

利根保健生協 2012年10月現勢

生協組合員……………26,831人
 出資金額……………1,271,553,000円
 平均出資金額……………47,391円

理事29名 監事4名 総代203名 班長1376名

ホームページアドレス
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>

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 21,600
 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
 片品診療所 ☎(58)3910

12月7日 臨時総代会

安心して住み続けられるまちづくり

12月7日(金)、臨時総代会には『利根保健生協5カ年計画』と『利根中央病院新築移転計画』の二つの議案が提案されます。

5カ年計画は、生まれ育った地域で組合員一人ひとりが安心して住み続けられるために、利根保健生協が果たすべき役割「事業と運動」になります。

議案をもとに 支部総会

5カ年計画の中心事業は、新病院建設、とね診療所の拡充、サービス付き高齢者住宅の建設計画です。事業を支える「支部を単位に、班を基礎とした組合員活動の目標も」

11月には、臨時総代会の議案を多くの組合員に伝え、意見・要望を聞くことを目的に「支部総会」が開催されました。

「病院が新しくなるのは、うれしい」「駐車場が広くなる」「効率化」のもとにすすめられ、増加が懸念されています。

5カ年計画は、とね診療所の医師複数化を実現し、病院移転後も地域を守り、24時間365日在宅医療にこたえられるようにするもの。

超高齢社会をむかえ、居住型介護施設や高齢者の住まいの問題も重要になってきます。2015年までの3年間、沼田市の介護事業計画では居住型介護施設建設の計画はありません。そのため、旧土木事務所跡地には「生活見守り」「生活相談」サービスの付いた高齢者住宅の建設を提案します。



昭和東・南合同の支部総会

旧土木事務所跡地に 高齢者住宅

団塊の世代が75歳以上の後期高齢者になる2025年を目標に、医療と介護の

一体化を政府はすすめています。「社会保障と税の一体改革」と言われるものです。すでに、消費税増税法が成立しました。税負担が増加する一方で、「医療から施設」「施設から在宅」「介護から自費・ボランティア」が「重点化」

「効率化」のもとにすすめられ、増加が懸念されています。

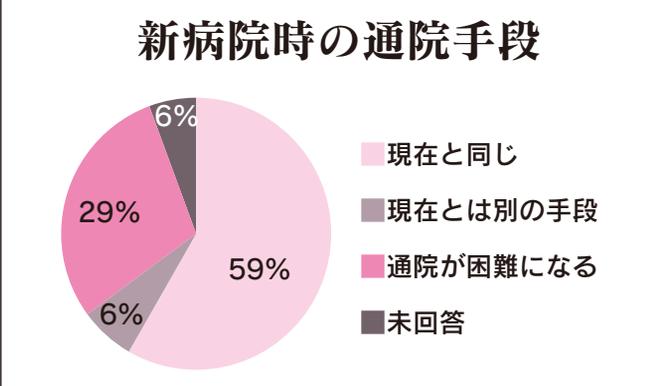
5カ年計画は、とね診療所の医師複数化を実現し、病院移転後も地域を守り、24時間365日在宅医療にこたえられるようにするもの。

超高齢社会をむかえ、居住型介護施設や高齢者の住まいの問題も重要になってきます。2015年までの3年間、沼田市の介護事業計画では居住型介護施設建設の計画はありません。そのため、旧土木事務所跡地には「生活見守り」「生活相談」サービスの付いた高齢者住宅の建設を提案します。

新病院に 回復期リハビリ病棟

新病院は現在と同じ病床数ですが、骨折などの急性期治療後のリハビリを目的とした回復期リハビリ病棟を開設し、病室の40%を個室にする計画です。総投資額は約68億円、その1割の7億円を竣工までに増出資で集め、純増5億円分を投資に充てる予定です。新病院建設のためには「9人の医師確保と7億円の増資」が課題となります。

またこの間、新病院への通院の不安が寄せられ、利根中央病院では、現在と移転後の通院手段の把握を目的にアンケートを行いました。新築移転にあたり、通院手



年末年始診療案内

- 利根中央病院**
 12月30日(日)～1月3日(木) 休診
 *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・片品診療所 生協みなかみ歯科**
 12月30日(日)～1月3日(木) 休診
 *歯科の急患の方のみ利根歯科診療所までご連絡ください。
- とね在宅総合センター**
 【介護老人保健施設とね(通所デイケア)】
 1月1日(火)～1月3日(木) 休診
 【とね診療所・とねホームヘルパーステーション】
 12月30日(日)～1月3日(木) 休診
 【とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなかみ)】
 12月30日(日)～1月3日(木) 休診
 *ただし、沼田のみ1月2日(水) 午前中営業

一坪増資運動への協力状況
 (2012年11月24日現在)

715人から1428坪(5,712万円)の申込・協力が寄せられています。

新病院建設に向けて



利根中央病院建設委員長 河内 英行

永年の課題であった利根中央病院「新病院」建設計画がいよいよ始まりました。新病院の基本方針として

- ① 予防、健診、福祉活動に力を注ぐ病院
- ② 救急からリハビリまでの幅広い医療活動をする病院
- ③ 地域連携で安心して過ごせる拠点となる病院

④ 災害に強く、災害医療に貢献する病院
 ⑤ 環境に配慮した高齢者や子供にやさしい病院
 ⑥ 職員が働きやすく、人材の確保・育成をすすめる病院

をともに、建設計画を練っています。

健康づくり部門として健診センターや、健康な方も利用できる健康プラザなどを設置し、健康増進の拠点となるように考えています。また、病診連携・病車連携の重要性を鑑み、充実した地域連携室を設置します。県内の3次救急

への連携も考慮に入れ、ヘリポートの設置も検討しており、災害時も災害拠点病院として機能できるように対応します。療養環境に關しても、患者様の導線を中心とし安心して療養環境を構築します。

利根中央病院建設委員会では、現状で考えられる最高の新病院を建設するべく、基本設計・実施設計を行い、2015年10月竣工をめざしています。

今後も地域医療を担うものとして、組合員を中心とした利根沼田地域の医療を守る新病院にすることを約束します。

10月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.

新治 須川谷地班

認知症予防

5年ぶりの班会「よかった」「これからも行いたい」と計画たてる。



川田 宮塚班

インフルエンザ・肺炎について

予防接種の必要性を学ぶ、通院支援なども話題にあがる。



沼田東 西原・東原合同班

大腸がんチェック

41回目の大腸がんチェックを行う。



布ぞうり教室



11月13日に、つきよの虹ホールを利用した行事として「布ぞうり教室」を行いました。水上支部の雲越萬枝理事の指導のもと6人の参加があり、色とりどりの布を持ちより作成に取り組みました。1回では完成まで至らず2回目を12月に予定しました。



おらがまちの 班会あれこれ

利南 栄町合同班

新病院建設について・体組成チェック

通院支援はどうなるのかなど意見交換が行われました。



月夜野東 後閑上入下入班

かぜインフルエンザについて・尿チェック

感染症予防に手洗い方法学ぶ。



今月の料理

さつまいものミルク煮

□材料(2人分)

さつまいもは過熱によるビタミンCの損失が少ないため、1日の必要量をとることができます。便秘はもちろん肌荒れ、シミ、ソバカス、大腸がん予防にもなります。

- Ingredients list: さつまいも 150g, 干しぶどう 大さじ1, 牛乳 100ml, バター 小さじ1, 砂糖 小さじ2, 塩 ひとつまみ

□作り方□

- 1 さつまいもは皮のついたまま7~8mm厚の半月切りにし、水につけてアクを抜く。
2 鍋に①と水を入れて火にかけ、表面が透明になるまで茹でる。
3 ②の茹で汁をきり、干しぶどう、牛乳、バター、砂糖、塩を加え中弱火で汁けがなくなるくらいまで煮る。
4 もりつけをする。

(栄養課 春日 広光)

新年号作品募集中

締切り12月14日 連絡先もお知らせください。

もえて散る紅葉のいのち喜寿に酌む
木枯一番野合いそがし総選挙
新生党当座しのぎの寄り合い所

みなかみ町藤原 吉野 仍次
高山村中山 木村 浅城
みなかみ町相模 三国路青猿

川柳

消へ行く 昭利村森下 倉沢 さなへ
小雨降る 高速道を牛たちはトラクに揺られ霧に
みなかみ町下津 原 沢 貞子

七五三會孫三人正装し神主の声に元気に答へり
飯田 清子
庭中のフラッコを揺らす母と子を小春日の日射し
沼田市白沢町 飯田 清子

枯葉つむ軒の間にさみどりの大蟻螂は今朝を動かさず
沼田市高橋場町 田 島 智恵

尺八に合せて老らの歌ひるる唱歌「故郷」笑顔
沼田市高橋場町 田 島 智恵

松の木にからむ葛の葉紅く染み赤城山背に夕陽の映ゆる
沼田市上原町 吉野 秋子

会友の文化功労章吾が事にまさりて嬉し秋の祝日
沼田市高橋場町 田 島 智恵

冬を越す備へするらし谷ひとつ離りしところへ杭
みなかみ町栗沢 真庭 義夫

猿蟹合戦始まりさうな柿日和
沼市岡谷町 金子 千春

立て直す残菊の横に光る雨
沼市東原町 星野 照子

熟し柿落ちる音して夜の更ける
沼市久屋原町 氏家 孝

対岸の柿たわわなり過疎進む
沼市上原町 坂田 保男

なかまの作品



医療相談室

飲酒と肝臓病



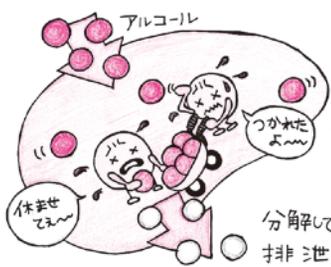
利根中央病院 内科医師 萩原 聡

年末年始が近くなり、アルコールを飲む機会が増える季節です。「酒は百薬の長」という言葉があります。アルコールは緊張をほぐしたり気分を良くしたりするので、適度に飲む酒は薬にも勝るとい意味ですが、あくまで「適量ならば」と条件を付けて解釈すべきです。

「徒然草」にも「百薬の長とはいへど、よろづの病は酒よりこそおれ」とあり、必ずしも飲酒は手放して推奨されるべきでなく、病気の原因になることもあります。アルコールが原因となる病気はいくつかありますが、今回は肝臓との関わりのお話をします。

肝臓によるアルコールの分解

体内に吸収されたアルコールは肝臓へ運ばれます。そこでアセトアルデヒドと水素に分解され、さらにアセトアルデヒドは酢酸と水素に分解されて最終的に炭酸ガスと水になって体外へ排出されます。アセトアルデヒドが血液中に増えると酔っぱらった状態になります。



なります。このアセトアルデヒドを分解する酵素が多いか少ないかは、性別差、個人差

アルコールによる肝臓の病気

があり、アルコールに強い弱いを決めています。

アルコールが体内に入ると、肝臓の中では一生懸命にこの分解の作業を行います。いつもは余力能力のある肝臓ですが、連日たくさんのお酒を飲むと、休む暇がなく

疲れしてしまいます。また、アルコールの飲み過ぎにより肝臓の処理能力を超えてしま

アルコール性脂肪肝



肝臓に中性脂肪がたまると...

アルコール性肝炎



短期間に

アルコール性肝線維症



慢性的に

肝硬変



更に続けると

性肝炎、肝不全を起こすこともあります。こちらも重篤化すると命の危険があります。

注意すべき検査項目

肝臓は「沈黙の臓器」といわれ、肝臓の病気は自覚症状があらわれにくいので、定期検診などで発見されることが多いのです。

- γ-GTP
AST(GOT)
ALT(GPT)
この値に注意

お酒との付き合い方

肝臓病に関連して少々怖い話も含めてアルコールの弊害の話をしました。とはいえ私も、ほぼ毎日飲酒をします。一日にビール三五〇ml程度ですが、お酒は強いほうではないのですが、ビール好きで飲むと体と頭の緊張がほぐれ、一日の疲れがとれる気がします。宴会の席でも、普段は話せないような率直な会話がで

「趣味を活かして復興支援を」

沼田市鍛冶町 馬場 半次郎さん

十数年来、沼田南支部の支部長を務めている馬場さん。役員と共に支部を盛り上げ、地域活動に力を入れていま

し、病院に華を添えました。最近、特に力を入れているのが竹細工。健康まつりや恵比寿講等の会場へ出店し、「風」に吹かれてゆらゆらと



沼市に二度送付しました。三度目の計画も進めています。自治体の生涯学習や学校等で工芸教室も開講中。馬場さん曰く「趣味はボケ防止にな

る」。今後も趣味を活かして、地域を守り立てていきます。

と、肝臓が硬くなってしまふアルコール性肝硬変になりま

慢性的な経過だけではなく、大量飲酒をきっかけに短期間に急性肝炎(アルコール

「勤労は日々を豊かにし、酒は日曜日を幸福にする」フランスの詩人ボードレールの言葉です。あくまで飲酒は人生のスパイスであり、お酒で人生を狂わせぬよう、ほどこに付き合いたいものです。

利根中央病院
インフルエンザ予防接種週間
実施いたします。ぜひご利用ください。
期間：12月3日(月)～12月7日(金)
12月10日(月)～12月14日(金)
時間：17:00～19:00
対象：高校生以上
受付：医事課外来(予約不要)
片品・とね両診療所にて
インフルエンザ
予防接種班会開催中
インフルエンザの予防接種を受けつつ、病気や予防医療等について、医師や看護師と気軽にお話できる班会です。
詳しい内容、お問い合わせは
片品診療所(☎58-3910)
とね診療所(☎24-1202)
迄、お問い合わせください。
期間は12月26日まで、要予約です。

市民公開講座 脳卒中の予防と治療
日時 …… 2012年12月9日(日) 13:30～16:00 (12:30開場)
会場 …… 利根沼田文化会館 大ホール (定員1000名) 参加費 … 無料
講座内容 … 総合司会 日本脳卒中協会 群馬県支部長 美原 盤
①13:40～14:20 『脳卒中とその予防』
青山医院 (前橋市) 院長 青山 正洋
②14:20～14:50 『救急通報から病院治療開始までの流れ』
利根沼田広域消防本部 救命救急士
③15:05～15:45 『脳卒中の治療について』
沼田脳神経外科循環器科病院 脳神経外科部長 清水 常正
④15:45～16:00 『脳卒中 お悩みコーナー』
※①の司会を利根中央病院 脳神経外科部長 河内医師が担当します。
共催 …… 社団法人日本脳卒中協会群馬県支部
群馬脳卒中救急医療ネットワーク ファイザー株式会社
後援 …… 群馬県 沼田市 群馬県医師会 沼田利根医師会
お問い合わせ先 … 日本脳卒中協会 群馬県支部 事務局 TEL0270-24-3355

すくすく
エッセイ
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。写真の返送はできませんが、郵送でも受け付けています。
編集事務局
Email:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp
みどり市大間々町
内海百々花ちゃん (5歳3ヶ月)
風花ちゃん (1歳6ヶ月)
沼田市下川田
高橋瑠花ちゃん(11ヶ月)
おてんば娘の為注意♥♥
仲よし姉妹です♥