

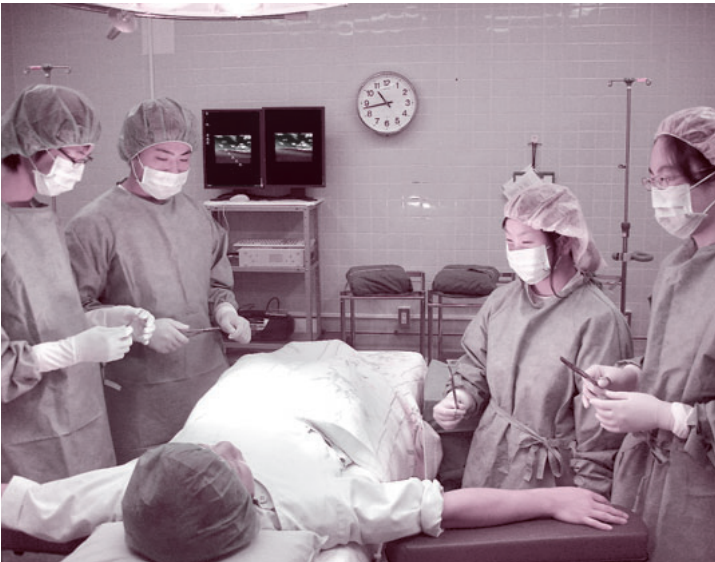
利根保健生協 2009年7月現勢

生協組合員.....26,213世帯  
 出資金額.....1,209,582,000円  
 平均出資金額.....46,144円  
 理事25名 監事3名 総代203名 班長1334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 21,400  
 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



手術台の被験者を、手術器具をにぎりしめて見つめる高校生

**一日医師体験で健康のありがたさ実感**  
 8月10日、利根中央病院の「一日医師体験」企画に沼高、沼女の2年生4人が参加しました。午前中は、病院内を見学。普通は入れないオペラ室に入り、オペラに着替えて、実際に手洗い体験や手術器具に触れました。手術台に一人が被験者として乗り、血圧や心電図を図ると緊張の度合いを体験しました。

また検査室では病理標本の説明、栄養課では患者さんの状態に合わせた病院食や「おもてなし」を体験。ペースト状の食事を自分で作る体験もありました。午後の部では、自身の血圧や酸素飽和度、体脂肪率、内臓脂肪などをチェックし、その結果をもとに「マイカル」を作成しました。その後、楽しみにしていた研修医との懇話会。なぜここで働くのか、と思ったのか、医師にならなかつたこと何ですか、などの高校生からの質問に、小松先生は「この病院は医学生実習で来た時、熱心な先生方が多く、スタッフの雰囲気も良かったから」と、医師は地域の人の命・健康に関わる責任の重さを話しました。

夕刻、将来医師への夢の実現を願う診察室で記念撮影。「病院が医師看護師だけでなく、薬剤師や事務・栄養士など多くの職種で成り立っていることがよく判った」「医師との懇話を通して医者になりたい気持ちが更に強くなった」との感想が寄せられました。



緊張感から喜びへ  
 利根中央病院で毎年続けている「看護師体験」を、今年7月20、21日、8月16、19、21日の5日間実施し、北毛地区の7高校から計38人(男3人)が参加しました。初めて着る白衣やナースキヤップを付け、緊張した表情で始まった看護師体験。心肺蘇生法やAED(自動体外式除細動器)の体験実習など、緊迫した講習もありましたが、他校生との交流や患者さんとの関わりあいのなかで緊張感がほぐれてやがて喜びへと変わり、とても充実した一日となりました。

「命の重み」「やりがい」を実感  
 「ベッドサイドケア体験」では学生がそれぞれ病棟へ入り、看護師指導のもとで入院患者様の足浴・手浴・洗濯・血圧測定などを実習。各自もベッドに横たわった患者体験も行いました。参加学生からは「赤ちゃんを抱かせてもらい、小さな体に命の重みを感じた」「日常

## 高校生 一日医師体験 看護師体験

利根中央病院内では、夏休みを活用して高校生対象の「一日医師体験」と「看護師体験」を行い、6日間で42人の志望者が参加し、人として生命・健康の尊さを体感する貴重な体験をしました。これは、若いうちから保健生協の「住民や組合員と一緒にいる医療・介護現場」に触れてもらい、今後の進路選択の一助になればと実施しているものです。年間を通して中学生職場体験を手始めに、医学・看護学生など各種専門学生まで幅広い実習生を受け入れています。

# 新たな担い手への夢 高校生42人の手応え

## 秋の一日を楽しく 学び健康づくり 友人・家族連れなどで、気軽にご参加下さい!!

### くらしと健康まつり

10月18日(日)  
 午前10時~午後2時30分  
 沼田市十王公園  
 主な催し(予定)  
 ●薄根ふるさと太鼓  
 ●保健生協各支部の模擬店  
 ●各種健康チェック  
 ●新鮮野菜・果物の販売  
 ●サイクルランド  
 ●津軽三味線 鈴友会  
 ●カラオケ、芝オケ  
 ●沖縄民謡 エイサー  
 ●投げもち

今年は「病院祭」を行いません。ご了承ください。

### WHO ウォークイベント

郷土の史跡を訪ね歩いて11回。今回は利根町の史跡を訪ねます。  
 10月4日(日) 9:30~15:00頃  
 沼田市利根町振興局 駐車場集合  
 歴史ガイド...金井竹徳さん  
 主な行程  
 吹割 竜宮の椀、吹割の滝 浮島 観音堂、諏訪神社、若山牧水碑、金子美濃守木像、星野房吉の墓等  
 参加費 200円 (昼食・お茶等は各自持参)  
 申込み 生協組織課まで(22・2300)



「ありがとう」の一言が  
 今回の両体験で一番多かった感想は「患者さんがとても喜んでくれたので嬉しかった」でした。関わった患者さんからは「学生さんが来てくれるのが楽しみ」「今日の写真大事にするよ」「いい看護師さんになってね」「足浴が気持ちよかったです。ありがとう」など声をかけられたからです。患者さんと触れあう中で頂いた何気ない一言が大きな力になり、新たな医療の担い手への後押しとなることでしょう。

生活で当たり前に行っていることができない患者様の気持ちに少しわかった「AED実習では誰もが簡単な手順で救命処置ができることに驚き感心した」「看護師の仕事は大変だけど、喜びも大きいと感じた」と感想が寄せられました。

**あぜ道** 心身の疾病が複雑化するなかで「インフォームド・コンセント」(説明と同意)が以前に増して重要になっている。これは、医療を行う際にその行為の目的、必要性、合併症や偶発症などの危険性、行わない場合の損失、代わりうる医療行為の有無等について患者さんに説明し、同意が得られたならば署名をいただく、この一連の行為を指している。もともと「インフォームド・コンセント」は、医療者と患者の関係を、商品の売り手と買い手という一種の「売買契約関係」とみなすアメリカ型医療の中から生まれたものである。私が研修医の頃は、「こつした行為を「ムンテラ」と言っていた。ドイツ語の「ムントラビ」(口頭、言葉による治療)の略語である。私の感覚では「ムンテラ」は医師が一方的に話し、患者さんに「はい」と言わせるように感じられるものであった。これを一変させたのが医療生協の「患者の権利章典」である(病院内に掲示)。「これは患者さん自身の「知る権利」を保障し、「自己決定」を重視して闘病の主体となりうるように自覚をうながし、医療保障の改善を求める方向をめざしているものである。患者さんが疾病・障害とたたかう、あるいは対応の主体となるために、患者さんと医療者が情報を共有し、「共同戦線」をつくり上げる一連の行為。これが私たちの「インフォームド・コンセント」であってほしい。(長坂)

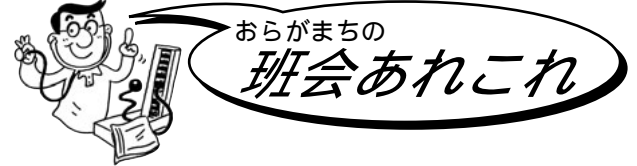


7月班会開催一覧

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



新治 相俣白石班(高血圧の話、体組成チェック) 初めての班会。スライドで高血圧を学習後、体組成チェックを行いました。「班会はいいね」無理せず続けていこう」との声がありました。



月夜野西 橋下合同班(血管年齢チェック) 「塩分に気をつけている」「水分をこまめにとってるよ」皆さん、生活習慣に気をつけているだけあって血圧、血管年齢ともに適正值でした。



利南 戸鹿野1・2班(血管年齢チェック、透析の話) 血管の弾力性を測る「血管年齢チェック」では、参加した10人ほとんどが実年齢より若い結果に。毎月の班会で学んでいることが役立っていますね。



川場 中野班(調理班会) 夏野菜を使った料理を作りました。栄養課職員から紹介の「ジャガイモとミートソースのオープン焼き」「ピーマンのピリ辛中華風和え物」も好評でした。



水上 鹿野沢合同班(ラジオ体操、血圧チェック) 夏休み恒例の子どもたちと一緒にラジオ体操。そこで血圧を測って、体調などを話し合っています。早寝・早起きの習慣もできると喜ばれています。



新治 湯宿合同班(内臓脂肪の話、体組成チェック) 数年ぶりの班会に11人が参加。「BMIって何?」「どんな運動をしたら良い?」などの質問が飛び交い、終始明るい雰囲気の班会になりました。

今月の料理

さんまの韓国煮
旬の時期は塩焼きでも十分美味しく頂けますが、今回は煮込み料理をご紹介します。
材料(4人分)
さんま...4尾 にんにく...1/2片 しょうが...1/2かけ
ねぎ...1/2本 赤唐辛子...1本
①煮汁(しょうゆ...大さじ4 砂糖...大さじ2 コチュジャン...小さじ1)

作り方
さんまは頭と尾を切り落として、はらわたを取り除く。流水できれいに洗って水気を切り、身を3等分にする。しょうがとにんにくはみじん切りにし、ねぎは細い千切りにする。鍋に①と水1/3カップ、しょうが、にんにく、赤唐辛子を入れてひと煮立ちさせる。さんまを並べ入れて、上にねぎを散らし落し蓋をする。弱火で30~40分煮込む。(栄養課 鹿木こずえ)

なかまの作品



俳句
長風邪の癒えて身に入む秋の風背 昭和村橋久保 新木 たけじ
体験談涙もあらた終戦日 沼田市東原新町 増田 一枝
点滴をかかえて重い夏終る みなかみ町入須川 林 勇治
新盆やみな古希過ぎの子供かな 沼田市柳町 林 勇治
父ははの眠る里より虹立てり 沼田市東原新町 桑原 かず子
湧き水を笹の葉で飲む夏木立 みなかみ町藤原 林 美佐子
朝顔を好みし母の顔遠し 昭和村長野瀬 大河原 一寿
里山に香り放して百合の花 沼田市荒知町 峰川 信子
薯蕷汁二人でおかわり峠茶屋 みなかみ町師 増田 耕寿
短歌
アーチ橋は明治の設計煉瓦造り碓氷峠を越えつつ眺む 沼田市馬喰町 金井 貴美子
立つ風は秋告ぐるがに峡の田のわずかに垂るる 川場村生品 小林 文吉
稲穂を揺らす 沼田市久屋原町 川田 みのる
不景気などどこ吹く風の夏祭り轟く太鼓に町は賑わう 沼田市久屋原町 飯田 清子
むし暑さつづける庭の草の伸び追はれながらに 今日も草取る 白沢町尾合 飯田 清子
真田氏の五層の天守の沼田城跡地に立ちて戦国時偲ぶ みなかみ町下津 原 沢 貞子
恙なく暮らせる現在が幸せと心にきざみて強く生きよう 沼田市高橋場町 森田 妙子
ボナペより還りて入植六十年酪農継がせし夫一年忌 高山村中山 鈴木 キセ
作品集
俳句・短歌をお寄せ下さい。
郵送先 〒371-0053 沼田市東原新町一八五五の一 利根保健生協 組織課「なかまの作品」係

医療相談室

子宮頸がんについて



利根中央病院 産婦人科 朝比奈 はるか

子宮がんには頸部がんと体部がんがありますが、近年、20〜30代の女性で子宮頸がんが増えています。なんと、この年代の女性で、がんの死亡率トップは子宮頸がんだっています。知っていましたか？

子宮頸がんとは

子宮は妊娠出産にかかわる女性の大切な臓器です。子宮の下半分(出口に近い方)を子宮頸部と呼びます。ここにできるものが子宮頸がんです。

原因は何?

子宮頸がんに関しては、体質や喫煙などに加えて、HPV(ヒトパピローマウイルス)の感染がその原因になっているということがわかってきています。HPVは性交渉によって感染します。では、感染した人は全員子宮頸がんになるのでしょうか?

ものも多いです。

私は大丈夫かな? どうすればいいの?

子宮がん検診を受けて下さい。子宮頸がんは、がんになる前の異形性(前がん状態)のあるウイルスです。全女性の70〜80%が一度は感染しているといわれています。

せせい

人とのつながりを大切に

沼田市横塚町 高橋 達雄さん



生協の総代になり2年目。りんご農家で忙しいが、地域患者家族会「あおぞら会」の会長として数年前から「くらしと健康まつり」の実行委員で活躍しています。

昨年の増資訪問では「組合員にもかわからず、まわれない家があった。生協発

展・支部のためにもぜひ今年度は、職員と協力して訪問していきたい」ととても積極的に話しています。

まずは受診してください

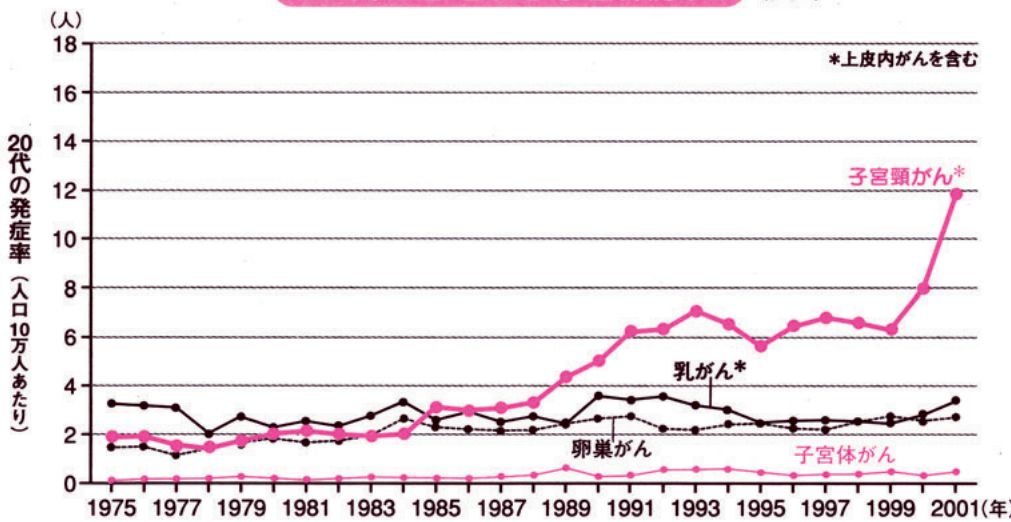
利根中央病院産婦人科では、今年から2人の女医が就任し、月曜から土曜まで、どの日でも女医の診察が受けられるようになりました。子宮頸がん検診は痛みもほとんどゼロで、5分ほどの診察で終



産婦人科のメンバー

の段階で見つけることが可能です。異形成は治療により100%治ります。不正出血があった場合には、早めに受診をしてください。また、子宮頸がんは症状が出ないことも多いので、年に一度の定期検診を受けることも大切です。

20代に急増する子宮頸がん (図2)



国立がんセンターがん対策情報センター、人口動態統計(厚生労働省大臣官房統計情報部) http://ganjoho.ncc.go.jp/professional/statistics/statistics.html

子宮頸がん 乳がん検診 無料クーポン券で受けましょう
今年度に限り「子宮頸がん検診」乳がん検診の無料クーポン券が発行されます。是非この機会の受診をおすすめします。
実施内容
対象者には、各市町村より無料クーポン券や検診手帳等が郵送されます。受診時には必ずお持ち下さい。
対象年齢
子宮頸がん: 20,25,30,35,40歳 予約不要
乳がん: 40,45,50,55,60歳 要予約
実施期間
沼田市.....8月~11月
昭和村・みなかみ町・川場村.....9月~2月末
片品村は4月に総合健診として実施済みのため、受診できません。
お問合せ
利根中央病院 外科・産婦人科外来
0278-22-4321

わる簡単なものです。結果は二週間ほどで出ます。最後に
産婦人科はなかなか行かない場所だと思いませんか。しかし私たちスタッフは、病気の抱える悩みは多彩です。どうぞ気軽に産婦人科を受診してください。

すくすくエンジェル
掲載希望の方は お子様氏名 年齢 住所 コメント (13文字以内) 連絡先をご記入の上ご投稿下さい。
編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp
沼田市白沢町 星野有美ちゃん(11ヶ月) 我が家の人気者!
沼田市井土上町 倉澤遥日ちゃん(2歳5ヶ月) 央佑くん(2ヶ月) 姉弟仲良くね
高山村中山 小林誠昂くん(3歳) 車のカーブスマックイン好き
沼田市長名町 市村海樞くん(4ヶ月) ママが大好き!
沼田市中野町 綿貫花音ちゃん(3歳) お祭大好きアクティブガール
沼田市長名町 沼田詩穂ちゃん(1歳9ヶ月) 外遊びが大好きです

喫煙は肌が黒ずみシミやシワが増え、将来黒ずんだ小ジワの多い肌になる。