

利根保健生協 2019年2月現勢
生協組合員……………30,891人
出資金額……………1,676,409,000円
平均出資金額……………54,269円
理事30名 監事4名 総代210名 班長1,461名
*2月の新規加入組合員数は、111人でした。

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 21,770 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－ホームひまわり	沼田市高橋場町 ☎(22)3223



助け合い活動とは

地域の「困った」を解決するために、全国でとくくんでいる「助け合い活動」を、利根でも始めようと話し合いを続けてきました。

組合員相互の助け合いで「有償ボランティア」です。何かしてもらった場合、多くの人が謝礼やお返しを考えると、気が重くなってしまいがちです。

利用内容

一人暮らしや二人暮らしの方でこれまで自身でできていたことができなくなった。

① 掃除や家の内外の片づけ

② 収集日の「ゴミ出し

③ 電球のとりかえ

また、ごく一部の人のうちでの活動に限られてしまい、大きな助け合いの輪に広がりがありません。お互い気兼ねなく、助けたり、助けられたりするために「利用料金」を「有償ボランティア」として支払い、受け取る方式にしました。

「困った」と感じたら、まずはお電話ください。

相談先 生協くらしサポートセンター
☎22・2300

昨年10月より生協の「助け合い活動」が始まりました。退院患者からはじめ事業所利用者へ広がってきましたが、4月より地域に全面的に広げられるようになりました。地域の組合員どうしの助け合いで安心して住み続けられるまちづくりをすすめます。「困った」をかかえこまず、まず相談をしましょう。

組合員どうしの助け合い 困った時は相談を

④ 買い物や料理など

また、病気やケガで治るまでの間お願いしたいなどのごときに、希望されることをお手伝いします。

お手伝いを希望する人を「利用者」、お手伝いする人を「協力者」、間に入って取り持つ人を「コーディネーター」と言います。

利根保健生協グループ各事業所のゴールデンウィーク中の診療案内

事業所名	4月				5月				備考		
	27土	28日	29月	30火	1水	2木	3金	4土		5日	6月
利根中央病院	外来	○	—	—	—	○	○	—	—	—	5月1日・2日は特別診療日として各科とも原則「予約外来」の対応情報は、ホームページで随時更新します
	救急外来	○	○	○	○	○	○	○	○	○	小児科は原則午前中のみ※5月1日・2日は終日
利根中央診療所	○	—	—	—	○	○	—	—	—	—	
片品診療所 (医科・歯科)	—	—	—	—	○	○	—	—	—	—	
とね訪問看護ステーション	○	—	—	—	○	○	—	—	—	—	片品・みなかみを含みます
介護老人保健施設とね	○	—	○	○	○	○	○	○	—	○	
通所リハビリ	—	—	○	○	○	○	—	—	—	○	
短時間通所リハビリ	—	—	○	○	○	○	—	—	—	○	
デイサービスひまわり	○	—	○	○	○	○	○	○	—	○	
利根歯科診療所	○	—	—	—	○	○	—	—	—	—	1日、2日の夜間診療は通常通り行います
生協みなかみ歯科	○	—	—	—	○	○	—	—	—	—	1日の夜間診療は通常通り行います
病児保育室くるみ	○	—	—	—	—	—	—	—	—	—	
社会福祉法人とね虹の会	○	—	○	○	○	○	○	○	—	○	
デイサービスとね虹の里	○	—	○	○	○	○	○	○	—	○	

公共バスの沼須線は、4/30・5/1・5/2は平日通り運行します

助け合い活動のきまり

① 対象者	生協の組合員本人
② 利用料	1人30分300円 (1時間600円) 1日2時間程度 別途、交通費及び必要な物品は利用者負担 現金でやりとり (領収書の発行)
③ 活動内容	ご希望の内容等細かいことは、コーディネーターが自宅に伺いお聞きします。

利根中央病院 中澤 利根

2011年東日本大震災後に河瀬聡一朗先生はいち早く宮城県に駆けつけた。支援を続けている中で無菌科医地区になった。勝菌科診療所に赴任した。大学で障がい者歯科医療に携わっていたため災害時に社会的弱者と災害弱者にしないようにという思いで地域のネットワークを作った。在宅介護をしている人の3人に1人が男性だと聞かれた。介護する側とされる側の割合も75歳以上を「老老介護」の割合も3割を超えている。男性は育児家事の経験が少なく、地域とのつながりが少ないため介護で相当ストレスを感じていて、男性の犯罪が多いため、同じ思いをもつた人を集め、地域で仲間づくりを進め、「石巻男の介護教室」の開催となった。▼性向に教室を開催し介護の基本から学び、介護のトレスを軽減し男性介護者が集まる場作りをして、互いの悩みも話せる場となった。そして「食卓の下に興味を持つ多職種と市民が集う勉強会である「食卓の輪」の取組も始まった。全の各地で石巻の経験や学び実践する「男の介護教室」を開催され、地域のネットワークづくりが進んでいく。▼「利根でも地域の「食卓の輪」を支える環境づくりを最期まで目指す。▼専門職と組合員が力を合わせてネットワークを作っていく。▼ (利根中央病院 中澤)

あぜ道

2011年東日本大震災後に河瀬聡一朗先生はいち早く宮城県に駆けつけた。支援を続けている中で無菌科医地区になった。勝菌科診療所に赴任した。大学で障がい者歯科医療に携わっていたため災害時に社会的弱者と災害弱者にしないようにという思いで地域のネットワークを作った。在宅介護をしている人の3人に1人が男性だと聞かれた。介護する側とされる側の割合も75歳以上を「老老介護」の割合も3割を超えている。男性は育児家事の経験が少なく、地域とのつながりが少ないため介護で相当ストレスを感じていて、男性の犯罪が多いため、同じ思いをもつた人を集め、地域で仲間づくりを進め、「石巻男の介護教室」の開催となった。▼性向に教室を開催し介護の基本から学び、介護のトレスを軽減し男性介護者が集まる場作りをして、互いの悩みも話せる場となった。そして「食卓の下に興味を持つ多職種と市民が集う勉強会である「食卓の輪」の取組も始まった。全の各地で石巻の経験や学び実践する「男の介護教室」を開催され、地域のネットワークづくりが進んでいく。▼「利根でも地域の「食卓の輪」を支える環境づくりを最期まで目指す。▼専門職と組合員が力を合わせてネットワークを作っていく。▼ (利根中央病院 中澤)

利根中央病院 4月常勤医師 交代のお知らせ

【内 科】 山口医師着任
 【内分沁・糖尿病内科】 中原医師から荒木医師へ交代
 【消化器内科】 小林医師着任
 【総合診療科】 周佐医師着任
 【外 科】 星野医師から高田医師へ交代
 【整形外科】 大沢医師・金子医師・猪俣医師から丹下医師・九嶋医師・高倉医師へ交代
 【リハビリ科】 飯島医師から安藤医師へ交代
 【小児科】 山田医師から品田医師へ交代
 【産婦人科】 三枝医師退職、鈴木医師着任
 西出医師移籍(前橋協立病院より)丸山医師着任

*4月より利根中央病院は利根沼田および吾妻で唯一の分娩施設となります。
 2018年度350件から、2019年度は450件程度となる見込みです。

利根中央病院 利用委員会 虹の箱 投書紹介



1 せっかく新しい病院なのに食事が冷たくて美味しくありません。患者にとって食事は楽しみであり、治療の一部であると思います。白飯と味噌汁だけでも温かいものが食べられるよう改善できないでしょうか？

回答 当院は食事の運搬に、温かいもの・冷たいものが管理できる「温冷配膳車」を使用しています。温かいものは65℃(温蔵庫)、冷たいものは3℃(冷蔵庫)に設定しています。

主食や汁物、主菜、煮物などは温蔵庫での管理、サラダや和え物、果物などは冷蔵庫管理をしています。これ以上に温度を上げるとお粥が熱すぎて食べづらくなってしまうため、現在の温度に設定しています。ご了承ください。

2 これからも安全安心、美味しい食事提供に努めていきたいと思えます。

回答 これからも安全安心、美味しい食事提供に努めていきたいと思えます。心臓カテーテルの検査目的で3A病棟に入院しました。不安もありましたが、担当した先生は十分な説明と、忙しい中、何度も病室に来て様子をみてくれました。看護師さんたちも優しく丁寧に対応してくれました。何よりも病棟長が家族対応もしっかりとしてくれました。感謝で一杯です。病棟の雰囲気も良く静かです。私語が一つもなく感じました。仕事への熱意を感じました。

回答 引き続き、患者さんの立場に立った看護を提供していきたいと思えます。



第39回 赤ちゃん同窓会 43組でにぎやかに!!

3月16日(土)利根中央病院 研修室で赤ちゃん同窓会が行われました。平成29年12月〜30年5月に生まれた43組の赤ちゃんのご家族が参加されました。最近の赤ちゃん同窓会への参加者も平均50組と多く、研修室がとても狭く感じます。また毎年どんぐり保育園の保育士による赤ちゃんの好きな手遊びや絵本読み聞かせ、研修医によるバイオリンなどの生演奏、小児科医師・薬剤師・栄養管理室・歯科の相談コーナーは大好評です。参加された親御さんから「同じ悩みをもつママと交流ができてよかった」などの声が聞かれました。



普段の生活はHbA1c値で分かる!! 検査と薬剤の話 糖尿病教室

2月23日(土)、利根中央病院 組合員ホールで25人の参加で、検査技師と薬剤師を講師に「糖尿病教室」が行われました。

検査の話では、血糖値は、何を表し、高血糖はなぜ良くないのか。急激に血糖値を下げるのではなく、徐々に下げっていくのが良い理由などが話されました。

薬の話では、糖尿病の飲み薬・注射薬の種類・薬の飲み忘れを防止する工夫、薬を使用する時の注意点、低血糖やシックデイ(糖尿病の人が風邪などの体調不良で食事を取ることができない状態)の症状や対応について話されました。

参加者からは「今日の講義は良かった」「次回も参加したい」などの声が聞かれました。

老健とね短時間通所リハビリテーション 4月から業務拡大 リニューアルオープン 沼田初 レッドコード新規導入!!



リハビリ先進国ノルウェーで生まれたサスペンションエクササイズ! 医療・予防・スポーツに至るまで多様なフィールドで全ての方に使用可能! 複数の筋肉を同時に動かすことにより四肢だけではなく、体幹の安定性を強化することが可能なため姿勢の改善や立ち上がり・歩行等の動作の安定に効果があります!

15人定員で対象者は介護保険の要介護認定(要支援1・2及び要介護1~5)を受けている方となります。

是非一度「レッドコードエクササイズ」を試してみてください! 見学も随時受け付けます。まずはお気軽にお問合せください!!



レッドコードを使った集団体操

〈お問い合わせ窓口〉 老健とね 支援相談員: 狩野 TEL 0278-22-8855

春の高校生看護体験

3月7日・8日の2日間で沼田女子・利根実業・渋川女子・渋川青翠高校より26人の参加で高校生看護体験を行いました。

参加者は院内を見学したり、患者のところで血圧測定や足浴などを体験し、回復期リハビリ病棟では患者と一緒に昼食前の体操をおこない楽しいひと時を過ごしました。

参加した高校生からは「今日の体験であらためて看護の仕事の大切さを学ぶことができました。」「看護師の仕事に対する魅力や楽しさが以前よりも増えました。看護師を目指してがんばりたいです。」などの感想が寄せられました。



名称変更

2019年4月から「組織部」は「生協くらしサポートセンター」に変わります。 ☎ 22-2300

「ようこそ新しい仲間」について

今回(2019年4月号)より、氏名の掲載を取り止め、1面の左上部に加入数のみを掲載します。

2019.4月号
医療相談室

子どもの発熱・咳・嘔吐

— 受診と家庭での対応 —



利根中央病院
小児科医長
山田 諭

お子さんが急に熱を出した、吐いてしまった、息苦しそう、などということは多くの方に経験があることでしょう。そのようなときに、すぐに受診したほうがよいのか、あるいはまだ自宅で様子を見られるのか、悩むことも多いと思います。

そこで今回は、お子さんの代表的な症状の特徴や受診するタイミング、家庭でできる対応などについて簡単にお話しします。

発熱があるとき

小児は平熱が成人よりも0.5℃ほど高く、比較的簡単に高熱にもなります。40℃の発熱も珍しくありませんが、発熱の程度と病気の重症度は関係ない場合がほとんどです。また、意識がおかしかったり、けいれんするなどの症状を呈する髄膜炎や脳炎などの重症な病気を除き、発熱そのものが脳に影響することはまずありません。発熱から12〜24時間が経過しなければ検査が陽性になりにくいインフルエンザをはじめ、熱発してから時間が短すぎると症

状に乏しく診断に苦慮することもあります。一般的な感冒でも平均して3日くらいは発熱があることが多いので、元気がある場合などは「熱が出たらすぐに受診」ではなく、お子さまの様子をよく観察し、からだを冷やしたり、水分をこまめにとらせるなどの対応をして症状をやわらげましょう。

微熱ではない発熱が3日を超えるようなら、一度受診をしてみてもよいでしょう。発熱の推移やその他の症状を体温表などにまとめると、受診の際にも情報を伝えるのに役立ちます。また、生後3か月未満の乳児が熱発した場合

咳がでる、息苦しいうとき

咳自体は生体防御反応の一種なので、苦しみのない咳は長期(1か月以上)の場合を除いて心配いりません。基本的には呼吸の回数が1分間に40回以上ある、苦しくて横になれない、胸やみぞおちがぺこぺこくぼむ、せいせいした音が顔を近づけなくても聞こえる、などの「呼吸が苦しい

嘔吐したとき

小児では神経の調節機能が未熟であり、生理的に成人より嘔吐しやすくなっています。そのうえ脱水になりやすいので、嘔吐の回数が多く水分が摂取できない状態が続くときや、顔色が悪い、ぐったりしている場合などは早めに受診することをおすすめします。

診を心がけてください。寝られる場合や、たくさん咳が出て短時間の場合は、部屋を加湿したり水分をとって痰が固まるのを防ぎながら様子を見て大丈夫です。例外としてオット

なお、吐物や下痢の始末には細心の注意を払い、家族内での蔓延を防ぐことも重要です。

夜間・休日は#8000

代表的な症状と対策について簡単に説明しましたが、それでも判断に迷うときも多いかと思えます。そのようなときには日中なら病院に相談できますが、夜間や休日は小児救急電話相談(近日中午に名称が変更になる予定ですが、番号は変わりません)「#8000」を活用してみたいかがでしょうか。全国47都道府県で利用可能で、相談件数も毎年増えています(図1)。

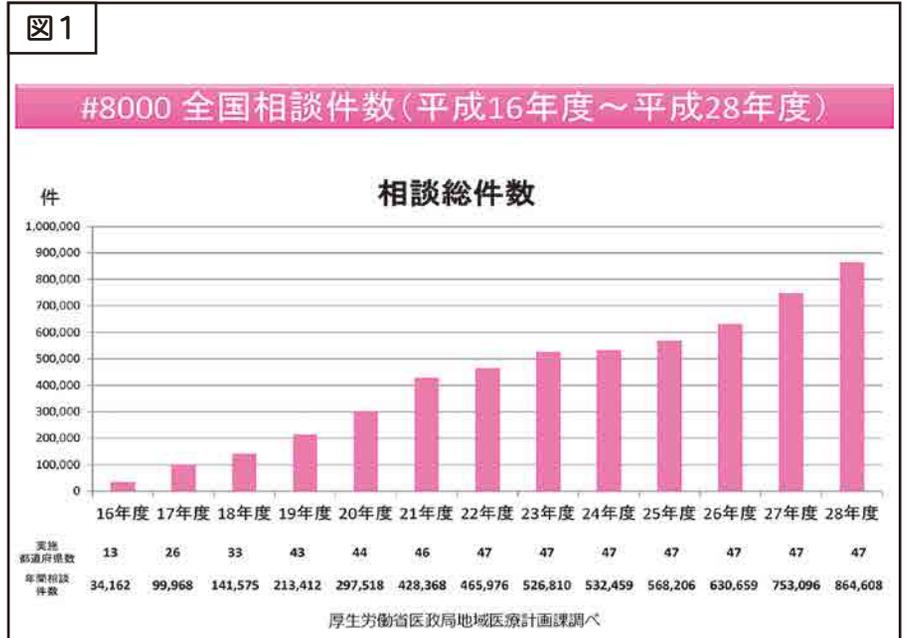
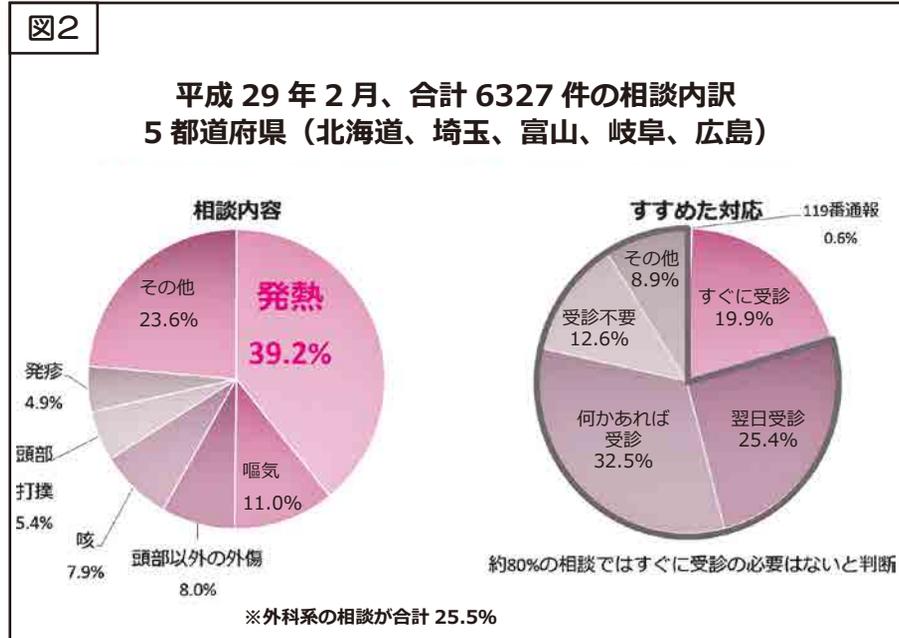
職場紹介 利根中央病院 入院サービス課



～患者と病院をつなぎ 安心の入院生活を～

入院サービス課は、保険請求・病棟事務・統計資料作成などの業務を主に行っています。職員数は9人で、診療情報管理士など医療関係の資格取得にも積極的に取り組んでいます。入院費の請求書をお届けするだけでなく、毎月900件前後の診療報酬明細書を作成。それを国民保険や社会保険に提出することで、病院へ医療費が支払われています。病棟ごとに担当者を配置し、医療費や保険制度などを説明し、不安な入院生活を少しでも安心してすごせるようお手伝いをさせて頂いています。医師や看護師の事務作業補助も行い、専門職が有効に力を発揮できるような環境づくりを目指しています。安心して入院生活が送れるよう、患者と医療関係者をつなぐ要として力を発揮していけるよう今後も努力していきます。ナースステーションの入り口にデスクを構えていますので、わからないことがあればなんでも気軽に声を掛けください。

裏を返せば、水分がある程度とれているようなら急いで受診する必要がないうちも少しはあります。脱水も心配ですが、吐き気の強いときに無理に水分をとらせると嘔吐を悪化させますので、30分から2時間程度は飲水せずに観察したほうがよいでしょう。その後、少量から水分を再開してください。小児の嘔吐の原因は大半がウイルス感染であり、どのウイルスでも嘔吐は半日から1日くらいで症状が自然に軽快に向かうため、受診の目安にしましょう。





特集

第42回

組合員活動交流集会

222人参加!

3/9(土) 利根沼田文化会館

学んだ!

笑った!

語った!

楽しんだ!

組合員が主人公!!

“楽しく”つながる・つなげるで
協同の輪を



沼田中学校吹奏楽部による演奏で
オープニングを飾りました



組合員活動交流集会
利根保健生活協同組合

組合員による活動報告



高山支部
「サロンと連携した班会」



昭和東支部
「連携職場と協同しての地域訪問」

分散会



9グループに分かれての分散会では各支部の報告など交流を行いました



～「2040年に向けた挑戦」を受けて～

みんながつながる
介護予防を

茨城県立健康プラザ
大田仁史先生

記念講演では、笑いの絶えない話で大変盛り上がりま
した。



利根保健生協 第11回

グラウンド ゴルフ大会

日時 5月17日(金)
開会 9:00～

場所 みなかみ町総合
グラウンド
(ホッケー場)

参加費 300円

申込先 各支部の実行委員
締切 4月19日(金)

※各自、弁当・飲み物・油
性ボールペンを持参
※増資・健康チェックコー
ナー、あります。

●問合先 ● 0278-22-2300

なかまの作品

俳句

うらら陽や茶室さばきの男紋 沼田市栄町 貝瀬 久代
つややかに夕日浴びけり紅椿 沼田市柳町 榎淵かりな
湯の町やぬくし風乗せトロバス 沼田市橋本町 星野 順子
春雨の街一塊に静もれり 沼田市橋本町 生方 辺秋
ガラス戸の春の日差も磨きけり 沼田市橋本町 阿部 まつ
春風や岸の柳をそっと撫で 多治野町 本多 成明
種まきや大地に命授けたり みなかみ町 増田 耕寿

短歌

初物と友が届けし露の蓋開けば部屋に春が満ち
をり みなかみ町後閑 番場 正夫
いつしかに生活の糧の山畑に猪鬃羊が主となりぬ
沼田市戸鹿野町 内山 高重
花嫁も米商人も越えしとふ三国峠は雪に閉さる
みなかみ町須川 細川 のぶ子
父母の育てしリングゴようやくに解けし雪間に花
芽ほころぶ 片品村幡谷 桑原 糸み子
姉妹にて水上の湯に浸りつつ一夜を過ごす母を
偲びて みなかみ町湯原 羽鳥 孝子

川柳

気力下げ血圧上げる喜寿の人 沼田市豊稗町 大竹 美鶴
妻小言わかつたふりして返事だけ みなかみ町新巻 田村 廣
沖繩の民意辺野古に埋め立てる みなかみ町石倉 藤田 俊彦
今月は61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いてお
ります。楷書でわかりやすく丁寧な書いてください。
また、未投稿のものに限ります。

