

利根保健生協 2011年10月現勢

生協組合員 ……26,355世帯
 出資金額 ……1,227,360,000円
 平均出資金額 ……46,570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1908番地の6
 ☎0278 (22) 6060 FAX (22) 6262

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
 片品村鍼田 片品診療所 ☎(58)3910



朝の受付場所も改善され、健診・ドック専用の待合室となった

ゆったり空間に改善

この移転で、プライバシーに配慮した更衣室や測定室、専用の待合室等が新たに設けられ、余裕ある空間で保健指導もできるようになりました。狭かったドックサロンも

利根中央病院の健康管理科が1階北病棟跡にリニューアル移転しました。これにより、これまで手狭だった診察室や待合室が改善され、ゆったりとした空間の中で健康診断や人間ドックが受けられるようになりました。

健康管理科リニューアル 健やかな未来を

「受けやすい価格だったので、申し込みたいと思った」「気になって受けていた「がん検診」も一緒に受けて良かった」「万一、再検査の場合も、この病院で受けられるから安心」と評判です。

普段、人間ドックや定期的な健康診断を受けられていない方は、ご自身の健康管理や健やかな未来のためにも年に一度は健康診断をぜひ受けましょう。

「組合員皆さまの健康管理に、いっそう役立つ」と10月から新たにはじめた「組合員健診」についても問い合わせや申し込みが増えています。「がん検診コース」もオプション追加できるので好評です。これらは組合員であれば誰でも、何歳でもご利用できますし、ご家族の方も同価格で受けることができます。

業務もでき、お互いに声掛けやすくなりました。定期的な利用者からも「待合室が広々し、待っていても疲れない」「落ち着いた空間でコーヒーが飲めるようになり嬉しい」等の声も聞かれています。



沼田東支部の説明会

栄町の班会で説明会

新築移転 正しく知らせよう 地域ごとに説明会

「新病院は新築移転」の理事会決定を、組合員に正しく知らせようと、理事会・病院管理部と支部役員が協力し、2ヶ月間15ヶ所で実施・予定しています。

「方針を決めたなら早く実現して、通いが大変な方には通院支援の活用を図ろう」「移転反対だったが、説明を聞き移転しかないと思った」「初期投資の莫大な資金は大丈夫か」「跡地利用ではぜひ介護施設をつくって」など率直な意見が寄せられています。

自分でできるね 健康チェックサポーター養成講座

11月19日、「健康チェックサポーター養成講座」に、40歳から80歳までの31人が参加しました。

最初は、医療生協推奨の「8つの生活習慣と2つの健康指標」と、「健康づくり問診票」の記入で、個々の生活習慣を振り返りながら、自身の健康度が分かり改善点を確認しました。

参加者が楽しみにしていた実習では、職員や保健大学の卒業生（中央保健連絡会）からアドバイスを受け、血圧、貧血、体組成、腹囲、尿、歯科と多くの健康チェックを3グループに分かれて測定し合いました。

「学んだことを生かして、健康維持につとめたい」と感想が寄せられました。

最後に、大塚副院長より認定証が一人ひとりに渡され新しいサポーターが誕生。「生活習慣を見直すきっかけになった」「健康づくり活動で活躍が期待されます」



あぜ道

通院支援を担当して2ヶ月が過ぎ、申し込みは170件を超えた。これは、総代会等で組合員から寄せられた切実な声を反映した結果である

▼利用者の住所は、旧水上町が22%と多く、続いて旧月夜野町17%と合併後のみなかみ町の方が4割を超えている▼旧水上町の方々は、バスで水上駅まで行き、電車に乗り、更には沼田駅からタクシーで来ている。他の地域でも、バスの本数がなく、朝早く出たり、タクシーで来たりしている。病気を抱えるだけでも大変なのに、通院自体が更に大きな負担となっていることがよくわかった▼こうした実情を踏まえ、行政や自治体として補助制度など対応していただけだと幸いである▼今回、通院支援の利用者は、組合員本人になっていただいている。今まで「世帯加入」という形をとっていたが、生協法では「個人加入」である。今回がきっかけになり、本来の形になることを願う▼利用者からは「これで安心して通院できる」「組合員で良かった」と感謝され、「本当に助かった。嬉しかったので」と50口の増資された方をはじめ、「今後も少しずつ増資するよ」という方が多い▼自分が30年近く前に組織部にいた頃、班長だった方々が、80歳を過ぎて通院支援を申し込んできた。「久しぶりでですね」と昔話に花が咲いた。そうした80歳代の方が半分近くを占める。恩返しのため一生懸命に対応したい。(関)

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 activities across different districts.

片品 築地班



足の運動

月夜野東 上入下入合同班



ボケ予防体操

沼田西 薄根町6-1班



指圧

おらがまちの 班会あれこれ

川田 宮塚合同班



インフルエンザの話

沼田南 鍛冶町合同班



大腸がんチェック

白沢 尾合合同班



食生活について

利根北 六原班



歯無しの話

利南 上久屋馬場班



病院見学

第43回 群馬県生協大会 盛大に開催. 表彰状授与の様子. 表彰されたのは、片品支部の系井中宿班。授賞式は、12月27日に前橋で開催された。



(笠原さん)(桑原さん)(加藤さん)(中嶋会長)

と、最高齢者93歳、平均年齢85歳以上の集まりで、毎月班会を開き、足掛け40年ほどになる昭利東支部・系井中宿班が受賞しました。

今月の料理 肉味噌おでん

- 材料 (4人分) 354kcal 塩分 3.4g. 大根...400g 厚揚げ、こんにやく...各1枚(各200g) 里いも...4個 人参...1本...

- ①大根は皮をむき1.5cm幅の半月に切り、かぶる位の水から15分程茹で、8等分の三角形に切ったこんにやくを加えてさらに5分程茹でる。②①の具材を取り出し、残った熱湯に厚揚げを通して油抜きし、8等分の三角形に切る。...

ミュージカル「アトム」上演. 日時 12月10日(土)13:30開場14:00開演. 場所 利根沼田文化会館. 主催 利根沼田公演実行委員会.

川柳. 俳句. 短歌. 作品集. 新作. 夫逝きて孤独の日々を畑仕事... 川田 みのる. 虫鳴くや消防小屋の赤ランプ... 高橋 勝巳. 鐘の音やいつもと違ふ霜の朝... 林 睦月. 紺碧の空を背負いて柿を挽ぐ... 増田 耕寿. 秋燕見納めなるかおらの里... 上村 泰流. しゅうめい菊や散りて狭庭を白く染む... 田村 北泉. 道に舞ふ桜の落葉踏みしめて登校生ら足早に行... 吉野 秋子. 冬空の高く澄みつつ銀杏黄葉のかがやくところ... 田島 智恵. 晩秋の木立の奥に洩るる日はからむ葛の葉色濃... 大迫 あい子. 泉境の岳に雪降りもみじ葉の色くすみたり周囲... 渡丸 共代. の山やま... みなかみ町湯原. 嘆くなど祭壇の友言ふ如く満面に笑むまなざし... 板橋 きみ江. ぬくし... 昭利村川額. 時折に過ぐる車に道端の嵩の落葉にガサツと踏... 深沢 みどり. み込む... みなかみ町大穴. 夕暮れにイルミネーション点り初め俄に明るむ... 小林 初江. 裏町通り... 沼田市坊新田町. 秋深み谷川岳に新雪が積り吹く風冬もまじかに... 森田 妙子. 島隅に折り重なりて露霜に倒れし荜荷に秋の... 飯田 清子. 深まる... 沼田市白沢町尾合. 亡夫植ゑしどうだんつつじ紅葉し感慨新たに... 原沢 貞子. 蘇り来ぬ... みなかみ町下津. 小雨降る高速道は霧の海キャノンの灯りまば... 倉沢 さなへ. ろしの如し... 昭利村森下.

医療相談室

子どもの喘息について

—まず環境の整備を—



利根中央病院 小児科医師 金子真理

『ぜんそく』って聞いたことはあるけど、よくわかんない。そんな方も多いと思います。今回は、こどもに意外と多い喘息について、どんな病気か、どんな治療が必要なのか簡単に説明したいと思います。

喘息(ぜんそく)とは

喘息は、呼吸をするときにヒューヒュー、ゼイゼイという音(これを「ぜんそく音(喘息音)と言います)が聞こえる呼吸困難を繰り返す病気です。小児の場合、大人と比べて、気道(空気の通り道)が狭いため、風邪の種類によっても、喘息の子供でなくとも、ゼイゼイすることがあります。そのため、一般的に3回以上の喘鳴を繰り返す時に喘息と診断されます。

喘息発作の症状と対応

喘息のお子さんの気道は、発作がないときでも慢性的な炎症(気道炎症)を起こして

激しいときには、肩で呼吸をする、息を吸う時に胸がペコペコへこむ、脈がとてもしずい、話すが苦しい、横になれない、眠れない、きげんが悪く泣き叫ぶなどの症状が現れます。こんな症状が出た時は、注意が必要です。特に、小さなお子さんは自分で息苦しさを感じることが出来ないため、様子をよく観察してください。

喘息発作の予防は?

最初に説明したように、喘息は慢性的な病気です。発作が起きていなくても、本人は元気に過ごしていても、気道(空気の通り道)には炎症が残っています。治療せずにいると、ちよつとした風邪、タバコやほこりなどアレルギーとの接触で、ゼイゼイしたり、咳がでたりを繰り返してしまいます。

喘息と診断された場合は

①まず環境の整備を行います。掃除機で一日一回はよく掃除をしましょう。じゅうたんや、布製のソファ、ぬいぐるみなどはダニのすみかとなりやすいので、なるべく置かないようにしましょう。動物の毛やフケはそれ自体がアレルギーになりますが、ダニが増える原因ともなるので、毛や羽のあるペットを飼うのは避けた方が良いでしょう。

発作を起こさせるものをチェックしてセルフケアをしましょう

環境は大丈夫ですか?

掃除をしてダニやホコリを減らしましょう

毛のある動物は室内でできるだけ飼わないようにしましょう

タバコの煙はよくありません お家の人に協力してもらいましょう

ふとんの上でとんだり はねたりするのはよくありません ホコリを増やすようなことは避けましょう

かぜはひいていませんか?

早めに病院へ行ってかぜを治しましょう

秋にはインフルエンザの予防注射をしましょう

外から帰ったらうがいや手洗いをしてかぜを予防しましょう

天気に関心をつけましょう

台風が来る前や雨が降る前には、注意しましょう



せせらぎ

「健康の秘訣は大声で懐メロ」

昭和村糸井 加藤わかさん

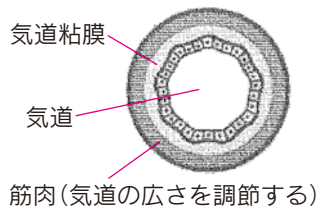


父親が長年、生協活動をしていて、自分も利根中央病院で娘の命を助けてもらったという加藤さん。18年前に当時理事だった須藤澄子さんとしばらく行われていなかった班会を再開しました。最近は毎月、料理などを持ち寄りながら平均年齢85歳の5人で医療の学習はもち

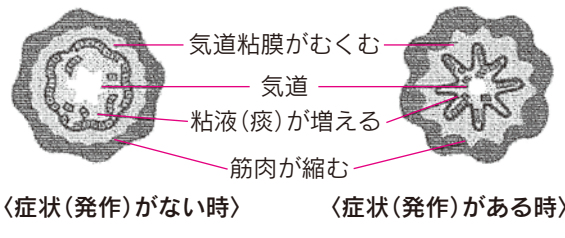
ろん「大声で歌うことが健康の秘訣」と懐メロを歌って楽しんでいきます。「歌で昔を思

い出し、話も弾む。継続できているのは楽しみがあるから。93歳の野田フミエさんが元気に参加しているのもみんなの励みになる」と言います。今年、群馬県生協大会で表彰を受けました。「評価されてうれしい。今後は班会の魅力伝えて参加者を増やしていきたい」と話しています。

正常な気道の断面



ぜんそくの患者さんの気道の断面



また、タバコの煙を吸うと喘息を悪化させたり、治りが悪くなります。ご家族は子供の前に喫煙するのは絶対にやめましょう。②次に、重症度にあわせた発作を起こしにくくするための予防薬を用いることが治療の基本になります。「小児気管支喘息治療・管理ガイドライン」に基づいた治療法が普及して、子どもたちの喘息の治療およびコントロールは非常に良くなっています。年齢によって少し治療薬や投与量が異なるところもあります。基本治療は吸入ステロイド(フルタイド、キュバール、パルミコートなど)あるいはロイコトリエン受容体拮抗薬(オノン、シングレア、キプレスなど)になります。しっかりと治療を行い、発作のない状態を維持しましょう。喘息と診断されても、きちんと治療をすることで、他の子どもと同じように運動も旅行もできるようになります。主治医の先生とよく相談して、お子さんにあった治療薬を選択して発作がなく不安のない生活をおくれるようにしましょう。

2011 Christmas concert クリスマスコンサート 入場無料 12月17日(土)14時~15時30分 内科外来待合室ホールにて 出演: 原田先生with軽音部、ハンドベル(ベルコウロ)、ゴスペル『星組』 *ぜひご来場下さい。

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

白沢町下古語文 千明夢空ちゃん(4歳) プリキニア大好き♡ 沼田市久屋原町 反町魁秀くん(2歳7ヶ月) 将来の夢はプロ野球選手!! 白沢町下古語文 千明愛空ちゃん(7ヶ月) おてんば姫です!! 沼田市上発知町 金子陽春くん(3歳) 我が家の賑れん坊です

利根郡昭和村 星野凛華ちゃん(2歳) ママのまねっこ大好き♡ 利根郡昭和村 新田 旭くん(3歳) 優しく元気なお兄ちゃん 利根郡昭和村 鈴木翔輝くん(3歳) 素直にノビノビ言ってる 沼田市薄根町 利根郡昭和村 新田美瑛ちゃん(1歳7ヶ月) 元気いっぱい女の子♪

「女性は男性よりも依存症になり易い」のは、肝臓の容積が小さいことやホルモンの影響から、アルコールの分解能力が低いことが理由です。