せ下さり、通院されてきた多くの患者・組合員の皆さまから強い不安と怒りにも似た苦情が多数寄せられました。こうした声を重く受け止め、一刻も早く今まで通りの診療が行えるよう医師確保に努めてまいりました。

脳外科医2名維持 画像診断医 新たに着任予定

2月14日付上毛新聞で、当院脳神経外科が2名から1名に減員と報道されましたが、現在と同じ2名の常勤医師体制が決定しました。脳卒中や外傷等の診療はこれまで通り行われ、脳卒中の治療はこれまで以上に強化する予定です。

また新たにCTやMRI検査などの読影専門医が1名常勤になることが決まりました。休日・夜間などの時間外でも読影レポートが、素早く現場に送られ、診療の質が向上するものと期待されます。

なお、麻酔科常勤医師が不在となります。しかし引き続き麻酔科非常勤医師の応援で、通常の手術をはじめ、時間外の緊急手術も行えますので、ご安心下さい。

4月からの内科診療体制

4月以降の内科外来診療は診療医師の減少があるとはいえ、ほぼ現在と同じような体制が決まりました。午前中の一般内科診療、各専門外来の胃カメラ、大腸ファイバーなどの検査も当院外科や群馬大学、その他の施設の先生方の応援を得て、枠組みが固まりつつあり、3月中には正式に発表できる運びとなりました。ですから外来診療につき

ましては、ご心配されたようなご迷惑は極力おかけしない診療体制ができておりますので、ご理解をお願いします。人間ドック、検診などはこれまで通り行いますのでお申し込み下さい。

脳外科医2名維持 画像診断医 新たに着任予定

病院長 都築靖

生協組合員の皆様の協力を

病院職員一同、全力でこの難局に当たりますが、生協組合員の皆様のお力添えがどうしても必要です。当院の実情を正しく知っていただき、今後の診療予定計画などを正確にお知らせする予定ですが、班会などで直接お話ししあうことが大変有用と思われま

「新病院」基本設計完成 皆の英知を集め建設を



病室(4床室と個室)のイメージ図

療養環境の改善をめざした新病院建設の第1期建設の基本設計が完成しました。その内容を簡単に紹介します。

新棟(新病院建設部分)は、地上4階、地下1階で建設用地を限度いっぱい活用します。延べ床面積は約一千万になります。

地階は放射線照射装置等の導入予定でしたが、第1期建設では導入を見合わせ、豊安室、解剖室、職員用の更衣室などを設置する予定です。

地上階は、今まで報告しましたように、1階は手術室と給食施設、2階から4階は病棟で、4階は産婦人科や小児科の病棟とします。個室割合は2階、3階は約18%、4階は30%の予定です。

病室は、4床室と個室を基本とし、感染症対策等も考慮して図の様に、全ての病室にトイレと洗面台を設置します。また、1ベッド当たりの広さは、現在の約1.5倍広い8㎡以上を確保します。

今後は、基本設計を元に、より詳細な図面を作成する実施設計の作業に移ります。

建設費用約38億円

基本設計の完成により、今回の第1期建設費用見込が提示され、その内容は建築費で約24億円、その他医療機器購入費等が14億円で合計38億円程度かかる予定です。

課題は色々ありますが、なるべく早く着工出来るように諸準備を進めてまいります。増資活動等に引き続きご協力をお願いいたします。

保健組織活動交流集会

今年の記念講演「高齢者の心の病」は、当院精神科医 藤平先生に、うつ病を中心に高齢者の心の病での予防等を話していただきます。

組合員の活動報告、内科医師削減問題での特別報告なども行います。

日時 3月8日(日)
 受付 9時30分 開会10時
 場所 みなかみ町カルチャーセンター(上牧)

参加希望の方は、資料や昼食等準備の関係もありますので、お近くの支部役員か組織課(22-2300)まで連絡してください。(参加費無料)

あぜ道

経済危機により国民生活の多くの場面でヒズミが出て、人々に大きな不安を生じさせています。また、大きな歴史の転換期になるのではと見ている人もいます。そんな暗い社会情勢に響かすとしていく気持ちに追い打ちをかけるように、来年度の利根中央病院の医師体制、特に内科の消化器担当医の削減による弱体化に関して多くの患者さん、組合員、そして病院の職員、それぞれ程度の違いはあっても様々な不安を抱えていると思います。それでも2月の医局会議には、今までにないほど大勢の医師が参加してくれました。今回の状況を組合員、生協職員一体となって乗り切るチャンスにする。それが可能な組織力と人間は利根中央病院にはあると私は思っています。これまで病院は、多くの住民・組合員の協力と先輩の方々の努力で東北の中核病院に成長してきました。今後の課題としては、臨床研修病院の特性を生かし、自前でこの地域、出来れば中央病院に残る医師養成への更なる努力と併せ、実務面では正確で迅速な経営情報、医療統計、そして地域の情勢分析が出来る実務・管理力量のレベルをもう一段引き上げることが重要になっていくと思う。地域住民、組合員、患者の方々と一緒に力を併せこの困難を乗り越え、今病院に何が必要なのかを見極め、病院の力を底上げして利根沼田地域の医療環境を最小限に済ますことが求められています。(糸賀)

減塩には、調理や食べ方を工夫し、食事を楽めるようにすることがポイントです。



夢プランスタート集会

みなかみ町 4支部で51人が参加



2月10日、みなかみ町中央公民館において、月夜野東・西・水上、新治の4支部合同「利根西部夢プランスタート集会」が開催されました。

これは「この地域に生協の拠り所を」という多くの組合員の声を具現化する中で企画されました。

医師問題で経営不安が語られる中、「後開駅近辺で、空き地などを利用して気軽に立ち寄れる場所をつくりたい」「介護施設・認知症関連施設が欲しい」とにかく組合員

みんなで気軽に使える交流の場を作りたい」などの夢が語られました。

また、全国の医療生協の活動や組合員参加型の施設づくりをスライド等で学びました。

その後、8人のグループに分かれて、拠点づくりに向けての意見交換を行いました。

今後、より多くの組合員への説明と地域の医療・介護などの声を寄せ合える「班会」を呼びかけ、検討を重ねて総代会に「夢プラン」を提案し実現を図る方向です。

重粒子線

がん治療

地域公開講演会

2月7日、生協主催で群馬大学学長の鈴木守先生を招いて、「重粒子線がん治療」の公開講演会を開きました。

鈴木先生は、日本人の死因は3人に1人ががん。しかし、がんは「不治の病」ではなく

利用委員と看護部で懇談会

第6回 病院利用委員会



第六回の利用委員会は、開会前に看護部代表との懇談を行いました。

実際に病院内であった「苦情と感謝」の二つの事例を通して、日頃感じていることを率直に話し合いたいと看護部からの提案によるものです。

それぞれ四つのグループに分かれての話し合いとなりま

した。利用委員からは「働きの中にも、リハビリ等では厳しさも必要だ」「方言も使

い方次第だ。看護部からは、「一人の悪い対応が全体の評価に繋がる。相互に気を付けたい」などの声が出されてい

ました。看護部から「短時間でしたが、実りのある話し合いでした。引き続きお願いしたい」との要請がありました。

「虹の箱」への投票は「シヤワの水圧が足りない」「手術着を工夫して欲しい」など施設・設備に対して7通、職員らの対応や食事等に12通ありました。それぞれ担当部署での検討状況が報告され意見交換がされました。

定期健診の重要性を実感

歯の保健委員交流集会

2月7日、利根歯科診療所



早期発見と最新の早期治療により治る病である。治療に手術、化学療法、放射線療法がある。その一つに来院、副作用が少なく日本の大学で初の、がんの重粒子治療を開始する。と話しました。

これには組合員と職員216人が参加し、「現在、保険が効かず三百万円かかるのだが切らないで治る。と言うことで朗報だ」の声が出ていました。

医師の削減問題で長坂病院長から報告がありました。各新聞に取り上げられるなど心配をおかけしている。脳外科は二人体制の継続、麻酔科は大学との連携で、緊急手術でも問題無いと思われる。内科医師体制では、改善に向けて努力中ですが、消化器等の検査体制も作られつつある。しかし消化器系の入院や救急当番日以外の診療は、ご不便をおかけすることになります。と現状報告がされました。

また、看護の質を高めるために「看護師」及び看護学生の紹介をぜひお願いしたい。と訴えがありました。

虹のバレンタイン行動

組合員・職員16人



バレンタインデーにあわせて生協の各施設で「虹のバレンタイン行動」を行い、組合員八人、職員八人が参加しました。チョコレートに「わたしの想い」「私たちの願い」を託すメッセージカードが添えられて千三百五十個を配りました。メッセージカードには、数多くの声寄せられ、また「家に持って帰って、若い者にも見せよう」などの声も出ていました。

併せて昨年春から始まった「後期高齢者医療制度は、やめてください」の請願署名には、約一時間で百人余りの署名が集まりました。

歯周病のお口の写真を見て、どが虫歯になっているかなどをクイズ形式で考えていただきました。何ともないようなところが虫歯だったり、自分ではなかなか気づきづらく、定期健診の重要性を実感したようでした。

分岐会では、班会での活動など様々なことを話し合ってもらい、みんなで歯科を更に盛り上げていこうという気概が感じられました。

8020表彰に20人
利根歯科診療所
毎年、群馬県歯科医師会で

よつこ新らしい仲間

1月の新加入者

- 1月の新加入者は名義変更を含めて十八人でした。(敬称略)
- 沼田東支部 薄根支部 星野 一男
- 沼田東支部 香山三樹生 大平 三夫
- 沼田東支部 松井 吉久 川田支部 千明 嗣雄
- 沼田東支部 吉久 川田支部 深代 よつ
- 沼田東支部 西山由美子 片品支部 新治支部 金子 好江
- 沼田東支部 西山由美子 片品支部 飯塚かつみ

増資者一覧 1月分

毎月一万単位に到達した方を紹介しています

- 1月の増資は六、四人から寄せられました。この一覧の紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した三十八人の方を掲載しております。ご了承ください。(敬称略)
- 沼田東支部 (1300口以上) 吉野 正司
- 沼田東支部 (1000口以上) 大島 昭治
- 沼田東支部 (210口以上) 星野 重雄
- 沼田東支部 (210口以上) 石井富士雄
- 沼田東支部 (180口以上) 薄根支部 薄根支部
- 沼田東支部 (180口以上) 宮沢 恒雄
- 沼田東支部 (150口以上) 高橋 純義
- 沼田東支部 (150口以上) 外山 昭子
- 沼田東支部 (100口以上) 大脇 仙吉
- 沼田東支部 (100口以上) 内海 洋子
- 沼田東支部 (60口以上) 野村 治
- 沼田東支部 (60口以上) 田中 勝也
- 沼田東支部 (60口以上) 久枝 充子
- 沼田東支部 (40口以上) 千木良富作
- 沼田東支部 (40口以上) 利根北支部 利根北支部
- 沼田東支部 (40口以上) 金子 喜一郎
- 沼田東支部 (40口以上) 金子 しん
- 沼田東支部 (230口以上) 大川 善夫
- 沼田東支部 (210口以上) 原沢クメヨ
- 沼田東支部 (210口以上) 金子源太郎
- 沼田東支部 (210口以上) 片品支部 片品支部
- 沼田東支部 (210口以上) 関 章二
- 沼田東支部 (210口以上) 新井 照夫
- 沼田東支部 (210口以上) 林ヨシイ
- 沼田東支部 (210口以上) 杉木 哲二
- 沼田東支部 (210口以上) 津久井善章
- 沼田東支部 (210口以上) 高橋 盛雄
- 沼田東支部 (210口以上) 高山支部 高山支部
- 沼田東支部 (210口以上) 相京 吾市

利根保健生協
支部対抗グラウンドゴルフ大会のご案内

とき...4月10日(金)
ところ...みなかみ町総合運動場(ホッケー場)

参加申し込みお問い合わせは3月15日までに、
支部長、もしくは生協組織課 22-2300まで

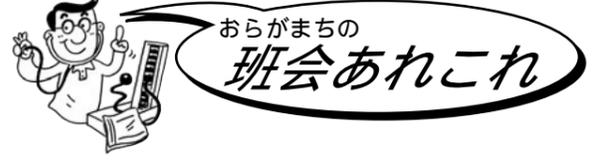
主催:利根保健生活協同組合

1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 貝野瀬婦人会(血管年齢チェック・子宮がんの話) 更年期の病気や子宮がん等、気になる女性特有の病気について糸賀先生が説明...



沼田東 材木町1・2班(いつまでも若さを保つ12ヶ条) 「いつまでも若々しいよう」をテーマに雑談...

利根町7地域で 内科医師問題の説明会

利根北支部の運営委員会で「内科医師問題についてより多くの人たちに理解を助けよう」と7ヶ所で計画。現在6地域・80人以上が参加して意見交換を行いました...



老神合同班(長坂院長が説明)



追貝合同班(17人が参加)



新治 須川班(大腸がんチェック・年間計画づくり) 持ち寄った自分や家族の検体21人分は、全て陰性で「良かったね」と肩を撫で下ろした参加者...

2010年度事務職員募集

利根保健生協では2010年4月1日採用予定の事務職員を次の通り募集します。生協活動、組合員とともに作る医療活動に意欲ある人を求めます。

- 1. 採用予定人員、応募資格
事務員-----若干名(2010年3月4年制大学卒業見込みの者)
業務内容: 医療事務、本部事務(総務、経理、資材)、生協組織担当及びMSW(医療ソーシャルワーカー)等。

- 2. 採用試験
実施時期
事務員 第一次試験 4月初旬を予定 応募締め切り3月20日。
試験内容(各職種共通)
学科試験、小論文、面接、健康診断

その他の職種については、09年5月頃お知らせします。詳細は総務課人事係までお問い合わせ下さい。

今月の料理

ごぼうと牛肉の炒め煮

ごぼうは食物繊維が多く、ダイエットや生活習慣病の予防にうってつけの食材です。

材料(4人分)

- ごぼう...450g(大2本) 牛細切れ肉...200g
しょうが...1/2かけ サラダ油...大さじ1/3 酒...大さじ3
みりん...大さじ2 砂糖...大さじ1 しょうゆ...大さじ3

作り方

ごぼうは包丁で皮をこそげ、1.5mm厚さの斜め切りにして、水にさらして洗う。鍋に入れ、ひたひたの水を加えて煮立て、火を弱めてふたをする。15分ほどゆでてザルに上げ、水気をきる。

牛肉は食べやすい大きさに切り、しょうがはせん切りにする。鍋にサラダ油を熱して牛肉を入れ、肉の色が変わるまで炒めたら、ごぼう、しょうがを入れて炒め、酒をふる。水1カップを加えて煮立て、みりん、砂糖、しょうゆを入れて、再び煮立てる。火を弱めてふたをし、15分ほど煮込む。

(栄養課 林 容子)

なかまの 作品

俳句

昼散歩二三寄り道春つらら

みなかみ町藤原

木曾 武子

日脚伸び山つらなり夕日抱く

沼田市東原新町

増田 一枝

はなぐもり小縁で作る竹細工

沼和村長野瀬

大河原 一寿

座に着きていよよ輝よふ雛の瞳

沼田市東原新町

桑原 かず子

母在らば酔の香あふるる雛の膳

沼田市西倉内町

戸丸 泰二郎

抜け路地といふ親しさに黄水仙

沼田市材木町

斉藤 翠

頑健の会長入院春寒し

沼和村榎久保

新木 たけじ

春一番新聞届き亀起きる

みなかみ町師

増田 耕寿

短歌

父と子と二階と下で豆を撒くこだまのように声

みなかみ町須川

細川 のぶ子

荒川の水の濁りはせばまりてライン下りの舟の

沼田市高橋場町

笛木 力三郎

影なし

沼田市西原新町

桑原 環世

君が居るただそれだけで逆風に向かひ歩ける背

沼田市西原新町

桑原 環世

筋伸ばして

沼田市西原新町

桑原 環世

雪消えて新草餅を頂きて早速焼きて仏前に供つ

みなかみ町後開

石坂 ふで

冬晴れの紺碧の空に谷川岳雪の白さが朝日に映

沼田市高橋場町

森田 妙子

えて

沼田市高橋場町

森田 妙子

手仕事の有るよと言えば唄来て笑みつ仕事にす

白沢町高平

阿部 昌枝

ぐ取り掛かる

白沢町高平

阿部 昌枝

日めくりのカレンダーをめくる度格言読みて心

みなかみ町下津

原沢 貞子

引き締む

みなかみ町下津

原沢 貞子

西窓に光るは何ぞとカーテンをあぐれば宙にあ

沼田市上川田町

高倉 栄

りあけの月

沼田市上川田町

高倉 栄

兄二人戦死の知らせ其の日より老両親は寡黙とな

白沢町高平

飯田 清子

ポイント しょうゆやソースは直接料理にかけず、別皿に出して料理をつけて食べる。

医療相談室

睡眠薬の上手な利用



利根中央病院 精神科医長 渡會 昭夫

成人の23.1%が睡眠不足、何らかの不眠がある人は21.4%という疫学調査の結果があります(表1)。

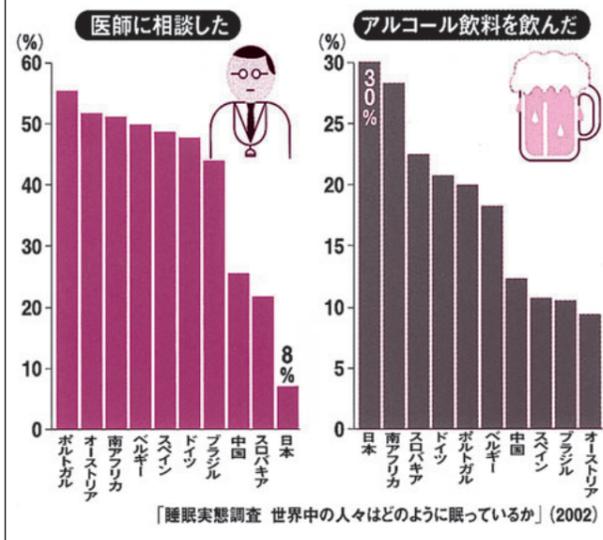
そして、成人男性の3.5%、女性の5.4%が睡眠薬を服用していたという疫学調査の結果があります。

寝酒は本当に眠れる？

国際疫学調査によると、日本では外国と比べて、お酒に頼る傾向が強く、とりあえず酒でも飲んで寝るといふ人が多ようです(図1)。

Table 1: Sleep survey results. Includes categories like 'Sleeping with rest not taken' (23.1%), 'Some insomnia' (21.4%), 'Sleep disorder' (8.3%), etc.

図1 不眠解消の対処法



寝酒は本当に眠れる？ 確かに酒は寝付きを良くしますが、肝臓で3〜4時間で代謝された後、覚醒作用が起ってくるので、夜中に覚めたり、また深い睡眠を減らすと言われています。

適正使用で生活を豊かに

「睡眠薬は怖い？」癖にな

「頭が馬鹿になる？」確かに癖になることもあり、記憶が飛ぶこともあり得ます。

り、適正に使用することで、不眠が改善され、生活の質が高め、仕事の能率も上げることが出来ます。

せせい「感謝の言葉であたたかい気持ちに」

みなかみ町下津 阿部三津江さん



二年ほど前に退職して「何か人のお役に立てないか」と思っていた矢先、「利根の保健」に載った玄關ボランティア募集が目にとまり、参加して一年半になります。

最初は、患者さんにごまかして手をかしたら良いか戸惑うこともありましたが「感謝の

言葉をかけてもらい、あたたかい気持ちになれる」とやりがいを感じています。

最近「利根の保健」折込ボランティアにも参加したり、趣味のプールでの運動や気功教室で、健康づくりも欠かせない元気いっぱい阿部さん。

「いろいろな場に出て、人と接することで勉強にもなるし、元気をもらっています」と笑顔で話しています。

まず不眠の原因解決を

不眠の背景には原因があります。原因を解決することが、まず大切です(表2)。

睡眠薬を利用する時

原因は分かっているのに、解決できないこともあります。不眠が続くと、精神的にも肉体的にも見過ごせない悪影響が出てくることも事実です。

主な副作用

翌日に眠気、ふらつきなどが残る。夜間のふらつき、転倒骨折。作用時間の短い睡眠薬では夜中に作用が切れ、か

表2 睡眠障害の原因

Table 2: Causes of sleep disorders. Columns include 'Classification' (e.g., Stress, Mental illness) and 'Main causes' (e.g., Daily life stressors, Environment).

止める時の注意点

睡眠薬を止める時に注意することは、急に止めると反跳性不眠や退薬症候が生じ、そのためにもやはり薬は止められないと誤解してしまつて、それらの副作用が出てく

り、適正に使用することで、不眠が改善され、生活の質が高め、仕事の能率も上げることが出来ます。

えって眠れなくなることもある(早朝不眠)。長く飲んでいて急にやめると、服用前より強い不眠が一過性に出現する(反跳性不眠)。



沼田市利根町 星野吏功くん(7ヶ月) りく元気いっぱい育ってね



沼田市柳町 南雲琴音ちゃん(2歳9ヶ月) お兄ちゃんが大好きな琴音♡

Advertisement for 'Sukusuku Enjium' (Engel) featuring a cartoon character and contact information for the collection office.



沼田市白沢町 永井莉子ちゃん(3歳) ディズニー大好き♡



沼和村系井 高橋郁成くん(前1歳2ヶ月) おにちゃんが好き



沼田市久屋原町 青木柚子ちゃん(3歳) 元気で元々ちゃんです



里帰り出産の方も大歓迎!



片品村鎌田 吉野莉蓮ちゃん(2歳10ヶ月) とっても元々ちゃんです



みなかみ町下牧 高橋優雅くん(2歳11ヶ月) 食欲旺盛! 外遊びが大好き



沼田市東原新町 遠藤さくらちゃん(2歳10ヶ月) これからも笑顔のさくらでね♡



沼田市奈良町 大河原花音ちゃん(2歳) 2歳になったよ

ポイント 酢、しょうが、にんにく、こしょうなどナトリウムがほとんど含まれていない食材を使い、味に変化をつける。