

利根保健生協 2009年12月現勢

生協組合員.....26,251世帯
 出資金額.....1,230,287,000円
 平均出資金額.....46,866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
 出資金一世代平均で全国目標の
 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
 片品村健田 片品診療所 (58)3910

「保健生協を盛り上げよう」

楽しく支部活動をスタート

沼田東支部

沼田東支部では、毎年年度初めに年間計画・予算立てをつくり、各企業の担当役員を決めて自主的に活動しています。
 1月21日(木)には恒例の支部新年会を花咲温泉の「旅館みやま」で開きました。
 組合員同士で日頃の疲れを癒しながら「今年も健康を維持しよう」と確認し合い、新年の幕開けとなりました。



お楽しみの昼食会で健康を願ってカンパイ

支部長の児玉洋明さんは「今、中央病院は医師が少なくなつて本当に大変な時期。地域になくはない病院を盛り上げ病院建設がすむようみんなで協力し合ひしよう」と挨拶しました。

支部の活動にみんなの健康に

食事とともに会話が弾む。話題はもっぱら健康のこと。「大好きな酒を減らして三日に一回は休肝日をつくつてよ」「塩気に気がついたら24時間書尿塩分チェックの結果が良かった」「ウォーキングは会話しながらの方が効果的なんだ」等々。

楽しい活動が大事

沼田東支部では今後の予定として、2月に上原町の定例班会で「認知症サポーター養成講座」、3月には支部学習会として「市内の介護施設の見学」を計画しています。

また10月の配布者「ご苦労さん会」

「次世代の担い手づくりが直面している課題。こういう活動を大事にして、これから楽しく地域のために活動を広げていきたいと思います。」

新年会の参加者からは「来年もやってほしい」「健康を維持して絶対参加するよ」と力強い声がありました。

地域に必要な病院協力し合つて建設を
 今回の新年会担当は理事の生方輝房さんです。場所の選定から会費徴収、送迎バスの巡回などを決め、総代さんと協力して各班長にチラシを配って参加を呼びかけ、今回は19人が参加しました。
 当日、旅館に到着してさっそく温泉に浸かると、お楽しみ昼食交流のはじまりです。

みんなで「命を守る」とりくみに参加・協力を!

～保健活動交流集会に参加しよう～

全国的な医師不足の波がこの利根沼田地区にも直撃し、利根中央病院でも内科医師が削減され、患者も職員も大変辛い思いをしています。全国的には、同じような問題を抱え苦しんでおられる病院は沢山あり、またその問題を改善・克服されている病院があることも知りました。

当生協としても、こういった問題解決のため、長坂病院長を中心「人材確保委員会」を立ち上げ、医師、看護師、事務職員と組合員代表の非常勤理事四名を含めた委員構成で、良い結果を導くための改善策を模索しています。

3月7日の保健組織活動交流集会では、「医療生協さいたま」から講師を招き、「地域の人々の命と健康を守るために、医師の過重負担を減らす運動を組合員と医療従事者が進めるとりくみ」

第33回保健組織活動交流集会

日時...3月7日(日) 受付9時～15時30分
 場所...沼田市保健福祉センター4Fホール
 記念講演...「私たちの命と医師を守る宣言」のとりくみについて
 講師...医療生協さいたま 理事 高澤絢子
 活動報告...6～8演題(詳細は次号で)
 参加希望の方は、各支部役員か組織課(22-2300)までご連絡下さい。

104歳の元気をあすそ分け!

老建とね餅つき大会



1月18日、毎年恒例の餅つき大会が「ヨイショヨイショ」という力強い掛け声で始まりました。

餅のつき手として積極的に立候補する方もいれば、指名されて恥すかしそつに笑みを浮かべながら頑張る姿も見られました。

数えて104歳になる根岸いさはも杵を握りしめ、力をこめてお餅をついてくれました。「いさはさんがつくられた餅だから、食べれば長生きできるよ」「健康と元気にあやかる」と感謝しながら、つきたてをきな粉・あん

利用者様からたくさん笑顔とパワーをもらい、今年も職員一同、利用者の皆様と一緒に楽しみながら頑張っていきたいと心に誓いました。

(支援相談員 千明青織)

あぜ道

2010年4月から、看護師国家受験資格に大学卒業が明記され、卒業臨床研修については努力義務として位置づけられる。事実上、大学教育を受けた看護師養成が今後の基軸となる。そんな動きに対応するかのようになり、看護師養成施設はここ十年でほぼ半減した。さらに看護の高度化、専門化の資格制度も推進されようとしている。先進医療は大切ではあるが、患者さんは、先進医療で助かる方ばかりではない。大学を卒業し、認定・専門看護師資格取得も重要な役割があるが、同時にジェネラリストとして介護療養看護の現場などで心の支えとなりながら患者さんの側にいる看護師も重要である。看護師間でも得意分野、専門分野の切り分けを明確にして、必要に応じて助け合い、補い合う方法論が確立される必要があるだろう。また、看護師養成にとって重要なのはキャリアアップの道でもある。大学卒業生だけでなく、さまざまな経歴を経て看護師の道をめざす人も多い。努力しただけでなく人間としての成長でなくてはならない。看護師の教育に必要なのは人材教育より、成長支援ではないだろうか。多くの人間の死という究極の状態に接しても、へばらない精神力を身につけるためには、人間教育が不可欠ではないだろうか。(金子)

12月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町1	小野 のぶ	4	年間計画・忘年会
	材木町2	大谷 好子	3	年間計画・忘年会
	材木町11	小林 永久子	5	年間計画・体操チェック
	上原町6-2	村田 定蔵	4	笑いの効用
	上原町7-4	武井 剛男	3	笑いの効用
沼田西	橋名町8-2	金子 くら	4	年間計画・忘年会
	橋名町1-2	戸部 大吉	4	年間計画・忘年会
	橋名町8-1	宮内はつ枝	4	年間計画・忘年会
沼田南	鍛冶町6	竹村 健一	3	年間計画・忘年会
	鍛冶町10	馬場半次郎	4	年間計画・忘年会
利南	上久屋町馬場	鶴田沢澄世	5	年間計画・忘年会
	戸鹿野町1	星野 早苗	7	そばつゆ・忘年会
	下久屋合同班	星野サヨ子	3	年間計画・忘年会
池田	下発知町2	永井 将一	4	大塚がチェック、心臓エコーについて
	下発知町4	柴崎 滋	3	大塚がチェック、心臓エコーについて
薄根	硯田合同	金子 幸子	9	忘年会
川田	下川田町中1	茂木 チヨ	6	食の話
	下川田町中2	生方志づ子	5	食の話
	宮塚1	深津 文子	6	腎臓の話、心臓エコー
白沢	尾上谷	角田 梅子	5	調理実習
利根北	高戸谷	加藤 真喜	5	高齢者の肺炎
	大原合同	星野 一重	8	認知症について、スルーバス
片品	菅沼	戸丸 長太	4	忘年会
川場	中野合同	戸丸 英子	7	年間計画づくり
月夜野東	後開上人合同	佐藤 興	5	尿チェック
	後開下人合同	渋谷 典子	4	尿チェック
	後開神田		4	ゲートボール
	後開上人		3	ゲートボール
	後開上新道		4	ゲートボール
月夜野西	町組合2-2班	丸山 功	3	かみかみ健康法
	町組合13-2班	杉木 人江	3	かみかみ健康法
	橋下原	若松 和子	4	認知症の話、大塚がんチェック
	橋下高	高野 京子	4	認知症の話、大塚がんチェック
	橋下都	杉木フミ子	3	認知症の話、大塚がんチェック
新治	須川十二河原	田村 照代	2	忘年会・年間計画づくり
	布施宿	島崎 金衛	6	大塚がんチェック、年間計画、忘年会
昭東	糸井中宿	須藤 澄子	5	認知症・学習療法について
昭南	入原上1	板橋きみ江	4	いせいせいのり、らく体操
	入原上2	高橋志津江	4	いせいせいのり、らく体操
	入原中	堤 アサ江	4	いせいせいのり、らく体操
	入原下1	堤 ちせ子	4	いせいせいのり、らく体操
	入原下2	堤 み糸	4	いせいせいのり、らく体操
	高 山	判形前原	木村千代子	8
職域・他	新婦人	中島 三枝	12	こぼんせらばん体操
	新婦人	中島 三枝	9	こぼんせらばん体操
	新婦人	中島 三枝	10	スリッチこぼん体操
病棟・他	1階北	西島みどり	12	散策について
	ふれあいの輪	諸田 光子	16	肥満について
総計	48回		252人	



薄根 硯田合同班(班会年間計画づくり) 先日の『がん検診推進サポーター養成講座』の受講者が学んだことを報告。「やっぱり検診は大切だね」と各種検診の話が班会の年間計画に盛り込まれました。



池田 岡谷西部1班(新年会) 班会恒例の血圧チェックの後、班長さんの準備した料理を前に「今年もよろしくお祈りします」と乾杯。世間話で盛り上がり、楽しい新年会でした。



沼田南 鍛冶町10班(新年会、睡眠の話) 「毎日歩いているよ」「ラジオ体操を続けている」とお昼を食べながら各々の健康法などが話題になりました。また、睡眠の話聞いて経験談で交流しました。



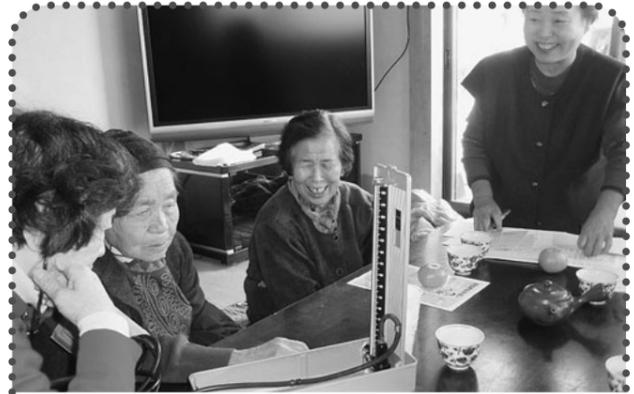
おらがまちの 班会あれこれ



川田 田中班(簡単にできる体操) 15人が集まって阿波踊り体操や指の体操をしました。「楽しかったね」「また体を動かしたいね」との声があり、次回も続けて体操班会を予定しています。



沼田中 西倉内合同班(お正月カルタ大会) 『㊦検診とセルフケアで歯の健康』組合員、利根歯科診療所職員で協力してつくった「口福カルタ」などで交流しました。和気あいあいのお楽しみ班会でした。



月夜野東 下牧原の中班(新年会体操、尿チェック) 班の保健委員さんが毎回測定している血圧は、全員適正值でしたが、体脂肪は増加気味。「お正月食べたからなあ」と反省し「気をつけよう」と話し合いました。

今月の料理

小松菜と豚肉の和風炒め

小松菜はビタミンAが豊富! 風邪の予防にもおすすめです。

材料(4人分)

- 豚ロース薄切り肉...200g
- 小松菜...2/3束
- ニンジン(中)...1/2本
- コンニャク...1枚
- シイタケ...8枚
- ショウガ...1/2かけ
- だし...小さじ2
- しょうゆ...小さじ2
- 水...カップ1/4
- こしょう...少々
- コーン油...大さじ1

作り方

豚肉は一口大に切る。コンニャクは塩少々でもんで水洗いし、短冊に切る。
 小松菜は5cm長さに切り、ニンジンは5mm角の棒状に切り、シイタケは1cm幅に切る。ショウガはせん切りにする。
 ①は合わせておく。
 フライパンに油を熱し、豚肉を炒める。色が変わったらコンニャクを入れ、水気を飛ばすように炒める。
 ②の半量を入れてサッと炒め、ニンジン、シイタケ、小松菜の茎、ショウガを加えて炒める。
 ③しんなりしたら小松菜の葉、④の半量を入れて炒め、こしょうで味をととのえる。

(栄養課 小野由美子)

なかまの 作品

俳句



《お願い》なるべく当季雑誌の作品をお寄せ下さい。

短歌

- 初雪に鶴の鳴き声賑はしくうめもどきの実今日も啄む 沼田市上原町 吉野秋子
- 牛馬と共に暮せし農の家囲炉裏かこみし夜なべ懐かし 白沢町尾合 飯田清子
- どの家の庭に生うるか金木犀草取る畑まで香りただよふ 川場村生品 小林好
- 照れば咲き曇れば閉る福寿草春に先が軒に明るし 沼田市坊新町 小林初江
- 時雨るる中窯の口焚き終えて立つ子持はけぶりて見えざる朝 川場村生品 小林文吉
- 夕食の鍋をかこみて孫達の笑顔楽しく一杯に酔う 沼田市高橋町 森田妙子
- わが恩師九十才で全盲とか陶芸楽しと明るき声で みなかみ町下津 原沢貞子
- 住む人の絶へたる庭に残り咲く黄菊に在りし日の浮かび来る 川場村生品 小林民子
- 雑草と言ふ名はなくて道端の小さき命を凶鑑にさがす 沼田市高橋町 塩沢忠子
- 瀧底に落ち葉踏みしめ下りゆけば水無きの岩の姿露に 川場村生品 横坂良子
- 話し手の欲しき独りの春炬燵 昭和村奈井 須藤澄子
- 春立ちてなほ風硬き裏赤城 沼田市西倉内町 戸丸泰二郎
- 受話器置く後の寂けさ寒燈下 昭和村奈井 真下章子
- 豆撒やひとときわ高く孫の声 みなかみ町師 増田耕寿
- 夕映えに輝く岳の雪姿 昭和村奈井 藤井三代子
- 胃力メラの事無き終えて年新た 沼田市上発知町 峰川信子
- 軒を訪う雀にも 賀詞大旦那 桑原昭一
- 津久田まで来れば梅咲く日和かな みなかみ町月夜野 林いくじ

大根は丸ごと保存する場合は、新聞紙に包んで涼しいところに。カット大根の保存には、ラップで包み冷蔵庫で保存しましょう。

医療相談室

ペースメーカー治療
心臓に刺激を与えて脈拍を維持



利根中央病院 内科医長 川上 武

心臓は胸の真ん中にある握りこぶし程度の大きさの臓器で、一日に十回も収縮を繰り返して、全身に血液を送り出しています。健康な状態では、心臓は一分間に五十回、百回収縮を行います(脈拍)。これが極度に速くなる状態を「頻脈」、遅くなる状態を「徐脈」と言います。ペースメーカー治療は、徐脈になってしまふ不整脈の治療に用いられます。

また、脈が抜けるような場合には、脈が極度にゆっくりになったり、ひどいと心停止に陥るようなことが起きてきます。

徐脈すぎるとなぜいけないのか

状況にもよりますが三秒、五秒間、脈が抜ける(心停止)とめまいや目の前が暗くなるなどの症状が出現するようになります。

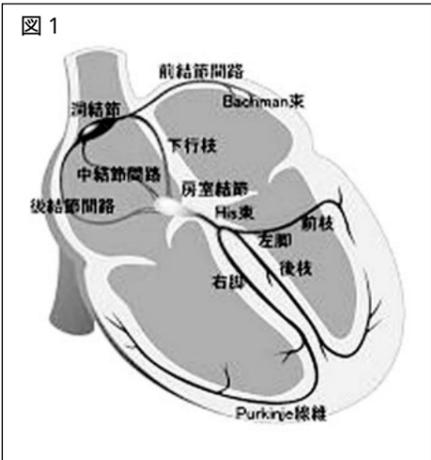


図1

脈拍はどのように作られるのか
心臓の壁の中には、刺激伝導系と呼ばれる電気を通り道が張り巡らされています(図1)。右心房という部屋の壁の中に、洞結節と呼ばれる自分で電気を起こす働きを持った細胞が集まっている場所があります。ここで生まれた電気刺激が刺激伝導系の中を伝わって、筋肉で出来ている心室の壁が刺激され心臓が収縮します。

この一連の流れのなかで、洞結節で電気が起こせなくなると、刺激伝導系の中で電気が伝わらなくなり、心臓が止まってしまう場合があります。

五秒間、脈が抜ける(心停止)とめまいや目の前が暗くなるなどの症状が出現するようになります。それ以上長く心停止があれば失神が起きてきます。脈が回復すれば良いですが、そのまま心停止した状態が続けば死亡する場合もあります。

また、脈が抜けるような場合には、脈が極度にゆっくりになったり、ひどいと心停止に陥るようなことが起きてきます。(例えば脈拍三十回など)が続いていると、全身に十分な血液が巡ってゆかないため、疲れやすくなったり、心臓が大きく膨らんで苦しくなったり、むくみが出たりします。

ペースメーカーは、心臓の動きを感じつつ必要な時に心臓に電気刺激を送るジェネレーター(電池+マイコンコンピュータの役割)と刺激を心臓に伝えるリードと呼ばれる電線から成ります(図2)。

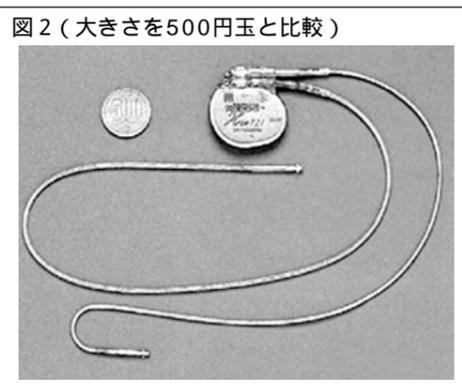


図2(大きさを500円玉と比較)

ペースメーカーは、心臓の動きを感じつつ必要な時に心臓に電気刺激を送るジェネレーター(電池+マイコンコンピュータの役割)と刺激を心臓に伝えるリードと呼ばれる電線から成ります(図2)。

ペースメーカー植込み手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカーの種類や手術の内容、患者さんの血管の状態などにもよりますが、たいていは一時間〜二時間程度で終了します。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込み後の注意点
ペースメーカーが身体に入りますと、身体障害者一級の手帳を申請することができ、脈拍が維持されますので、今までどおりに生活できます。

ペースメーカー植込み後の注意点
ペースメーカーが身体に入りますと、身体障害者一級の手帳を申請することができ、脈拍が維持されますので、今までどおりに生活できます。

ペースメーカー植込み後の注意点
ペースメーカーが身体に入りますと、身体障害者一級の手帳を申請することができ、脈拍が維持されますので、今までどおりに生活できます。

ペースメーカー植込み後の注意点
ペースメーカーが身体に入りますと、身体障害者一級の手帳を申請することができ、脈拍が維持されますので、今までどおりに生活できます。

せせせ
「谷川岳に魅せられて」

冬晴れの谷川岳の耳二つ
虚空に白き光をはなつ



沼田市高橋場町 笛木力三郎さん

今年一月の「歌会始」に一般応募2万3,346首の中から入選の10人に選ばれた笛木さんの作品です。今年のお題は「光」。いつも魅せられている谷川岳の雪晴れの美しさを詠まれたもの。

「利根の保健」の文芸欄でもお馴染みの笛木さんは、長い教職生活後、利根沼田短歌会に所属して15年間、歌をつくり続けており、今回それが実ったと喜んでいました。

20年前に利根中央病院に入院してお世話になったことは、今でも忘れない。増資にもいっそう協力したい。早く新病院建設を」と期待しています。(角田)

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

ペースメーカー植込みの目的の手術は、局所麻酔をして鎖骨の下に5cmほどの切開を行い、ジェネレーターを皮下に納め、同時に鎖骨の裏の静脈から心臓にリードを挿入するものです。

新型インフルエンザ
予防接種実施中!

新型インフルエンザ予防接種は、年齢問わず全ての方が受けられるようになりました。電話にてお申し込みください。利根中央病院 22-4321



すくすくインジエム
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



部位によって味わいが違う大根。葉に近い方は堅いが甘く、下の方は辛みが強い。中央部は、肉質も柔らかで甘み辛みのバランスが良いです。