

利根保健生協 2011年12月現勢  
 生協組合員………26,439世帯  
 出資金額………1,240,691,000円  
 平均出資金額………46,926円  
 理事29名 監事2名 総代201名 班長1337名

氏名、住所変更をされた方は、  
 生協本部 (22-6060) までご連絡ください。

# 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  
 生協みなかみ歯科 ☎(25)3399  
 片品村鎌田 片品診療所 ☎(58)3910

## 地域の絆を強めよう

### 訪問で元気な生協づくり

昨年3月11日に起こった東日本大震災以後、あらためて人と人とのつながり「絆」や地域社会の結びつきの大切さが見直されています。また、今年「国際協同組合年」であり、「協同組合がよりよい社会を築きます」をスローガンに、協同を活かした実践が呼びかけられています。医療や福祉を中心事業として展開している医療福祉生協への期待もいっそう高まっています。

利根保健生協では、地域で新病院建設の説明会をすすめると同時に、通院支援等の開始で「医療生協の価値」を高めながら、支部役員と職員が連携して地域訪問に取り組みます。

### 通院支援を 多くの組合員に

これまで各地域で行われてきた新病院建設の説明会では、「なぜ、今の場所に建たないのか」の理解も広がり、詳しい現状がわかって良かったとの意見が多く聞かれますが、

一部に「遠くなると困る」等の意見もあります。また、通院支援等のサービス開始にも「便利になり非常に助かる」と感謝の声が届いています。

「こうした良い取り組みを多くの組合員に広めよう」と、各支部でさっそく訪問活動が始まり、理事・総代から支援希望者の紹介も寄せられています。



昭和東・南支部 建設説明会

昨年5月に開設した生協みなかみ歯科の地元・月夜野東支部は、支部長を先頭に、みなかみ歯科と通院支援の利用を訴えています。

「出資するメリットはあるの」「夜間の小児医療を充実」

7回目となる機関紙配布者交流会を開催して配達者を労うとともに新たな輪を広げた水上支部では、一日かけての訪問も行いました。「遠くても良い病院で医師がいれば患者は行く」「通院支援を利用したいので新規に加入するよ」と対話が進んでいます。

沼田南支部では、今年度も馬場支部長が一度に多くの家庭訪問できないと合間を見て粘り強く訪問活動しています。

### 地域訪問はじまる 2月「特設窓口」開設

例年、10・11月の「生協強化月間」に合わせて地域訪問

## 2月・3月「ウンチ月間」

大腸がんチェックキャンペーン実施

「捨てるウンチでひろう命！」

【料金】○班会 (1日法) : 500円  
 ○郵送検診 (2日法) : 組合員 1,000円 非組合員 1,500円



## 検査を受ける 決心がきめて

利根保健生協では、今年から2月・3月を「ウンチ月間」として「大腸がんチェック」を組合員にすすめていきます。この機会にご家族やお友達と誘いあって、大腸がんチェックを受けましょう。

いま、日本の死亡原因の第1位はがん。その中でも急増するのが大腸がん。第3位、特に女性では、大腸がんが第1位になっています。今後10年で患者数は最も多くなるとも言われています。

大腸がんの原因は、日本人の食生活の変化。動物性脂質やたんぱく質が多く、食物繊維が少ない欧米型になったことで大腸がんが増えたと考えられています。

大腸がんは進行が比較的遅いので、毎年検査を受ければ、早期発見につながります。治療の確率も高く、日常生活に戻れることもできる病気です。

### チェックリスト

- 便秘がちである
- おなかが張る
- 排便時に出血する
- 下痢が続く
- 便が細い(出にくい)
- 体重が減った
- 腹痛が続く(重い)
- 運動不足
- 魚食より肉食が好き
- 野菜嫌い

2つチェックがつく場合は注意が必要です。気になる症状がある場合は、迷わず当院にご相談下さい。

## 「班会は神様 年2回のチェックで命びろい」



みなかみ町下牧 阿部 直子さん

二十二年間、班会で大腸がんチェックをすすめられた時、半年前にやったから今回はやらなくても良いと思いましたが、「それでもやった方が良い」と言われてチェックをすると結果は陽性。

驚いたが「薄く反応が出ただけだから大丈夫だろう」と念のため診察を受けると大腸がんが発見されました。幸い早期のため、手術を受け大事にいたらず健康で暮らしています。その時、年2回の定期チェックがいかに大切であることを痛感しました。

「班会は神様。班会で命を助けてもらったから予防意識が高まった」と話します。

## あぜ道

2025年は団塊の世代(昭和22)が、後期高齢者(75歳以上)となる。日本の高齢者人口(65歳以上)のピークとなる。この十余年間は日本が高齢化社会に突入し高齢者の医療・介護・福祉に矛盾の集中する年が続く。利根・沼田地域は平均よりも一足早く高齢化に突入する。中心市街地は歯の抜けたシャッター街と化し、裏通りは独居・老々介護者が極当たり前の風景となり、人口は九万人を切る勢いだ。我が古里の現状は医療・介護の将来は如何になるのか。医療不要論はあり得ないが、中身の变化は要求される。医療の対象が若年層から中高年層にシフトして行く。利根中央病院は総合診療を重視し、窓口を広く、各々の専門性が要求され、専門科も必要だ。交通手段のない高齢者が受診しやすいうまい病院作りも必要だ。厚生労働省のグランドデザイン(全体にわたる構想を参考に)するまでもなく私達のデザインを作成し、医療・介護・福祉連携のスムーズ化は必須条件。とね診療所は24時間対応の「在宅療養支援診療所」として在宅を医療面から支援する必要性を痛感する。今後の事業拡大は「終の棲家」としての新法人下での介護老人福祉施設(特別養護老人ホーム)の設立等と課題は多いが、在宅総合センターが介護・福祉の中心的機能を果たす事が組合員の期待にこたえる最大の役割と確信する。(都)



### 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11	小林 永久子	6	年度計画・血管年齢測定
	材木町1	小野 のぶ	3	忘年会・年間計画
	材木町2	大谷 好子	3	忘年会・年間計画
	東原新町13-2	雲越 タカ	5	忘年会
	西原新町11-1	得能 淑子	5	おしる粉班会
	上原新町9-2	星野 フジ子	3	肥満と病気
	上原新町10-2	星野 桑原 徳枝	4	肥満と病気
沼田中	西倉内町合同	田中 徳穂	6	新病院説明会
西倉内町合同	西倉内町合同	藤江 藤江	5	新病院説明会
沼田西	榛名町8-2	金子 くら	5	年間計画・忘年会
	榛名町8-1	宮内 はつえ	4	年間計画・忘年会
	榛名町3	金子 恭子	4	年間計画・忘年会
	薄根町6-3	渡部 セツ子	3	肥満と病気
沼田南	鍛冶町10	馬場 半次郎	5	忘年会・年間計画
	鍛冶町5	馬場 下 幸	4	忘年会・年間計画
利南	下久屋原	星野 サヨ子	4	忘年会・年間計画
	戸鹿野町1,2	星野 早苗	6	忘年会・トランプゲーム
池田	秋塚町上	斎藤 豊	8	建設説明会・体組成チェック
	秋塚町下	斎藤 明子	7	建設説明会・体組成チェック
薄根	硯田町上	小林 順一	4	新病院建設の話・忘年会
	硯田町下	金子 幸子	3	新病院建設の話・忘年会
川田	下川町宮家1	深津 文子	6	脳梗塞・C型肝炎について
	下川町宮家3	深津 京子	3	脳梗塞・C型肝炎について
	下川町田中1	茂木 チヨ	5	インフルエンザ、ノロウイルスの話
白沢	尾合上	角田 梅子	5	調理班会
	利根北	高戸谷①	加藤 眞喜	8
利根北	高戸谷②	藤井 春雄	7	建設説明会・通院支援の話
	平川伊香原中	笹原 宗利	6	病院送迎について
片品	菅沼合同	小林 喜市	7	筋力トレーニング体操
	菅沼合同	大竹 敏彦	3	介護保険について
川場	中野合同	宮田 貴美子	11	年間計画・忘年会
	月夜野東	後閑入上	佐藤 典子	3
月夜野東	後閑下	大谷 典子	4	体組成チェック、肺炎について
	真庭政所	大谷 スミ子	12	脳梗塞の話
月夜野西	後閑上新道	榎岡 孝男	5	新病院建設課題
	下牧原の中	山田 八重子	4	忘年会・尿・体組成チェック
新治	須川下1	須川 光子	5	忘年会
	須川下2	須川 ヒサ子	3	忘年会
昭和中	須川坂下	布施宿 阿部 由子	10	大腸がんの話・忘年会
	須川十二河原	田村 照代	3	がんの話
昭和中	貝野瀬田中2	小宮 友三	4	健康チェック(尿・体組成)
	貝野瀬田中3	横坂 友実	3	健康チェック(尿・体組成)
昭和中	貝野瀬根岸	林 利彦	3	健康チェック(尿・体組成)
	糸井中宿	須藤 澄子	4	インフルエンザ、ノロウイルスの話
昭和中	川瀬永井上	諸田 はま江	4	筋力トレーニング
	高野	尻高野1	竹淵 春子	4
職域他	尻高野2	大畑 敏雄	4	体組成チェック、新病院建設の話
	コスモス	中島 三枝	13	レインボー体操
病棟他	コスモス	中島 三枝	8	レインボー体操
	統計	中島 三枝	14	レインボー体操
利根北	利根北	中澤 桂一郎	11	歯の保健委員交流集会
統計	68回		361人	



沼田東 材木町11-1班  
尿手エック  
全員異常なしで日頃の成果を発揮



沼田東 田中・根岸班  
尿・体組成手エック  
久しぶりの班会。塩分がやや高めでした。



沼田中 西倉内町合同班  
正月カルタ  
童心にかえり笑いあり。お手つきなしよ!



沼田南 鍛冶町合同班  
お口の健康  
歯周病についてDVD学習



利根北 高戸谷班  
ころばん体操  
転倒予防体操で元気いっぱい楽しむ



月夜野東 合同班  
手づくりギョウザ  
モチモチして美味しくできました

### ユニセフ 募金 3万円 使用済み切手 8kg

皆さんから、この一年間に「ユニセフコーナ」に寄せられた募金は、3万円、使用済み切手は、重さ8kg(約4千円)になりました。早速送りましょう。いま、アフリカを中心に、「栄養不良」で年間250万人の幼い命が失われ、健康に成長できない乳幼児が1億8千万人といわれています。ユニセフ(国連児童基金)では、「募金3千円が栄養補助食品93袋」「1万円が保健員8人の育成」「3万円が高カロリービスケット337箱」に変わります。生協すべての事業所にユニセフコーナーが設置してあります。引き続き協力をお願いします。

切手の整理 理事会 平和まちづくり委員会

### 今月の料理 わかさぎの南蛮漬け

材料(4人分)  
わかさぎ.....300g  
ラディッシュ(葉つき).....8個  
揚げ油.....適量  
合わせ調味料  
酢(カップ1/2)、醤油(大さじ1/2)、砂糖(大さじ1)、塩(小さじ1)、こしょう(少々)、ごま油(小さじ1)、赤唐辛子の小口切り2本分

作り方  
①わかさぎはたっぷりの水で洗い、水気をきって、更にペーパータオルなどでふきとる。  
②大きめのボウルに合わせ調味料の漬け汁を合わせておく  
③揚げ油を150~160℃に熱してわかさぎを入れ、その温度を保ちながらゆっくりと揚げる。少し色づきはじめてから温度を上げてカリッとするまで揚げ、油をよくきってから②の漬け汁に入れる。  
④ラディッシュ(丸のまま)もさっと揚げ、②の漬け汁に入れる。時々、上下を返しながらかき混ぜる。30~40分おく。

ポイント  
骨ごと食べられるわかさぎはカルシウムの宝庫。この一皿で591mg(含む1日の所要量に匹敵します)。代用としては、「鱈」を薄く切り身にして片栗粉をつけて揚げるのもよい。(栄養課 阿部 健児)

### 第31回 利根・沼田 母親大会

2012年 2月19日(日)  
利根沼田文化会館 参加費：500円

命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることをのぞみます

午前は分科会(9:30~) みんなで考えましょう!  
午後全体会(1:30~)  
◆上映◆ドキュメンタリー「花はどこへいった」(制作・監督・撮影・編集 坂田雅子)  
◆講演◆坂田 雅子 監督 ~ベトナム戦争のことを知っていますか~

~作品紹介~  
1964年に始まったベトナム戦争。米軍は大量の枯葉剤を散布した。障害や奇形を持つ子供たち。被害者だけでなく加害者にとっても、まだ戦争は終わっていない。

### 品集 俳句・短歌・川柳をお寄せ下さい。

郵送先 〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一九〇八番地の六 利根保健生協「なかまの作品」係

初詣頑張りますも添えておき  
「消費税上げない」と言っていたのは誰だっけ  
流行風邪爺はまずいと寄り付かず  
大寒波「一体改革」仮設にも

加瀬田 フサエ  
三国路 青猿  
林 篤次  
木村 浅城

### 川柳

沼田市白沢町尾合 飯田 清子  
沼田市高橋町 森田 妙子  
沼田市上須賀町 大竹 春江  
沼田市清水町 堀越 京子  
沼田市岡谷町 大嶋 愛子  
沼田市戸鹿野町 尾崎 延章  
沼田市久屋原町 戸丸 泰一郎  
沼田市須賀町 増田 耕寿  
沼田市高野町 上村 泰流  
沼田市薄根町 高橋 勝巳

### なかまの作品

俳句  
風花の空にあそびて頬に消ゆ  
新調の炉の楳ごとり夜の更ける  
芝浜を聞いて節分妻の膝  
春立てど風なを尖る裏赤城  
今朝の風耳切り落すと寒し  
風邪気味の口にりんごの旨さかな  
残月をよぎりて寒の明けがらす  
玄関に心が和む福寿草

短歌  
定位置にカレンダー下げ一年のメモ記入欄の広さを好みて  
送りつく八十路の坂は厳しけり命ある身の難のり越えて  
雪降りて寒き日続き出勤の峠越えする吾子を見送る  
冬晴れて梅の梢が区切る空淡く霞みてうす紅の浮く  
晴れ渡る上越の山脈眺めつつ在来線はまたのどかなり  
ひさびさに行き交ふ友の脊の曲り思わず吾が脊しゃんと伸ばしぬ  
正月に曾孫に誘はれトランプす記憶力よき幼なに負けたり  
希望校合格通知手にかざし孫仏壇に報告をせり  
恙無き事の幸せ老友と日向ぼこする九十四才

川柳  
沼田市薄根町 加瀬田 フサエ  
沼田市高野町 林 篤次  
沼田市高野町 木村 浅城

医療相談室

# 慢性腎臓病

## 「新たな国民病」



利根中央病院 透析科 青木 剛

腎臓は腰部にある左右一対の拳大程度の大きさの臓器で、一日に一リットル程度の尿を作っています。今回は近年になって注目されてきた新しい国民病とも言つべき慢性腎臓病 (Chronic Kidney Disease CKD) についてお話しします。

### 慢性腎臓病とは？

慢性腎臓病は「表1」にあてはまる腎臓の病気のことを言います。この表にあるGFRは糸球体濾過量という意味です。腎臓は「図2」のような構造をしており、糸球体という細かい血管で血液中の老廃物を濾しとることで尿を作ります。糸球体濾過量は尿を作ることで1分間にどれくらいの血液をきれいにできるかを表します。正常値は100ほどで数値が低いほど腎臓の働きの低下となります。

一般的に腎機能は血液検査のクレアチニン (Cr) という項目でみます。Cr値が高いほど腎臓の働きが落ちていくのですが、Crは筋肉量に依存し筋肉量が多い人はCr値が高くなってしまう、正確な腎機能が評価できません。

このCr値と性別、年齢から糸球体濾過量を推定することができます。この値が60未満であったり尿検査異常が3か月以上続けば慢性腎臓病と診断できます。

【表1】慢性腎臓病の定義

① 尿異常、画像診断、血液、病理で腎障害の存在が明らか — 特に蛋白尿の存在が重要 —
② GFR < 60ml/min/1.73m <sup>2</sup>

①・②のいずれか、または両方が3か月以上持続する

患者数は約1330万人と推測されており、まさに糖尿病や高血圧とならぶ国民病と言えます。症状としてはむくみ、食欲不振、だるさ等が挙げられますが、慢性腎臓病は早期のうちには自覚症状に乏しく、症状が出た時には既に病

### 何故、今慢性腎臓病が重要なのか？

現在我が国では慢性腎臓病に対する取り組みが盛んです。その理由として慢性腎臓病が①透析や腎移植が必要になる末期腎不全に至る可能性がある②脳卒中や心筋梗塞などの心血管疾患を合併しやすい③糖尿病や高血圧、肥満など生活習慣病の患者さんに発症しやすい、ことが挙げられます。

### 慢性腎臓病の治療について

このように慢性腎臓病は何とも恐ろしい病気のように感じられますが、それではどのような対策や治療をすればいいのでしょうか？

2010年の時点で血液透析患者数は我が国で29万人程です。まず生活習慣の改善が必要

一方、最近になって慢性腎臓病が心血管疾患の危険因子であることも明らかになりました。心血管疾患対策として糖尿病や高血圧、脂質異常症などの生活習慣病の対策の重要性が叫ばれる中、慢性腎臓病の対策を進めることも非常に重要と言えます。

もちろん糖尿病、脂質異常症の管理も大切で食事、内服療法や必要に応じてインスリンを使用することもあります。

### 最後に

今まで述べてきた検査や治療により、慢性腎臓病をなるべく早期に発見しベストの治療をうけることで末期腎不全への進行や心血管疾患の合併を減らすことが可能になります。

## せせらぎ 「健康意識を高めたい」

みなかみ町幸知 阿部 貴代さん



「3年前に手術をうけ、母の介護などもあり、健康にたいする考え方が180度かわり、そこから健康に関心をもちました。

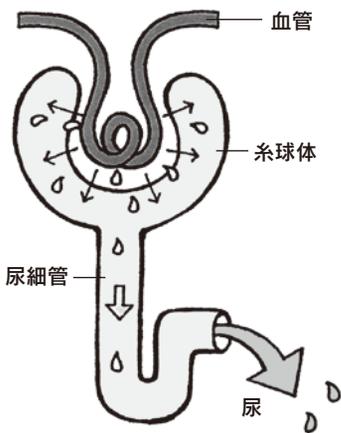
支部の役員さんに誘われて、はじめて班会に参加し、ラインボー健康体操を体験し、楽しく体を動かしました。健康チェックサポーター

成講座も受講して、普段はできない尿チェックや水銀での血圧測定も初めて体験できました。健康班会も前向きに参

加したいです。」といきいきと語ってくれました。班会で「大勢の方に教えてもらうことは楽しい、人見知りしないので人の集まる場所は大好きです。これからも、班会や講座に参加して、健康についての知識を高めたい、自分から楽しいから友達にもすすめています。」

### 【図2】腎ぞうのしくみ

腎ぞうには「ネフロン」という、ろ過装置があります。ネフロンは「糸球体」と呼ばれる多くの毛細血管の束と、その糸球体から続く細長い管の「尿細管」からできています。腎ぞうには心拍出量の約25%以上の血液が流れ込み、その血液は糸球体でろ過され、尿細管で必要な物質を再吸収し、体に不要な老廃物を尿として排泄する役割を持っています。



当院では慢性腎臓病の教育入院を新たに開設しました。これは4日程の入院で現在の腎臓の状態や合併症の評価を行い、看護師や薬剤師、栄養士などの各職種から個別指導をさせていただく入院です。当院は患者さんが病気に向き合いより良い管理ができるよう努力いたしますので、むくみ等の症状がある方や、健康で尿異常や腎臓の働きが悪いと言われた方は積極的に内科受診をお願いいたします。



川場村中野 千明咲斗くん(6歳) 唯愛ちゃん(4歳) 琉斗くん(2歳) 我が家のわんぱく3兄弟♪



仲良し兄妹です♪



沼田市利根町 三代心弥陽ちゃん(11ヶ月) すくすく元気な言つてね♡

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



沼田市西倉内町 佐藤はなちゃん(2歳11ヶ月) はなちゃん、大好き♡



川場村谷地 中村穂乃佳ちゃん(3歳) 七五三やりました♡



沼田市桜町 宮内結衣ちゃん(3歳) 音緒ちゃん(1歳6ヶ月) 菜美ちゃん(5歳) 仲良し3姉妹です☆



沼田市薄根町 村山壘々ちゃん(3歳) ねねちゃんです、よろしくね♪