

利根保健生協 2015年7月現勢

生協組合員 ..... 28,527人  
 出資金額 ..... 1,480,556,000円  
 平均出資金額 ..... 51,900円

理事32名 監事3名 総代198名 班長1408名

**一坪増資運動** 1,759人から  
 (2015年8月25日現在) **4,099坪 (16,396万円)**

# 利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会  
 発行部数 22,000 印刷 有限会社コトブキ印刷

**利根保健生活協同組合**

〒378-0053 沼田市東原新町1861番地1  
 ☎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  
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
 とね診療所 ☎(24)1202  
 生協みなかみ歯科 ☎(25)3399  
 片品診療所 ☎(58)3910

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



にぎわう受付・外来 (一般内覧会)



再来受付機の説明を聞く参加者

**新しくいいね**

「健診センターは合理的。部屋を移動せずにほとんどの



健診センター



産婦人科の病室

この組合員の力を今後も新病院を支え発展させる利用結集につなげましょう。

**組合員の力で 利用結集**

19日(土)21日の組合員向け内覧会は、ナビゲーター養成講座を受講した67人の組合員が案内で大活躍。事前に学習した各部門の特徴などを少し緊張しながら丁寧に紹介しました。

**かかりやすく 外来を変更**

再来受付機では、これまでの受付票以外に外来案内票が発行されます。外来案内票のみ受診する科へ提出し、番号が印字された受付票は診察時の順番を確認する本人控えとなります。

会計は、新たに2台の自動精算機を導入し、総合受付とともに外来・入院診療費の支払いが可能です。クレジットカードも利用できます。

待ち時間をわかりやすくするため、待合は一次(各科受付前)と二次(診察室前)に分けられ、それぞれに待合表示システムを設置。

中央処置室では、各科で行っていた検査説明や点滴・注射などを一カ所で集中して受けられるようになりました。

採血・検尿のみの患者さんは中央採血室で行います。

**病棟の 特徴的機能**

各階で色分けされた病棟は、個室が現在の34床から84床になりました。

3階には、手術直後・重篤な患者さんを収容して高度な治療をするHCU(ハイケアユニット)12床、6階には、回復期リハビリ病棟33床を新設。脳卒中や大腿骨頸部骨折などの方は、転院しなくても一定期間のリハビリをできる家庭生活・社会復帰ができるようになります。

さらに、6階の産婦人科病棟にLDR室を設置。陣痛から出産、産後の体調回復時まで同じ部屋で過ごすことができます。



広がった病棟の廊下

**生協強化月間 「特養建設・跡地への診療所建設」に向けて 9/26スタート集会**

夢であった新病院を軌道にのせると共に、新たな夢である「特養建設や跡地への診療所建設」に向けたとりくみとして、9月26日(土)、スタート集会を3会場同日開催。年度目標を総達成する意思統一の場と位置付けます。

それぞれ趣向を凝らした企画を盛りこみ楽しく交流が出来る内容を予定しています。多くの方の参加をお願いします。

申込締切：9月17日(木) 支部役員・組織部まで

ブロック名(支部名)	時間	会場	会場企画
中央 (沼田東・中・南・北)	13:30	利根歯科診療所(待合室)	あいっぺ体操
東部 (片品、利根北・南、池田、川場)	13:30	利根中央病院(研修室)	講演 (※院長) 笑いヨガ
南部 (利南、白沢、昭和東・南)			
西部 (沼田西、薄根、川田、高山)	13:30	月夜野農村環境改善センター	検討中

「竣工記念増資」には、5日間約430万円の協力がありました。

「こんな良い病院なら病気が治るよ」「新病院で出産したいね」「新病院の夢が実現して良かった」「大変なのはこれから。建物だけでなく中身も大事」など、夢がかたちになった喜びと、新病院に期待する多くの声が寄せられました。

「竣工記念増資」には、5日間約430万円の協力がありました。

**あぜ道**

いつでもどこでもだれもお金の心配をしないようにと「保険で良い歯科医療の運動を展開し、請願署名を行っている。昨年は全国で50万人近い署名をいただき国会に届けた。口の健康は全身の健康と深く結びついており歯を治療することで糖尿病や心臓病などの改善につながっている。ある患者さんが堤未果氏の「アメリカの医療」を差し出して「ぜひ、読んで欲しい本です」と薦められた。ここには経済大国アメリカの医療現場の悲惨な状況が描かれている。オバマケアは国民皆保険のもとアメリカの国民が救われると信じられていた。しかし現実はいくらも変わらない。民間保険会社の支配のもと国民の保険料は上がり、受診できる病院が減り、資料の作成に追われて医師たちは疲弊し、地域で根がす家庭医がいなくなり医療全体が崩壊している。一方で製薬企業は繁栄しているのがアメリカの医療である。▼TPPが通り、日本の医療がアメリカの資本の言いなりになったらと思うとぞっとする。気軽に病院にかかることができず、必要な薬が出してもらえない、これまで日本国民が作り上げた医療が崩壊してしまう。日本の医療制度のすばらしさを継承し発展させるためにも日本国憲法が保障する基本的人権を守り(憲法25条)平和を守る(憲法9条)運動は必要だ▼9月から新病院が動き出し、安心してかかることができる、気軽に相談できる、健康づくりができる病院を職員と地域組合員との協同の力で目指していきたい。(利根歯科診療所長・中澤)

# 看護体験

## 自分でできたという達成感



4日間で40人参加

7月25日(土)26日(日)の午前、8月10日(月)午後、12日(水)一日をかけて高校生看護体験をおこない、四日間で40人の高校生が参加してくれました。

体験をメインとし、血圧測定・注射器の使い方を行い、汚れの見える道具を使用し手洗いの勉強を行いました。また患者体験として松葉杖歩行や包帯巻きなど行いました。どれも学生さんには好評でしたが、特に注射器に触れたことはとても印象が強かったようです。

一日コースでは、患者様の足浴や洗髪をおこなって頂きましたが、初めての体験で緊張をしている中、患者様になりがとうと声をかけてもらったことがとても嬉しかったようです。



うです。感想では「患者さんと触れ合うと戸惑いもありましたが、自分でできたという達成感をあげました」「自分の血圧を知ることができた」「助産師さんを目指したい」など、この体験で看護師へ進むことを改めて志す学生さんも多く、今日の体験がそのような力添えになれば良いと思います。

# 第35回平和を語る集い



第35回「平和のための戦争展」が8月7日・8日両日、沼田中央公民館で開催され

# 終戦から70年目の「平和のための戦争展」

130人を超える来場者がありました。戦争の悲劇を二度と繰り返さないために、戦争の記憶を風化させない、との願いを込め開催されました。各参加団体の展示物もところ狭しと展示され、特に元従軍カメラマンの村瀬守保さんの写真が展示されました。迫力ある村瀬さんの写真に訪れた参加者は深く見入っていました。利根保健生協が受け持つ戦没者名簿のコーナーにも多数の来場者があり、8日の献花式には、戦没者名簿の前に設けられた献花台に白いキクの花が捧げられました。戦没者名簿に親族・戦友の名前を

見つけた来場者は、感慨深く指でなぞっていました。二日目は戦中・戦後体験を「語る集い」が開催され三人の方からは自ら体験した悲惨な戦争の話がされました。綿貫藤江さんから前橋空襲で命からがら逃げまどった体験。穂苅勝代さんから敗戦で九死に一生を得ながら引き揚げて来て日本の土を踏んだときの感激。金井志満代さんからは学童疎開で沼田の各寺院に預けられ親から離れて暮らす幼い子供たちの話が切々とされました。

参加者の一人は、戦後70年の節目を迎える今年の「平和のための戦争展」を見て「平和の大切さを知り、戦争は絶対にしてはいけない。憲法を守ることを語り継がねば」との決意を改めて固めました。

# 原水爆禁止世界大会に参加して 積極的に参加し行動を!

8月7日から9日までの3日間、原水爆禁止2015年世界大会長崎に利根歯科診療所黒澤秀一、影山敬祐の両歯科医師が、現地の空気を感し、自分の目で見てきたいとの思いから参加しました。

今年には被爆70年を迎える年である為、町全体に原爆死没者への追悼ムード、核兵器廃絶ムードが漂っていました。



長崎市民会館体育館で開かれた総会には、節目の年ということもあり、約5000人が参加。開会式では、長崎市長のあいさつ、被爆者歌う会「ひまわり」の演奏、長崎で16歳の時に被爆した日本原水爆被害者団体協議会の谷口稜代表委員の被爆体験の話がありました。谷口さんは最後に「命あるかぎり被害の実相を訴え続けます」と述べ、その言葉を聞いた時は、胸が熱くなりました。

また、ムハンマド・アンシヨル国連代表部常駐副代表からは「兵器を持つ国に再検討させるには国民の力が必要だ。国民皆で力を合わせれば大量破壊兵器はこの世から抹消することができる」と発言がありました。

今回、原水爆禁止世界大会に参加して、原水爆の不必要

さ、怖さを十二分に理解し感じました。大量破壊兵器は絶対に必要な、世界に存在してはいけないと思います。

翌日は、佐世保基地調査行動へ参加し、イージス艦や護衛艦の数の多さや佐世保基地の大きさに驚きました。

黒澤歯科医師からは、「大会最終日の9日、利根保健生協の千羽鶴を持って平和記念公園へ向かいました。全国各地からの千羽鶴がかけられているのを見て、多くの人々の戦争は絶対にしてはいけないという強い思いを感じる事ができました」

影山歯科医師からは、「私は今まで署名や国民平和大行進に参加してきましたが、少しでも核廃絶の力になれるよう今後はより積極的に行事に参加していきたいと思えます」と感想がよせられました。

方法は何でもよいので行動を合わせて核の無い、戦争の無い、原発の無い平和な世の中を作っていきましょう。

# 老健とね沼田祭り男衆 ボランティアさんとの連携で



ほか面踊りの方々と一緒に

8月3日、4日の二日間、沼田祭り見物に出かけました。麦わら帽子にタオル、水分、うちわなど暑さ対策を万全にして、3日は10人、4日は7人の利用者さんが参加。「数年ぶりにお祭りに来てうれし」「お神輿が見られて良かった」などの声があり、お祭りの雰囲気を楽しみました。看護体験の学生さんも含め、のべ27人(学生22人、組合員5人)のボランティアさんの協力がありました。5日には毎年恒例の西原新町「ミニまんど」が直接老健とねに来てくれました。



みなかみ歯科

8月8日(土)午後みなかみ歯科にて学童歯の保健教室を開きました。今回は、模型の歯を削り詰め物をする、市販の瓶にシールを貼るなどの体験を行いました。

日頃体験することのできない内容に皆一つ一つ真剣に取りくんでいました。

ミラクルフルーツでは、酸っぱいはずのレモンが甘くなったのには皆驚きの表情でした。

今回は就学前の子供さん何人も参加していただいたので歯科に対する恐怖心の克服に、つながってくれれば良いなと思います。

# 学童歯の保健教室

10月18日(日) 午前10時~午後3時 会場:沼田市十王公園

くらしと健康まつり

主な催し

- 薄根ふるさと太鼓
- 保健生協の支部出店・健康チェック
- 新鮮野菜・果物の販売
- サイクルランド、ぬり絵
- 津軽三味線、踊り・なげ餅 ほか

沢山の催しを用意してます みんな来てね!!

健康づくり委員会主催

# 第3回 ハイキング・ウォーキング

日程 10月25日(日) ※雨天決行(コース考慮予定)

場所 赤城山探訪 定員 45人

参加費 大人:3,000円 小:1,000円 (バス代など)

食事は各自でご用意ください 締め切り:10月15日(木)

連絡先:利根保健生協 組織部 ☎22-2300

- 7月の新加入者は名義変更を含めて83人でした。(敬称略)
- 沼田東支部) 阿部 秀樹
  - 須田 ひとみ
  - 沼田西支部) 樋口 由子
  - 金子 三男
  - 沼田南支部) 金井 花枝
  - 森山 初子
  - 沼田北支部) 藤井 庸彦
  - 藤井 庸彦
  - 利南支部) 高橋 直子
  - 春枝
  - 安藤あや子
  - 原澤小じ子
  - 茂木 初美
  - 目崎 幸美
  - 沼田支部) 石田 月美
  - 片品支部) 宮田ユキ子
  - 芝崎 悟史
  - 川場支部) 戸丸みつ江
  - 月夜野東支部) 千明 和也
  - 永井 里彩
  - 上水支部) 蜂巣美也子
  - 鈴木 妙子
  - 鶴枝
  - 新善支部) 林 妙子
  - 昭南支部) 平井 寧
  - 昭南支部) 関上 優羽
  - 中之条町) 中野 里彩

2015. 9月号  
医療相談室

# 一刻も早い処置が いのちを救う

## 急変時の対応とAED



利根中央病院  
看護師長  
みやもと えみ こと  
宮本 笑子

周りの人で急に具合が悪くなった人がいたら、119番通報をし、落ち着いて状況を伝える事が重要です。

ただし、急変の中でも最も重症である心停止は、皆さんの協力が重要です。そこで一刻も早く、①大声で人を集める ②119番通報 ③胸骨圧迫とAEDによる電気ショックを行うことがポイントです。

### 一刻も早く心肺蘇生

心停止とは心臓が止まってしまった状態です。心臓が止まると、全身に血液が回らなくなり、脳に血が回らなくなり、数秒で意識がなくなり、息も止まります。そこで、胸骨圧迫と人工呼吸からなる心肺蘇生法を行うことが大切です。

1) 強く胸が5cm以上沈むまでしっかりと体重をかけて押し下げ、すぐにゆるめます。  
\*早く1分間に100回以上の早さで。  
\*たえまなく  
特に成人の場合において、心臓が原因の心停止で

### 胸骨圧迫が最も重要!

## 8月号「戦争体験記」を読んで

木暮 久子

日露戦争のさなかに生まれ、青年時代は軍隊生活を送り、太平洋戦争で、5人の子を残して戦死するという、その頃の多くの若者のたどった運命といえる悲しい生涯でした。残された家族の悲嘆と苦悩はどれほどであったかと思えば、手紙の中に父と

は、胸骨圧迫のみの心肺蘇生でも、人工呼吸つきの従来の心肺蘇生と同等もしくはそれ以上の効果があることが分かっています。

### 電気ショックで救命率が2倍に

心臓病による死亡の多くは、病院の外で突然起こる心臓突然死です。日本では毎年5万人以上が亡くなっています。

心臓突然死は、心臓が細かくふるえる心室細動と呼ばれる不整脈から引き起こされることが多く、心臓の動きを戻すには少しでも早く電気ショックを行う必要があります。

突然倒れてから、電気ショックが1分遅れるごとに救命率は約10%ずつ下がります。皆さんがAEDで電気ショック

を行うことで、救命率が約2倍に高まります。

### AEDとは

自動的に心臓の状態を判断して、電気ショックが必要かどうかを教えてくれます。電気ショックで、正しい心臓のリズムに戻ります。日本では各種さまざまなAEDが販売されています。自分の住んでいる地域や施設に、どんなAEDがあるのか調べてみましょう。

### AEDの使い方

AEDは音声や画像で指示を出してくれるので、その指示に従って行動します。

① AEDが到着したらすぐに電源を入れます。機種によっては、AEDのフタを

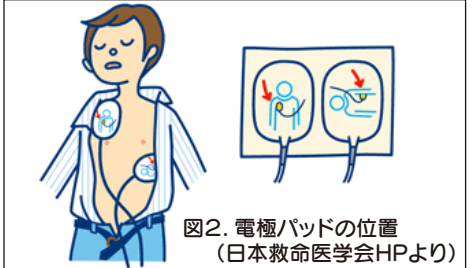


図2. 電極パッドの位置 (日本救命医学会HPより)



図3. 電気ショック時は触れない (日本救命医学会HPより)

あけると自動で電源が入るものもあります。

② 倒れている人の衣類を取り除き胸をはだけます。AEDのケースに入っている電極パッドの1枚を胸の右上に、もう一枚を胸の左下の素肌に直接貼り付けます。電極パッドを貼る間もできるだけ胸骨圧迫を続けます。(図2)

③ 「離れてください。心電図の解析中です」との音声メッセージとともに、AEDが自動的に心臓の状態を判断します。

④ 電気ショックが必要な場合は「ショックが必要と判断されたら」

AEDが「電気ショックは不要です」と指示してきた時、「心臓が動いている! 回復した!」ではありません。明らかに体が動き始めるまでは、必ず胸骨圧迫を行って下さい。

### 電気ショックが不要と判断されたら

AEDが「電気ショックは不要です」と指示してきた時、「心臓が動いている! 回復した!」ではありません。明らかに体が動き始めるまでは、必ず胸骨圧迫を行って下さい。

### 班会で身につけよう

班会でも、AEDの使い方や講習会を開催しています。お問い合わせください。また、利根沼田広域消防本部でも講習会を開催しています。

## なかまの作品

### 俳句

稲雀 追う 婆の 声上の 空 沼田市清木町 笹田 昭二  
新盆やあの世の話せがみけり 沼田市新田町 あべい いち  
戦中を綴る文集 生身魂 沼田市柳町 津久井 富子  
朝顔に腐心の証し今朝の紺 沼田市高橋町 生方 辺秋  
大地をも揺るがごとく蝉しぐれ 沼田市高橋町 白井孝四郎  
祭足袋白一色に渡御の波 沼田市沼田町 角田ひろ子  
酔の香り厨に満たす生身魂 沼田市栗町 貝瀬 久代  
生身魂色気もちりありにけり 沼田市栗町 戸丸 雅代  
開院や囲む連峰秋高し 沼田市新町 須藤 薫  
みんみんや七十年の鎮魂歌 沼田市栗町 林 和光  
母恋へば墓山揺らす秋の蝉 沼田市栗町 平井登志絵  
盆に入り帰省の孫にお盆玉 沼田市栗町 丸岡 勇吉  
俗名を過去碑になぞり盆掃除 川場村吉 桑原あや子  
熊避けの鐘鳴らしゆく残暑かな 昭和村 真下 章子

### 短歌

夏の日の葉陰のような香りしてくり返し読む君の返信 沼田市西原新町 桑原 環世  
うつし世は悲しみ多し昨日会ひし兄は今朝逝く 沼田市高橋町 笛木 力三郎  
四人目の曾孫となる嬰兒の握しこぶしの爪ほの 沼田市高橋町 田島 智恵  
紅し 沼田市高橋町 田島 智恵  
まだ続く猛暑に疲れて水と気力身体めて元気を 沼田市高橋町 森田 妙子  
もどす 沼田市高橋町 森田 妙子  
飲薬を絶やせぬ日ごと忍ぶ時生くる八十路はつ 沼田市久屋原町 川田 秋水  
らき日もあり 沼田市久屋原町 川田 秋水  
比類なき上州名代の天狗みこし嬉天下の意気高し 沼田市戸鹿野町 内山 高重  
朝の日に穂孕む青田は直ぐ立ちて葉先の露はし 沼田市白沢町 大迫 あい子  
とどに光る 沼田市白沢町 大迫 あい子  
突然の雷雨来たりてトマトもぐ吾の体をたたき 片片村幡谷 桑原 糸み子  
て流る 片片村幡谷 桑原 糸み子  
熊除けの鈴身に付けて登りたり足取り軽き子ら みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
につづきて みなかみ町湯原 羽鳥 孝子  
帰省せし子らも揃ひてすいとんを食べるは終戦 みなかみ町相模 野島 幸恵  
の日のならひなり みなかみ町相模 野島 幸恵

### 川柳

ささ舟に夢を浮かべた幼き日 沼田市薄根町 加瀬田フサエ  
だまってる数が多けりや通ります 沼田市堀町 今井 栄一  
あのとときも平和のいくさといっていた 高山村中山 木村 浅城  
\*俳句(当季雑誌)・短歌・川柳をお寄せ下さい。  
毎月15日頃締切。  
〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

7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 across different branches like 沼田東, 沼田南, 沼田北, etc.

水上 小日向合同班



体組成チェック、脳力テスト
行政区と支部の役員さんとが共同してのいきいきサロン。当日は、毎回楽しみにしている人達20人が集まり大にぎわい。

今月の注目班



おらがまちの 班会あれこれ

利根南 多那テクテクヤング班



ラジオ体操、体組成チェック
近所の仲良しで、毎月体操をしています。

月夜野西 町組合同班



AEDの使い方、心肺蘇生
会場にも設置されているAED。心肺蘇生の手順も併せて実習。「いざとなったら使えるように」

沼田東 上原町合同班



大腸がんチェック、糖尿病の話
当日参加できない人も大腸がんチェックだけは受けて安心。糖尿病についても学びました。

猿ヶ京 猿ヶ京合同班



笑いヨガエア体操、熱中症予防
「笑うのはよいじゃねえ」とDVDを見ながら体操をしました。

白沢 上古語父合同班



メタボ対策、体組成チェック
スマートボールの合間に健康チェックを行い、結果の説明を受けました。



今月の料理 たこのトマト煮
夏バテ予防にぴったり

材料(4人分) 1人前 180キロカロリー

- たこ...300g • トマト(大)...1個 • 玉ねぎ...1/2個
• セロリ...1/2本 • にんにく...1片 • 赤とうがらし...1本
• トマトペースト...大さじ2 • 白ワイン...大さじ4
• スープの素...小さじ1 • 塩、こしょう...少々
• オリーブオイル...適量

作り方 (栄養課 春日 広光)

- ① たこは一口大、トマトは2cm角、玉ねぎ、セロリはみじん切りにする。
② フライパンにオリーブオイル、赤とうがらし、にんにくを入れて、香りが出るまで炒め、赤とうがらしは、取り除く。
③ ②のオイルに玉ねぎ、セロリを炒め、トマトペーストを加えて更に炒める。
④ たこを入れて強火でさっと炒め、スープの素、白ワイン、塩、こしょうを入れて1~2分煮込んで完成。
☆ お好みでオレガノ、パセリなど色づけに。

お知り合いの 医学生さんをご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬医大連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行なっております。

- 募集人員：第1学年から卒業年次までの若干名
貸与金額：1~3年生 50,000円/月
4~6年生 60,000円/月
備考：●他の奨学金を利用している方も応募できます。
●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。
●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。



沼田市東倉内町
宮野入賢くん(2歳7ヶ月)
子猫のお兄ちゃんに

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。
編集事務局
E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

介護事業拡大にともなう職員募集

- 介護職員...若干名(夜勤可能者・経験者優遇)
●調理員(パート)...若干名

\*10月面接、12月採用予定
\*問合せ先...老人保健施設とね 倉持まで



沼田市・みなかみ町 特定健診のお知らせ

特定健診の受検を忘れていませんか。まだ受検されていない方は、予約をお忘れのないようお願いいたします。

また、沼田市の乳がん、子宮頸がん検診も10月末までとなっております。

新しい病院の健診センターで、健診を受けてみませんか。

問合せ先：
新病院 健診センター
電話 22-4321

