

新入職員33人迎える協式



二人の組合員から激励の言葉

4月2日、医師8、研修医5(内科3)(歯科2)、薬剤師2、理学・作業療法士4、事務7、看護師1、准看生徒6、総勢33人を迎えて「入協式」が行われました。

山田理事長は「利根保健生協は地域医療を守る。その一点を合言葉に、若い皆さんの奮闘に期待しています」と歓迎の挨拶を述べました。代表としてシステム課の高橋陽介さんから「利根沼田の地域医療を支える場で働けることを誇りに思います」と答辞。

組合員の立場から加藤真喜、広橋絹代両理事による激励の言葉がかけられました。

新入職員から「組合員さんの期待をひしひしと感じました。期待に添えるよう、がんばりたい」などの抱負が寄せられ二日間の研修後各職場に配属されました。

利根中央病院研修医紹介



高山真祐子

沼田には祖母が住んでおり、幼いころより馴染みのある土地で医療を行えることをとてもうれしく感じています。今年には主に内科中心に研修を行っていく予定です。数ヶ月は片品診療所の方でも研修予定で総合的な診察ができるよう学んでいきたいと思っています。地域医療を通じて利根地域の皆さんに貢献でき



叢 岳 (ツオン イエ)

きたらなと思います。よろしくお願いたします。

利根中央病院には学生実習として幾度か勉強にきていました。その時間関わった方々との思い出が、中央病院で研修をしようと思いつかれました。また、職員さんに関しまして、仕事として患者さんと関わるのではなく、地域の一人



氏家 紘平

人として同僚を気遣う関係を感じました。このような関係を結べる医療者になれるよう、学んでいきたいです。よろしくお願いたします。

私は利根中央病院で生まれ、高校まで沼田で過ごし、群馬大学で医学を勉強してきました。初めて沼田を離れ、たまたまに帰るたびに、当たり前と思っていた山々の風景や、人々の温かさがとても貴重なものだと感じることが多くなりました。私にとってこの利根沼田はかけがえのない場所です。この感謝の気持ちを忘れずに、がんばって参ります。末永くよろしくお願いたします。

増資者一覧 3月分

▼毎月一万円単位に到達した方を紹介しています

▼3月の増資は、二、四二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口単位に到達した二、六八人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

- 沼田東支店 (670口以上) 萩原 吉夫
- 沼田北支店 (540口以上) 湯沢 安子
- 沼田西支店 (430口以上) 金子 宣枝
- 沼田南支店 (330口以上) 金子 宣枝
- 沼田中支店 (170口以上) 湯沢 安子
- 沼田西支店 (160口以上) 金子 宣枝
- 沼田東支店 (130口以上) 金子 宣枝
- 沼田北支店 (120口以上) 金子 宣枝
- 沼田南支店 (110口以上) 金子 宣枝
- 沼田中支店 (100口以上) 金子 宣枝
- 沼田東支店 (90口以上) 金子 宣枝
- 沼田北支店 (80口以上) 金子 宣枝
- 沼田南支店 (70口以上) 金子 宣枝
- 沼田中支店 (60口以上) 金子 宣枝
- 沼田東支店 (50口以上) 金子 宣枝
- 沼田北支店 (40口以上) 金子 宣枝
- 沼田南支店 (30口以上) 金子 宣枝
- 沼田中支店 (20口以上) 金子 宣枝
- 沼田東支店 (10口以上) 金子 宣枝

ようこそ新しい仲間 3月の新加入者

- 沼田東支店 (130口以上) 中倉 文雄
- 沼田北支店 (120口以上) 永井 留子
- 沼田南支店 (110口以上) 大島 俊夫
- 沼田中支店 (100口以上) 小嶋 昭二
- 沼田東支店 (90口以上) 藤田 亮
- 沼田北支店 (80口以上) 藤田 亮
- 沼田南支店 (70口以上) 藤田 亮
- 沼田中支店 (60口以上) 藤田 亮
- 沼田東支店 (50口以上) 藤田 亮
- 沼田北支店 (40口以上) 藤田 亮
- 沼田南支店 (30口以上) 藤田 亮
- 沼田中支店 (20口以上) 藤田 亮
- 沼田東支店 (10口以上) 藤田 亮

しっかりと健診を受け 生活習慣を見直そう

新年度に入り各自自治体での健診が行われています。利根中央病院の健康管理科でも、人間ドック・さまざまな健診を行っています。しっかりと自分の生活習慣を見直し、健康管理することが長生きの秘訣となります。昨年から組合員価格での「組合員健診」を始めました。

組合員健診

- Aコース 4000円
 - 生活習慣病である、高血圧・糖尿病・高脂血症。「貧血」「肝臓の機能」「胸部レントゲン」「心電図」「視力」
 - Bコース 6000円
 - Aコースに加え、「痛風」「腎臓の機能」「脾臓の機能」「便潜血検査」を行います。
 - 「家族で年に1回の健康チェック」「いつもの班会を健診班会に」「職場の仲間健康チェック」を行ってみてはいかがでしょう。
- 大切な人との健康づくりをお手伝いさせていただきます。ぜひ、お気軽にご利用ください。
- 申し込み問い合わせ：利根中央病院 健康管理科 電話 22-4321 (内線 214)

新組織担当紹介 大野 秀彰



今春入職し、組織部に配属になりました。班会をはじめとする生協の諸活動の企画や連絡、運営を行う等、各地域の組合員さんと接する機会が多い部署であり、緊張感を持って仕事に取り組み日々を過ごしています。

大河原敦彦 帰任

群馬民医連への出向を終えた大河原敦彦が帰任し、薄根、利根南、片品、月夜野東、月夜野西を担当します。引き続きよろしくお願いいたします。

- 沼田東支店 (130口以上) 増田 守雄
- 沼田北支店 (120口以上) 藤田 亮
- 沼田南支店 (110口以上) 藤田 亮
- 沼田中支店 (100口以上) 藤田 亮
- 沼田東支店 (90口以上) 藤田 亮
- 沼田北支店 (80口以上) 藤田 亮
- 沼田南支店 (70口以上) 藤田 亮
- 沼田中支店 (60口以上) 藤田 亮
- 沼田東支店 (50口以上) 藤田 亮
- 沼田北支店 (40口以上) 藤田 亮
- 沼田南支店 (30口以上) 藤田 亮
- 沼田中支店 (20口以上) 藤田 亮
- 沼田東支店 (10口以上) 藤田 亮

レインボー健康体操 リーダー養成講座 申込期限 5月7日(月)

第1講座…5月12日(土) 13:30~16:30
第2講座…5月19日(土) 13:30~16:30
会場…沼田市保健福祉センター 4Fフロア
講師…インストラクター 松尾初美さん(群馬中央医療生協 理事)
受講料…500円(連続講座のため1回のみでも料金は同じです)
受講対象…健康づくりに関心のある方なら誰でも参加できます

【問合せ・お申込み】利根保健生協 組織部 Tel 22-2300

3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.



おらがまちの 班会あれこれ



今月の料理 ストロベリームース

材料 (4人分) 牛乳 1.5カップ, マンナンヒカリ (市販) スティック1袋 (38g) *6本入498円, 砂糖 大さじ1.5, 練乳 小さじ1, 苺 200g, 砂糖 大さじ4, ゼラチン 小さじ1, 水 大さじ2, 生クリーム 3/4カップ, レモン汁 大さじ1

作り方 ①鍋に牛乳、マンナンヒカリを入れる。最初は中火で、沸騰直前になったら、弱火で7~8分混ぜながらじっくり柔らかくする。②マンナンヒカリが柔らかくになったら、砂糖・練乳を入れよく混ぜる。③ミキサーに、ヘタを取った苺、砂糖、レモン汁を入れてピュレ状にし、ボウルにあげておく。④あらかじめ水でふやかしておいたゼラチンは、レンジで15秒(500w)あたためて溶かし、③の苺ピュレの中に入れてよく混ぜる。⑤8分立てに泡立てておいた生クリームに、苺ピュレを入れ、泡だて器でしっかり混ぜる。⑥グラスに、②を入れて、⑤の苺ムースを入れる。お好みで苺と、泡立てた生クリームをトッピングする。(栄養課 小野 則子)

川柳 新緑の囁きを聞く森の中 沼田市薄根町 加瀬田 フサエ 億の金知らぬ存せぬ化け狸 沼田市薄根町 林 いくじ 朝寝坊孫の登校見ずじまい 沼田市薄根町 林 篤次 メディア吹く突撃ラッパは大増税! 沼田市薄根町 林 篤次 老妻の愚痴がものいう木の芽雨 沼田市薄根町 木村 浅城

短歌 夜中にも地震ありて身構えるそんな朝一番うぐいすが鳴く 沼田市東原新町 箕輪 愛子 青線が定規使いて引かれをり生憎喘ぐ亡き父の辞書 沼田市東原新町 青柳 満里子 枯草を押しわけ緑の新芽伸ぶ春へのいとなみ休みなささま 沼田市東原新町 渡丸 共代 春祭り自粛となりて新しき鳥居のもとになずな群れ咲く 沼田市東原新町 細川 のぶ子 武尊嶺の青くすむ空果てまでも春の陽みちて稜線ゆるむ 沼田市東原新町 大迫 あい子 冬耐えてやさしき春に今咲ける三色すみれ讃えやるべし 沼田市東原新町 桑原 るみ子 窓越しに水仙の花ほころびて我が家の庭に待ちし春来る 沼田市東原新町 倉沢 さなへ 真新しきランドセル負い見せにくる双子の曾孫入学式前 沼田市東原新町 原沢 貞子

なかまの作品 俳句 隅植へて息子に教へる田植えかな 沼田市東原新町 増田 耕寿 屋敷跡大根の花咲きつぎし 沼田市東原新町 阿部 まつ 鶯の鳴きを口笛真似て吹く 沼田市東原新町 丸岡 勇吉 ドライブや車窓に舞い込む花吹雪 沼田市東原新町 高橋 勝己 畑返す土の塊陽にくずれ 沼田市東原新町 金井 糸子 畑返す土の塊陽にくずれ 沼田市東原新町 高橋 勝己 畑返す土の塊陽にくずれ 沼田市東原新町 高橋 勝己 畑返す土の塊陽にくずれ 沼田市東原新町 高橋 勝己

医療相談室

世界禁煙デーと禁煙のススめ



利根中央病院 片品診療所 所長 松井直樹

「世界禁煙デー」とは

5月31日は「世界禁煙デー」です。国連の一組織である世界保健機関(WHO)が、「タバコを吸わないことが一般的な社会習慣となるよう様々な対策を講じるべきである」という目的で定められた日です。

喫煙の害

喫煙が体に良くないということは知っていても、具体的に、どのように悪いかは意外と知られていないようです。

WHOでは、「世界禁煙デー」を喫煙者に対して喫煙を控えるよう呼びかけるとともに、各国政府、自治体、団体、個人に対して喫煙と健康問題についての認識を深め、適切に実践するよう求める日であるとしています。

日本では厚生労働省が毎年5月31日から6月6日までの1週間を「禁煙週間」と定め、喫煙及び受動喫煙による

健康への影響について積極的に普及啓発を行う、こととされています。 私たちの身近なところだけでなく、世界中でタバコ対策が行われているので

人は喫煙しない人よりも4年寿命が短いことがわかっています。喫煙が関係した病気はたくさんあり、中にはちょっとした意外なものもあります。(表を参照)

喫煙が関与している病気の例

- がん(肺、食道、のど、すい臓、胃、肝、子宮など)、胎児の発育障害、糖尿病、心筋梗塞、肺気腫・慢性気管支炎、くも膜下出血、脳梗塞、慢性腎臓病、骨粗鬆症、歯周病

自分は吸わなくても他人が吸ったタバコの煙を吸って(受

片品診療所通院で禁煙を克服したTさん

喘息があり、開業医に通院していました。喫煙をやめるように言われた事はなかったそうです。

片品診療所で喘息の投薬を受けはじめ、長坂先生から禁煙外来受診を勧められ松井先生の禁煙外来へ通院となりました。先生は「すぐく大変かと思つたら、簡単だったんで

外来診察ごとの支払いで苦になりませんでした。意志が強く通院を始めてからは1本も吸わず外来通院を終了することができたそうです。事務長からも「いい声になりましたよ」と会話に笑顔がみられました。自分が体験してよかったので70歳の友達にも紹介し、その方も禁煙できたそうです。タバコを約



36年間吸いつづけ、一日に30本ぐらひは吸っていたTさんは今では人に禁煙をすすめているそうです。

禁煙治療に健康保険が使える

喫煙している人のほとんどはニコチン依存症という病気の状態になっており、簡単にやめることが困難になっています。ですから禁煙には「治療」が必要です。

多くの人が自力で禁煙してはいますが、「禁煙したいけど自信がない」「薬に禁煙したい」という方には、お薬があり、禁煙外来で処方することがあります。

現在では一定の条件を満たせば健康保険を使い禁煙の治療を受けることができます。

治療のながれ

(片品診療所の場合)

健康保険を使った場合の禁煙外来では5回の診察を行います。12週間の治療となります。(図参照)

初回は、これまでの喫煙について振り返り、喫煙の害の確認、治療法の決定、吸いたくなった時の対策、などを

患者さんと一緒に行います。

2回目以降は、禁煙をスムーズに開始できたか、無理なく継続できているか、禁煙して良かったことはあるか、薬の副作用はないか、などを確認していきます。

5回目の最終回は、禁煙が継続できている人には、今後再び喫煙しないための注意事項を伝え、禁煙できたことをねぎらって「表彰状」をお渡ししています。この表彰状を受け取って嬉しそうに帰って行かれる方が多く、私たちも嬉しくなります。

禁煙外来では、87%の方が通院治療で禁煙に成功しています。現在でも4人の方が治療に通っています。

薬には、貼り薬(ニコチンTTS、通称ニコチンパッチ)と飲み薬(チャンピックス)があります。禁煙成功率はどちらも8割です。

薬局でニコチンパッチは買うこともできませんが、うまくいかなかった方も多いと思います。禁煙外来では、医師、看護師がさまざまな支援を行いますし、次の診察を目標に頑張ることもできるため、禁煙しやすいと考えられます。

飲み薬は、車を運転中に事故を起こした方がいたため、現在では車を運転する方には処方できなくなっています。

禁煙しましよつ

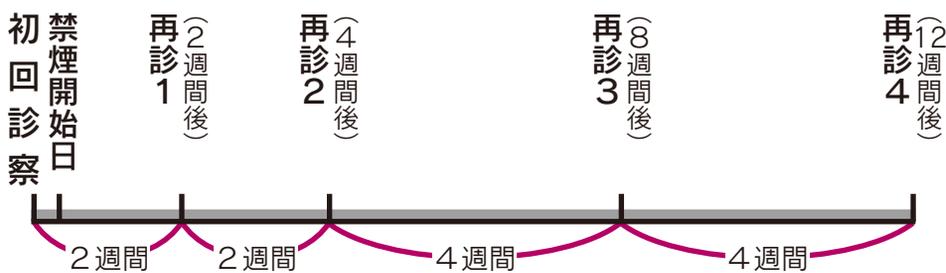
タバコの値上げ、子供・孫の誕生、など何かをきっかけに禁煙を開始する人が多いのですが、この記事を読んだのも、何かの縁かも知れませんが、この機会に禁煙をおすすめします。

禁煙外来(予約制)

片品診療所 月・火・木、第1・3土曜

利根中央病院 水曜：午後

健康保険をつかった禁煙外来のスケジュール(5回の診察)



沼田市岡谷町 角田煌空くん(8ヶ月) アンパンマン大好き!!



昭和村糸井 湯澤颯太くん(6ヶ月) 我が家のアイドル♥



沼田市上原町 井上哲平くん(1歳) 1歳になりました!



沼田市白沢町 藤井慶悟くん(1歳9ヶ月) お姉ちゃん大好き♥



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



伊勢崎市曲町 笠原慧人くん(1歳8ヶ月) 「もっとな」のサインだよ☆



沼田市東原新町 吉野桐吾くん(3歳8ヶ月) シャイボーイです!



渋川市中郷 倉沢恒太くん(1歳10ヶ月) 風太くん(1歳10ヶ月) 涼太くん(1歳10ヶ月)



みなかみ町師 飯森太士郎くん(3歳3ヶ月) 嬢ちゃん(6歳) 仲よし姉弟です★