

利根保健生協 2019年9月現勢

生協組合員.....28,820人

出資金額.....1,641,736,000円

平均出資金額.....56,965円

理事33名 監事4名 総代203名 班長1,489名

*9月の新規加入組合員数は、88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

9月21日～11月30日
生協強化月間

地域訪問でつながりを深める

支部役員と連携職場が一緒に訪問

生協強化月間では支部の役員と連携職場が一緒に地域訪問を続々と進めています。今年度は地域での「困った」を組合員の皆さんからお聞きして事業所案内もしています。また10月から11月にかけて各事業所で特設窓口を設置しています。

病院特設窓口では

10月で終了した病院の特設窓口では、各支部の理事、総代が連日交代で

職員と一緒に窓口担当をしました。増資の協力者からは「通院支援でお世話になっているので、タクシー代は、各支部の理事、総代が連日交代で援は良いことです」と、また

います。班長さんのお宅では日頃の班会での話や、通院支援など、困っていることはなにかなど話をお聞きしながら増資への協力をお願いします。



川場支部の組合員宅にて対話

訪問で対話を

全支部で支部役員と職員が協力して地域訪問をしています。川場支部では役員を中心に連携病棟の職員と訪問日を調整し訪問して

この他多くの地域で訪問が計画、実施されています。場合によっては、組合員や職員だけで訪問する場合もあります。主旨をご理解いただき、増資協力及び名義変更などをお願いいたします。

地域講演会開催

「口の中はふしぎがいっぱい」のテーマで国立モンゴ

12月7日(土)「利根沼田文化会館小ホール」にて開催いたします。利根保健生協や行政がすすめる健康づくり活動の「環」として「健康寿命を伸ばす」、「フレイル・オーラルフレイル予防活動」を楽しく学んで実践にいかせる機会としていただきます。

最近では、子ども達の口腔機能の発達に関心を持ち、ダーウィン医学の観点から機能を捉えるようにしている。さらには、恐竜から宇宙にまで守備範囲を広げて、口との関わりについて調べるのが興味であるそうです。ぜひ皆さんの参加をお待ちしております。



「口の中はふしぎがいっぱい」

参加無料

日時 12月7日(土) 14:00～16:00

場所 利根沼田文化会館小ホール

講師 国立モンゴル医科大学歯学部 客員教授 岡崎 好秀 氏

後援 群馬県利根沼田保健福祉事務所 利根教育事務所 沼田市・片品村・川場村 昭和村・みなかみ町・高山村 沼田利根医師会・沼田利根歯科医師会 沼田利根薬剤師会

申し込み 生協くらしサポートセンター

電話 0278-22-2300 ※事前に申し込みください

あせ道

熊本地震で被災した熊本城の大手守が外観の復旧作業をほぼ終え、特別公開が始まった。熊本城は、2016年4月の熊本地震で被災後石垣が崩れるなどしたため、これまで城内には立ち入ることはできなかった▼復旧作業が進み3年半ぶりに天守閣を間近に見ることができるとのこと。

しかしながら、天守閣内部は工事が続いており、中に入るのは2021年春ごろで、城内の全ての工事が終わるのは2037年ごろとまだまだ先になるらしい▼無残に崩れ落ちた石垣の一部が一本の柱状に残ったことは、当時のニュースでも多く報道されていたので記憶に残っている人も多いのではないだろうか▼城全体で石垣が崩れたのは50カ所に上り、一つ一つの石に番号を付けながら回収し、地震前に撮影された写真と照らし、元あった通りに積み上げる・・・こうした気配の遠くなるような作業行程を含め、城内全体の復旧はまだ20年近くかかる想定だ▼そこで石垣の修復にあたり、崩落石材と崩落前に撮影された石垣の画像をコンピュータ解析し崩落前の正確な位置を、画像処理を用いた石材位置特定システムで作業時間を短縮できるように考えているという▼ここでも、日本の大手企業のITにおける技術力が大いに役立っている▼復旧が完了し完全な熊本城を、現在延びつつある健康寿命のうちにはぜひ見学したいものだ。(常務理事・山田)



盛り上がる餅投げ

第37回

くらしと健康まつり 3,000人でにぎわう

10月20日(日)、沼田市十王公園に約3千人が来場し、にぎわいました。

恒例のふるさと太鼓によるオープニングと三ツ井久雄実行委員長、生方秀二社会福祉協議会長、高柳勝巳市議会副議長らのあいさつで開会しました。

ステージでは民謡や歌・ダンス・演奏などで盛り上がりました。途中、沼田面友会のみなさんによるバカ面踊りの登場に大拍手。各種模擬店も大繁盛でした。

中央では、サイクリングを楽しむ子どもや親子連れでいっぱい。生協コーナーは9支部から手づくり品・農産物・お花やうどんなど早々に完売しました。

健康チェックコーナーでは、のべ400人が、血圧と体組成・握力・足指力・歯科チェックなどを受けました。



年金者組合の皆さんで民謡おどり



健康チェックコーナー



支部出店 (初参加の利根南)



鈴友会の「津軽三味線」

虹の箱 投書紹介

▶利根中央病院 利用委員会

回答

不快な思いをさせてしまい、申し訳ありません。

カーテンの内側は入院中、唯一のプライベート空間のため、入室時の声かけ、ご挨拶、カーテンの開閉時と言葉かけをするよう、各病棟の職場会議で徹底させていただきます。

入院中に、無言で入室して、無言でカーテンを開けてから話をする職員がいる。

入室時の声かけ、カーテンを開ける前に声かけを希望する。良い方は入室時に「失礼します」と声をかけ、名前を呼んでから、カーテンを開ける方もいる。出る時はこちらを向いてから「失礼しました」等と声かけしてから退室する。



沼田面友会の「バカ面」の登場に大喜び



太極拳

群馬県生協協大会 西部ブロックと橋下橋上合同班受賞

第51回群馬県生協大会が10月24日(木)、前橋市の公社総合ビルで開催され、当生協から組合員・職員ら12人が参加しました。

団体表彰では、西部ブロックと月夜野西支部の橋下橋上合同班が選出されました。

西部ブロックは、4支部からなり役員交流会や助け合い事業に向けて、他県での先進的な活動を学ぶ研修を行うなど、他ブロックの手法となったこと。月夜野西支部の橋下橋上合同班は、50年前から途切れることなく班会を継続。年間計画をたて月一回の開催で住民の健康づくりと交流をしてきたことなどが評価されました。

記念講演は、民族歌舞団・荒馬座による民族芸能集から「囃し、囃され 荒馬まつり」が披露されました。太鼓にあわせ荒々しく踊る姿は見事でした。



団体表彰受賞代表者

利用委員による 花壇の手入れ

9月30日(月)、病院利用委員会の組合員を中心として、正面玄関前の花壇の手入れが行われました。

この活動は、草取りと花植えなどで、「病院を訪れる方の気持ちがやすまれば」と自主的に活動をしていただいています。

患者様からも「気持ちがあ和む」と笑顔が見られました。



社保学校

参加報告会

平和社保委員会主催

10月11日(金)、とね虹の里で参加報告会が行われました。

9月24(火)〜26日(木)にかけて福島県磐梯熱海で開催され、参加した持田宗武さんから「すばらしい講師陣の驚きに加え、原発の危険性など新たな学びがあった」など報告がありました。

原水爆禁止世界大会in長崎

高橋陽介さんから「核廃絶高校生一万人署名」に多くの人のとりくみが行われたことや外国人被爆者もいたこと、今なお抱えている悲しみや怒りがあることなどが話されました。

福島被災地視察

市村優さんは現地の写真を写しながら説明。

金子林一郎さんからは「テレビや新聞での報道以上の浪江町・大熊町の現状は胸が痛んだ」と話がありました。



報告する持田宗武さん

訃報

田村照代 理事



10月11日、ご逝去されました。76歳。2007年から当生

協の監事を3期6年つとめ2013年から理事に就任され、主に平和社保委員会に携わり活動をしてきました。

2014年の新治支部分割にも大きく関わり、また在宅総合センターや利根歯科利用委員にもご尽力いただきました。

職場紹介 利根歯科診療所 歯科衛生士



「削って詰めるだけじゃない。口腔ケアが大切!」

歯科衛生士は予防処置や保健指導を行います。

その中でも口腔清掃法の指導を、専門的に支援する仕事で、健康な人、病気や障害のある人など、すべての人に必要な支援です。

生涯、自分の口で最後まで食べられることが大切です。それは結果として糖尿病や認知症の予防に繋がっていきます。

最近では、高齢者や要介護者の咀嚼力や飲み込む力を強くする摂食・嚥下機能訓練も新たな歯科保健指導の分野として注目されとりくみが始まりました。要介護者に対する訪問口腔ケアも重視され訪問診療を拡大して対応しています。

患者様の生活に一步踏み込んだ歯科医療を目指して、18人の歯科衛生士がお口の健康づくりと口腔ケアで、笑顔のある健康な生活のサポートを目指しています。

大学の本庶佑先生が開発された大きくご尽力された薬剤です。メデアでも大きく取り上げられたので覚えていて方も多いと思います。また、近年では「キムリア」という薬剤もよくニュースで見かけると思いますが、こちらは、1回の治療に約3350万円かかるという価値

特徴的な副作用です。自身の免疫を駆使して治療するため従来の抗癌薬よりも副作用は少ないと報告されています。実際に嘔気・嘔吐や全身倦怠感など従来の抗癌薬に多くみられた副作用はほとんどありません。しかし、頻度は低いものの、発現すると重篤になつてしまう副作用も報告されています。早期に副作用が発見できれば良いのですが、放っておくと命に関わる事もありますので、もし治療を受けている

2019.11月号 医療相談室

新たな治療の選択肢 癌免疫療法

現在、国民の2人に1人が癌にかかる時代となつています。癌の治療は外科的手術、従来の抗癌薬療法、放射線療法が基本的な治療とされています。

こうした中、近年「癌免疫療法」が新たな治療の選択肢として注目を集めています。今回は、癌免疫療法について簡単にお話させていただきます。

癌と免疫

今回のお話をする上で最初に説明させていただきたいのが、「癌」と「免疫」の関係です。癌の発生は人間の遺伝子が何かしらの影響で傷ついてしまふ、変異を起こしてしまふ事で起こると考えられています。どんなに健康な人でも、癌細胞は1日に3000個以上発生しているとも言われています。

しかし、全ての人が癌を発生するわけではありません。人間には癌細胞が発生しても癌が発症しないような仕組みがもともと備わっています。その中の一つとして、免疫が癌細胞の排除に関与している

癌免疫療法

このように、研究で癌と免疫の関係が徐々に明らかになってきたことで、免疫を賦活(活性化)したり、癌に対する

世界で初めて保険収載された癌免疫療法薬で、昨年のノーベル賞を受賞された京都



事が分かっていきます。癌化した細胞を免疫細胞が排除することによって癌の発症を抑制していますが、中には免疫から見つからない仕組みや免疫の働きを抑制させるような仕組みを持った癌細胞が出現してしまうことがあります。

薬剤について

代表的な薬剤は「オプジーボ」という薬剤です(写真)。



利根中央病院 薬剤師 武井 智史

武井 智史

当院では

「全ての癌に使えますか?」という質問をいただきますが、残念ながら全ての癌に保険適応で使えるわけではありません。

薬剤によって適応の癌がそれぞれ異なっており、当院では一部の肺癌や胃癌に対してオプジーボやそれに類似した薬剤を使用しております。現在も数多くの臨床試験が実施されており、今後保険適応となる癌種は増えていくと思われま

効果の面は癌種や病態によって異なるので、一概に高い効果があるとは言えません。数年間、癌の増大が抑えられている方もいらっしゃいます。

今後のこの分野の研究が進み、新たな抗癌薬が増えてくると思われま

従来の抗癌薬よりも少ない副作用

特徴的な副作用です。自身の免疫を駆使して治療するため従来の抗癌薬よりも副作用は少ないと報告されています。実際に嘔気・嘔吐や全身倦怠感など従来の抗癌薬に多くみられた副作用はほとんどありません。しかし、頻度は低いものの、発現すると重篤になつてしまう副作用も報告されています。

早期に副作用が発見できれば良いのですが、放っておくと命に関わる事もありますので、もし治療を受けている

ぐんままるごと健康チャレンジ2019 チャレンジしていますか?

普段、なかなか健康づくりにとりくめてないな—という方は日常生活にちょこっと健康づくりをプラスするだけ!

普段からとりくんでいる方でも、できていないことにチャレンジして生活習慣を見直す機会として活用しましょう。

子どもたちの健康づくりにも活用いただけます。小学校9校、中学校1校からもパンフレットの申込をいただいております。

チャレンジ期間 30日間(※できなかった日があっても構いません。30日間なるべく続けてできるようにしよう!)

提出方法 チャレンジが終了したら、報告ハガキを記入し提出してください。

★提出していただいた方全員に記念品をプレゼントいたします!

結果報告締切: 2020年1月31日

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎ 22-2300



方で何かいつもと体の様子が違うという事がありましたら主治医に一声かけていただきますようお願い致します。(ここでお願いしました副作用は、キムリア®以外の薬剤に関する事です。キムリア®に関しては頻度が高い副作用がありますので上記に当てはまらない事をご注意ください。)

参考文献 【がん免疫 .JP】 <http://www.immunooncology.jp/>
【オプジーボ .JP】 <https://www.opdivo.jp/>
【MSD connect】 <https://www.msconnect.jp/products/keytruda/>
【中外製薬 HP】 <https://chugai-pharm.jp/pr/npr/tec/index/>
【がんサポート】 <https://gansupport.jp/>
【国立がん研究センター がん情報サービス】 <https://ganjoho.jp/public/index.html>
【がん免疫療法ガイドライン 第2版 日本臨床腫瘍学会 編 金原出版】

第20回 医療講演 & 懇談会

日時 11月16日(土) 14:00~15:00

会場 利根中央病院 1階 組合員ホール

講師 利根中央病院 総合診療科医長 比嘉 研 先生

内容 「人生会議について」



もしものときのために、あなたが望む医療やケアについて、前もって考え、家族等や医療・ケアチームと繰り返し話し合い、共有する取組である『人生会議』についての講演です。

講演をきっかけに、皆さんも話し合いをはじめてみませんか。

「つながりづくり月間」 まちかど健康チェック

沼田南支部



サンモール鍛冶町店/血圧・体組成チェック
今回は連携職場も参加してくれて、年1回の開催ですが、恒例行事となっています。

利南支部



沼須まつり/血圧・握力・体組成チェック
支部として参加しました。病院から近い地域でのつながりづくりとしての参加です。
当日は神社で開催され、屋台や三味線演奏など賑やかに行われました。

昭和東・南支部



昭和村運動会/血圧・握力チェック
2つの支部合同で昭和村運動会に参加しました。各支部運営委員と連携職場の協力で、100人を超えた大勢の方々が訪れてくれました。

白沢支部



JA東部まつり/血圧・体組成チェック
支部として今年も参加しました。毎年参加をすることが実績につながります。今後も続けていきたいです。

川田支部



川田地区体育祭・血圧・足指力・体組成チェック
支部として初めて参加しました。支部役員が運営する協議会に交渉し実現できました。当日は体育祭の役員にも協力頂きました。

インフルエンザワクチン 接種のお知らせ

【利根中央病院 TEL.22-4321】

- 受診時、各科外来にお申し出ください。予約の必要はありません。
*中学生以下は小児科にて予約が必要となります。
- 診療時間外、下記の期間で接種を実施します。
11月25日(月)~11月29日(金) 17:00~18:30
中学生以上が対象、健診センターが窓口です。予約の必要はありません。

【利根中央診療所 TEL.24-1202】

- 診療時間内に実施。希望される方は電話連絡の上ご来院ください。
- 診療時間外、下記の日程で接種を実施します。電話連絡の上ご来院ください。
11月6日・13日・20日(水) 17:00~18:00

【片品診療所 TEL.58-3910】

- 診療時間内に随時実施。接種班会も行います。詳しくは、診療所まで。

*体調等によっては接種できない場合があります。また、卵アレルギーのある方は接種できませんので、ご了承ください。

〈料金〉

- 一般 5,000円 ● 65才以上 1,200円 (利根郡・沼田市在住の方)
- その他地域の方はお問合せください。
- 小児のみ、2回目 3,000円

班会

水上支部藤原・明川合同



体組成について
メタボリックシンドロームについて学び、体脂肪だけでなく筋量なども計りました。毎回楽しく集まっています。
今度はくらしと健康まつりに参加します。

川場支部中野合同



調理班会
支部内でも毎月積極的に健康づくりにとりこんでいる班会です。
支部役員もちがう地区の様子を学ぼうと参加してくれました。

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等をお寄せください。

締め切り12月10日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協本部 「なかまの作品係」

作品募集

今年51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。
〒三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一 利根保健生協「なかまの作品係」
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

川柳
露天風呂舞い込む花もお風呂好き 沼田市薄根町 大竹 美鶴
鯛雲ストをさせまい学生に 沼田市柳町 津久井富子
二千万なくても八十路を歩いている 多野崎町 本多 成明

短歌
秋晴れの刈田に集う鶯の群れ みなかみ町後閑 番場 正夫
白かりしそばの花なり深みゆく秋と 昭和村入原 板橋 きみ江
足並みそろへ実となる 沼田市東原新町 箕輪 愛子
かけ声をかけ合ふヨガの教室は仲間と共に心ほどこけて 沼田市東原新町 箕輪 愛子
さいはての地に尋ねゆく「心たび」つぶやく 沼田市東原新町 細川 のぶ子
ひとまわり小さくなりし老母の手の温もり 沼田市上沼須町 大竹 春江
確かめ車椅子押す 沼田市上沼須町 大竹 春江

俳句
紫蘇の穂の香り集めしお菜かな 沼田市新町 須藤 薫
長き夜や涙もろくて忘れんぼ 沼田市栄町 貝瀬 久代
作業場の奥へ奥へと秋の蝶 沼田市横町 星野 順子
秋茄子の尻にひび持つ素顔かな 沼市高橋町 生方 辺秋
三世代笑顔揃へし初紅葉 沼田市横町 名胡桃薫光
菊花展我が子の如く花愛し 沼市横町 阿部 まつ
生きてこそ感謝の日々に冬迎へ みなかみ町 増田 耕寿

なかまの作品

