

利根保健生協 2011年8月現勢
生協組合員.....26,311世帯
出資金額.....1,225,028,000円
平均出資金額.....46,559円
理事26名 監事3名 総代201名 班長1331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 山田 忠夫 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
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910

生協強化月間

組合員サービス拡充

組合員健診や通院支援

この10・11月は、生協強化月間として、「出あい、ふれあい、支えあい」を合言葉に全国で様々なとり組みが展開されます。

当生協でも、10月より組合員健診や通院支援、新たな健康づくり活動をはじめます。生協の主人公である組合員として主体的に関わって、健康管理や健康づくりを積極的にすすめてみましょう。

組合員健診 はじまる

「健康」はすべての人たちの願いです。皆さんは定期的健康診断を受けていますか？

当生協では、「組合員の健康管理を積極的にサポートしよう」と、これまでなかった組合員を対象とした「組合員健診」を新たに始めます。この健診は、組合員であれば、誰でも、何歳でもご利用

コース名	内容	目的
Aコース 4,000円	身体検査、血圧・視力・検尿・胸部レントゲン・心電図・診察採血(16項目)	いわゆる生活習慣病予防の内容(高血圧症・貧血・肝臓病・高脂血症 糖尿病)に「視力」「胸部X線検査」「心電図」を加えたコース
Bコース 6,000円	上記Aコース(生活習慣病)に「便潜血=大腸がん」「総コレステロール=脂質」「尿酸=通風」「クレアチニン=腎臓の機能」「アミラーゼ=膵臓の機能」を加えたコースです。	

がん検診コース 男性: 4,000円 女性: 9,500円	CA19-9	主に、膵臓がん・大腸がん・胆のうがん
	CEA	主に、肺がん・大腸がん等
	PSA(男性)	前立腺がんの血液検査
	乳房撮影(女性)	乳がん
	子宮頸がん(女性)	子宮頸部がん
その他オプション	便潜血	大腸がん
	便中ピロリ	1,500円
	肺がん検診	6,700円
	骨密度検査	3,000円

- ① 利根保健生協の組合員(本人)であること。
- ② 沼田市、利根郡、高山村に居住していること。
- ③ 利根中央病院、とね診療所、利根歯科診療所に定期的に通院、またその予定のある方。
- ④ 自立歩行が可能、または付添いがあれば歩行可能な方

念願の通院支援

10月より開始

組合員の皆さんから強く要望されていた「通院支援」を10月より開始します。

これは、通院手段で困っている組合員の利便性を改善しようとするものです。この通院支援の条件は

① 利根保健生協の組合員(本人)であること。

② 沼田市、利根郡、高山村に居住していること。

③ 利根中央病院、とね診療所、利根歯科診療所に定期的に通院、またその予定のある方。

この通院支援での、利用者負担はありませんが、出資金での運営になりますので増資にご協力下さい。また「組合員家族」の場合は、新たに「生協加入」していただくこととなります。

なお、片品診療所及び生協みなみ歯科への通院支援は順次拡大をしていきます。



組合員健診の予約について

- ・対象：組合員本人または同世帯の家族
 - ・日時：火・水・木曜日の午後2時30分～(昼食は召し上がって下さい。)
 - ・予約：完全予約制(健康管理科)です。「A・Bコース」を予約の方は、当日でも「がん検診コース」が追加できます。水曜日の子宮がん検診は手術日のため行えません。
 - ・持ち物：保険証・組合員証を必ずご持参下さい。
 - ・結果については、2～3週間後にご自宅へ郵送します。
- 利根中央病院 健康管理科 ☎22-4321

二次検診も かかりやすく改善

人間ドック・健診をご利用頂いている方々の要望にお応えするため、内科外来でも電

話予約ができるようになりました。各再検査項目も可能な限り予約当日に行えるよう調整します。

医師の診察を伴う検査項目については、当日検査が出来ないことがありますので、ご了承下さい。

健康チェック サポーター養成講座

健康と毎日の楽しい生活維持のためには、年に1～2回の健康診断と併せ、日常的に健康状況を自主的に把握する「自己チェック」が大切です。当生協では、以下の通り、健康づくりや健康自己チェックの意義を学び、実技講習を受ける機会を設けました。

この機会にぜひ受講し、ご自分や家族の健康づくり・健康管理に役立てましょう!

- 日時 11月19日(土) 13時30分～16時30分
- 場所 研修棟 講堂
- 内容 ①医療生協の8つの生活習慣と2つの健康指標 ②健康チェックの実技実習【血圧、尿チェック、体組成チェック、腹囲測定】 ③レインボー体操 等
- 定員 30名
- 参加費 500円(テキスト代等)
- 締切り 11月10日(木)
- 問い合わせ・申込み 生協本部組織部 ☎22-2300

生協本部が研修棟2階に移転

これまで利根中央病院内2階にあった生協本部(役員室、総務部、事業部、組織部)が移転します。場所は、病院東側の研修棟2階になります。1階には「講堂」や「ひさご食堂」がある建物です。お間違えのないようご注意ください。

生協本部 ☎22-6060 組織部 ☎22-2300

あぜ道

4月より全日本民医連を通じ、医師支援をいたしている。毎週金曜日、支援医師会を開いている。電子カルテ導入のすすめや日常診療の業務改善提案から管理運営の医師の確保・養成まで幅広い話題で話し合いがされている。全国各地の病院での経験に裏付けられた智慧が学べる絶好のチャンスとなっている。▼先日の会議では、研修医の確保と育成についての話で盛り上がった。どんな夢を実現するために、どんな医師が欲しいのか? 医師の確保と育成は自分たちの寄って立つ理念を確認し、夢を語り合う作業だ。そんな話であった▼どんな医療が求められているのか、どんな医療を目指しているのか、そのために、どんな病院を目指そうとしているのか。そんな問いかけの一つ一つ丁寧に答える作業が求められることとなるからだ。生活協同組合の、民医連に加盟している病院のあり方を自分の言葉で語る機会となるのだ▼10月生協強化月間が始まる。旧生協法が施行されたのが10月1日であることから、1973年から取り組まれている。何を求め利根保健生協を設立し、何を期待して生協に加入したのか、そして、今、加入しているだろうか? 地域のか、状況や保健・医療を取り巻く状況も大きく変わってきた▼生協の仲間を増やし、基盤を強くする活動も医師の確保と育成と同様に夢を語ることにしたい。(原田)

利南・水上・沼田西・薄根 各支部でつとどい

利南 AED学習会



いざと言う時に…

8月29日、AED(自動体外式除細動器)の学習会に11人が参加しました。

宮本看護師長の指導で一次救命処置として胸骨圧迫(心臓マッサージ)とAEDの使用法を実習。「経験しておくといざという時に役立つね。設置場所を知っておくことも

大切」と救急時の意識も高まり、貴重な体験になりました。

水上 配布者交流会



レインボー体操で気分爽快(水上支部)

水上支部第7回「利根の保健」配布者交流会に41人。

「生協みなかみ歯科」坂田所長から、開設以来、持ち患者数も増え順調。今後も「安心・安全・納得の歯科医療」をすすめます。と報告。

また、雲越理事から「理事会活動について」の報告。

「班会のとりくみ」では須藤総代が、「班会をいっそう広げよう」と呼びかけをしました。

沼田西 合同班会



健康チェック「組合員で良かった」の声

9月17日、榛名町の下町住民センターで24人が参加し、恒例の合同班会。

薄根 初の交流会

28人の参加で病理科の大野先生から「ピロリ菌の話」を聞きました。大野先生はこの地域で約500人がピロリの除菌をした。また35才以下でも二割くらいの人にピロリ菌がいた。胃がん予防にチェックと除菌が大切だと強調。また、久枝理事から医師不足や病院の建て替えについての現状報告がありました。

命を紡ぐ人々 がん治療を支える 大野先生とスタッフ

がん細胞の有無や状態を診断するには、ホルマリン漬ける細胞を、細かい作業を経て千分の5ミリくらいの標本にし、顕微鏡で調べます。また、痰や乳液など液体状のものも診断します。



大野部長(右から2人目)松田研修医(左)と2人のスタッフ

大野先生は、この地域から胃がん患者をなくすことに力を入れており次のように話しています。

「がんの早期発見は、何と云っても健診です。さらに胃がんはピロリ菌の除菌で予防することが出来ます。いま病院では、郵便でピロリ菌チェックが簡単に受けられますのでご利用下さい。また、班会の大腸ガンと一緒にピロリ菌のチェックも加えて見たらいかがでしょうか。」

講演&懇談会

脳卒中予防と 早い治療

9月3日、利根中央病院の講堂で、第5回「医療講演&懇談会」が行われ組合員と職員60人が参加しました。今回は「脳卒中とその予防」と題して、河内英行脳神経外科部長のお話。「脳卒中は前兆が無く、後遺症が残る重大な病気。発症後3時間以内の早い段階で、適切な治療が大事。予防のためには日頃の血圧チェックと生活習慣が大切だ」等と話しました。



脳卒中予防で楽しい懇談

庭での血圧チェック」などで時間いっぱい質問に分かりやすく応えていただき、楽しい懇談となりました。

老健とねで 夏祭り

8月28日、「老健とね」屋上で「夏祭り」が行われ、利用者、ご近所の皆さん、ボランティア、職員ら150人の参加で楽しい一時を過ごしました。

オープニングは、馬鹿面踊り面友会、直美会の有志9人の「馬鹿面踊り」では、面を被つての踊りとパントマイムで会場を笑いの渦に巻き込みました。味噌まんじゅうや焼きそば等の屋台は大繁盛。恒例の「くじ引きコーナー」で、1

結ぶ手とふれあう心で明日へ 関信越組合員交流集会



「結ぶ手とふれあう心で明日へとつなごう！」をテーマに関信越ブロック組合員活動交流集会在、9月22日、埼玉県浦和市、さいたま会館で開催され13生協から、770人が集い、当生協から52人が参加しました。台風15号が関東を縦断し風と豪雨の悪天候で心配されましたが、台風一過の秋晴れのもと大いに学習し交流をしました。

ようこそ新しい仲間 8月の新加入者

- 8月の新加入者は名義変更を含めて24人でした。(敬称略)
- 沼田西支部 加藤 智弘 (昭和南支部) 林 八重子 (吾妻町)
- 木暮はる枝 (沼田支部) 加藤 周子 (沼田支部) 黒岩 正典
- 池田支部 入谷 昇 (中ノ条町) 浅本 茂伸
- 高橋 栄一 (新治支部) 吉田 公次
- 利根北支部 (新治支部)

増資者一覧 8月分

- 8月の増資は五三人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した七人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)
- 沼田中支部 (210口以上) 村田 昭寿 (100口以上) 後藤 武夫 (川田支部) (40口以上) 岡野 行男 (10口以上) 大竹 なみ (月夜野西支部)
- 沼田北支部 (沼田北支部) 後藤 武夫 (100口以上) 阿部 雪夫 (水上支部) (200口以上) 木村 夕々 (新治支部) (180口以上) 堀江 俊之

精神科外来からのお知らせ

10月より精神科医師体制は常勤医1名(渡會医師)、非常勤医1名(藤平医師)となります。精神科を初めて受診する患者様につきましては、基本的にはお受けできませんが、例外として、高齢者で他の科にかかっている方、高齢者で地域外への受診が困難な方、不眠症等の軽症の方は可能な範囲でお受けするよう努力いたします。予約受診となりますので、精神科外来にご相談ください。大変ご迷惑をおかけいたしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い申し上げます。利根中央病院 精神科外来

8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.



水上 湯原合同班 (レインボー体操)
月2回のコーラス練習日を利用して体組成チェックや脳トレ体操を実施。内臓脂肪レベルや体内年齢の数値には一喜一憂でした。簡易レクも盛り上がり笑顔が耐えない班会でした。



片品 菅沼合同班 (老人会と交流・簡易運動)
昼間しか集まらない老人会との交流。体操のDVDを見ながら要点を聞く。中には一緒に手足を動かす人もいました。その後、グラウンドゴルフを皆で楽しみ、よい汗をかきました。



沼田南 坊新田町合同班 (健康は食生活から)
簡単な塩分・食生活チェックのあと食生活習慣病について学習。減塩や食事のとりかたで、家庭での工夫の仕方を出し合う。「歯磨き後は食べない」などの努力もみられました。



おらがまちの 班会あれこれ



月夜野東 下牧原の中班 (肥満の話・尿・体組成測定)
尿チェックの結果が少し高く「漬物がおいしくて、つい食べ過ぎちゃう」と反省の声。組合健診や送迎の話では「実現すればありがたいね」と、すぐにでも開始を待たれる。



池田 岡谷西1班 (セラバンド体操)
セラバンド体操のDVDを見ながら、理学療法士の詳しい解説をうける。今回は、イスが無くてでもできる体操を教えてください、「家でもやってみよう」とバンドも購入しました。

インフルエンザ予防接種は 10月中旬から開始の予定

高校生以上
内科外来(月)～(土)の午前中
※来院前に電話にて確認して下さい。
費用…4,000円
※但し、65才以上の方は、公費助成制度があり、本人負担は1,000円。
※受付でカルテを受け取って、内科外来へ「予防接種の希望」と話して下さい。

中学生以下
小児科外来電話にて予約制です
費用…一回目 4,000円
二回目 2,000円
※卵アレルギーのある子どもさんは注意が必要です。予約時にお申し出下さい。

お問い合わせは 内科外来、小児科外来の窓口までお願いします。TEL 22-4321
なお、とね診療所、片品診療所でも接種は可能です。お電話でお問い合わせ下さい。

今月の料理 いもっ娘パイ包み焼き

- 材料(4人分)
さつまいも…1/2 生クリーム…80ml
パイシート…1枚 メープルシロップ…10ml
調理時間 40分位 塩分 0.9g
カロリー 564cal

- 作り方
①さつまいもを乱切りして、水からポイル☆
②さつまいもに串がすつと入るようになったらざるで水を切る!!
③さつまいもを裏ごしして生クリームとあわせる★
④③のさつまいもをパイシートで長方形に包み、250度のオーブンで8分焼く!!
(栄養課 小野則子)

なかまの作品

俳句

類よぎる稲穂の波の風さやか
ひと叢の萩をゆらして君の来る
月影の淡し貝塚土竜塚
望月や書院の 大戸開け放ち
山門をくぐりてこぼる萩の紅
セシウムは見えざるものよ今年葉

短歌

谷深く道もけわしく真田氏の攻防しのぶ名胡桃
城趾 水墨画共に習ひし遠き日の友より届きぬ萩の絵
手紙 遠く住むはらから想えば百日紅競ひ登りし幼日
なつかし 庭と云う程にあらねど漸くに手入なし得て清す
がと居り 山間の流れも澄みし利根川のほとりにたてる墓
に頼ずく ばさばさと羽音大きく青鷺の稲田より発つ夕暗
の空 山の幸今年はいまたけ大当り自然のめぐみ飯に
炊きこむ 通り抜く我が足音を聞き分けて犬は細目に耳を
動かす 御影石一段高く兵の墓守兵の如く青蜥蜴這う
雨音のしばしとだえて静寂をやぶりにて合奏鈴
虫の声 踏まれても踏まれても耐えし雑草はしかと根
強く又生き抜けり 羽の出ぬまだ青き蝗一匹が草取る吾の手にと
まりたり 炎天の下で働く息子等の日々を気使う母は無
口に 川柳
九十を若造と言う九十五
原発の線量メーター児に持たせ
無防備の畑にイノシシ飛び回る
総りたる稲田で農夫思案顔
コンビニが街を壊して去ってゆく

※9月号の俳句、左記の通り訂正してお詫びいたします
正「裏窓を開けてひんやり今朝の秋」
川柳
津久井 四女子
加瀬田 フサエ
木村 浅城
増田 耕寿
凡 児
三國路 青猿

医療相談室

がん検診を受けましょう
—精密検査が大切—



利根中央病院 副院長 安藤 哲

現在、わが国の「がん」による年間死亡者数は30万人をこえ、県内では年間5000人以上の方が亡くなっています。群馬県では昭和60年より死因第1位を続けていますが、早期発見・治療のためのがん検診受診率は20%台と低迷したままです。

がん検診で
早期発見・早期治療

がん検診とはがんを発見することだけでなく、治療することを目的としています。無症状の健康な人ががん検診を行います。無症状の人ががんは進行がんが少なく、早期に発見し治療を行うことにより死亡のリスクを軽減できます。また、治療も進行がんに対して軽く済むことが特徴的です。検診のメリットには、「異常がないこと」を確認し安心することも含まれてい

外国と大差がある
受診率

日本と外国のがん検診受診率を見ると、検診のタイプ・方法、検診率の出し方等で一

【図1】「推計対象者数」を用いた市区町村がん検診受診率(H20年度)(厚労省)(%)

	沼田市	片品村	川場村	昭和村	みなかみ町
胃がん	8.5	22.7	18.2	27.1	22.4
大腸がん	10.7	26.0	21.1	26.6	32.3
子宮頸がん	24.8	35.3	29.6	36.0	31.9
乳がん	24.5	36.5	28.2	36.5	29.9
肺がん	-	23.3	54.8	41.2	58.5

概に比較できませんが、英国・米国の子宮頸がん検診受

郵送で気軽に
胃・大腸がん
チェック

がん検診は検査が簡便で、安全に行うことができます。検査の精度がある程度高いことが必要です。当院では全ての検診が可能です。

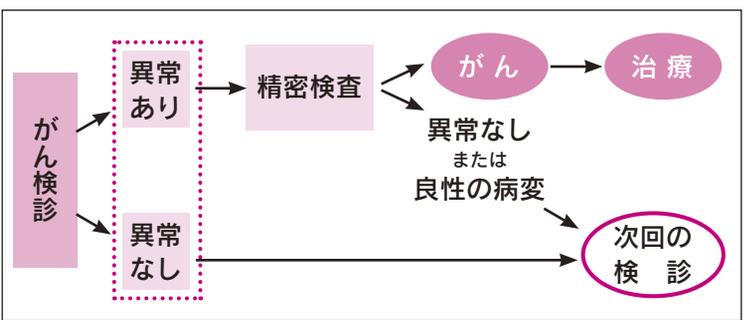
大切なことはがん検診を受けること、そして、陽性者・擬陽性者は精密検査を受けることが大切です。

がんのX線検診は、胃が

がん検診は検査が簡便で、安全に行うことができます。検査の精度がある程度高いことが必要です。当院では全ての検診が可能です。

◆現在勧められているがん検診方法

がん	検診方法
胃	胃X線
大腸	便潜血検査
子宮頸部	細胞診
乳房	視触診とマンモグラフィ(乳房X線)の併用
肺	胸部X線と喀痰細胞診(喫煙者のみ)の併用



せせらぎ
「組合員の通院支援に期待」

沼田市佐山町 高山 善市さん



母親が、利根中央病院のおかげで数回命をうけたこと「何か役に立ちたい」と総代を引き受け、昨年から池田支部の支部長として活躍しています。

地域の高齢化が進んでいることを心配する高山さん。新しく始まる組合員の通院支援に期待しています。

「通院困難者にとって必要なことであり、バスの通らない地域で利用できれば非常に切」と話します。

助かる。生協強化月間では、多くの人に伝えながら、組合員ふやしと増資につなげていきたい。」

「がん検診」に関する
講演のご案内

テーマ：賢く選んで受けよう「がん検診」

講師：群馬県健康づくり財団 専務理事・医療局長 真鍋重夫先生

日時：10月29日(土) 午後2時より

場所：グリーンベル21・7階

【主催】利根中央病院 【後援】沼田市

がん検診に関する講演です。忙しい方のため自宅で行うことができます。詳しくは病院の窓口、病院ホームページでご覧下さい。

病院では、前立腺がんの腫瘍マーカー・PSA(採血)、肺がんのチェックに胸部CTもお勧めしています。生協組合員全体として、がんの検診率を50%以上に高め、早期発見・早期治療で健康を保持しましょう。



北群馬郡吉岡町 市村海樺くん(2歳6ヶ月) 奏海ちゃん(3ヶ月) 兄妹仲良しです!



田村泰暉くん(1歳10ヶ月) これからも元気に育つてね!

すくすくエンジェル
掲載希望の方は①お子様氏名②年齢③住所④コメント(13文字以内)⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



角田心々夢ちゃん(1歳8ヶ月) 仲良しワンちゃん大好き



沼田市桜町 青木健太郎くん(1歳3ヶ月) これからBIGになるよ☆



角田桜生くん(6ヶ月) 寝返りゴロゴロ大好き!



増田英寿くん(5歳) けいすけ 慶介くん(3歳) 元氣仲良く力合せ大きくなーれ



生方凜空くん(2歳3ヶ月) もうすぐ、お兄ちゃんになります!



沼田市桜町 土澤 結ちゃん(3歳) 我が家のスマイル姫♥



沼田市桜町 星野太希くん(1歳5ヶ月) 大好物のキウリを食べてご機嫌



沼田市桜町 星野太希くん(1歳5ヶ月) 大好物のキウリを食べてご機嫌