



# 研修医自己紹介

## 利根中央病院



磯貝 康太  
いそがい こうた

高崎市出身  
群馬大学卒

この地域にはスキーやグラ  
ンピングでよく訪れていま  
した。思い出深い地域で研修  
できることを嬉しく思いま  
す。疾患に関わらず、軽症  
重症まで幅広い対応力を身  
につけ、皆様の健康に貢献で  
きるよう努力して参ります。



小澤 俊貴  
おざわ としき

山梨県出身  
群馬大学卒

何度か実習で利根沼田地  
域を訪れ、地域の良さに惹  
かれて研修を決めました。  
この利根沼田地域で多く  
のことを学ばせていただき  
、皆様のお役に立てるよ  
うに日々精進していきたく  
と思っております。



白木 柚希奈  
しらき ゆき

東京都出身  
高知大学卒

利根沼田での初めての生  
活ですが、皆様の優しい人  
柄に触れ、とても居心地の  
良さを感じております。研  
修医として、少しでも皆様  
のお役に立てるよう頑張り  
ます。



田村 健太郎  
たむら けんたろう

東京都出身  
群馬大学卒

父の実家が近く、幼少期  
からよく訪れたこの地で医  
師としてのスタートを切れ  
ることを大変嬉しく思っ  
ております。まだまだ未熟  
ですが、皆様のお役に少し  
も立てるよう頑張ります。



小田 洋樹  
おだ ひろき

神奈川県出身  
群馬大学卒

学生時代はスキー部に  
所属し、利根沼田地域のス  
キー場で練習をしていま  
した。未熟者ではありますが、  
持ち前の体力を武器に利根



伍井 友哉  
いつい ともや

埼玉県出身  
山口大学卒

今年度より研修医として  
働かせていただきます。大  
学では山岳部に所属してい  
たので山に囲まれたこの地



浅見 里菜  
あさみ りな

前橋市出身  
日本大学卒

4月から研修医として利  
根歯科診療所でお世話にな  
ります。歯科医師としては  
まだまだ未熟者ですが、地元  
馬の皆様の健康のため、一  
生懸命頑張りたいと思いま



山口 みづき  
やまぐち

高崎市出身  
日本歯科大学卒

4月から1年間、利根歯  
科診療所で研修させていた  
だきます。利根の自然豊か  
な環境に囲まれ、毎日綺麗  
な風景に心洗われています。  
まだまだ至らぬ点が多くあ  
りますが、皆様に少しでも  
役に立てるよう頑張ります。



渡部 清人  
わたなべ きよひと

山形県出身  
新潟大学卒

4月〜9月の半年間、利根  
歯科診療所で歯科研修医と  
してお世話になります。群  
馬県は初めてです。少しで  
も早く地域に溶け込み、皆  
さんのお役に立てるよう  
日々精進したいと思いま

域には不思議と安心感を覚  
えます。一刻も早く地域の  
方々のお役に立てるよう精  
進いたします。  
沼田地域の医療に貢献し、  
地域の皆様のお役に立てる  
よう精進して参ります。

# 病院 新人看護師研修

—— 利用委員が模擬患者役と一緒に ——

看護部では、新人看護師13人を  
迎え、新年度をスタートしました。  
昨年同様、新型コロナウイルス  
の感染拡大により、どの看護学校  
でも授業や実習の予定が余儀なく  
変更されました。そこで、今年度  
の新人看護師研修では、例年の予  
定を2日間延長し、コミュニケーション  
研修を行いました。  
ここでは、入院する時の場面を  
想定し、患者さんから話を聞く練  
習を行いました。患者役には、利  
用委員の皆様にご協力いただきま  
した。どの新人も、利用委員を相  
手に緊張しながらの研修でした。  
その後も一緒に「看護師に話しや  
すい態度」をテーマにグループワ  
ークを行い、患者視線からのアド  
バイスをいただきそれぞれの学びにつながりま  
した。最後に利用委員から温かいメッセージを  
いただき、新人看護師のこれからの目標につな  
がりました。  
現在、新人看護師は、各職場での研修に入り  
ました。この研修での学びを活かして、この地  
域の医療に貢献できる看護師となってくれるこ  
とを期待しています。今後の成長を温かく見守  
ってください。



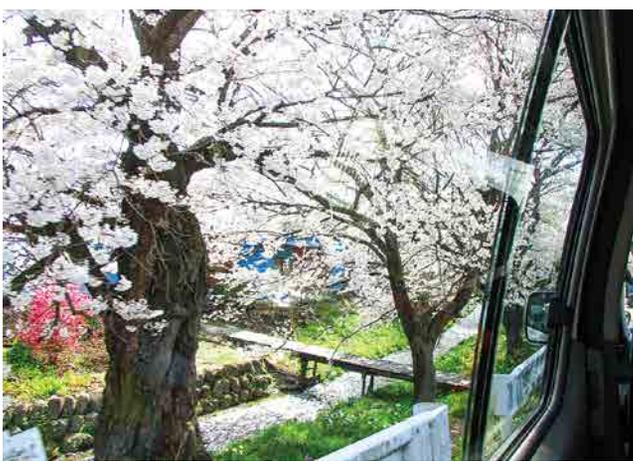
緊張のなかグループワークの発表



模擬患者役の利用委員相手に話を聞く練習

# お花見ドライブ

群馬県内では、まだまだ安心  
して外出できる状況ではなく、  
利用者や家族の面会もさせら  
れない現状があります。  
普段から外出の機会が少ない  
利用者様のストレス発散や気分  
転換などが通年の  
課題の中、季節を  
感じ楽しんでもら  
おうと外に出ず他  
者と接しないドラ  
イブ形式のお花見  
を実施しました。  
4月6日・8  
日の2回に分け  
て、城堀川沿いか  
ら十王公園や沼田  
公園、岡谷町の桜  
並木を回るコース  
をゆっくり走行し  
て、30〜40分程度  
のドライブです。  
た。桜はちょうど満開の  
時で、利用者様からは見  
るたびに歓声の音が上が  
り、桜以外の花々も綺麗  
に咲いておりとても楽し  
まれていました。  
「いいドライブをさせてもら  
った」「久しぶりのお花見だ  
ね」「早く外で安心してお花見  
ができるようにならないかね」  
などの声が聞かれました。



車内から眺める城堀川沿いの満開の桜

# 老健とね 玄関先でお花見

今年も十王公園の桜が満  
開になりました。この季節に  
なると城堀川沿いの桜を眺め  
ることができ、「つぼみがふく  
らんできたね。」「花が開い  
てきたね!」と、利用者様と  
毎日観察をしながら、満開に  
なる日を心待ちにしていま  
した。  
来年は十王公園までお花  
見に行けることを目標としな  
がら、一日も早くコロナの状  
況が終息することを願ってお花  
見となりました。



ほんのひと時でしたが香も楽しめました

# 訃報

関 上 理事



3月21日 逝  
去されました  
78歳  
2016年  
から須川支部総  
代を3年つとめ2019年から理事に就  
任。生協みなかみ歯科利用委員や各企画  
も自ら盛り上げ役としてご尽力いただき  
ました。また健康づくり委員会に携わり  
2020年度ぐんままるごと健康チャレ  
ンジの実行委員として地域住民への働き  
かけを率先して呼びかけられました



2021.5月号  
医療相談室

# 耳鼻咽喉科の癌



利根中央病院  
耳鼻咽喉科医師  
井田 翔太

今回は、あまり聞き慣れないかもしれませんが、「耳鼻咽喉科領域の癌」について紹介させていただきます。

## 頭頸部に発生する癌



耳鼻咽喉科では、口腔内や咽頭・喉頭など、頭頸部に発生する癌(以後、頭頸部癌)の診断や治療を担当しています。頭頸部癌は全ての癌のうち約5%を占める。以下、代表的な頭頸部癌について述べていきます。

### ① 口腔癌

口腔癌は、口の中に発生する癌です。最も有名なのは舌癌で、他にも歯肉や頬粘膜に癌が発生することもあります。潰瘍状を呈してくることもあり、初期は口内炎との区別が難しいです。



図1 右舌縁に発生した舌癌

### ② 咽頭癌

咽頭に発生する癌です。咽頭は鼻の奥(上咽頭)・口の奥(中咽頭)・気管・食道の分岐部(下咽頭)と広くつながっている。それぞれに癌が発生する可能性があります。中咽頭癌・下咽頭癌では長年の喫煙・飲酒が癌のリスクとなります。症状としては咽頭痛や嚥下時の違和感、難治性の中耳炎、進行すると声枯れや頸部のしこり(リンパ節転移)などが特徴的です。



図2 左口蓋扁桃に発生した中咽頭癌

### ③ 喉頭癌

最近では上咽頭癌や中咽頭癌の発癌にウイルスの感染が関与している場合があることが明らかにされており、タバコを吸わない人でも発生する可能性があります。必要があり、失声となつてしまいます。



図3 両側の声帯に発生した喉頭癌

### ④ その他の頭頸部癌

頭頸部には他にも鼻・副鼻腔に出来る癌や、外耳道(耳の穴)に出来る癌など、多くの種類の癌があるのが特徴です。頭頸部癌の多くは、進行すると首のリンパ節(頸部リンパ節)に転移を来します。そのため、原因不明の首のしこりがある方は、ぜひ耳鼻咽喉科で原因の検索をお勧めします。



以上、簡単ですが耳鼻咽喉科領域の癌についてお話ししました。聞き慣れない病気の名前が多く、難しく思われることもあるかと思いますが、長年お酒やタバコを楽しまれている方は特に上記のような病気のリスクが高いと言えます。気になる症状がある場合は、ぜひ一度ご相談頂ければ幸いです。



## 月夜野西支部

月夜野西支部は、組合員約1300人、理事1人、総代12人が運営委員として活動をしています。今は昔とちがって、他支部と比較して見ると活動が少ないように思われていますが、地域での輪投げ、グラウンドゴルフ、カラオケなど役員が中心となって行っています。今後の班会やサークル活動につながるように、強化月間では「全戸訪問」をしようとして役員で相談して実施するのが一番の活動となっています。運営委員会では活発な意見を出し合っておりそれが年間計画に取り入れられるよう役員一同、努力しています。

※撮影のためマスクを外しています。

咽頭(口の奥(中咽頭))・気管・食道の分岐部(下咽頭)に発生する癌です。

最近では上咽頭癌や中咽頭癌の発癌にウイルスの感染が関与している場合があることが明らかにされており、タバコを吸わない人でも発生する可能性があります。

発癌リスクはやはり喫煙です。長年タバコを吸っている、なかなか声枯れが治らない場合は、ぜひ一度受診をお勧めします。

以上、簡単ですが耳鼻咽喉科領域の癌についてお話ししました。聞き慣れない病気の名前が多く、難しく思われることもあるかと思いますが、長年お酒やタバコを楽しまれている方は特に上記のような病気のリスクが高いと言えます。

# 工夫をこらした組合員活動

## 班会活動

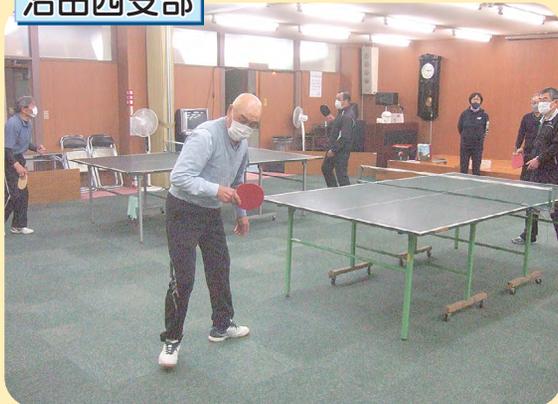
沼田北支部



ときめき班/お花見  
近くの公園や市内各所を巡りながら屋外で桜を楽しみました。

## サークル活動

沼田西支部



いい加減  
週1回 健康増進を目的に卓球を楽しんでいます。先日、握力測定など健康チェックも行いました。

## 支部総会(支部企画)

利根南支部



企画展「根利山」見学  
足尾銅山を支えた皇海山裾野に当時5000人の集落があったなど地域の歴史を学べました。

## ホームページが新しくなりました!

### スマートフォンからは

- その1 検索画面から「利根保健生活協同組合」入力  
検索したホームページへ
- その2 またカメラからQRコードを読み込むとホームページへつながります。



スマートフォンからも見やすくなりました。



- 3本ラインをタッチすると
- ▶ 組合員加入・増資
  - ▶ 組合員のメリット
  - ▶ 通院支援・シャトルバス
  - ▶ 生協班会情報 など

私たちは協同互助の精神に基づき、組合員の健康を守り、生活の文化的・経済的改善、向上を図るために事業・活動を行っています。

利根保健生協の最新情報をぜひご覧ください。

## 昭利南・東支部合同



輪投げ大会  
支部企画は、楽しく競いあいや交流ができました。その後の総会も合同で協力しながら行いました。



「折り紙花束」  
片品支部 角田 ノブ子



「籠」  
新巻支部 林 和枝



「端午の節句」  
白沢支部 若狭 しのぶ



「竹花器」  
白沢支部 藤井 平一

なかまの作品  
生協ルームに寄せられた作品

## 食品募集のお願い!

「おすそわけ」をテーマに食品を配布します。次の食品を募集しますので、ご協力いただける方は**事前に**各事業所へお届けください。

- 乾物(缶詰やインスタント ラーメンなど麺類)
- レトルト食品、お米 など

### フードライブ活動「おすそわけ」

日時 5月29日(土)10時~12時  
場所 とね虹の里 虹の広場  
当日は、医療・介護・くらしの各専門家を招いて相談会の他、健康チェックも予定しています。

問い合わせ 生協くらしサポートセンター  
TEL 0278-22-2300

## 作品募集

今月は46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誌に沿って掲載させていただきます。また、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。  
〒378-0105 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

黄砂飛び花粉症と二重苦に 正  
みなかみ町野沢 武田

職離れ早十数年恙なく立ち止まり 藤井 君枝  
昭利村永井

川柳  
時として急げるもよし春の日に花屋 林 千恵美  
めぐりてひと日終へたり 昭利村久保

俳句  
さきみちてしだれ桜のやわにちる 沼市高橋町 木暮 一夫  
生うけて弥生の桜初に観る 沼市高橋町 永井 永陽  
たんぼの和洋の見分けおそわりて 沼市高橋町 小菅 愛子  
春浅しアロマランプの火影かな 沼市栄町 戸丸 雅代  
ぼんぼんと出る疑問符やつくしんぼ 沼市横塚町 星野 順子  
木道を歩いた数の水芭蕉 沼市薄根町 塩野 國造  
つつみからニコニコマーク春爛漫 沼市久原町 狩野 章子  
晩学や人生論の春休み 沼市磯田町 阿部 まつ  
春山や鉄ふる農夫かろやかに 沼市磯田町 高橋 理房  
山城の土偶黙せり山桜 沼市磯田町 平井登志絵

短歌  
さよならはたがい手に振り投げキッス 林 いくじ  
コロナの時代も楽しい別れ 林 いくじ  
からころとどこから来たの落葉さんひとり 津久井 四女子  
ダンスはさびしくないの 沼市西原新町 林 千恵美  
めぐるて急げるもよし春の日に花屋 林 千恵美  
職離れ早十余年恙なく立ち止まり 藤井 君枝  
昭利村永井

