

|                            |                |
|----------------------------|----------------|
| 利根保健生協                     | 2018年6月現勢      |
| 生協組合員                      | 30,453人        |
| 出資金額                       | 1,637,196,000円 |
| 平均出資金額                     | 53,761円        |
| 理事32名 監事4名 総代210名 班長1,457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 21,900 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  
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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  
サニーマーケット 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/



## 福島被災地視察

# 津波は過去を奪い 原発は未来を奪う

天神岬公園から火力発電所を眺める参加者

富岡駅は、津波で壊滅状態だったロータリーを含め新築整

富岡駅は、津波で壊滅状態だったロータリーを含め新築整

富島第一原発から20km圏内の榎葉町では、復興住宅や商業施設も立ち並び、国が帰還を勧めています。特に若い世代は放射能被害が心配で戻ってこれないそうです。30km圏内の地域では、当初、汚染土を入れた黒いプレコンパックは中間減量化処理工場に移動されていて、当時よりはだいぶ減りましたが、土のうの重さで田や畑は農産物も作れずに荒れていて、まだまだ風評被害の影響も大きい話もありました。目にする光景は当時と何も変わらない帰宅困難区域と道路一本を境に居住宣言区域があり、復興の兆しがみられる地域が見受けられます。その中、富岡町では、震災当日の卒業式の後片付けが出来ずそのままになっている光景が印象的でした。また、

### 福島の現状

富島第一原発から20km圏内の榎葉町では、復興住宅や商業施設も立ち並び、国が帰還を勧めています。特に若い世代は放射能被害が心配で戻ってこれないそうです。30km圏内の地域では、当初、汚染土を入れた黒いプレコンパックは中間減量化処理工場に移動されていて、当時よりはだいぶ減りましたが、土のうの重さで田や畑は農産物も作れずに荒れていて、まだまだ風評被害の影響も大きい話もありました。目にする光景は当時と何も変わらない帰宅困難区域と道路一本を境に居住宣言区域があり、復興の兆しがみられる地域が見受けられます。その中、富岡町では、震災当日の卒業式の後片付けが出来ずそのままになっている光景が印象的でした。また、

### 7年経った 今も戻れない

6月29日(金)、当生協が主催して「福島被災地視察」に、組合員・職員34人が参加しました。「原発事故から7年が経過し避難指示解除が迫る中で様々な課題を認識すること。原発ゼロをめざす運動の担い手を養成すること」から、職員教育の一環と組合員と学習を通じての交流も兼ねて参加を呼びかけました。案内人は、震災当時前橋に自主避難をされた丹治杉江さん、浜通り医療生協・組織部の工藤史雄さんにお願しました。



作付けされない田んぼ

富島第一原発から20km圏内の榎葉町では、復興住宅や商業施設も立ち並び、国が帰還を勧めています。特に若い世代は放射能被害が心配で戻ってこれないそうです。30km圏内の地域では、当初、汚染土を入れた黒いプレコンパックは中間減量化処理工場に移動されていて、当時よりはだいぶ減りましたが、土のうの重さで田や畑は農産物も作れずに荒れていて、まだまだ風評被害の影響も大きい話もありました。目にする光景は当時と何も変わらない帰宅困難区域と道路一本を境に居住宣言区域があり、復興の兆しがみられる地域が見受けられます。その中、富岡町では、震災当日の卒業式の後片付けが出来ずそのままになっている光景が印象的でした。また、



帰宅困難区域でのバス内の放射線量

## 特別養護老人ホーム とね虹の里 11月開所

～開所までいよいよ3ヶ月～

6月26日15時より、特養「とね虹の里」の上棟式が行われました。梅雨の合間の晴天に恵まれ、地域の方々と関係者、総勢約80人が参加しました。式典後の福まき(餅投げ)は、大好評でした。

開所まで、いよいよ3カ月。工事は順調に進んでおり、9月末完成の予定です。7月から開始した入居申し込み希望者は100人を超えています。

引き続き介護職員の紹介、特養への寄附の協力をよろしくお願いいたします。

## 帰宅困難区域との境界

あります。福島原発と同等な被害が起きた場合、群馬県北部だけでなく群馬県全域に大きな影響が出ます。「我がこととして捉えることが必要です。皆さんと共に考え共に行なう」と参加者からも提起された。「まずは、見てきたこと、感じたことを職場やまわりで伝えること」が重要と感想も述べられています。

を高めるために、(病院事務長・原澤)

を高めるために、(病院事務長・原澤)

を高めるために、(病院事務長・原澤)

を高めるために、(病院事務長・原澤)

**あぜ道**

私は、嗜む程度であるが日本酒愛飲家である。プライベートや家族旅行、業務出張時でも、飲みたい。醸したお酒を、飲み比べる趣味がある。利き酒で、知識や舌は無いが、こんな趣味でも人の輪を上げてくれることも少なくなく、コミュニケーションの促進剤になる。▼宴席だけのことで、無味だが、仕事柄、病院の評判を直接耳にする機会も多い。組合員からは「産婦人科が継続できて本当に良かった」「泌尿器科の常勤医を早く連れてきて欲しい」「対応がいい職員と悪い職員が両極端」▼医療関係者からは「総合診療科が定着したので紹介しやすい」「若手医師が増えたのは研修教育に注力した成果だね」と。また接遇や待ち時間、設備に関すること等々、本紙面では紹介しきれないほどの率直な意見が評価される。職員の頑張りや評価される時は、嬉しさと目頭が熱くなる。▼新病院に移転し、この8月末で丸三年と一区切り。すぐに解決しない課題も多々あるが、四年目となる来月を機に、更新の信頼が得られるような変わり目としていきたい。▼組合員や患者さん・家族の方々と絆をいっそう強化する一環として、8月26日に病院祭「きらめき祭」を開催する。生協の病院として、一人ひとりの声や想いを大事にし、スローガンとして掲げている「選ばれる病院」が実現できるように、職員一同、患者目線の態度を高めていきたい。

### 緊張連続の高校生職場体験



手術室にて

7月9日から13日に利根商業高校、7月11日から13日に利根実業高校の計7名の職場体験を受け入れました。病棟、手術室、薬剤室、放射線室、リハビリ

り、保育園、栄養課など様々な職場ごとに特徴のある体験を実施しました。実際に、大きな機械での検査を見学したり、手術台に乗る体験、薬作り、患者に触れて足浴、高価な医療機器の取り扱いなどを体験。終始緊張していたようですが、保育園では小さい子供と楽しそうに笑顔で遊ぶ姿が印象的でした。体験した高校生は、「責任の重い職業だけど、やりがいのある仕事ばかりだと感じた」との感想をのべていました。



### 30人で子どもの歯の健康教室

7月7日(土)「子ども歯の健康教室」が利根歯科診療所で例年よりも多い30人の参加で開かれました。自分の歯の写真撮影と歯型採りから始まり、4つのコーナーを回ってもらいました。歯科医師体験では本物の歯を実際の治療で使う道具で削って詰め物をしました。慎重に削る子や大胆にどんどん削る子など個性が見られ、何回か参加している子は詰め物は「青いビームで固めるんだよね!」と手順を覚えていたりと真剣に取り組んでいる様子が見えられました。

歯科衛生士のコーナーではブラッシング練習をして、むし歯予防について勉強をしたり、吹きもどしを使って口の筋肉を鍛えるゲームをしました。歯科技工士体験では、入れ歯についていた汚れを落とす機械を使って名前入りのストラップを作りました。最後はお口に関する豆知識のつまった口福



カルタで盛り上がりました。「6年間通えていい思い出になりました。これからは虫歯のない歯にしたいです。」「歯医者さんになってみたい。」と感想をいだき、健康について学ぶいい機会になったのではと思います。

### 大学習会 “日本国憲法” 明日への希望



講師 白神優理子先生

7月14日(土)、群馬民医連・医療生協が主催する大学習会が八王子合同法律事務所(弁護士白神優理子先生を講師に開催され、参加者131名が真剣に耳を傾けました。

憲法は権力者が守るものであり、国民は守らせる側であることや、日本国憲法が今の暮らしに密接に関わっていること、憲法が改正されることの危険性を改めて理解することができました。「私たちが誇る日本国憲法が

戦争の無い平和な暮らしを守るためにはどうしたらいいの? 「それは日本国憲法を守ることだ」と参加者全員が確信したのでは

「無関心な人には興味を持ってもらい、世代を超えて日本国憲法のおかれている問題について積極的に議論し話合うことが大切だ。」「私たちが誇る日本国憲法が世界中に広まり、地球上から戦争がなくなるよう願います。」などの声が聞かれました。

### 国民平和進行 60周年 「核兵器禁止条約」への支持 調印・批准を求めよう。

7月8・12日60周年を迎えた核兵器廃絶を訴え、平和を願う団体・個人が行進しました。



平和行進 網の目コース



平和行進 基幹コース

8日の網の目コース(片品)には組合員・職員を含めて48人が参加。副村長をはじめ教育長らの挨拶をいただき、片品村役場から沼田公園を目指して出発しました。

12日の基幹コースには29人が参加。沼田市長・副市長・議長らから挨拶をいただき、沼田公園を目指して出発しました。

の仲間が新たに加わりゴールをめざしました。参加者からは「早く核兵器をなくして平和な世の中にならね」などの声が聞かれました。



### 片品ふれあいバザールで健康チェック

梅雨明け早々の7月1日(日)、片品村文化センター駐車場で開催された村のイベント「第26回ふれあいバザール」に片品支部と診療所で、まちかど健康チェックを行いました。

支部役員と職員合わせて11名が参加。実施人数は血圧測定28人、握力測定22人、足指力19人でした。尾瀬太鼓やバンド演奏などにぎやかな中でしたが、「若いときと比べると握力が落ちたなあ」「足指力なんて測ったことないから」と初老のご夫妻が挑戦し、がんばろうグループの結果に「もつといい結果かと思った。残念」などの声が聞かれたり、多くの来場者と健康の話でふれあう機会となりました。

### 母親大会

「生命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることをのぞみます」をスローガンに各地で母親大会を開催します。保育室の用意もあります。誘いあつてあつまりましょう。

- 第64回「日本母親大会 in 高知」 2018年8月25日(土)~26日(日) 記念講演: 渡辺 治さん
- 第57回「群馬県母親大会」 2018年10月8日(月・祝) 場所: 伊勢崎市文化会館・商工会議所 ◆記念講演◆「伝えきれない沖縄・平和への想い」 三上知恵さん(ドキュメンタリー映画監督)
- 第36回「利根沼田母親大会」 2019年2月17日(日) 場所: 利根沼田文化会館 問い合わせ先: 利根保健生協 組織部まで ☎22-2300

コープぐんま沼田ブロック・利根保健生協共催  
**“離乳食づくり”に 参加しませんか!!**  
 ~コープ商品の離乳食シリーズをつかったアレンジ離乳食~  
 日時 9月4日(火) 10:30~12:30  
 場所 コープテリ沼田センター 組合員室 (沼田市岡谷町 698-1)  
 参加費 200円  
 定員 10組 (20人程) 託児所あり(6ヶ月以上のお子さんから)  
 \*\*子育て・妊娠中の方の参加を お待ちしております\*\*  
 申し込み 電話またはメールで申し込みください。コープぐんま ブロック理事 木村 ☎080-3715-6919 gcoop\_904\_027@softobank.ne.jp

- ▼6月の新加入者は名義変更を含めて82人でした。(敬称略)
- 沼田東支部) 尾川 雅尚
  - 沼田南支部) 大田 せし子
  - 北村 薫
  - 栗原 美子
  - 沼田北支部) 千明 絢香
  - 斎藤 美子
  - 平野 千夏
  - 星野 里香
  - 富沢スミ子
  - 利南支部) 栗原 茜
  - 増岡 政子
  - 北村 雅美
  - 池田支部) 松井 秀二
  - 薄根支部) 鈴木ユキ子
  - 白沢支部) 武井 茂男
  - 片品支部) 萩原 和美
  - 星野 里美
  - 川場 光男
  - 細谷 ミサ
  - 月夜野東支部) 松井 久子
  - 高橋あや子
  - 水上支部) 久保 徹
  - 昭南支部) 永井 泰一
  - 昭東支部) 後藤 貞幸
  - 昭南支部) 諸田 李奈
  - 高山支部) 高橋 美咲
  - 土屋 雄治
  - 長島 悦子
  - 新巻支部) 吉澤 寛之
  - 昭南支部) 永井 泰一
  - 昭東支部) 後藤 貞幸
  - 昭南支部) 諸田 李奈
  - 高山支部) 高橋 美咲

### ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

2018. 8月号 医療相談室

# 血液検査で何がわかるの？



利根中央病院 検査技師長 関根 美智子

## 血液検査でわかる体の異常

皆さんはご自分の血液検査の値をご存知ですか。血液を検査することで、自分では気づかない、詳しい体の状態を知ることが出来ます。

血液検査をする主な目的は、病気の原因を調べる、診断の確認をする、病気の進行度を調べる、治療効果を確認する、などがあります。

また健康な時でも健康診断を受けることで、病気の早期発見、早期治療につながることはもちろんですが、生活習慣を見直す良い機会となります。

### 基準値(基準範囲)とは

検査を受けた人が病気になるのか、問題ないのかを判断するために参考となるのが基準値です。基準値を外れていたからといって病気というものではありません。正確な診断は基準値との比較だけではなく、

### 血液検査でわかる体の異常

病状や他の検査などを合わせ、総合的に行われます。血液検査の種類で体のどこに異常があるか知ることが出来ます。検査項目は多岐にわたりますが、主な検査項目と検査目的の関係を表にしました。

| 目的     | 検査項目                                       |
|--------|--|
| 肝臓系検査  | AST (GOT)・ALT (GPT)・γ-GTP・総タンパク・アルブミン      |
| 腎機能検査  | クレアチニン (Cr)・尿素窒素 (BUN)・eGFR (推算糸球ろ過量)      |
| 脾機能検査  | アミラーゼ                                      |
| 脂質系検査  | 総コレステロール・HDL コレステロール・LDL コレステロール・中性脂肪 (TG) |
| 糖代謝系検査 | 血糖・ヘモグロビン A1c・グリコアルブミン                     |
| 血液検査   | 赤血球・白血球・ヘモグロビン・血小板                         |
| 炎症・感染症 | CRP (C 反応性タンパク)・白血球                        |
| 腫瘍マーカー | CA19-9・CA 125・CEA・AFP                      |

### 検査値と病気の関係

血液検査の値が異常値になる原因はいろいろあります。代表的な項目を説明します。

①肝機能異常・肝臓に疾患がある場合に、血液中で上昇するものにAST (GOT)、ALT (GPT)、γ-GTPとALT (GPT)、γ-GTPという酵素があります。これらは肝臓が障害され肝細胞が壊れると血液中に大量に漏れ出すため、検査値が高い場合は、肝機能の異常が疑われます。

②脂質異常症・血液中の脂分(コレステロールや中性脂肪)が基準値から外れ多すぎる、あるいは少なすぎる状態だと脂質異常症が疑われます。原因としては、生活習慣(喫煙や食生活の乱れ・運動不足・糖尿病、睡眠不足など)の乱れ、先天的要因(家族性脂質異常症など)や遺伝や体質(二次性脂質異常症(甲状腺機能低下症・ネフローゼ症候群・神経性食思不振症など)ほかの病気が原因で脂質異常症になること)によるもの、また女性は閉経や妊娠といった要因でも血清脂質が上昇することもあります。

③糖代謝異常・血糖値、ヘモグロビンA1c、グリコアルブミンなどを測定して診断します。糖代謝において重要な働きをするのがインスリンですが、十分な量が分泌されていないか、量はあっても細胞にきちんと働きかけられなかったりすると、糖尿病などの糖代謝異常が疑われます。血糖値は採血時の値ですが、食事や運動により変動します。そのため、常日頃からの状態を把握するために、ヘモグロビンA1c、グリコアルブミンの数値を見ます。ヘモグロビンA1cは過去2か月前から採血時までの血糖の平均血糖値が、グリコアルブミンは過去1か月前から採血時までの平均血糖値がわかります。検査の前だけ食事を控えてもこの検査をすれば日頃の不摂生がバレてしまいます。

④腎機能障害・腎臓の基本的な働きは、流れ込んできた血液をろ過して余分な水分や老廃物を除去すること、つまり汚れた血液をクリーンングすることです。血液の検査では、腎臓がどのくらい働いているかを調べるeGFR(推算糸球体ろ過量)、ろ過機能を調べる血清クレアチニン(Cr)、血液尿素窒素(BUN)などがあり、基準値から外れると、腎機能が低下した状態が考えられます。また、腎臓の検査では尿検査も重要です。タンパク尿や血尿がある時は詳しい検査が必要です。

⑤腫瘍マーカー・がんには特徴的な物質を産生するものがあります。進行したがんの動態を把握するのに使われています。

⑥正確な検査結果を出すために常に正確な検査結果を出

すが、私たち臨床検査技師の仕事です。臨床検査には血液検査の他にがん細胞を調べたり、超音波検査などがあります。どれも病気の診断に直接影響します。検査機器や検査試薬の管理、検体が正しく採取されているのか、正しく検査されているのか、それらを点検し正確な結果を出すために日々努力しています。

### 検査を受けましょう

「自分の体のことは自分が一番わかっている」と思われるかもしれませんが、検査をしないとわからないことも多いものです。1つの項目で基準値を外れたからと言ってすぐ病気というものではありませんが、病気が隠れている可能性があります。もし健診を受けて詳しい検査が必要と言われたら、必ず受けるようにしましょう。



検査室の内部

## なかまの作品

### 俳句

悲しみは大地を襲う出水かな 沼市高橋町 木暮 一夫  
 かき氷ひと日が甘し青春譜 沼市高橋町 生方 辺秋  
 初デート並んでいちごの氷水 沼市高橋町 永井 永陽  
 梅雨明けや洞窟からの生還報 沼市柳町 津久井富子  
 蔵の桶にははの手かげん梅に塩 川場村生品 乗原あや子  
 酒進む珍味潤香も鮎料理 沼市大野 山田 栄一  
 塩加減妻の言ふなり梅つける 沼市大野 阿部 邦克  
 健診終え足取り軽く梅雨晴れ間 沼市大野 狩野 章子  
 しあはせの尺度それぞれ苔の花 沼市大野 戸丸 雅代  
 時流る城堀川の青葉風 沼市新町 須藤 薫  
 隣町音のみ聞こゆ遠花火 沼市沼田 丸岡 勇吉  
 蝉鳴きて高齢者皆元気づき みなかみ町 増田 耕寿  
 壁に向け風の柔らぐ扇風機 みなかみ町 林 明男

### 短歌

梅雨晴れの空澄みわたる里山の緑濃くして心地 沼市高橋町 森田 妙子  
 良し マンションに続く稲田青あおと夏休みの子らの 沼市高橋町 田 島 智恵  
 自転車の行く 沼市久屋原町 氏 家 孝  
 刻々と死者・不明者の数増えつつけ心粟立つ大 沼市久屋原町 氏 家 孝  
 水害の夜 この夏も日除けのゴーヤ勢ひて葉陰を透る風に 沼市白沢町 大 迫 あい子  
 転進す 桑の木に競ひ鳴く蝉追ひかけて野を駆け遊ぶ日 沼市白沢町 千 明 洋子  
 のありき 片品村幡谷 番 場 正夫  
 番待ちぬ院の待合となり席理ゆは知らぬが重き みなかみ町後閑 番 場 正夫  
 ため息 諏訪峡の紫陽花咲けど小ささかり紫薄く雨を待 みなかみ町湯原 渡 丸 共代  
 ちをり 立ち並ぶ畑の中ひまわりを秘密基地とし子ら駆 みなかみ町須川 阿 部 富子  
 けめぐる

### 川柳

ソプラノの娘の説教を聞く休み 沼市高橋町 加瀬田フサエ  
 日大は安倍内閣に重ね見え 沼市堀野 今井 栄一  
 セクハラで地位も名譽もドブに捨て みなかみ町石巻 藤田 俊彦

今月は48件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑詠に沿って掲載させていただきます。なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

6月 班会・サークル 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 community activities across different branches like 沼田東, サークル, 沼田南, etc.

おらがまちの 班会あれこれ

沼田北支部桜町合同班



脳トレ/太陽がんチェック
特養「とね虹の里」の説明を聞き、楽しく脳と体のトレーニングをしました。

水上支部藤原明川合同班



熱中症や骨粗しょう症/骨密度測定
学んだあとは、みんなで楽しく歌を唄いました。

川場支部生品班



熱中症について/アカンベチェック
熱中症予防を学び、お互いでアカンベチェックをいたしました。

薄根支部井土上町1.2合同班



在宅医療のはなし
訪問診療や訪問看護などの利用について学び、病院実習中の医学生さんとも合流し、楽しく盛り上がりました。

池田支部発知新田合同班



腰痛・膝痛予防/フレイルについて
フレイルについて学習し、普段の生活の中で膝痛や腰痛を予防する運動を学びました。

まちかど健康チェック/利南支部
A photo of a health check event with people sitting at tables outdoors.

6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 昭和東・南, 利南, 高山.

8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 昭和東・南, 利根北, 高山.

ボランティア教室

日時 ①8月27日(月) 13:30~15:30
②9月 8日(土) 10:00~12:00
場所 ①②とも 利根中央病院 2階研修室
内容 ・ボランティアをするうえでの心得
・認知症とは~その特徴と患った方との付き合い方~

第18回 医療講演&懇談会

日時 9月15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 「膵臓・胆道(胆管・胆のう)の役割と病気について」
講師 利根中央病院 消化器内科医長 山田 俊哉 先生

子ども食堂のための調理器具募集

無償での提供をお願いします。但し、汚れの強い物、変形している物、壊れている物等はご遠慮ください。

- ・ガス台 (IH 歓迎、ガスでも可)
・IH 用の鍋 (大き目) 一般の鍋も歓迎
・IH 用やかん
・ボール (中・小)
・食器棚 などなど

◇問合せ先: 利根保健生協 組織部 (22-2300)

「きらめき祭」シャトルバスのご案内

「きらめき祭」当日にシャトルバスを運行します。(8月26日限定の運行です)
乗車場所 沼田駅 => 生協本部(旧病院) => 新病院
行き 9:30 -> 9:45 -> 10:00
11:00 -> 11:15 -> 11:30
13:15 -> 13:30 -> 13:45

糖尿病教室のご案内

利根中央病院では、下記の日程で糖尿病について学ぶ教室を開催しています。どなたでも参加できますので、お誘いあつてご参加ください。

- 8月26日(日) 11時~12時 (きらめき祭会場にて)
11月24日(土) 10時~
2月23日(土) 10時~