

利根保健生協 2016年10月現勢
生協組合員 ……29,489人
出資金額 ……1,546,648,000円
平均出資金額 ……52,448円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,430名

利根の保健

発行人 糸賀俊一 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	
利根中央病院	沼田市沼須町 ☎(22)4321
片品診療所	片品村鎌田 ☎(58)3910
とね診療所	沼田市東原新町 ☎(24)1202
利根歯科診療所	沼田市高橋場町 ☎(24)9418
生協みなかみ歯科	みなかみ町後閑 ☎(25)3399
介護老人保健施設とね	沼田市東原新町 ☎(22)8855
とね訪問看護ステーション	沼田市東原新町 ☎(23)3706
サニーホームひまわり	沼田市高橋場町 ☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/

「新たな展望」切りひらく 地域で情報発信と対話

2016年度生協強化月間は、11月に入り、各地域で集中的な訪問が行われ、情報発信と組合員との対話がすすみました。
多くのご意見・要望が寄せられ、わかりやすい事業づくりにつながるとともに、出資者割合は前年度を上まわり、新たな展望を切りひらく月間となりました。

沼須・上沼須・新町を集中訪問

12日午後、南部ブロックの理事と正副支部長、連携職場を中心とした病院職員が、周辺の沼須町・上沼須町・新町の一部地域を一齐に訪問。移動して一年、病院の施設や機能を情報発信すること、地域の要望を聞くことを目的に行いました。
「病院が近くなってよかった」「病院内のATMを利用している」「バスが通るようになり、買い物に行くのが便利になった」など、以前より暮らしやすくなったとの地元住民の声が聞かれました。また交通量が増え、事故を



利南支部・集中訪問事前打ち合わせ



月夜野東支部・下牧地域の活動

夜野東支部では14日夜、残された下牧地域を班長と職員で5組に分かれて訪問。事前に訪問チラシを配布したことで出資金を準備して待つことができました。利根北支部は23日、昨年に引き続き支部主催のグラウンド・ゴルフ大会を開催。参加者に健康チ



利南支部

出資者割合 前年度を超える

心配する声も出されおり、協での安全対策や行政等への要望で改善をすすめます。

月間で寄せられた意見と回答

地域から寄せられたご意見と生協の回答を紹介します。
Q 皮膚科は決まった人しか受診できないのですか？
A 医師体制により予約制ですが、電話でご相談ください。特に急患対応(やけど、蜂刺され等)はできるかぎり対応します。
Q 夜間・休日は救急車で行かないと診てもらえないのですか？
A 救急車でなくても大丈夫です。ただし電話を入れてください。夜間・休日は正面玄関が閉まっており、時間外専用入口が建物の東側(上沼須町寄り)にあります。
Q 街灯を設置してほしい。農作物への影響が心配です。設置が困難な状況です。
Q 新しい組合員カードは金額表示がないため、増資額がわからない。
A 個人情報保護の関係で紛失時に増資額がわからないように表示していません。増資時には、今回増資額と累計増資額を表示した明細書を発行しています。

エックを実施し、増資も呼びかけ協力がありました。
月間最後の奮闘で、ほかに沼田東・池田・片品・昭和南をはじめ多くの支部が積極的に訪問活動にとりくみました。組合員・職員の活動参加者数、出資者割合では前年度を上まわり、多くの組合員・地域住民とつながる月間になりました。

年末年始診療案内

12月30日(金)~1月3日(火) 休診
利根中央病院(外来診療)
*急患の方は、必ず電話で確認を
*薬が無くなりそうな方は、年内早めの受診を

利根歯科診療所・生協みなかみ歯科
片品診療所(医科・歯科)
とね診療所
とね訪問看護ステーション(沼田・片品・みなかみ)
とねホームヘルプステーション

1月1日(日)~1月3日(火) 休業
介護老人保健施設とね(通所リハビリ)
*ただし、短時間通所リハビリは12月30日(金)~1月3日(火) 休業

デイサービスひまわり

利根中央病院 地域包括ケア病棟 開設のお知らせ

12月1日より「地域包括ケア病棟」を4階に開設しました。
「地域包括ケア病棟」とは、急性期の治療を経過し、病状が安定した患者さんに対して、在宅や介護施設への復帰に向けた医療や支援を行う病棟です。
院内では7月よりプロジェクトを立ち上げ、病棟の役割や運用面などを検討してきました。患者さんが安心して自宅等へ戻れるよう職員一丸となってサポートしていきます。

12月~5月生まれの赤ちゃん同窓会!

11月12日(土)、病院研修室で「第35回 赤ちゃん同窓会」が開催され、両親や兄弟など、家族を含めて、全体で約100人が参加しました。
産婦人科、小児科、薬剤師、歯科、コブくんまなどによる相談コーナーと保育士による手遊び・絵本の読み聞かせ、栄養管理室からは月齢に応じた離乳食の提供がありました。
「赤ちゃんどうし遊ぶ姿に成長を感じた」「こういう機会をもっと欲しい」などの感想が寄せられました。また、情報交換や悩み、苦勞話など、ママの交流の場にもなり喜ばれました。

あぜ道

通院支援車や新病院に掲げられている赤とオレンジのハートマーク。2010年誕生した医療福祉生協連のシンボルマークだ。重なる2つの手は「人々のきずな」、ハートは「いのち」。赤色は「情熱」オレンジは「元気」をあらわしている▼医療福祉生協の理念「健康をつくる」「平和をつくる」「いのち輝く社会をつくる」をかたちにしたものだ。地域の組合員と職員組合員が力を合わせて事業と運動でいのちとくらしを支える仕組みをあらわしている▼地域の人口減少と高齢化が止まらない。家族形態や地域のくらしも激変してきた。ひとりぼっちでは精神的にも肉体的にも不健康をつくりだす。「班会で学び丈夫で長生き」の時代から「班会に参加し丈夫で長生き」の時代となった▼残念ながら丈夫で長生きを支える仕組みづくりは進んでいない。地域ごとにくらしはちがうし、高齢者一人ひとりの状況はちがう。地域にあった仕組みをつくるべきとの提案がされている。要支援者の訪問介護、通所介護は市町村の総合事業に移行される。住民の状況がよくわかる小さな自治体ほど悩みも深い▼「公正」「重点化」「効率化」を旗印に医療・介護一体改革が進められている。住みなれた地域で安心して住みつけられることがますます困難になる。事業と運動で地域のくらしを支える利根保健生協の活動を一回り大きくし「丈夫で長生き」を喜び合えるようにしたい。(専務理事・原田)

「地震を想定」 院内災害訓練実施

11月19日(土)に小雨降る中多くの参加者が集い、実践さながらの訓練が実施されました。

今年の災害想定は「地震」で、局地的な地震(震度6弱)、利根中央病院は震度5弱(病院機能は正常、当院へ搬送される負傷者数は不明、訓練では約60名)という想定のもと訓練を行いました。

今回は当院も被災したという想定から、まずは建物に危険がないか、病院の安全確認を行ったうえで傷病者の受け入れを行いました。

院内は混乱し、1階は傷病者やストレッチャー、医療スタッフが行き交い騒然となつ



ていまして、医療スタッフが一先懸命に傷病者の対応にあたりました。

毎年のように利根中央病院では、トリアージナースの養成や災害時に対応できる事務員の講習会にも力を入れ、災害に対応できるように訓練し



ています。日頃の訓練の積み重ねが実災害でも発揮できるのだと思います。新しい病院での医療提供にも慣れ、また、地域の重症患者の受け入れ体制を整え、機能できるように日々準備しています。地域の人々が被災時にも、安心して医療を受けられるように、



いきます。MMA T (民医連災害医療チーム)の方々と県内災害拠点病院から見学してもらい、好評もいただきました。実際の災害でも、混乱のなか機能できる病院を目指してこれからも訓練に励みたいと思います。

平和を求める沼田市街 「ピースソウルデモ」

10月29日(土) 15時から、旧利根中央病院臨時駐車場にて、「ピースソウルデモ」が行われました。これは、「安保関連法廃止を目指す群馬若者緊急行動」の方々と「戦争をさせない利根沼田実行委員会」の共催で開催されました。

民医連の若い職員や地域の方、合計約90人が集まり、駐車場で集会後、沼田市役所まで、平和を求めてデモ行進を行いました。



- 参加者からは、「このように目に見えるような行動が大事。これからの活動していくことが必要だ」と話していました。
- 〈沼田東支部〉 武井 占子、若松サチ子、永井 勇、北澤 清江、小原 昇、阿左見ケサ子、井上 和好
 - 〈沼田中支部〉 平井はるみ、新澤 恒子
 - 〈沼田南支部〉 大竹 久子、島方つる子、藤田 則子
 - 〈沼田西支部〉 鈴木美恵子、関 祐也
 - 〈利根支部〉 関 真里
 - 〈池田支部〉 林 賢治
 - 〈沼田東支部〉 斎藤真成美
 - 〈薄根支部〉 高橋 秀明、星野 逸雄、須藤 義子
 - 〈川田支部〉 吉野 久子、吉田 富子
 - 〈白沢支部〉 戸部 祐子
 - 〈川場支部〉 関 登喜子、今井 菊江、藤田みさ子、角田千代子、角田 久子、角田みち子、金井 寧子
 - 〈利根北支部〉 林 悦子、関 友明、溝口 孝道、尾崎 芳幸
 - 〈片品支部〉
 - 〈須川支部〉 田村 弘子
 - 〈須川支部〉 宮田美千子、星野 逸雄、細矢 昇、田村 紀子
 - 〈新巻支部〉 竹内 なか、田村 康子、田村 輝雄
 - 〈昭和中支部〉 林 祐司、小野 宏行、林 有布子、高橋 和代、高橋 テル子
 - 〈昭和中支部〉 若菜 正幸、廣田 みよ
 - 〈旧吉妻町〉 浅田きよみ、綿貫 英雄

ようこそ新しい仲間 10月の新加入者

10月の新加入者は名義変更を含めて141人でした。(敬称略)

県生協連女性協議会と 男女共同参画で懇談

男女共同参画を推進している県生協連女性協議会との懇談会が11月9日、病院組合員ホールで開催され、理事3人・職員6人が参加しました。

当生協からは、2015年5月に「子育てサポート企業」として「くるみんマ」を厚生労働大臣から受けて男性職員の育児休暇の取得もすすめていること、院内保育園を運営していることなど、安心して働



きつつけられる環境の整備に力を入れている実情が報告されました。組合員活動のとりくみでは「女性はきめ細かい。支部で認知症の人への対

映画「15歳の夏」上映会

人として語り継ぐべきことがある



当生協の主催で11月18日(金)、みなかみ町カルチャーセンターにおいて、午前、午後、夜間の3回上映で、映画「ソ満国境15歳の夏」を約450人が鑑賞しました。

亡くしています。とても感動しました。「私は満州で生まれました。妹を引き上げ船の中で、栄養失調で亡くしました。両親のことが思い出され、涙が止まりません。」「孫など大勢の若い方に見ていただきたかった作品です」「いつの時代でも、戦争はあつてはなりません。皆で戦争のない世の中にしてい

きましよう」「どんな状況でも希望を捨ててはいけな

「まちから村からの連帯で ひとりぼっちの高齢者をなくそう」 県高齢者大会



11月10日、高崎で開かれた「第6回群馬県高齢者大会」に全県から250人、利根沼田から30人が参加しました。現在、65歳以上の高齢者は3千万人。うち年収が200万円以下の世帯が四割にも達する中、「老後破産」「介護殺人」という深刻な事態が各地で起こっています。渋川・北群馬地域

では、高齢期運動連絡会を4年前に立ち上げて、学び合いながら活動を進めている報告があり注目されました。

「憲法と経済を考える」というタイトルで記念講演された浜矩子同志社大学院教授は、「アベノミクスは道半ばと経済政策の失敗を自認している。今や世界中が貧富の格差拡大の恐怖におののく中だからこそ、日本国憲法の国際協調を希求する意義が注目されている」と語られました。

閉会にあたり、「各地域連絡会をつくり、ふれあい・居場所づくりなど、ひとりぼっちの高齢者をつくらない」と呼びかけ、各事業所や支部で販売されています。



1冊 400円

2016.12月号
医療相談室

冬場に起きやすい循環器の病気



利根中央病院
循環器内科部長
近藤 誠

冬場に循環器疾患が多いということはよく知られていることで、これは世界的にも認められている現象です。その中でも急性心不全や急性心筋梗塞、急性大動脈解離といった生命に関わる疾患が増加する傾向にあります。

高齢になればなるほど寒冷期の影響を受けやすい

厚生省が発表した死亡統計から、月別の死亡数、その原因疾患、性別、年齢別などについてまとめた報告を検討すると、比較的若年層の40歳代〜90歳以上の高齢者まで、どの年齢層においても、男女ともに5月〜8月の暖かい季節は心疾患のリスクが少なく、12月〜2月の冬場はリスクが上昇しています(図1・図2)。

冬場に影響を与える因子

冬場にさまざまな心血管疾患発症を引き起こす原因として、血圧との関係が指摘されています。血圧は一日中同じ値を保っているわけではなく、さまざまな要因で上がったたり下がったりしています。特に、

気温による血圧の変動は1〜2月に大きく、寒冷刺激により血管が収縮し、血圧があがることや冬季の塩分摂取量の増加が大きく影響していると考えられます。高齢者や男性、肥満の人では若年者や女性で血圧の変動が大きいと言われ、気温だけでなく、日照時間の関与や運動量、ストレスなどの影響も指摘されています。

冬場に多い循環器疾患とその症状

●急性心筋梗塞
●急性大動脈解離
●不整脈(発作性心房細動)

また、冬場は身体を動かす機会が減り、急激な冷えや気温差により、中性脂肪やコレステロールなどの脂質代謝の異常も起こりやすくなります。そのほか寒冷刺激により交感神経が緊張すると全身の血管が収縮して心臓の負担を増大させます。すると、心臓に血液を供給している冠動脈の血管抵抗も上昇し、冠動脈の

症状は、胸部圧迫感やしめつけ、左前胸部痛に冷汗を伴います。奥歯や顎、左上肢にまで痛みが広がることも多く、20分以上症状が持続します。また同様の症状が一旦消失するものの、繰り返し出現する場合には急性心筋梗塞の前兆の場合があります。

●急性心筋梗塞
●急性大動脈解離
●不整脈(発作性心房細動)
●慢性心不全増悪、急性心不全

症状は、体を動かしているときや夜間横になると息苦しい、咳が出る、ピンク色の痰が出る、足や顔がむくむなどです。徐々に増悪することもあります。徐々に増悪することもあり、呼吸困難が急激に進行することもあります。

●急性心筋梗塞
●急性大動脈解離
●不整脈(発作性心房細動)
●慢性心不全増悪、急性心不全

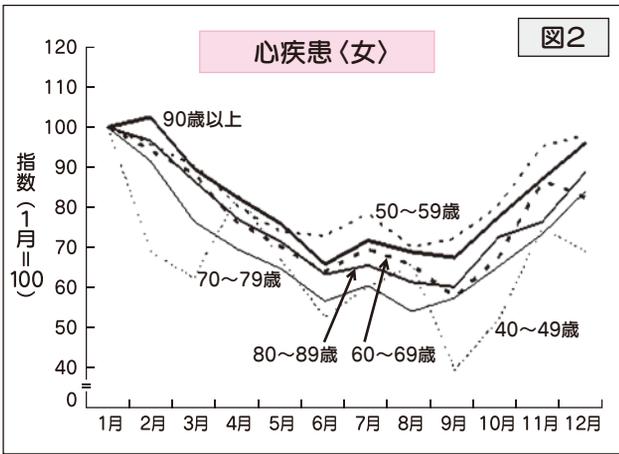
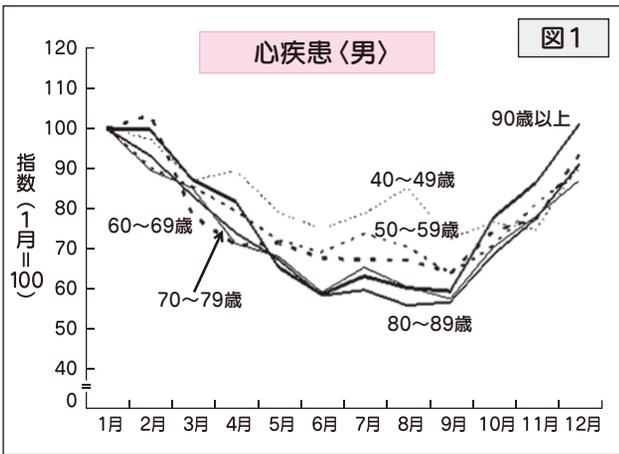
具体的には、トイレや洗面所、浴室、寝室など、室内でも10℃以上の温度変化が大きいことが予想される場所で適切な暖房器具の使用を心がけること、外出時にはコートや手袋など、防寒着の着用を心がけることなどです。

対処方法

寒冷が生命に関わる循環器疾患の増加につながるため、冬季は注意が必要です。特に高齢者ではその影響が大きい

ため、高齢者世帯や、高齢者を抱える世帯では、寒冷に対する対策をしましょう。

年齢階級別の状況(男、女)



利根中央病院 6A病棟 職場紹介

6A病棟は産婦人科の患者様を中心として、他の診療科の患者様も受け入れています。病床数は17床で、4人部屋が1室、その他はすべて個室になっています。入院してくる患者様は、お産の方や、子宮や卵巣の病気で入院してくる方などさまざま、入院患者様の年齢も若い方から高齢者まで幅広いという特徴があります。新病院へ移転して個室が多くなったことで入院環境も改善され、安心して快適に入院生活を送れるようになりました。お産の方から特に人気なのは、LDR(出産で入院してきてから分娩後まで過ごす部屋)です。このお部屋ができたことで、ご家族の方も一緒に過ごしやすくなりました。ご家族の出産立ち合い希望も多く、最近ではお子様の出産立ち合いも増加しています。これからも女性の健康を守り、家族の絆をつなげていけるように看護していきたいと思っております。



なかまの作品

俳句

秋灯や母の形見の天眼鏡 沼市高橋町 木暮 一夫
空に舞ふ想ひ憶ひの落葉かな 沼市高橋町 生方 辺秋
九十九折踏む音高き朴落葉 沼市高橋町 永井 永陽
子に聞かずちひろの絵本星月夜 沼市高橋町 片桐 初恵
襟巻をうしろに流し子等駈ける 沼市高橋町 貝瀬 久代
水鳥のさざなみ分けて水脈ひらく 沼市高橋町 戸丸 雅代
眞田訪ね松代みやげ紅葉添ふ 沼市高橋町 須藤 薫
小春日や老人会で医者談義 沼市高橋町 丸岡 勇吉
洪滞の只中釣瓶落しかな 沼市高橋町 角田ひろ子
木枯や夜廻の缸遠く聞く 沼市高橋町 平井登志絵
冬木立ち利根の瀬音を窓近く 沼市高橋町 笛田 昭二
置き去りの千の声待つ今年葉 沼市高橋町 宮田 君子
異国語に耳かたむけり菊花展 沼市高橋町 阿部 邦克
切干を刻む日を読み風をよみ 沼市高橋町 真下 章子
初アト初冠雪や猫通る 沼市高橋町 増田 耕寿

短歌

久に会ふ共に八十路の妹と手を取り合ひて信濃路 沼市上原町 吉野 秋子
を行く
数きつめし銀杏黄葉ふむ苑の路風なきまに更に 沼市高橋町 田 島 智恵
舞ひくる
水色のタオルサドルの上におり子等の自転車雨よ 沼市上原町 田 村 稲 雀
り疾し
秋の日にさざ波ひかる丸沼の岸辺の砂は白く乾 沼市白沢町 大 迫 あい子
けり
岩鞍の吟行会を思い出すいつも笑顔の師が居た 沼市高橋町 千 明 洋 子
事を
東より西へと尾を引く飛行雲のびのび流れて山に 片品村轄谷 千 明 洋 子
かくれる
みなみ町湯原 須藤 とも子
風邪に臥す吾が枕辺に花活けて帰省の孫は帰り行 沼市高橋町 田 村 稲 雀
きたり
みなみ町湯原 須藤 とも子
一夜にて衣裳を替えし岳の耳しろき羽織を朝陽朱 沼市高橋町 番 場 正 夫
に染む
みなみ町湯原 須藤 とも子

川柳

人生に種の尽きない悩み事 沼市高橋町 加瀬田フサエ
豊洲みよ下は空洞と汚染水 沼市高橋町 今井 栄一
アペノミクスこれ程苦しめまだ半ば 沼市高橋町 三 国 路 青 猿

新年号 作品募集
絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他
各種作品をお寄せ下さい。締切り12月10日
〒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

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 details across different branches.



おらがまちの 班会あれこれ

猿ヶ京 猿ヶ京合同班



動脈硬化の話 / 血管年齢チェック
外は吹雪でしたが、沢山の人が集まりました。血管年齢チェックは結果が様々で大盛り上がり!

利根北 穴原合同班



高齢者の肺炎について / 骨密度チェック
高齢者の肺炎の危険性や、肺炎を予防するために気を付けたいことを学びました!

利南 栄町合同班



認知症について / きよしのズンドコ体操
大人数が集まりました! 座ってできる体操なので皆さん無理なく積極的に参加してくれました。

水上 鹿野沢合同



脳卒中について / 体組成・血管年齢チェック
寒い季節は特に注意が必要な脳卒中について勉強をし、みんなで意識を高めました。

第15回 医療講演&懇談会

【日時】12月10日(土) 午後2時~午後3時

【会場】利根中央病院 2階 研修室

【内容】「利根沼田の在宅医療」「地域包括ケアとは」「とね診療所移転」

【講師】とね診療所 副所長 小林 正人 先生

在宅医療って今はどんな感じ? 地域包括ケアってなに? 移転の話、どこまで進んでる? みなさんの疑問に答える内容が盛りだくさん! お誘い合わせの上、お越しください。



沼田西支部の作品展!



沼田西支部の班会として開催された「大人のぬり絵教室」での作品が11月末まで利根中央病院の廊下に展示されました。展示希望の作品がある方は、病院「生協ルーム」までご相談ください!

10月まちかど健康チェック開催一覧

Table with columns: 支部名, 会場. Lists health check events for October.

12月まちかど健康チェック開催予定

Table with columns: 支部名, 日時, 会場. Lists health check events for December.

みんなの声

予約で送迎をしてもらっているのですが、先日に足が痛くなり動けなくなりました。予約の日でなかったのですが電話をしてみました。その時、電話口には職員がとても優しく取り合ってくださいました。私は病院に行けたのです。運転手さんも手を貸してくださって、やっと車に乗れました。病院ではまた別の人が親切に車を押して下さり、先生も看護師さんもスタッフの皆さんにも親切にしてくださいました。具合が悪い時のやさしい言葉は一生忘れません。本当にありがとうございます。高橋場町 H・Kさん

Advertisement for 'Sukusuku Enjeshu' featuring photos of children and contact information for the collection office.