

利根保健生協 2021年4月現勢

生協組合員 ……29,096人

出資金額 ……1,653,311,000円

平均出資金額 ……56,823円

理事29名 監事4名 総代212名 班長1,516名

\*4月の新規加入組合員数は、108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 21,700 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  
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



コロナワクチン接種の様子

# コロナワクチン接種がはじまります

## 接種の意義「個人・社会を守る」

新型コロナウイルス接種がはじまります。接種する方が知っておくべき内容の説明をいたします。詳細は群馬県のホームページなどを参照ください(QR①)。

(利根中央病院 総合診療科副科長 比嘉 研)

### 意義

一般的なワクチンの意義は大きく2つ、「個人を守ること」と「社会を守ること」です(表1)。

2回目の接種から7日以降にワクチンの効果が出ます。これまで通りの感染予防(手洗い、消毒、咳エチケット、三密回避、換気)はコロナウイルス以外の感染症予防にも有効です。

### 効果

発症を予防する効果は95%と言われています。イギリス型変異に対しても効果があるようです。効果の持続期間に

ついては明らかになっていません。副反応には全身症状(発熱、疲労感、頭痛、筋肉痛、関節痛)と局所症状(接種部位の疼痛、発赤、腫脹)があり、いずれも接種後1~2日に起こり、その後3日以内に回復します。

### 副反応

1回目の接種から21日の間隔を空けて2回目の接種をします。

断じます。病名、薬手帳、アレルギー歴の情報があるときに迅速に正しい判断ができません。接種後は院内で15分~30分ほど待機いただき、アナフィラキシー反応が出ないことを確認します。この記事が皆さんの不安を少しでも軽減するものになれば幸いです。

### アナフィラキシー

頻度は10万人に1人であり、これは沼田市・利根郡・高山村の全人口が接種して1人に起こるかどうか、という数です。もちろん絶対に起こらないわけではないですが、過敏になる必要はありません。

### 接種当日

「接種できない人」「注意が必要な人」は当日の問診で判

## 利根中央病院

# 65歳以上の高齢者を対象としたコロナワクチン接種予約

利根中央病院では、6月中旬からコロナワクチンの個別接種ができるよう準備をすすめています。費用無料・**完全予約制**です。

予約受付は、**院内特設窓口による予約**または**ホームページによる予約**となります。

**電話予約は行いません。**電話予約は申込みが集中し、つながりにくくなること、通常のお問い合わせや診療予約をされる方にご迷惑をかける恐れが予想されるため、見合わせております。

### ● 院内特設窓口による予約

6月5日(土) 午後2時~午後4時  
6月6日(日) 午前9時~午後4時  
6月7日(月)~6月11日(金) 午後1時~午後4時  
※6/12以降は状況により検討

### ● ホームページによる予約

6月上旬を目安に開始予定

- ご予約の際は、市町村から交付された「クーポン券」「診察券」「保険証」をご持参ください。
- 1回目/2回目接種の日程はセットになります。**1回目接種日時のみご予約ください。**2回目接種は3週間後の同じ時間帯で自動予約となります。2回目の日程変更はできませんので、ご自身の予定を事前に確認して予約日を決めてください。
- 接種者のご家族による予約も可能です。複数名の予約も受け付けます。上記3点をお持ちください。
- 予約会場が混み合うことが予想されます。なるべくお一人でご来院ください。
- 予約後、ワクチンの入荷状況により個別に接種日の変更をお願いする場合があります。

(表1 ワクチンの意義)

個人を守る	● 病気に対する抵抗力(免疫獲得)が増し、感染症の発症あるいは重症化を予防できる(発症しないわけではない)。
社会を守る	● 予防接種を受け免疫を獲得している人が多い集団では、その集団の中に感染者が出ても流行を阻止することができる(集団免疫効果)。 ● 予防接種を受けることができない人を守る事ができる。

「ワクチン.net「予防接種とワクチンの役割」  
(<https://www.wakuchin.net/about/role.html>) (最終アクセス 2021/5/9)」より

QR① 「新型コロナウイルスワクチン接種に関する情報(県民向け)」

[https://www.pref.gunma.jp/02/d50g\\_00075.html](https://www.pref.gunma.jp/02/d50g_00075.html)

QR② 「新型コロナウイルスワクチンの接種後の健康状況調査」

[https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine\\_kenkoujoukyoutyousa.html](https://www.mhlw.go.jp/stf/seisakunitsuite/bunya/vaccine_kenkoujoukyoutyousa.html)

## あぜ道

今年還暦を迎え、人生の半分以上を医師として働いてきた事になる。様々な思いがあるが、最近考えている事を書いてみたい。▼医師が患者さんの身になって考える必要のある時、患者さんと同じ体験が非常に役立つ事がある。筆には糖尿病と尿管結石の持病があり、その体験は同じ病気の患者さんに何でも言い当てる事ができ、医師患者関係が非常にうまくいっている▼ただ、死を経験している医師はいない。在宅医療で多くの患者さんの死に向き合っているうちに「死とは何か?」を考えると、死にならないうちに医学以外の視点から死について学べないだろうか?また患者さんや社会とのつながり、精神的あるいは心理的側面にまで立ち入って、患者さんの全体像を把握するための勉強もしてみたい▼4月より放送大学の学生となった。主に哲学と宗教を学んでいる。医師の仕事しながら勉強するのは大変だが、10年間学生でいられたので何とか頑張って卒業したいと思っている。単位を取得するにはテストも受けなければならぬ。テストを受けるなら、何十年ぶりだろうか?不安もあるが、それよりも新しい事を学べるといふ期待感が強く、今からワクワクしている。教育される事は、自分の畑に自分の詩を書くのである。▼まさに六十の手習い。学ぶのに遅すぎることはない。何歳に好意は失いたくないものだ。(利根中央診療所長・小林)



心臓リハビリテーションチームのスタッフ



負荷をかけてのリハビリ

心疾患は死亡原因で悪性新生物に次ぐ第2位が続き、その数は増加傾向にあるため、2019年12月に「脳卒中、心臓病その他の循環器病に係る対策に関する基本法」が施行され、国による対策が開始されました。

狭心症や心筋梗塞、心不全、弁膜症などの心疾患は、生活習慣病と関連し、加齢とともに増加します。そして発症後は、生活機能の低下から要介護状態へと進行することもあります。

しかしながら生活習慣の改善や適切な治療により予防や進行抑制が可能であるという側面もあるため、発症後においても再発予防や重症化予防を繰り返す必要があると言われています。

当院循環器内科では、当地域での心疾患診療強化のため、2019年から3年連続で後期研修医を受け入れ、循環器専門医の育成にとりくんでいます。

心疾患の予防から、早期発見、治療後の再発、悪化予防を行い、最終的には緩和医療や地域での看取りまでを目標とした、地域全体での包括的な循環器診療を行うことを目指しています。

トピック チーム医療の紹介

循環器内科の今後の展望  
心臓リハビリテーションと  
地域連携を目指すとりくみ

利根中央病院 循環器内科部長 近藤 誠

虹の箱 投書紹介より

利根中央病院 利用委員会

1 先日、2つの科にかかり、予約時間を大幅に過ぎて診察に呼ばれた。待合場所には、テレビなど何もない。ただただ待たされるだけ。これでは患者は減り、他病院に行くと思いました。改善して欲しい。

1の回答

この度は大変ご迷惑をおかけして、すみませんでした。

待ち時間に関しては定期的に調査もおこない改善にも取り組んで来ましたが、まだ長い時間を待たせてしまうことがあるのは現実です。

今後も待ち時間対応には、とりくんでいきたいと思えます。ご意見にありましたテレビについても今後検討させて頂きたいと思えます。

2 先日、10年ぶりに胃の内視鏡検査を受けました。かつて他の病院で、とても苦しい思いをした記憶があったので、心配でした。予約をした診療所の職員さんが「カメラを飲み込む時、フツと力を抜くといいですよ」と言って下さったのを思い出し、やってみたらスッと入ってしまいました。

検査の間、ずっと看護師さんが背中をさすってくれていて、リラックスして検査を受けることが出来ました。

こんな事は他の病院ではありませんでした。ありがとうございました。

2の回答

貴重なご意見ありがとうございます。引き続き、患者様によりそう看護が提供できるよう努力していきたいと思えます。

老健とね デイケア 端午の節句を楽しむ



兜釣りゲームに夢中



できあがったこいのぼり

5月5日には「魚釣りゲーム」ならぬ「兜釣りゲーム」を催し、兜やこいのぼりに混じった戦国武将を釣り上げると、誇らしげな表情を見せて下さる方もいました。「武将は大きくて釣りにくいよ」「たまにはこういうゲームもいいね」と話されながら和やかな時間を職員共々楽しみました。

「最近はこのぼりを見かけなくなっちゃいね」との会話が聞かれるようになり、季節感を感じていただくため、デイケアでは4月末からこいのぼり制作を行いました。利用者様一人ひとりの鯉が大きなこいのぼりの鱗のようになつており、色鮮やかな2匹の鯉がデイルームに飾られると「きれいできたね」と喜びの声が上がりました。



優しさの輪を広げよう! 三つの輪

新型コロナウイルス感染者への差別や偏見があつてはなりません。

みんなで広げよう  
シトラスリボンプロジェクト

作り方と関連記事は4面をご覧ください



コロナ禍で生まれた差別、偏見を耳にした愛媛の有志がつくったプロジェクトです。愛媛特産の柑橘にちなみ、シトラス色のリボンや専用ロゴを身につけて、「ただいま」「おかえり」の気持ちを表す活動を広めています。

「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、ひいては感染拡大を防ぐことにつながります。

また、感染者への差別や偏見が広がることで生まれる被害も防ぐことができます。感染者が「出た」「出ない」ということ自体よりも、感染が確

「最近はこのぼりを見かけなくなっちゃいね」との会話が聞かれるようになり、季節感を感じていただくため、デイケアでは4月末からこいのぼり制作を行いました。利用者様一人ひとりの鯉が大きなこいのぼりの鱗のようになつており、色鮮やかな2匹の鯉がデイルームに飾られると「きれいできたね」と喜びの声が上がりました。

「ただいま」「おかえり」と言いあえるまちなら、安心して検査を受けることができ、ひいては感染拡大を防ぐことにつながります。

2021.6月号  
医療相談室

# 歯ぐきの SOS を見逃すな！ 出血は炎症のサイン

みなさんは怪我をして出血したらどうしますか？

おそろくきれいにして手当てをした後は治るまでそっとしておくと思います。

では歯を磨いて血が出たときはどうでしょう？ 血が出るのは恐いし磨かずにそっとしておく、そうしていませんか？

ところが磨いた時の出血はそのままにしておくことと取り返しのつかないことになってしまいます。

歯ぐきに炎症が起こるメカニズムを理解し、健康な歯ぐきを持続していきましょう。



図1



健康な歯ぐきは歯とぴったりくっついていますが、炎症が起ると歯と歯ぐきの間に谷間のような隙間ができます。こ

## 歯ぐきの炎症

人のお口の中には数億の細菌が存在します。細菌たちは歯の表面にどんどんくっつき、一つの塊となります(以降バイキンと呼ぶ)。歯の表面に付いたバイキンは毒を出し、これによりまわりの歯ぐきが病気になるります。これを炎症といいます。

血液にはバイキンの大好物である鉄とタンパク質が含まれており、バイキンはこれを栄養にして毒を作り出します。そして病原性を高めどんどん歯周病を進行させ、気づいた時には手遅れの状態になってしまいます。

「火の無いところに煙は立ちます。」お口の中で増えた細菌は主に二つの方法で体内へと侵入します。ひとつは唾液と一緒に飲み込まれる形、もうひとつは炎症している歯ぐきの壊れた血管から全身に影響が出ます。

## 歯ぐきの炎症は全身に影響する

血液にはバイキンの大好物である鉄とタンパク質が含まれており、バイキンはこれを栄養にして毒を作り出します。そして病原性を高めどんどん歯周病を進行させ、気づいた時には手遅れの状態になってしまいます。



利根歯科診療所  
歯科衛生士

中山 恵理加



## 川田支部

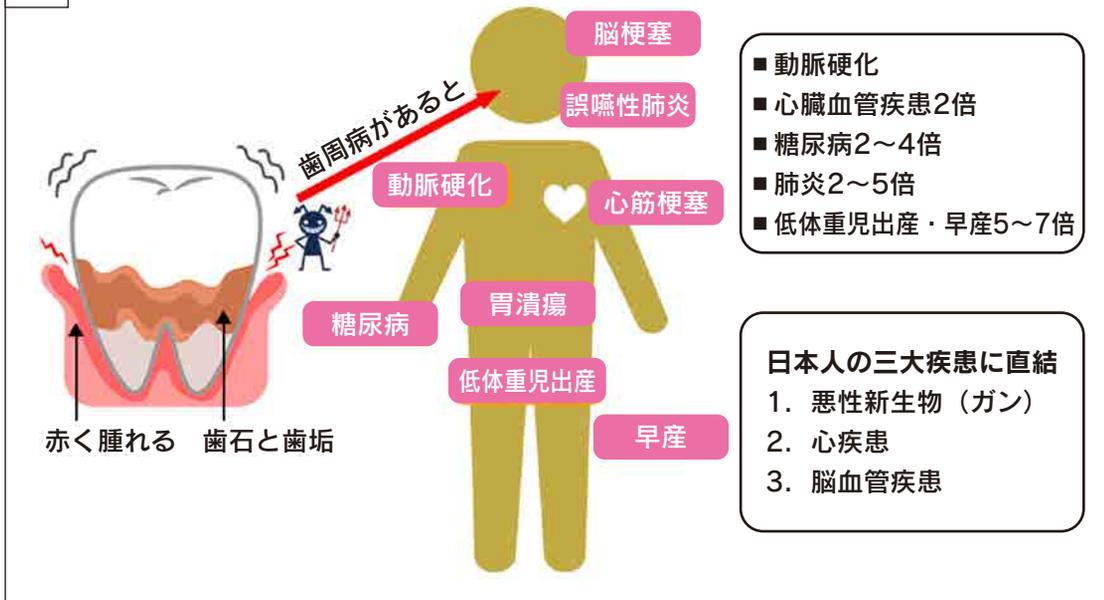
川田支部は利根川の右岸、子持山の山麓に位置します。組合員数905人と少ない支部ですが、70班あります。隣家が離れている班が多いです。運営委員10名(内総代7名)で活動しています。連携職場は栄養管理室です。

支部で最も重視しているのが、「利根の保健」を全組合員に届けることです。3年計画で目標達成に向け、支部長を中心に努力しています。配布していただく方に感謝の気持ちを忘れないようお願いしていこうと思っています。

今後は、支部ニュース等も活用しながら、楽しくためになる企画を考えていく予定です。そして、支部内のつながりが、さらに強まるようとりくんでいきます。

※写真は都合により運営委員は4人のみ+栄養管理室職員  
※撮影のためマスクを外しています

図2



以前から、血糖値を下げるインスリンの働きを悪くさせたり(糖尿病)、早産、低体重児出産、肥満、心筋梗塞、脳梗塞にも関与していることが言われてきました。そして最近ではアルツハイマー型認知症患者の脳から歯周病菌が発見されたことで、認知症にも影響しているという話題になっています。

現在も様々な研究が進められていますが、歯周病と全身疾患の相互関係は決して無視できない問題となっています。(図2)

お口の中で増えた細菌は主に二つの方法で体内へと侵入します。ひとつは唾液と一緒に飲み込まれる形、もうひとつは炎症している歯ぐきの壊れた血管から全身に影響が出ます。

特に磨き残しやすいのは歯と歯の間です。歯ブラシの毛先や、デンタルフロスの歯間ブラシを使って丁寧にケアすることが必要です。また、歯間ブラシはサイズがあり、各個人に合ったものを選択することが重要です。

毎日バイキンと闘わなければ健康な歯ぐきは手に入れないのです。「毎日コツコツ」です。

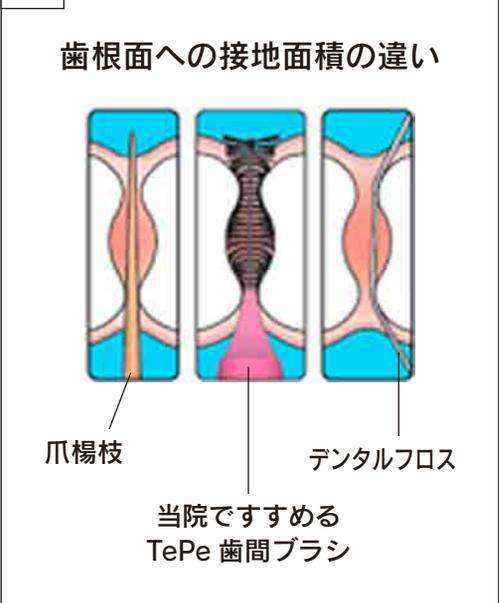
毎日バイキンと闘わなければ健康な歯ぐきは手に入れないのです。「毎日コツコツ」です。

シリコンゴム製よりもナ

また、バイキンを100%磨いて落とすことは専門家でも難しくなかなかできません。そのため歯科医院で、磨けているか、歯ぐきの炎症が起きている所がないかのチェック、不足している所の専門的なクリーニングを継続して受けることもお口の健康を維持するうえで非常に大切です。さあ、みなさんも毎日のケアを見直し「健口」を目指してみませんか？

毎日バイキンと闘わなければ健康な歯ぐきは手に入れないのです。「毎日コツコツ」です。

図3



## セルフケアと定期検診が何よりも大切

ではどうすればよいのでしょうか？ 答えは簡単！ 歯を磨いてバイキンを取り除けばよいのです。

炎症している状態ではもちろん出血を伴います。ですが痛みがなければその出血は気にせず、きちんと歯の根元に歯ブラシを当て丁寧に磨くことをやめないでください。

毎日バイキンと闘わなければ健康な歯ぐきは手に入れないのです。「毎日コツコツ」です。

イロン毛製の方が除去効果がよくお勧めします。(図3)

歯周病は誰もが持っている常在菌による感染症であり、抗生物質や抗菌剤でも排除できないため完治することはありません。治ったように見えてもすぐに炎症が再発するリスクが存在し続けます。

もしあなたが数日磨くのをサボってしまったとしても、バイキンは一緒にサボってはいけません。1回だけ頑張っ

# 支部総会(支部企画)

この間、各支部で開催された支部総会の紹介をします。

## 沼田南支部



### スポーツ吹き矢交流

健康づくりとしてみんなで吹き矢を体験し競いました。賞品も準備し楽しく交流できました。

## 川田支部



### 手洗い体験

支部の活動として若い世代との交流が目標です。手洗い体験をして感染予防の学びが深められました。

## 片品支部



### コロナウイルスについて

診療所松井所長を講師に感染予防について学びを深め、ワクチン接種に向けて学習しました。

## 川場支部



### AED学習

いざというとき、救命処置を学ぼうと胸骨圧迫やAEDを体験しました。皆、真剣に使い方を学習できました。

## 薄根支部



### おとなのワクチンについて

総合診療科渡邊医師を講師にZOOMを使ってリモート学習会を行いました。質問など活発な意見が出ました。

## 高山支部



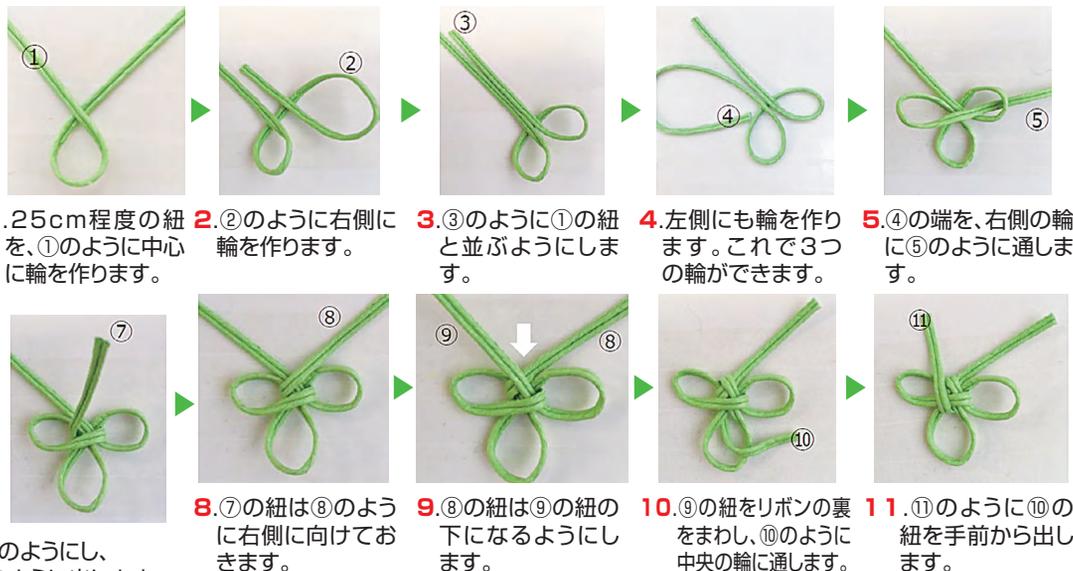
### すこしおカルタ研修

班会やサロンが再開して感染予防しながらとりくめるよう、やりかたなども意見を出し合いました。

## つくりかた (図解で参考)

材料は組紐やクラフトバンドや水引などで出来ます。完成したら安全ピンをつけて装着もできます。

## シトラスリボンをつくってみませんか?



1. 25cm程度の紐を、①のように中心に輪を作ります。
2. ②のように右側に輪を作ります。
3. ③のように①の紐と並ぶようにします。
4. 左側にも輪を作ります。これで3つの輪ができます。
5. ④の端を、右側の輪に⑤のように通します。
6. 右の輪に通した紐⑤を、⑥のようにし、
7. 左の輪の下から通して⑦のように出します。
8. ⑦の紐は⑧のように右側に向けておきます。
9. ⑧の紐は⑨の紐の下になるようにします。
10. ⑨の紐をリボンの裏をまわし、⑩のように中央の輪に通します。
11. ⑪のように⑩の紐を手前から出します。
12. ⑫のように右に伸ばした紐を緩め、
13. その隙間に⑪の紐を⑬のように通します。
14. 両方の紐を少しずつ詰めていきます。余った部分を切り、完成です。

この他にも、3つの輪ができる結び方があります。○シトラスリボンプロジェクトのホームページには、作り方が紹介されています。○「シトラスリボン 結び方」で検索すると、様々な結び方や、わかりやすい説明があります。参考にしてください。

## 白沢支部



### 健康チェック

支部活動として各地区に広げていくことを目標に、各機器を体験し自分たちも健康チェックできました。

## なかまの作品

### 俳句

余り苗捨てられし田に根を張りて 沼田高橋町 角田 千里  
 母の日や日ワリハビリの歳となり 沼田市柳町 津久井富子  
 新緑や家紋に見入る宮参り 沼田市横塚町 宮田 君子  
 聖五月ステンドグラスに透く朝日 沼田市栄町 貝瀬 久代  
 D51の煙沁み入る若葉山 沼田市沼須町 角田ひろ子  
 山笑う茜の雲と暮れにけり 沼田市新町 丸岡 勇吉  
 紫陽花に雨滴の重し狭き庭 沼田下沼田町 須藤 薫  
 笹粽ほどけば匂ふ深山の香 沼和村森下 真下 章子  
 若葉風四つ葉見つけた男の子 川場村生品町 穴沢 杏子  
 微笑に潜む春愁子の遺影 みなみ町上津 林 明男  
 散る桜後目を終えて我が背なに みなみ町湯原 石田みよ子

### 短歌

父逝きて五年の今もここにあり手入れの 沼田市発新田町 和田 ひとみ  
 されてさつき咲く咲く 沼田市発新田町 和田 ひとみ  
 日暮れどき一人歩めば逝きしばかりの兄の 沼和村川額 倉 澤 さなへ  
 笑顔の浮かびては消ゆ 沼和村川額 倉 澤 さなへ  
 枝低く防止取られつつ草を刈る梅熟るる 板 橋 きみ江  
 日の近づきし午後 沼和村人原 板 橋 きみ江  
 夜なべとはどんな鍋かと孫に聞く死語と 林 いくじ  
 なりたり夜なべを知らぬ みなみ町月夜野 林 いくじ

### 川柳

吾が街はコロナが囲み四面楚歌 沼田市薄根町 大竹 美鶴  
 帰ったな良く来たなと燕ほめ 沼田市薄根町 本多 成明  
 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。また、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。  
 〒三三七八-〇〇五三 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

この作り方は「シトラスリボンを水引で」を参考にしています。  
<https://www.youtube.com/watch?v=UxAtnhdxom4>



班会や各支部でもつくってみたいなどあれば生協くらしサポートセンターまでご連絡ください。  
＜生協くらしサポートセンター＞ ☎22-2300