

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。



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



終戦から70年目の「平和のための戦争展」

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

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。

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。

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、現地の空気を感じ、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暉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。

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。

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。



みなかみ歯科

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、その上からサンドブラストをかけオリジナルの瓶を作る。染め出しをして歯磨きの仕方を学ぶ。ミラクルフルーツで味覚の変化を学ぶ企画を行いました。

学童歯の保健教室

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。

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

ようこそ新しい仲間 7月の新加入者

▼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。

胸骨圧迫が最も重要!

心肺蘇生は、胸骨圧迫と人工呼吸の組み合わせが原則ですが、人工呼吸がためられない場合は、胸骨圧迫のみを行うことが最も重要です。(図1)

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

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します。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。

自動的

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)

「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に電源を入れます。機種によっては、AEDのフタを

あけると自動で電源が入るものもあります。

戦争ほど残酷、悲惨、無駄極まりないものはありません。どんなことをしても絶対戦争の起きない起こさない堅固な国づくりをいまこそして欲しいものです。

私達一人一人が、しっかりと意見、意志を示して、正しい方向に向かわせるように政治を変えることもできるはずですから。もっと国の一大事には、声を大に、うったえてゆきたいです。

電気ショックで救命率が2倍に

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。

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します。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。

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します。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。

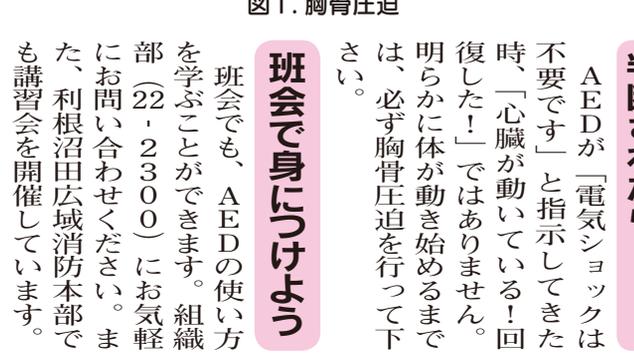
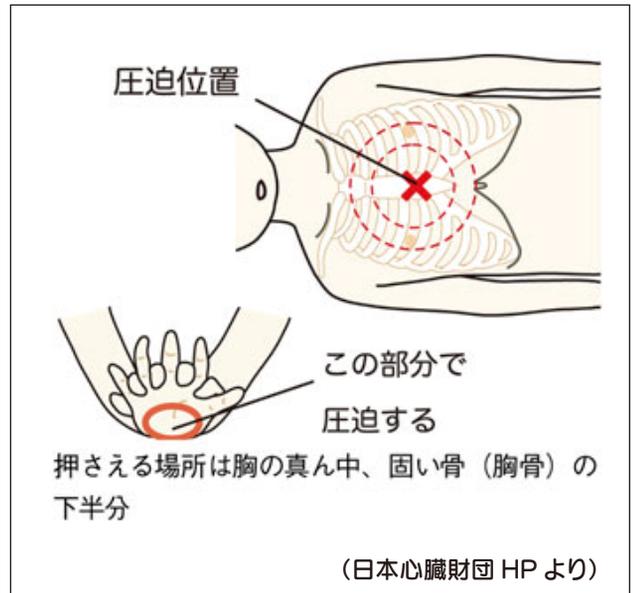
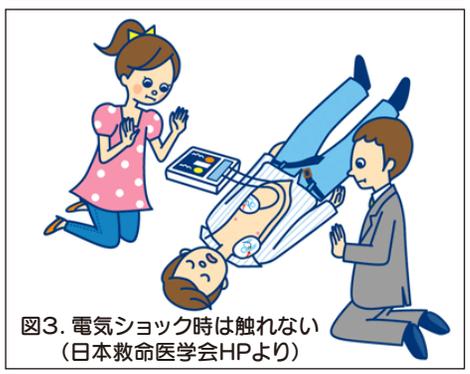
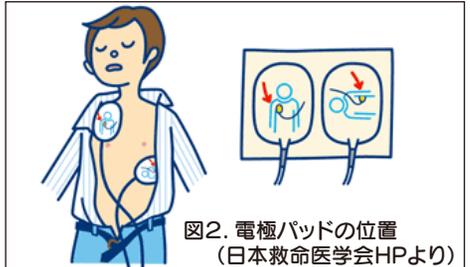


図1. 胸骨圧迫
この部分で
圧迫する
押さえる場所は胸の真ん中、固い骨(胸骨)の下半分
(日本心臓財団 HP より)

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に電源を入れます。機種によっては、AEDのフタをあけると自動で電源が入るものもあります。

俳句
稲雀 追う 婆の 声上の 空 沼田市清水町 笹田 昭二
新盆やあの世の話せがみけり 沼田市湯田町 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 沼市高橋町 生方 辺秋
大地をも揺るがごとく蝉しぐれ 沼市高橋町 白井孝四郎
祭足袋白一色に渡御の波 沼市沼田町 角田ひろ子
酔の香り厨に満たす生身魂 沼市高橋町 貝瀬 久代
生身魂色気もちりありにけり 沼市高橋町 戸丸 雅代
開院や囲む連峰秋高し 沼市高橋町 須藤 薫
みんみんや七十年の鎮魂歌 沼市高橋町 林 和光
母恋へば墓山揺らす秋の蝉 沼市高橋町 平井登志絵
盆に入り帰省の孫にお盆玉 沼市高橋町 丸岡 勇吉
俗名を過去碑になぞり盆掃除 沼市高橋町 桑原あや子
熊避けの鐘鳴らしゆく残暑かな 沼市高橋町 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 沼市高橋町 笛木 力三郎
九十四歳 沼市高橋町 田島 智恵
四人目の曾孫となる嬰兒の握しこぶしの爪ほの 沼市高橋町 田島 智恵
紅し 沼市高橋町 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 沼市高橋町 森田 妙子
もどす 沼市高橋町 森田 妙子
飲薬を絶やせぬ日ごとと忍ぶ時生くる八十路はつ 沼市高橋町 川田 秋水
らき日もあり 沼市高橋町 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 沼市高橋町 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 沼市高橋町 大迫 あい子
とどに光る 沼市高橋町 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 沼市高橋町 桑原 糸子
て流る 沼市高橋町 桑原 糸子
熊除けの鈴身に付けて登りたり足取り軽き子ら 沼市高橋町 羽鳥 孝子
につづきて 沼市高橋町 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 沼市高橋町 野島 幸恵
の日のならひなり 沼市高橋町 野島 幸恵

川柳
ささ舟に夢を浮かべた幼き日 沼市高橋町 加瀬田フサエ
だまってる数が多けりや通ります 沼市高橋町 今井 栄一
あのとこも平和のいくさといっていた 高山村中山 木村 浅城

募集
*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



笑いヨガケア体操、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

- List of ingredients: 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。詳しくは医局事務課・丸山までお問い合わせください。

- 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。両自治体とも、10月末日で終了になります。

また、沼田市の乳がん、子宮頸がん検診も10月末日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

