

利根保健生協 2010年1月現勢

生協組合員.....26,245世帯
 出資金額.....1,230,654,000円
 平均出資金額.....46,890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



原田医師の弾き語りに関き入る来場者



看護師長ら15人による女性2部合唱(伴奏:諸田頭リハピリ技師長)

院内コンサート

患者さん・職員ら楽しむ

「四重奏」東京から小川先生

大雪が降りつもる2月6日(土)午後、利根中央病院の内科外来待合フロアを特設会場として、看護部主催の「ニューイヤークンサート」が開かれました。

入院中の患者さんやご家族を中心に約130人が集まり、鈴友会の三味線演奏をはじめ、医師・看護師ら有志による弦楽四重奏や弾き語り、コーラスなどを楽しみました。

「あなたの笑顔の帰る場所」

自作披露 原田先生

「患者さんと一緒に元気に楽しめる催しをしたいという思いから今日の開催に至った。音楽を通してみんなで一緒に楽しみましょう」と金子れい子看護部長がいささつ。

さつそく沼田市鈴友会(鈴木みづ江会主)の三味線演奏でコンサートが幕開けしました。「嘉瀬の奴踊り」をリズ

ムよく弾く音色に参加者の表情も穏やかになりました。

「帰る場所」の2曲をキーボードで弾き語りました。

「帰る場所」の2曲をキーボードで弾き語りました。第2奏者は、内科の原田孝医師です。昨秋、足の怪我で趣味のマラソンができなくなったことをきっかけに、渋川にあるゴスペルの聖歌隊「ゴスペル星組」に参加するようになったといひます。そこで出会った曲「きみは愛されるために生まれた」と、患者さんや病院スタッフのことを想って自ら作詞・作曲した曲「Pure tone」あなたの笑顔

みんなで

「故郷」大合唱

この日、約3年ぶりの結成となった弦楽四重奏は、チェロ大塚隆幸医師、ピオラ小川哲史医師、バイオリン川上武医師・新行内健一薬剤師の4人。特に元職員で現在虎ノ門病院小児科に勤務されている小川医師は「音楽を通して患者さんと病院が少しでも元気になるように協力したい」と演奏に駆けて実現したものです。

4人揃った練習が、直前だけとは思えない程のなかなかの出来栄です。6曲目「あな人生に涙あり」のアナウンサーピンときていない会場の雰囲気でしたが、演奏がはじまると、「お存じ」「水戸黄門」の主題歌で、「おお」という



3年ぶりの弦楽四重奏(左から新行内、川上、小川、大塚)

Pure tone ~あなたの笑顔の帰る場所~

作詞・作曲/原田 孝

あなたの やさしさを わすれない
 太陽が 染み込んだ しわくちやの笑顔
 土の つまった ごつごつの指先
 曲がった背中で 前を見てた

あなたの つよさを わすれない
 草むしりなど仕事の うちじゃないと
 休むことなく はたらきつけて
 ゼイゼイしながら 笑ってた

I'll keep pure tone
 守りたい 大切なもの
 あなたの笑顔の帰る場所

とびきりの笑顔を ありがとう
 せわしくなくて ゆく 頬に光る汗
 言葉荒くても にじむあなたがかさ
 あなたの背中に 羽が見えた

くりかえし
 長い夜 あなたが流した 汗と涙のしずくが
 赤城からのぼる朝日をつけて
 かがやき集め 流れだす

I'll keep pure tone
 伝えたい 大切なこと
 あなたが残してくれたこと
 くりかえし

は会場の参加者一同で「故郷」を大合唱しました。まさに、患者さんとご家族・職員が一つになった瞬間でした。

前向きで
 明るい気持ちに

「と気持ちが変化したそうです。他の参加者からも「自然と涙があふれた」「患者と職員が一緒に楽しめた。今後計画して欲しい」などの声が聞かれ大変好評でした。

また、主に入院患者さんの送迎ボランティアとして参加していた医療者志望の「高校生サークル」の学生からは、「こういう活動に関わって良かった」「患者さんの笑顔が見られて何より嬉しい」「進路選択にも役立てたい」と感想が寄せられました。

来場した40代女性の入院患者さんは、「沈んでいた気持ちも、前向きになりました。これまでも、なんで私だけとふさぎこんでいたけど、今日の皆さんの歌や詩を聴いて、他者と比べず私は私で頑張る

総代選挙公示

利根保健生活協同組合定款第44条、45条、47条及び総代選挙規定に基づき、下記の通り総代選挙を公示いたします。

任期は2010年4月1日～2012年3月31日までの2年間といたします。「新病院建設」や「利根西部夢プラン」の推進、医師確保と診療体制充実に向け重要な年度となります。この取り組みを成功させ、住民・組合員のだれもが安心して暮らせる健康な地域づくりのため、各支部・班活動の発展充実をめざして、立候補・推薦をお願いいたします。

利根保健生活協同組合 理事長 都築 靖

定数 210名 立候補受付期間 2010年3月1日～3月15日
 選挙期間 2010年3月16日～3月31日

区	域	総代数	支部長・代理等	電話
沼田東	14	児玉洋明	24-0164	
沼田中	7	田中穂積	23-0770	
沼田西	8	割田征二郎	23-5302	
沼田南	7	馬場半次郎	23-5630	
沼田北	14	角田正男	24-0047	
利南	14	小出八重子	22-7236	
池田	8	大嶋次郎	23-6286	
薄根	10	岡村四郎	23-2586	
川田	8	吉田宇太	24-8967	
白沢	8	栗原光子	53-2158	
利根北	9	山野一重	56-2731	
利根南	5	星 嘉子	53-3557	
片品	14	桑原藤太郎	58-2090	
川場	7	吉野長治	52-2961	
月夜野東	14	小林一義	62-6051	
月夜野西	12	丸山 功	62-0191	
水上	13	木村 栄一	72-4067	
新治	14	林 和枝	64-0097	
昭和東	8	林 一郎	24-0418	
昭和南	8	堤 み 系	24-6564	
高山	6	大木 一 雄	0279-63-3250	
職員	2	原 澤 裕	22-2300	

あぜ道

国立社会保障・人口問題研究所はこのほど、社会保障実態調査(2007年約1万6千世帯回答)の結果を発表した。これによると食糧や衣料が買えない経験をする「ひとり親世帯」や、経済的な理由で医療機関への受診を抑制している「高齢者の単身世帯」の貧困の実態が浮かびあがった。「生活に困難を抱えている世帯の状況」では、過去1年間に経済的理由で家族が必要とする食料が買えなかった経験のある世帯は15.6%にのぼる。中でもひとり親世帯では、38.4%が食料を買えない状況を経験しているという。「医療機関利用状況」に関する調査では、過去1年間で世帯の中で誰かが医療機関に行かなかった世帯の理由を質問している。医療機関に行かなかった世帯のうち、「健康ではなかったが、いくことができなかった」が17%にのぼった。その理由で最も多いのが「自己負担の割合が高い」が38.4%であった。また、「健康保険に加入していない」が14.2%にのぼった。これは全体の0.2%で、全国

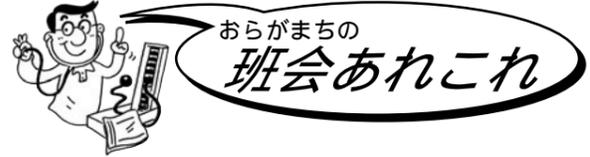
の世帯数で換算すると約10万人に相当する。同調査では「高齢者の単身世帯(男女とも)」「ひとり親世帯(二世帯)」は他の世帯タイプに比べて健康ではなかったが、いけなかったとする割合が多かった」と指摘する。この調査から重い窓口負担が受診抑制を引き起こし、国民皆保険制度を崩す深刻な事態が進行していることを物語っている。(関)

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 classes and their activities across different branches.



利南 戸鹿野合同班(ストレッチ、セラバンド体操) リハビリ室職員の指導とDVDを見ながら、セラバンド体操とストレッチをしました。「血行が良かった」「関節が痛かったが楽になった」と好評でした。



利南 沼須合同班(大腸がんチェック) 毎年、班の年間計画に必ず組まれている大腸がんチェック。家族のものも含め、集まった12人分の結果は、全員が陰性で「ああ、良かった」とひと安心でした。

合同班会で 認知症を見守る応援者に

沼田東支部 上原合同班



全国で、認知症になっても安心して暮らせるまちづくりを目指して「認知症サポーター養成講座」が開かれています。上原合同班でも、健康班会で同講座が開かれました。認知症を正しく理解し、認知症の人や家族を温かく見守る応援者として、11人のサポーターが新たに誕生しました。



新治 須川合同班(大腸がんチェック、年間計画づくり) 「ポリプが沢山あると言われている」という人もいて、21人分の大腸がんチェックをした結果、3人が陽性でした。説明後、職員から受診のすすめがありました。

奨学金制度のご案内

利根中央病院では、患者さんや地域住民の方の医療要求に真剣に耳を傾け応えていくために、家庭医療から専門医療まで幅広く診られる医師、また患者さんの立場に立ち、命と人権を守ることが出来る医師の養成を行っています。

Table showing scholarship amounts: 医学科 1~3年生 50,000円/月, 医学科 4~6年生 60,000円/月.

奨学金は無利子です。一定の勤務により、奨学金返還が免除されます。

お問い合わせ 利根中央病院 医学生担当: 狩野 TEL:0278-22-4321 E-mail: iga-tone02@tonehoken.or.jp

今月の料理

ふきのとうと桜エビのスパゲッティ

旬の香りとほろ苦さに桜エビのひなびた甘さが絶妙。

材料(2人分)

- 1.6mmスパゲッティ...160g ふきのとう...2~3個 桜エビ...ひとつつかみ (X)にんにく(みじん切り)...小さじ2 赤唐辛子(種を取る)...1/2本 オリーブ油...大さじ2 塩、こしょう、揚げ油...各適量

作り方

ふきのとうはみじん切りにし、中温に熱した揚げ油に広げ入れ、弱めの中火でカリッと揚げ、ペーパータオルの上で広げて油をきる。フライパンに(X)を入れて弱火にかけ、にんにくが色づいてきたら桜エビを加えて炒める。の桜エビの香りが立ってきたら、たっぷりの塩湯でほどよく茹でたスパゲッティの水気をきって加え、手早く混ぜ合わせて、皿に盛りつける。に のふきのとうを散らし、好みで塩、こしょうをふりかけます。

(栄養課 阿部健児)

なかまの 作品

俳句

- Deep blue: 深津 曙山, 横坂 成庄, 田村 しま, 花村 蚕声, 金井 桑子, 吉野 仍次, 戸丸 泰二, 増田 耕寿, 星野 寅雄, 阿部 まつ, 田村 北泉, 沼田市上苑町.
Haiku: 亡き父の手掛けし盆栽若芽ふく, 葉は凜と床に生けたる寒椿, 春の風重たき鉄も使いなれ, 何時つぎる親子の語らい春惜しむ, 海望む棚田荒れおりの春の旅, 黒髪はあの日のままだに古雛, 雛祭り娘嫁いで一年目, 松が枝をたわめて重し春の雪, 路の臺やうやく山里動き初む, うた人の集う縁側梅の花, 沼田市上苑町.
Short Stories: どこから豆撒きの声聞こえず目を閉じてき, く亡き夫の声, 早春の陽射し温もり梅一輪心さやかに希望の湧きぬ, 絵はりして得難き余生百才を自さして日日を大切に過さん, 北風に背を押され入る美容室ほつと咲きある福寿草の鉢, 限られた時間といつも意識して自分のペースで道を歩こう, 散歩道出会ふ人の名浮かばずに相手は私を親しく呼べり, 「文明」を語る講演聴きにゆく睦月の空はけふも雪舞ふ.

ウォーキングの基本姿勢は、背筋をしっかりと伸ばす、肩の力は抜いて肘を90度程に曲げて腕を大きめに振る、歩幅は大きめなどがポイントです。

医療相談室

頭痛について

早めに受診を



利根中央病院 脳神経外科医長 河内 英行

頭痛は皆さんがよく経験する身体的愁訴です。脳神経外科にも頭痛を主訴に受診する患者様が多いですが、「頭痛を止めてほしい」という気持ちとともに、脳卒中や脳腫瘍などの疾患があるのではと心配して受診してこられる患者様も多いです。今回は、頭痛について説明したいと思います。

頭痛の種類

頭痛には、おおむね6か月以上同様のパターンの続く慢性の経過をとる片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛に代表される一二次性頭痛と、「いつもと様子の違う頭痛」、「いままで経験したことのない頭痛」、「最近どんどん悪くなってくる頭痛」などと症状が重症で麻痺や視力視野障害など神経症状を伴うことの多いクモ膜下出血や脳腫瘍、髄膜炎などが起こす二次性頭痛があります。

一二次性頭痛

一二次性頭痛には、片頭痛・緊張型頭痛・群発頭痛などがあり、それぞれに特徴的な症状があります。

1、片頭痛 若年女性に多く、頭痛の持続時間は4〜72時間であり、中等度から重度の拍動性の頭痛・日常的動作を行うことも嫌になる・悪心嘔吐・眼がチカチカしたり、

緊張型頭痛の運動療法

- 肩を10回上げ下げ
● 首を10回前後左右に屈曲
● 首を10回回転
● 手のひらで前頭部、側頭部、後頭部をマッサージ
● 最後にうなじを手刀でトントン10回

2、緊張型頭痛 最も頻度の高い頭痛であり、以前は筋収縮性頭痛とよばれており、両側性の圧迫感

3、群発頭痛 厳密に一側性の重度の頭痛発作が眼の周囲や側頭部に生じ、15〜180分間持続します。

二次性頭痛

二次性頭痛には、脳卒中による頭痛や、脳腫瘍、髄膜炎、低髄液圧症候群などによる頭痛があります。

4、低髄液圧症候群 起きると頭痛が生じ、寝ていれば治ることが特徴です。

5、脳腫瘍による頭痛は、頭蓋内圧の亢進のために生じます。頭痛の特徴として、進行性であり、早期に症状が強いことが多いです。

6、髄膜炎による頭痛は、感染症による頭痛は、インフルエンザや細菌性髄膜炎、ウイルス性髄膜炎などがあります。

緊急性の高い頭痛

- 意識障害がある
● 手足の麻痺がある
● 突然生じた
● 今まで経験したことのない痛み
● 嘔気・嘔吐がある
● 普段と様子が異なる

フルエンザのような全身性ウイルス感染症の随伴症状としてしばしばみられます。ただし、髄膜炎などの頭蓋内感染では、通常頭痛が最初に現れる事が多くみられます。頭部全体に拍動性の頭痛が初発し、全身の不調感または発熱を伴う場合には髄膜炎などが

せせせ 「人と話すことがボケ防止」

沼田市下川町 深津 文子さん



病気を患う総代の旦那さんを気遣って『利根の保健』の配布など、生協活動に夫婦で携わっています。8年前まで13年間も続いていた班会の中心となり、数年前に生協から班表彰されました。そんな深津さんに「せせ、また班会を」と声がかかり昨年10月

に再開しました。「班会での話はとても役に

立つ。簡単に大腸がんやピロリ菌などの健康チェックができるのもいいね。」

「人と話す頭を使うからボケ防止になるよ」と話す深津さんは、「以前参加していた人が、また集まって話ができるうれしい」と喜んでいきます。

簡単な脳卒中の判断法

顔のゆがみ(歯を見せるように、あるいは笑ってもらう)

- 正常...顔面が左右対称
● 異常...片側が他側のように動かない

上肢挙上(閉眼させ、10秒間上肢を挙上させる)

- 正常...両側とも同様に挙上、あるいはまったく挙がらない
● 異常...一側が挙がらない、または他側に比較して挙がらない

構音障害(患者に話をさせる)

- 正常...滞りなく正確に話せる
● 異常...不明瞭な言葉、間違った言葉、あるいはまったく話せない

これら3つのうち1つでも異常があれば、脳卒中の可能性は72%である。(シンシナティ病院前脳卒中スケールより)



高山村中山村営 林 望羽ちゃん(3歳) 凌優くん(1歳3ヶ月) みいちゃんいつも凌をありがとう



みなかみ町月夜野 鈴木はやりちゃん(1歳9ヶ月) パパに似ていてパパが大好き



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



川場村門前 信澤蒼空くん(4歳5ヶ月) 蒼空です みんなよろしくね



沼田市柳町 小野寧々ちゃん(2歳10ヶ月) なるちゃん(10ヶ月) 姉妹仲良く元気に育ってネ



埼玉県富士見市 加藤 優くん(3歳) 我が家のわんぱく王子様



里帰り出産の方も大歓迎! 皆様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。



沼田市材木町 浦川秋花ちゃん(2歳4ヶ月) 航大くん(9ヶ月) きょうだい仲良しです!



川場村門前 栗原 叶くん(4ヶ月) これからBIGになるよ!



川場村生品 関 凜太郎くん(1歳) パパが大スキヤンちゃん君



沼田市下野知町 松井優和くん(6ヶ月) ぶくぶくおでぶ 我が家の癒し