

利根保健生協 2009年10月現勢

生協組合員.....26,230世帯
 出資金額.....1,219,729,000円
 平均出資金額.....46,501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

万一の大災害に備えて

利根中央病院で災害訓練

11月14日(土)午後、利根中央病院の外来フロア



で院内災害訓練を実施しました。これは、大事故や地震等の災害で多数の傷病者が発生し、通常の診療体制では対応しきれない緊急対応の訓練です。

2007年から毎年行っている本訓練は、今年で3回目。総勢150人が参加して災害時の連携を再確認しました。

「早く診てくれ」緊張感ある訓練

訓練は、関越道で大型バスの横転事故が発生し傷病者35人が搬送されてくる想定で開始。病院長をはじめ管理部長は「災害本部」を立ち上げて受入れを決定すると、院内放送で職員を招集し、「災害マニュアル」に沿ってチ

利根中央病院

新病院建設へはずみ

地域基幹病院としていつそうの充実を

県の健康福祉部医務課より「耐震化臨時交付金」について、11月13日付で内示がありました。正式には来年2月以降になることですが、交付予定金額については、9億9516万2千円です。

これにより、懸案だった新病院建設に向けて非常に大きなはずみになりそうです。そもそもこの「耐震化臨時交付金」は、今年度の国の補

今後の新病院建設

この補助金を受けるに当たり、次の2つの条件をクリアする必要があります。一つは、病床を10%削減しなければならぬこと、二つ目は、

正予算に基づいて設けられた基金で、都道府県が指定した災害拠点病院や二次救急医療機関の、未耐震の建物を耐震化するための補助金です。

未耐震の既存建物を解体しなければならぬこと。これに伴い、全ての建物の建て替え計画「マスタープラン」の確定が必要となりますが、これらのことも踏まえて、早急に着手できるよう話し合いをすすめ、災害拠点病院・地域の基幹病院としていつそう役割が求められます。今後、新しい情報を随時お知らせしていきます。

△を編成して、緊急時の診療体制づくりを行いました。玄関からは、両下腿骨折の患者、顔面出血の患者、胸部の痛みを訴える患者、腹部を強打した妊婦など模擬患者が次々と搬入され、重症度別に3つのゾーンに分けて治療にあたりました。

特殊メイクでリアルなケガの再現や役づくり指導を受けている模擬患者は、大声で痛みを訴えたり「早く診てくれ」と声を荒げたり、急変し意識がなくなる患者などもいます。医療スタッフは本番同様の緊張感で治療にあたり、全身観



骨折した骨が見えている状態の特殊メイク

年末年始診療案内

利根中央病院

- 12月29日(火) 通常診療
- 30日(水) 休診
- 31日(木) 休診
- 1月 1日(金) 休診
- 2日(土) 休診
- 3日(日) 休診
- 4日(月) 通常診療

* 急患の方は、来院前に必ず電話でご確認ください。
 * 長期投薬を受けている方は、休みになる前に早めにご連絡ください。

利根歯科診療所・片品診療所・とね診療所

12月30日(水)~1月3日(日) 休診

* 利根歯科診療所のみ急患の方はご連絡ください。

医療生協さいたま

三ヶ島支部の皆さんと交流会

11月16日(月)、医療生協さいたま三ヶ島支部の組合員さん36人が、支部主催のバスツアー(「吹割の滝見学」「りんご狩り」等)の一環として当生協を訪れました。

利根歯科を見学後、東原新町会館で当生協の組織委員ら11人と交流しました。互いの単協紹介の後、活発に意見交換がされ、「三ヶ島では、太極拳、ハイキング、学習会など支部の行事は、組合員主体でやっています。支部ニュースの発行はもちろん、今回の旅行も自分たちで計画・実行しています」との報告に、「うちもそういう支部づくりが必要だね」と感想がありました。

最後に当生協は有志で「カメハメ歯」フラダンス。三ヶ島支部からはシルクロードのメロディーで太極拳が披露され、短時間でしたが楽しく有意義な交流会となりました。(理事:角田正男記)



三ヶ島支部の有志による太極拳

「来年は看護師として医療者側で参加したい」
 今回は、医学生や看護学生など19人が模擬患者として参加しました。「混乱現場での多職種連携が垣間見れた」「患者役をしてみても精神面の援助がとても大事と感じた」「ずっと寝ていることの苦痛聞きたくても聞けない心情的な理解ができた」「来年は看護師として参加したい」など感想があり、それぞれが大事な想いで参加した。また見学したいなど、定期的な実践的な訓練を続けていく予定です。

ことを感じ取ったようでした。また利根沼田広域消防や藤岡総合病院の看護師など40人が見学に来院し、「患者のリアルティもあり緊張感ある実践さながらの訓練」「医療スタッフ全員が歯を見せず真剣にやっていた」「勉強になった。また見学したい」など感想が寄せられました。

災害は実際には起こって欲しくありませんが、「いざ」という時、一人でも多くの人命を救助できるように、今後も定期的な実践的な訓練を続けていく予定です。

あぜ道

映画「いのちの山河」に多くの人が共感の涙を流していました。「これは、遠い岩手県沢内村だけの話ではない。この地域でも全く同じだった」と、沢内村では、戦後帰郷して村長になった深沢さんが豪雪・多病・貧困に立ち向かった。「生命尊重こそすべての基本」と、昭和37年に全国に先駆けて老人と乳児の医療の無料化を実現し、村の空気を一変させた。また利根沼田広域消防や藤岡総合病院の看護師など40人が見学に来院し、「患者のリアルティもあり緊張感ある実践さながらの訓練」「医療スタッフ全員が歯を見せず真剣にやっていた」「勉強になった。また見学したい」など感想が寄せられました。

10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 districts.



高山 尻高熊野班 (血管年齢チェック、健診問診票) 血管年齢チェックでは、全員が実年齢より若い結果に「青年だね」「お嫁に行けるね」と談笑。健診問診票をチェックして、自身の生活習慣を振り返りました。



月夜野東 後閑上入下入合同班 (インフルエンザについて) 「予防にはやっぱり手洗い、うがいが基本だね」と大切さを再確認。予防接種などについて話を聞いた後、各々の病気の体験談で交流しました。



川田 宮塚合同班 (体組成チェック) 数年ぶりの班会に10人が集まって、体組成をチェックしました。結果はほとんどの人が良好。「次は体を動かす班会がいいね」と次回が楽しみです。



白沢 尾合同班 (嚥下障害について) 話を聞いた後「食べたものが逆流して気管に入ってしまうのを防ぐには?」「食べた後すぐ寝ないことです」など質疑応答。「ためになった」との声がありました。

今月の料理 パンプキンスープ

材料(4人分)

- かぼちゃ...400g たまねぎ...大1個 プイONSスープ...3カップ
塩・こしょう...少々 牛乳...1と1/2カップ 生クリーム...1カップ
バター...大さじ2 クルトン(なければコーンフレークでも可)...適量



作り方

鍋にバターを溶かし、たまねぎを色がかわるまで炒める。かぼちゃは皮をむき、スライスしたものを炒める。プイONSスープに塩、こしょうを入れ、中火でかぼちゃを煮る。かぼちゃがやわらかくなったら、ミキサーにかけて、こす。牛乳をまぜ、なめらかになったら生クリームを加える。スープ皿に盛り、クルトンを浮かべる。

(栄養課 春日広光)

A large grid of names and numbers, likely a list of members or contributors for the month.

試着せる花嫁衣装「どちらに」と孫に問はれて
私も華々
復雑と不安な気持ちにさせながら手術に向う夫を
送りぬ
湯舟の中に
指先の曲りも亡母に似て来しとしみじみ撫づる
飯田清子

短歌
疎ましき雪降りそな空眺む若き時には待ちた
る雪を
寒空に捨てられたかよ子猫ちゃん呼ばば近より
ニヤンとすり寄る
根深汁予後を案じつ夫に添い
川霧が一戸づつ消す峡の村
夢で逢う母若きまま枯芙蓉
声高く綿虫追う児のほほ赤し
雲が雲押ししては流す師走空
あくせくと今日も暮れゆく師走かな

なかまの 作品 俳句
なかまの作品募集!
「新年特集号」
なかまの作品募集!
<締切り>12月10日(木)

医療相談室

冬に多いかさかさ 皮脂欠乏性湿疹 病院へ行く前のちょっとしたケア



利根中央病院 皮膚科医長 曾我部 陽子

急に寒くなり、空気も乾燥してきましたね。「毎年この時期にかゆくなりやす」という方が増える季節です。冬に悪くなりやすい皮膚病の一つ「皮脂欠乏性湿疹」についてお話します。

ドライスキンとは

冬になると、体の皮膚のあちこちが粉をふいたようにかさつく、さらさらする、さめはだになる……こんな症状に心当たりのある人は多いのではないのでしょうか。これがドライスキン(乾燥肌)の症状です。ドライスキンは、皮膚の表面を覆う角質の水分量が減ったことによる乾燥状態です。

ドライスキンは病気のなの?

かさつきだけなら気にならないう人が多く、逆にならぬ状態に適切に対応すれば、病

せせ「利根の保健」を読んで欲しい



沼田市白沢町生枝 林勝江さん



支部の役員さんから誘われ、「人の役に立てるなら」と、総代を引き受けて4年目の林さん。

「利根の保健を届けても見ない人がいるけれど、役に立つ話が載っているの、ぜひ読んで欲しい」と話しています。

も熱心に取り組みました。「苦情も聞かれたが、多く

の人が協力してくれてうれしかった。この地域にとって利根中央病院はなくてはならない。医師確保に力を入れて安心してかかれるようにしてもらいたい」と話しています。

趣味はグラントゴルフという林さんは「老人会や班会で友人と会い、話をするのが楽しみです。」

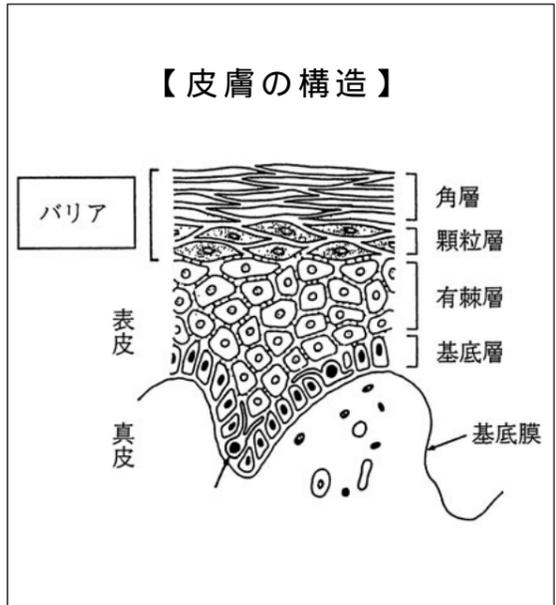
ない……かという、必ずしもそうとは言えません。ドライスキンが進んで角質層が乾燥しひび割れた状態になると、バリアが穴だらけになるわけですから、環境中の刺激が皮膚内に入りやすくなり、さらに、皮膚から水分が蒸発してしまい乾燥が進行するという悪循環にも陥ります。刺激物が入れば炎症を起こし(かゆくなり)、細菌やウイルスが入れば感染症(小児で多いとびひ、みずいぼ、ウィルス性のいぼなど)をおこします。

炎症を起こし、かゆくなったり、赤くなったり、ぼつぼつがでたりする状態が「皮脂欠乏性湿疹」です。「湿疹」は治療すべき病気ですから、逆に言えば、ドライスキンの状態に適切に対応すれば、病



保湿クリームを塗ろう!

ドライスキンを改善するためのスキンケアとして、まずは皮膚の水分をより多く保つために保湿剤を使用しましょう。保湿剤としては、セラミド、ヒアルロン酸、尿素など様々な保湿成分を含むクリームやローションが、多数市販されています。どの保湿剤、どの成分を選べばよいか、と



【皮膚の構造】 特に日中何度も塗るためには、べたつかないものや肌に合った匂いのもの、持ち歩きしやすい容器のものを選ぶと良いですね。



塗るタイミングは、まずは1日2回(入浴後と、朝起きてから)で、水仕事を多くする人や、指の乾燥が強い人は、手を洗った後に塗るのが望ましいです。塗るときには強くすりこむ必要はありません。塗った直後は多少べたついて

も、ドライスキンの患者さんの場合には、しばらくすると皮膚に保湿剤が吸収されてべたつきが目立たなくなります。さらなるコツとしては、水分を逃がさないように素早く閉じ込めるために、皮膚に水分を補給できる入浴後、30分以内に保湿剤を塗ることです。保持した水分を逃がさないよ

それでも駄目なら病院へ

ドライスキンだけでなく、皮膚が赤くなったり、ぼつぼつがでたり、かゆくて気が付くと血が出るほどかいていたりするときは、乾燥肌に伴う湿疹が出現している可能性が高いです。その状態は保湿剤では治せませんし、尿素入りのクリームなどは、塗ることによる刺激感でかえってかゆみが増えたりすることもあります。

ドライスキンだけではなく、と感じたら早めに皮膚科を受診してください。皮膚科では、皮膚の状態に合わせたステロイド含有軟膏や、かゆみを抑える飲み薬などで治療します。我慢しすぎて悪化させてからですと、強い薬が必要になります。皮膚に茶色いシミが残ったり、治療に時間がかかったりしますので、我慢しすぎないで来てください。

Advertisement for 'Sukusuku Angel' featuring a cartoon angel and contact information for photo submissions.

