

利根保健生協 2009年9月現勢

生協組合員.....26,210世帯
 出資金額.....1,209,312,000円
 平均出資金額.....46,175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



沼田西支部 合同健康チェック

生協強化月間

やっぱり対話が大事だね

助け合いの生協活動

10月1日から生協強化月間がはじまり早1ヶ月。それぞれの支部や班で組合員と職員が連携して地域訪問や対話行動等がとられてまわっています。今年も、訪問時にインフルエンザ対策のチラシを配布して予防を訴えると共に、新病院建設や救急診療体制などの現状を記載したチラシも渡して、ご理解・ご協力を訴えながら活動をすすめています。

地域のために「コソコソ」

沼田西支部の機名町合同班では、今回で5年目となる増資「増資持ち寄り班会」をおこないました。今回の参加者は、いつもより少なく9人でしたが、持ち寄られた缶の中は、「みんなで協力して生協を少しでも良くしていきたい」「財布から出すよりこの方が意識できる」と、それぞれが1年かけて貯めてきた計5万2000円の出資金が寄せられました。今後も20人くらいから増資が集められる予定で、また9月末には、支部企画として血圧、血管年齢、骨密度、体組成チェックなど多彩な内容の合同健康チェックも行ってあり、割田支部長は「今後も地域のために活動のコソコソと続けていきたい」と話しています。

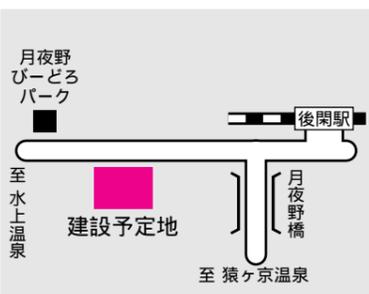
「年間を通して地域訪問をすすめて」と春から訪問活動をすすめている新治支部では、16日、強化月間の一環として、くみについて2回目の支部会議を行いました。夕食を食べながら和やかな雰囲気の中、「この前の訪問で仲間が増えたよ」、「班長さんが見つかったよ」、「利根の保健」を届けられることになった、「昔の班会の話題から増資につながったよ」など明るいニュースが飛び交います。「医師体制や急患体制のことも話せば伝わる」、「やっぱり対話は大事だね」と支部長の林和枝さんは話します。この日、新



新治支部 運営委員会

利根西部拠点づくり 建設地「後閑」に

今年の総代会で承認された「利根西部(みなかみ町)への拠点づくり」夢プランの計画が具体化しています。場所は、「月夜野びどろばく」南側一〇〇メートルの五七八番地(借地・約三〇〇坪)に決まりました。水上、月夜野東、月夜野西、新治の4支部の組合員代表者が毎月集まる会議の中で、「年々高齢者が増え、車の運転も難しくなっている」、「組合員が集まりやすい場所にするには、駅にも近く路線バスの通るところがよい」との意見を反映した結果です。事業としては、地域要求の高かった医師は、医師不足の影響で先送りとなりましたが、まずは「歯科」と「訪問看護」の開設と、「生協らしさ」を一番発揮できる「組合員ホール」を併設し、組合員が日常的に、そして気軽に立ち寄りやすい活動拠点として建設をすすめていく予定です。この間、地域からは「2年後にできるという噂を聞き楽しみにしている」、「歯が悪い



けど沼田までは行けない。近くにできれば歯を治しておいしく食事したい」という声も寄せられています。ここに来れば友達ができる。暮らしの知恵がたく。楽しく交流できる場として、みんなの暮らしと健康に役立つ施設づくり。たまり場づくり

一人ひとりの声を生協づくりに対話を軸にすすめている地

たに2つの強化地域をあげ、役員が協力して訪問活動をすすめることを確認しました。この他、沼田東、利南、月夜野東、沼南支部などでも支部役員との対話や増資訪問がすすんでいます。

域訪問からは「救急外来の受け入れ体制が不安」、「長くかかっていた消化器外来にかかれなくなり残念」、「病院の待ち時間が長くて困る」など率直な意見もいただいております。また、病院が大変そうだけれど大丈夫かい、「前より対応がよくなったので安心してかかれる」、「助け合いの生協の活動。職員も頑張っているから訪問にも協力するよ」、「何とか医師を増やしてもとの体制に戻るといいね」など励ましの声も寄せられています。11月も対話を重視した活動をすすめます。今後も皆さんが期待していること、不安に感じていること等をぜひお聞かせ下さい。そういう一人ひとりの声を大事に受け止めて、地域・組合員に役立つ生協づくりにつなげていきたいと思ひます。



11月20日(金) 利根沼田文化会館 大ホール
 上映開始 午後2時30分 - 午後6時30分
 開場は30分前になります。
 全席自由 前売券 一般1,200円(当日1,400円)
 小・中・高校生(当日)800円
 製作協力券でも入場できます。
 なるべく乗り合わせにご来場下さい。
 主催 利根沼田「いのちの山河」上映実行委員会
 後援 沼田市 事務局 利根保健生協内 22-2300

助産師・看護師急募! 寮・保育所完備

プランクがある方も丁寧に指導致します。
 正職員として働きたい方
 再就職を考えている方
 パート勤務を希望の方
 子育てしながら働きたい方

ご相談に応じます。お気軽にお問い合わせ下さい。
 利根中央病院 (22-4321) 看護部担当/金子

とすすめます。2010年夏の着工、2011年4月の開設を目指して「拠点づくり」をすすめる予定です。

医師不足は引き続き、現在勤務している医師への負荷も深刻である。病院では院長を先頭に対策に当たっているが、地域ぐるみで、また生協組合員が自らの課題として取り組むことが求められている。折り返し点に立った、恒例の生協強化月間は、増資だけでなく、地域組合員と職員が課題を共有し、困難を切り開き、安心して住み続けられる地域づくりを共に進めることこそが重要である。(干)

あぜ道

「いのち」に格差があってはならない。これを最大の政治目標とし、「政治生命」をかけた、旧沢内村深沢村長幾度となく映像で舞台・出版物で紹介され、その度に我々も地域医療を守る指針とし、決意を新たにしたい。その沢内村が「いのちの山河」の題名で映画化され、十一月二十日利根沼田文化会館で上映される。全国で、国保料滞納が21%45.3万世帯。受診時窓口で全額支払いの「資格証明書」発行35万世帯。後期高齢者医療制度でも有効期限の短い「短期保険証」発行者が2万8千人など、「いのち」が脅かされている今日、ぜひ多くの人に観ていただきたい。果は、現在十の「保健医療圏」を半分の五にして整備することとした。利根沼田は五のうち独立した一つになりそうであるが、地域が広大ということだけでなく、独立した医療提供体制が整っていることが要件であり、利根中央病院が果たしている役割も大きいと思ひ、しかし、利根中央病院の医師不足は引き続き、現在勤務している医師への負荷も深刻である。病院では院長を先頭に対策に当たっているが、地域ぐるみで、また生協組合員が自らの課題として取り組むことが求められている。折り返し点に立った、恒例の生協強化月間は、増資だけでなく、地域組合員と職員が課題を共有し、困難を切り開き、安心して住み続けられる地域づくりを共に進めることこそが重要である。(干)

9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.



利南 下久屋合同班(インフルエンザの話、血管年齢チェック) 初めての班会に10人が参加しました。「マスクも表裏があつたんだね」とマスクの正しいつけ方などインフルエンザの予防から対処法までを熱心に学びました。



水上 藤原山口班(認知症予防の話) 十数年ぶりとなった班会に11人が参加。脳の若さを保つコツをうたった「ボケない音頭」などの内容が大盛況。「またやるべえ」との声がありました。



沼田南 坊新田合同班(介護が必要になったら) 「ひとり暮らしで具合が悪くなったときは?」「介護の手続きがわからない」など心配や介護保険制度の不満が次々と。職員「介護相談」に少し安心の班会でした。



沼田東 材木町11班(肺がんの話) 職員手づくりの紙芝居で肺がんの怖さについて学びました。「検診はどのくらいの間隔で受ければいいのか?」など質問が出され、活発な班会になりました。



沼田東 西原新町11班(体組成チェック) 体組成チェックはほとんどの人が結果良好でした。「引き続き生活習慣を注意しあって、半年後にもう一度チェックしよう」ということになりました。



利根北 大原合同班(学習療法について) 脳を活性化させる指先体操、同じに見える2枚の絵のまちがい探しなどを盛り込んだ内容で和気あいあいの班会に。みんなで楽しい時間を過ごしました。

今月の料理

加茂ナス田楽

材料(4人分) 加茂ナス(または米ナス)...2個 ごま油...少々 田楽味噌(赤味噌または八丁味噌)...50g 砂糖...大さじ2 みりん...大さじ1/2 だし...大さじ5~6

作り方

ナスはへたをとり縦2つに切る。切り口には斜めに薄く切り込みを入れる。刷毛でごま油を全体に塗り、グリル(オーブントースターでも可)で両面を焼く。田楽味噌の材料を鍋に入れ、弱火でかき混ぜながら、ぼつりするまで煮詰める。(焦げやすいので注意) 焼きあがったナスの切り口に 田楽味噌を塗り、味噌に焼き色がつく程度にもう一度グリルで焼く。味噌を練るときに、香りの強い食材(ゆず、木の芽、にんにくなど)を入れることで色々なアレンジができます。田楽味噌はこんにやくや豆腐、里芋などにも利用できます。(栄養課 大川達也)

なかまの 作品

俳句

七色に露霜光るキャベツの葉 沼田市榑名町 花茂 蚕声
豊穣の幟り旗めく里の杜 沼田市上苑町 阿部 北隅
秋登山母校遠望イヤッホー みなかみ町藤原 吉野 仍次
仔犬まで付きて離れず七五三 沼田市西倉内町 戸丸 泰二郎
弱弱振りや機音広野に響かせて 沼田市西倉内町 横坂 成庄
尻焼の青空温泉モミジ舞ふ 沼田市上苑町 増田 耕寿
退院の妻の笑顔や秋高し 沼田市上苑町 木村 竹芳
秋の空四階高し組体操日焼しさらに拍手喝采 沼田市東原町 林 睦月
哀しみもありと思ほゆ老婦ひとり秋咲く庭に布 沼田市東倉内町 青柳 満里子
団干しをり 沼田市東倉内町 飯田 清子
くるり棒日がな一日廻しつ大豆小豆をこなせ 白沢町尾倉 飯田 清子
し日も有り 白沢町尾倉 飯田 清子
やがてくる寒空知るか飛び交いし鳥は赤き実忙 沼田市高橋町 白井 恵美子
しく啄む 沼田市高橋町 白井 恵美子
劇場の幕おくごとく朝霧の晴れてうすねの川面 沼田市高橋町 後藤 定夫
輝く 沼田市高橋町 後藤 定夫
日本一高きとつたわれし夢の山妻と立ちおり富 高山村中山 高橋 武羅夫
土の五合目 高山村中山 高橋 武羅夫
台風が本州縦断恐れしもわが里事なく神に手合 みなかみ町下津 原沢 貞子
はす みなかみ町下津 原沢 貞子

「新年特集号」なかまの作品募集!

締切り 12月10日(木) 郵送先 〒377-0053 沼田市東原新町一八五五の一 利根保健生協「なかまの作品」係

お問い合わせは、電話 221-1330 組織課まで

咳、くしゃみの際に、ティッシュペーパーなどもないときは、手のひらではなく、前腕部(袖口)で口などを押さえましょう。

医療相談室

前立腺癌について

50歳を過ぎたらがん検診

前立腺は男性の精液の主成分を生成分泌している臓器です。大きさは栗の実ほどで膀胱のすぐ下にあり、その真ん中を尿道が貫いています。50歳を過ぎる頃から前立腺の病気が徐々に発生します。

その一つが前立腺癌で、中高年男性の排尿障害の原因に成る代表疾患です。ただし、どの癌でも言えることですが「症状がないから自分は癌ではない」と思ってしまうかもしれません。何故かと言うと、癌病巣の大半は尿道から遠く離れた前立腺の辺縁部から発生するためです。

前立腺癌検診と当院での診断状況

それでは無症状の早期の状態で見つかるにはどうしたら良いでしょうか。それは前立腺癌検診です。方法は他の癌検診に比べて簡単です。5mlほど血液を採血させて頂くだけです。これにより前立腺特異抗原(PSA)と呼ばれる腫瘍マーカーを測定し、疑わしい場合にさらなる精密検査を行い癌の有無を判定することになります。PSA検査実施地域が増加した

ため、爆発的に増加しました。昨年は今までで最多の64名にのびりました。

まっぴら限局癌(病期A)及びBでいわゆる早期癌、前立腺からはみ出ている浸潤癌(病期C)、他の部位に転移している転移癌(病期D)という分け方をしています。



利根中央病院 泌尿器科医長 田村 芳美

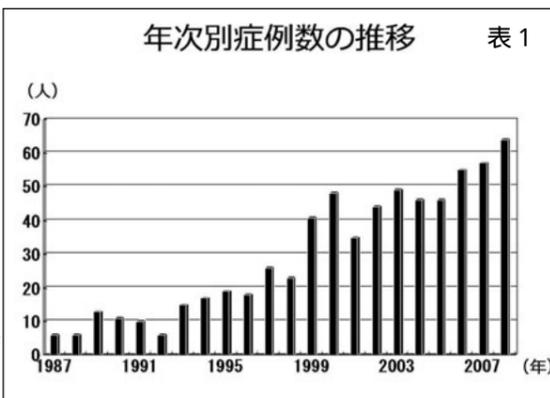


表1 年次別症例数の推移

前立腺癌の進行度による分類 一般に、前立腺癌をその進行度により前立腺癌の中にと

れましました。海外の報告によれば、前立腺癌検診受診者が増えるに従って転移癌の割合が減少し、結果的に死亡率が減少

年別に発見された癌の病期の割合を示したのが表2の結果です。1998年以前に比べて1999年以降は病期Bの割合が増えて病期Dの割合が減る傾向が見られます。

PSA検診の有効性 前立腺癌検診で見つかった癌(検診群)と症状が出てから見つかった癌(非検診群)とは、その後の生き残る割合(生存率)がどのくらい異なるのでしょうか。

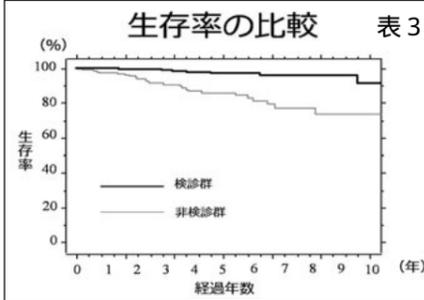


表3 生存率の比較

同様にこのグラフから10年経過した時点ではその差が17.2%でした。この結果からPSA検診で見つかった癌のほうが長生きできる可能性が高いことが判明しました。

せせい せせい 「せせいのうたをうたう」

沼田市上沼須町 林始一さん



約10年前、脳梗塞になりましたが、幸いにも元の健康体に戻れたので、健康に関心を持ち、家族の支えの大切さを実感したそうです。

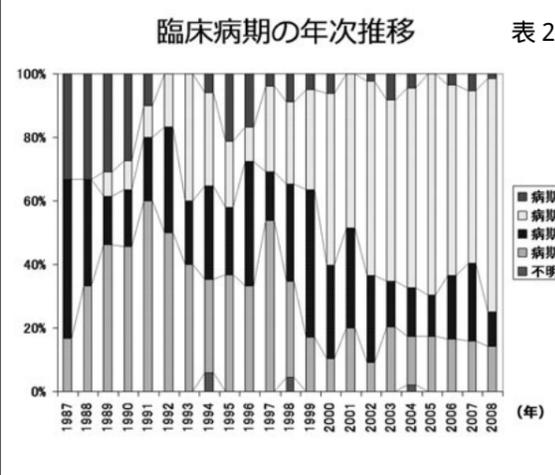
10月には、町内では3年ぶりに武井日出子(総代)さんと協力して合同班会を実施しました。

丁寧に説明してくれて大変良かった。参加者から毎日の生活に密着した意見や質問が出

た。総代2年目の林さんの趣味は、昔から好きな郷土史。中でも「古墳を見るのが楽しく勉強になる」と言います。

され、意義のある時間を過ごせた。生協強化月間では、地域の皆さんに病院の大切さを訴え、今後でもできることはしていきたい」と話しています。

臨床病期の年次推移 表2



率を比較した。この2群の生存率を比較したのが表3です。たとえば、5年経過した時点で検診群は97.0%ですが、非検診群では86.0%でその差が11.0%となります。

自分のPSA値を知りましょう

癌は症状が出てから見つかるようでは良い治療成績は得られません。PSAの測定は検診だけでなく、人間ドック、かかりつけ医などを利用すれば簡単にできます。是非、自分のPSA値を知ってください。現代医学ではこれが前立腺癌で亡くならないための一番の方法です。

利根沼田地区前立腺がん市民公開講座

参加無料・定員170名 日時:11月28日(土)14:00~16:00 会場:沼田市保健福祉センター4階 多目的ホール

前立腺がん検診のすすめ

～お父さんを前立腺がんから守るために～ 司会:藤塚 勲(藤塚クリニック 院長) 高橋 修(白根クリニック 院長)

- 講演1 前立腺がんとは～前立腺ってどこにあるの?前立腺がんでどんな病気?～ 西井昌弘 利根中央病院泌尿器科 医師
講演2 前立腺がんから命を守るには～PSA検診と治療の最新線～ 伊藤一人 群馬大学大学院泌尿器科学 准教授
講演3 利根沼田地域における前立腺がんについて 田村芳美 利根中央病院泌尿器科 医長
質問コーナー 先生方が皆さんのご質問にお答えします

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



沼田市材木町 大竹翔太くん(2歳) 今月で2歳になりました



沼田市坊新田町 伊藤 凛ちゃん(1歳4ヶ月) 食べるのが大好き



沼田市行幸田 狩野和心ちゃん(9ヶ月) 食いしん坊万歳!!



沼田市岡谷町 岡谷 輝太くん(3歳) お兄ちゃんになりました



高山村中山 小林志寿真くん(3歳) Bzが大好きです!



里帰り出産の方も大歓迎! 皆さんのお宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。



みなかみ町月夜野 阿部 楓ちゃん(5歳) 兎希くん(2歳2ヶ月) 元気の良い仲よし姉弟です



沼田市利根町 三代陽日ちゃん(6ヶ月) お姉ちゃんとハイハイの練習



沼田市桜町 峰川 柑奈ちゃん(2歳8ヶ月) おしゃべり大好き!!