

利根保健生協 2010年10月現勢

生協組合員……26,333世帯
 出資金額……1,224,471,000円
 平均出資金額……46,499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

利根西部 夢プラン

「工事が始まったね」

対話・増資の輪広がる

みなかみ町後閑に組合員ホール併設の歯科診療所を来春の開業をめざしてすすめている計画で、起工式が10月30日(土)に行われ、着工となりました。当日はあいにくの雨でしたが、地元みなかみ町4支部の理事や支部長、設計会社、建設会社、歯科開設予定のスタッフら30余名が参加し「雨降って地固まりますように」と願いました。

沼田土建が施工

以前にお伝えした通り、設計会社は利根歯科診療所の設計も担当した「あすか設計」を9月に実施しました。この間の夢プラン推進委員会の「建設業者はなるべく地元業者」との議論も踏まえ、「見積り合わせ」の結果、沼田土建との契約に至りました。



生協強化月間で、みなかみ町4支部の地域訪問には、利根歯科の坂田医師や豊田医師を先頭に開設予定職員が支部役員と連携して積極的に地域をまわって、組合員へのお知らせや要望等を聞いて対話の輪を広げています。「10月の100人集会に参加して、完成が楽しみにになったよ」「いよいよ工事がはじまっ

たね」「沼田じゃ遠いけど近くなるからお世話になりたいと思ってる」「予約はいつからだい」など建設が進むにつれて、期待の声とともに増資が寄せられています。また、高齢者世帯が増えてくる昨今を象徴して「通いたくても足がなくて行けない」「バス停まで行くことが容易でない」「他院でも送迎して

いるところがあるんだから何とか検討して」など、送迎を切望する訴えもあり、生協として助け合い活動をすすめる課題も出されています。



医師ら地域訪問 期待と課題が…

定例会議の中でも「配布者交流会や100人集会の参加者から、期待の声がとて増えている。特に赴任予定職員の人柄やチームワークの良さに魅かれたみたい」との水上支部の小崎副支部長の発言に続き、「本当に楽しかった

し、歯科医療と組合員ホールの活用イメージがわいたみたい」「機関紙が届けられていなかったお膝元の後閑上河原地区で配り手さんがみつかった」など組織づくりの改善がはかられています。12月の会議では、決定が遅れている「施設名」「ホール名」も決定していく予定です。みんなで知恵と出資と力を出し合って運営していく機運が高まっています。

大事故を想定 実践的な災害訓練

11月6日(土)午後、利根中央病院の外来フロアで緊急時に備えた実践的な院内災害訓練が実施されました。

訓練は、みなかみ町の旅館でガス爆発が発生し、50人もの傷病者が搬送されるという想定で開始。緊急招集された医師や看護師・事務等が患者の重症度に応じて3ゾーンにチーム編成されて初期治療や対応を確認しました。実際の災害時対応のリアルな体験にするため、模擬傷病者には、事前に特殊メイクや役づくり指導が施され、爆風で鼓膜が破れて聞こえない役や急変役、「早く診てくれ」「がまんできない」など訴え



こんな特殊メイクの模擬傷病者が搬送される

動き回る役など多様な症状の患者役の迫真の演技により、

医療スタッフも本番同様の緊張感で、全身観察や緊急対応などにあたりました。今回は、群大医学生や看護学生約30人らが模擬傷病者として参加。「実践的で非常に勉強になった。また参加したい」と好評でした。最後に、利根沼田広域消防



の協力で災害救出のデモンストラーションも間近で見られ、充実した訓練となりました。

年末年始診療案内

利根中央病院	
12月29日(水)	通常診療
30日(木)	休診
31日(金)	休診
1月1日(土)	休診
2日(日)	休診
3日(月)	休診
4日(火)	通常診療
*急患の方は来院前に必ず電話でご確認下さい。 *長期投薬を受けている方は、休みになる前に早目にご連絡下さい。	
利根歯科診療所・とね診療所	
12月30日(木)～1月3日(月) 休診	
*歯科診療所のみ急患の方はご連絡ください。	
片品診療所	
12月30日(木)～1月4日(火) 休診	

成長の確認と交流 第24回赤ちゃん同窓会



11月20日(土)午後、第24回赤ちゃん同窓会に24組の親子が参加。産科、歯科医師や栄養士、薬剤師らと育児の相談をしたり、保育士による手遊び等で交流し、赤ちゃんの成長を確かめました。

あぜ道

11月はじめ、5夜連続で放送された「99年の愛〜JAPANESE AMERICANS〜」と

いう戦前にアメリカへ渡った日系移民家族の苦難を描いたテレビドラマを観た▼貧窮する小作の家に生まれた平松長吉が家計を助けるために渡米し、季節労働者として農場で働き、アメリカで結婚し家族も増え、反日感情が渦巻く中、幸せな家庭を築くために夫婦で懸命に働いていた▼しかし日本による真珠湾攻撃によって反日感情はさらに激しさを増し、家族は日本とアメリカにそれぞれ離れて暮らすことになる。長吉の長男は戦死、長女は広島で被爆し、家族の再会を果たせないまま亡くなってしまった。戦争によって家族がばらばらになり、そして尊い命が奪われてしまう。戦前戦中、戦後をとおして苦難を生き抜く移民一家のドラマである▼いくら働いても報われない貧困と戦争によって一変してしまふ生活。懸命に生きる長吉家族の生き方に胸をあたつくしながらも、今の時代に生きていてよかった。そして未来の子供たちのために、夢や希望の持てるそんな平和な国であってほしいと心から願うものであった▼あと何年かすると、戦争体験者がいなくなってしまう。そうなったとき歴史は繰り返されるのだろうか。あの戦争で亡くなった方々の尊い命を無駄にしないために、私たちに何が出来るのか。それは、二度と戦争をしないこと、そして被爆国として核廃絶を訴えたい。(金子)

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 topics across different branches.



白沢 生枝班 (血管年齢・脳梗塞の話)

4月からの月2回の筋トレの成果の現れか、昨年と比較してほとんどの人が若くなっていた。これからも「この調子で頑張ろう!」



利根北 高戸谷班 (糖尿病ってどんな病気)

「メタボでないのに糖尿病」のケースが多いとのこと。予防対策には「よく食べ・寝て・動く」の生活習慣が大事。糖検査に異常なしで、皆ひと安心。



川田 田中合同班 (体組成チェック)

体組成の結果を見てまあまあだね。半年後に再検査を予定。所得税の確定申告では、医療費控除の対象は1年間で10万円を超えた分だと知りました。



月夜野東 後閑上入・下入合同班 (体組成、尿検査)

尿蛋白(+)の方がいて毎回チェックすることに。体組成でも関心が高く脚点(脚の筋肉量)の低い人へ「脚の運動をしましょうね」。又、インフルエンザの予防もしっかりと。



沼田南 鍛冶町合同班 (大腸がん検査・脳梗塞の話)

年2回の大腸がんチェックでは、全員異常なし。脳梗塞の予防対策もしっかり学びあいました。頭を使い脳の活性化につなげよう。



利南 下久屋原班 (インフルエンザ・アカンペー)

インフルエンザ撃退には体力づくりが大切。高齢でも日頃から歩くことを実践している増田さん。皆さんにも勧めています。貧血検査では異常なし。

今月の料理

鯖(さわら)の黄身焼き

※かじきでも代用できます

材料 (8個分)

- 鯖(切り身)・・・2切れ さやえんどう・・・5枚 人参・・・20g
生しいたけ・・・2枚 卵黄・・・1個 マヨネーズ・・・大さじ2
薄口醤油・・・小さじ1 ごま油・・・小さじ2
A鯖の下味 塩・・・少々 酒・・・少々
B塩・・・少々 砂糖・・・少々 醤油・・・少々

作り方

- 1鯖にAで下味をつけ、しばらく置く。
2さやえんどう、人参、生しいたけは千切りにし、ごま油を熱して炒めBで調味する。
3卵黄、マヨネーズ、薄口醤油を混ぜ合わせる。
4180℃に熱したオーブンに水気を拭いた鯖を入れ、7～8分通り焼く。水気をもう一度拭き取り3をぬる。再びオーブンに入れ、5分くらい焦がさないように焼き上げる。
5④を盛り付けて②を添える。

(栄養課 大川 達也)

作品集

なかまの作品

「新春特集号」募集!

郵送先 〒三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八五五の二
利根保健生協 組織課 「なかまの作品」係
※お問い合わせ ☎22-2300 組織課まで

空一面日の出の前のあかね雲やがて赤城の裾野に
山裾の落葉ふりつむ細道に「熊出没」の立札の
マラソンに初めて挑む小一の孫の瞳が朝日に輝

短歌
病院の長き廊下を掃除するモップに漲る使命感
立ち上る吾れは声出しどっこいしよ曾孫も合づ

俳句
年の瀬にモチ米だけは高く売れ
落葉してこれより山の風荒れる

なかまの作品
なかまの作品
なかまの作品

医療相談室

骨折予防薬の副作用で顎の骨が腐るって本当?



利根歯科診療所 歯科医師 坂田 龍義

今月は、ビスホスホネート系薬剤を内服または注射治療している患者さんに発生する特徴的な顎骨壊死(あごの骨がくさる)に関してのお話です。利根歯科でもこの1年間に2例の症例を経験しています。いったん発症すれば症状は進行性で、極めて難治性です。近年日本国内では、骨折予防などの目的で、適切にリスク開示もないまま関連各科より同薬が大量に投与されています。それに伴って近い将来にこの疾患の爆発的増大が懸念されています。

症頻度が低下傾向を示しています。この要因として、特にビスホスホネート系薬剤等の骨吸収を抑制する薬剤の普及が関与している可能性が考えられます。このような視点から、骨粗鬆症の治療を考えると、いかに骨折を予防できるかという点を重要視せざるを得ませんし、ビスホスホネート系薬剤の投与は、要介護・介護の両立場から、医療費の面、さらには医師・患者からも重要視されています。

ビスホスホネート系薬剤とはどういう薬?

この薬剤は骨の吸収を抑制する事により骨密度を高め、骨折を予防する臨床的にとっても優れた薬剤です。国内においては、主に飲み薬が骨粗鬆症に、注射用製剤が癌の骨転移等に使用されています。「骨粗鬆症の予防と治療ガイドライン(2006年度版)」のなかで、ビスホスホネート系薬剤は全項目において推奨



どれくらいの頻度で顎の骨が腐るの?

Aの極めて優れた薬剤です。さらに海外の臨床試験において閉経後骨粗鬆症において40%以上、気管支喘息などステロイドを服用する結果生じるステロイド性骨粗鬆症においては70%以上骨折リスクを低下させる事が報告されています。日本における骨粗鬆症による大腿骨頸部骨折の発症頻度は上昇の一途をたどる一方ですが、欧米・北欧・カナダにおいては大腿骨頸部骨折の発症頻度が約500万人のうち、約9%の人が転倒・骨折が原因で要介護となっており、大腿骨頸部骨折を起こすと新たに23%の高齢者が寝たきりになります。

「あごの骨がくさる」副作用の発生頻度は現在までの文献を総合的に考えると、注射剤が1%、飲み薬の場合が0.1%の頻度(日本口腔外科学会等)ですが調査母体に問題を残す報告が多く、直近の調査では各々10倍の頻度(米国口腔顎顔面外科学会ポジションペーパー(2007年)、米国歯科医師会雑誌・2009年1月号)になるという報告も見られます。利根歯科でもこの1年間に2例の治療経験があり、腐敗した顎骨組織をかなりの大手術で除去したりと大変です。

米国口腔外科学会による病期分類

Table with 2 columns: 病期分類 (Stage 1, 2, 3) and 病状 (Symptoms). Stage 1: Asymptomatic bone exposure, bone necrosis. Stage 2: Bone exposure with infection, pain, redness, and abscess. Stage 3: Pain, infection with bone exposure, bone necrosis, and other symptoms like facial swelling or jaw fracture.

厚生労働省の対応は?

今年、2010年6月に厚生労働省は以下の通達を出しています。

組合員のみなさまへ

- ①心あたりの方は、担当医師に報告し、服薬情報を添えた紹介状を持参の上、かかりつけの歯科医院を受診しましょう。
②現在、歯科医院に通院中の方は、心あたりのお薬の情報を速やかに担当歯科医師に報告しましょう。
③上記のお薬に関わらず、骨粗鬆症等の薬を服用中の方は、3ヶ月に一度、担当歯科医師よりお口の中の診察を受けましょう。

12月5日 福岡国際マラソン

祝 出場 放射線技師 中村文彦

利根中央病院の放射線技師・中村文彦(33歳)が12月5日開催の福岡国際マラソンに出場します。この大会は、日本陸上競技連盟公認の大会で定められた標準記録を突破した者しか参加資格が与えられません。毎日20km程度走っているという身長160cm、体重48kg、体脂肪率8~10%の中村さん。



「今年、フルマラソンの公認大会である長野マラソンに出場し、福岡の出場資金に」格2時間42分を切る2時間37分02秒で走ることができました。本番では自己ベストを目指して走りきり、最後まで続けてきた集大成にしたいと抱負を話しています。みんなで応援しましょう!

なぜ顎の骨のみが腐るのですか?

発症メカニズムと「なぜあ

ごの骨にのみ起こるのか?」その原因もいまだ不明です。あごの骨は他の部位の骨よりも、ビスホスホネート系薬剤が高濃度になりやすく、無細胞・無血管骨になりやすいこと、かむ力により歯の周囲の骨に微小骨折を起こしやすいこと、薄い歯肉粘膜のため損傷や穿孔をきたしやすく、感染しやすいことなどが原因とされています。



栃木県小山市 和久大雅くん(1ヶ月) 元気一杯!パパ似のイケメン☆



みなかみ町後開 関こまちちゃん(1歳6ヶ月) お兄ちゃんと仲良し☆

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



昭和村櫛久保 新木那芽ちゃん(7歳) 琉珂くん(2歳5ヶ月) 保育園先生大好き♡



昭和村川額 高橋學々ちゃん(6ヶ月) ずりばいで突進します!!



高崎市矢中町 羽鳥心菜ちゃん(3ヶ月) 元気です!すくすく育っています☆

Advertisement for 'Angel' photo submissions, including a cartoon angel and a message about home photos.



みなかみ町須川 山岸真緒ちゃん(3歳) 莉緒ちゃん(3歳) わたしたち双児ちゃん♡



昭和村赤城原 鈴木麗乙菜ちゃん(6歳) 仁くん(9ヶ月) 2人の笑顔に癒されています☆



昭和村糸井 石井音々葉ちゃん(4歳) 陽来々ちゃん(1歳6ヶ月) 1いつも仲良し姉妹♪



沼田市坊新田町 内山凛子ちゃん(1歳2ヶ月) 毎日元気よく遊んでいます♪