

利根保健生協 2021年8月現勢

生協組合員……………29,189人
 出資金額……………1,658,719,000円
 平均出資金額……………56,827円

理事33名 監事4名 総代206名 班長1,505名
 *8月の新規加入組合員数は、50人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
 発行部数 21,600 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



生協強化月間 9月18日～11月30日

くらしに寄り添う 地域訪問や電話かけを

利根保健生協では、9月18日(土)から生協強化月間が始まりました。コロナ禍が続く中、スタート集会が中止になるなど組合員活動は制限されていますが、昨年からの経験を生かし、月間については群馬県の警戒度に応じてとりくみをすすめていきます。

感染対策をして 地域訪問

群馬県の警戒度が3へ下がり、地域の感染者が少ない状況になった場合、支部で地域訪問を呼びかけます。

生協の地域訪問の基本ルール(図①)を遵守し、感染対策をしっかりと行い、訪問します。「くらしの安心カード」を持参し、コロナ禍のくらしで、悩んでいることや困っていることに耳を傾け寄り添える活動をすることになっていきます。

地域訪問が できない場合は 電話かけ

コロナ感染状況などのため、月間中に地域訪問ができない場合には、支部で組合員宅へ電話かけの相談をします。「コロナ禍でのくらし・健康状態はどうですか」「お困りのこと・不安なことはありますか」などの対話を予定しています。

2018年10月に開始された「組合員どうしの助け合い」活動は、住み慣れた家や地域でくらし続けたいという組合員の思いを大事にした、くらしを支えあう活動です。これまでも身体の具合が悪い方の買い物代行や高齢者宅の手の届かない場所の窓拭きなどのお手伝いをして、大変喜ばれています。

組合員どうしの 助け合い

毎月、金融機関(群馬銀行、JA利根沼田、利根郡信用金庫)の自動振替口座を利用して出資金を積み立てる方法です。

○「郵便局からの振込増資」
 郵便局から振り込みで増資する方法です。3,000円以上のご協力をお願いします。

事業所での 特設窓口

利根中央病院では11月1日(月)～11月29日(月)まで特設窓口を開設し、支部役員が組合員加入や増資を受け付けます。また、各事業所でも日程を決めて窓口を開設します。この機会に定期的な増資にご協力をお願いします。



かかりつけ患者様への「インフルエンザワクチン接種」11月から開始予定

利根中央病院でのインフルエンザワクチン接種は11月から開始する予定で「完全予約制」となっております。接種ご希望の方は受診時に主治医にお申し出いただき、予約をとっていただくようお願いいたします。

今年度のインフルエンザワクチンの供給量は昨年度より少なく、ワクチン希望者が多くなると、かかりつけ患者様の接種機会が確保できない可能性があるため、電話予約は受け付けておりません。ご了承ください。

※インフルエンザワクチンは新型コロナワクチン接種前後2週間の間隔を空けてください。

予約方法 接種希望の方は受診時に主治医にお申し出ください

利根中央病院かかりつけ以外の方
 11月下旬に夜間の接種枠を予定しています。詳細は追ってホームページ等でお知らせします。

図① 地域訪問の基本ルール

- ① 事前に「地域訪問の案内」を配布し、訪問先に主旨を伝えます。
- ② 訪問を受ける際のマスク着用をお願いします。
- ③ 感染対策を徹底します。
 - ・参加者はマスクを着用します。体調不良時の参加は見合わせます。
 - ・事前事後の手洗いを徹底し、訪問中は携帯用アルコール消毒液を持参して活用します。
 - ・1mのソーシャルディスタンスを確保し、訪問者数は組合員・職員の2人を基本に(最大3人まで)、訪問時間は10分以内とします。
- ④ 県の警戒度が「4」へ移行、または当地域で感染流行などがあつた場合は、地域訪問活動を中止することとします。

あせ道

ダイエットは誰が何をやっても失敗するものではない。テレビや雑誌で見るような「お肉を減らす」のではなく、健康的な生活習慣を身につけることが大切。科学的な情報を集めて、自分に合った方法を試してみよう。科学的な情報は、インターネットや書籍などで簡単に調べられる。科学的な情報は、インターネットや書籍などで簡単に調べられる。科学的な情報は、インターネットや書籍などで簡単に調べられる。

(利根中央診療所長・中澤)

トピック

各職種の資格紹介

「安心してできる医療提供のため」

放射線技師の認定資格

診療放射線技師の職能団体や業務に関連する学会で、さまざまな認定資格が設けられています。マンモグラフィなど、画像診断機器に関するものから放射線の管理に関するものまで、多岐に渡ります。

マンモグラフィ撮影認定

診療放射線技師 (4人)
乳房は柔らかい組織でできているため、専用の装置を使用します。乳房にできる病気をほとんど見つけることができ、しこりとして触れない超早期の乳がんも見えます。

当院では女性が専属で対応していますのでご安心ください。



放射線機器管理士 (1人)

放射線医療機器全般に関わることの責任者で、医療機器の始業・終業点検や保守点検、安全使用のための研修などを統括管理しなければなりません。

放射線管理士 (1人)

医療施設にて放射線の安全管理

理や医療被ばくの低減に努めるとともに、緊急被ばく医療へ対応できる知識

や技術を身に付け、国民の安全確保に努めることを目的としています。



放射線取扱主任者 (1人)

日本の放射性同位元素等による放射線障害の発生を防止するために法令上求められている監督者です。

医用画像情報制度管理士 (1人)

医療画像情報の運用管理に関する知識を修得し、より良い画像情報を提供するために適切な利用、管理を行うことを目的としています。

臨床実習指導教員 (1人)

診療放射線技師を目指す学生の指導のみならず、医療施設にて放射線技術の教育指導を効果的に行うための指導者として知識を習得するとともに、臨床実習の効果的な実施と診療放射線技師の資質向上を図ることを目的としています。

その他、救急蘇生に関連した資格やDAMT(災害医療チーム)に属する技師も所属しています。

短時間通所 リハビリテーション 利用者募集

日常に運動をプラスしてみませんか?

- ◆充実したマシンでのパワーリハビリ
- ◆健康の源 足湯浴完備!
- ◆リハビリ先進国 ノルウェー 発祥 レッドコードによる集団体操



対象者 要介護認定を受けている方

要支援 1~2 要介護 1~5

※ご自身で歩け、自立してトイレに行ける方



【お問い合わせ窓口】 介護老人保健施設とね 担当: 狩野 (支援相談員) TEL 0278-22-8855

サニーホームひまわり 入居者募集

サニーホームひまわりはサービス付き高齢者向け住宅という住宅型の有料老人ホームになります。居室は30室あり、トイレ、洗面台、ベッド、エアコンが備わっており、全室個室です。

同じ屋根の下に介護保険で利用できるデイサービス併設しており、住宅で生活しながら、外に出かけることなくデイサービスを利用できるようになっています。

要介護1~5の介護認定を受けている方が対象となりますが、自宅での生活が不安になってきた方は是非ご相談ください。

【連絡先TEL】 0278 (22) 3223



室内の様子

SDGsと協同組合 「自分ごととしてとくもう」



「利根の保健」でもこれまで何度かSDGsのロゴマークなどを紹介してきました。でも実際のところなんだろうと思

年までに」と決めました。それがSDGsです。未来がどうあるべきか、どうありたいかを見つめ直すきつ

例えば、みなかみブロックでは「ペットボトルキャップの回収」にとりくみ始めました。集まったキャップは社協のエコ

次号からは、17項目の内容と社協での活動例などを紹介していく予定です。

ついていた方も多いことでしょう。「SDGs」は、2015年に国連サミットで採択された「持続可能な開発目標」のことです。気候変動、資源の枯渇、止まない戦争そして貧困などこの世界が直面している多くの課題を解決し、「持続可能な世界を実現するために、世界中のさまざまな人たちが話し合い、その解決方法を考え、17項目の目標とその達成期限を「2030

かけになればと思います。協同組合にできること 利根保健生協の理念「健康をつくる。平和をつくる。こころ豊かなまちをつくる。」は、SDGsの基本理念「誰一人取り残さない」と近いものがあります。すでに行っている班会や健康チェック、助け合い活動など生協活動そのものがSDGsと言えます。また、個人でもエコバック、マイ箸などそれぞれのとりくみも始まっています。しかし、まだまだ地域が必要とされていること、実践できる活動があるはずで、「自分ごととして」一人ひとりができることから始めましょう。



キャップ推進運動に届ける予定です。*エコキャップ推進運動 キャップを集めて発展途上国の子供たちにワクチンを届けるボランティア活動を通して、地球の環境と世界の子どもの命を守ろうという運動です。

2021.10月号 医療相談室

糖尿病合併症の発症・進行を防ぎましょう〈前〉

今回は生活習慣病の一つである糖尿病について2回にわたって連載します。

糖尿病とはどんな病気か？

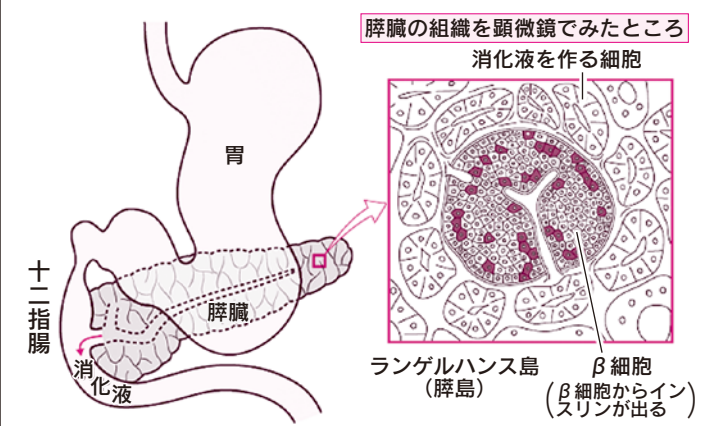
糖尿病は血液中の糖の濃度(血糖値)が慢性的に高くなる病気です。膵臓で作られるインスリン(図1)というホルモンの分泌が悪くなったり、その効き目が不十分になることで発症します。

その他の特定の機序・疾患によるもの、および妊娠糖尿病に分類されますが、その約95%が2型糖尿病であり、遺伝的な要因に食生活や運動不足などの生活習慣による環境的な要因が加わることで発症します。

糖尿病の起こり始めは自覚症状がほとんどない(自分では気づきにくい)ので、健診を受けて早期に発見することが重要です。「疲れやすい、急にやせたなど」で病院にかかってみたら実は糖尿病だった、「治療が遅れたために、すでに病気が合併症」がかなり

進んでしまっていた。「心筋梗塞で入院したら糖尿病だったこと」がわかった」などというように、糖尿病によるさまざまな合併症が起って進行してしまつてから、はじめて糖尿病と診断されることも多くあります。

図1 膵臓とインスリン (日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき2020(改訂第58版), p2, 南江堂, 2020)



利根中央病院 糖尿病内科科長 荒木 修

合併症と治療の目標

糖尿病にはさまざまな合併症がありますが、大きく分けて、緊急治療を必要とする意識障害がおこってくるような急性合併症(糖尿病性昏睡)と、糖尿病の悪い状態が長く続くことで起こってくる慢性合併症があります。糖尿病治療の目標は血糖、血圧、脂質の良好なコントロールと適正体重の維持、禁煙の遵守により、糖尿病合併症の発症、進行を阻止し、健康な人と変わらない人生を送れるようにすることです。

※撮影のためマスクを外しています。



猿ヶ京支部

組合員数は約500人、機関紙配布率6割弱、配布者30人の猿ヶ京支部です。当生協23支部の中でも、小さい方から二番目の支部になります。これは、組合員数が1,000人以上の支部は「地域に根ざした、顔の見える支部活動」という生協の方針に基づいて、7年前に旧新治支部から、以前の中学校区での三分割によるものです。

総代4人・理事1人、計5人の運営委員会体制ですが、もう一回り運営委員を増やして支部の活性化を図って行きたいところです。

支部では3年前に「健康吹き矢」サークルを立ち上げました。腹式呼吸で集中力と精神力を鍛えるという「スポーツ吹き矢」です。今、このコロナ禍で中断していますが、参加者を増やして仲間づくりを進めて行きたいと思ひます。

急性合併症 (糖尿病性昏睡)

糖尿病の患者様に起こる急性合併症(糖尿病性昏睡)には、「糖尿病性ケトアシドーシス」と「高浸透圧高血糖状態」の2種類があります。どちらも生命にかかわる危険な状態です。

◆糖尿病性ケトアシドーシス ◆糖尿病性昏睡(糖尿病性昏睡) ◆高浸透圧高血糖状態

「高浸透圧高血糖状態」と「高浸透圧高血糖状態」の2種類があります。どちらも生命にかかわる危険な状態です。

◆糖尿病性ケトアシドーシス ◆糖尿病性昏睡(糖尿病性昏睡) ◆高浸透圧高血糖状態

一刻も早く入院のうえ、大量の輸液とインスリンの投与が必要です。疑わしい場合は主治医に連絡して、できるだけ早く診察を受けるようにしてください。

慢性合併症

糖尿病の悪い状態が長く続くと、全身にさまざまな合併症が起ってきます。(図2)

主な慢性合併症には以下の3種類があります。

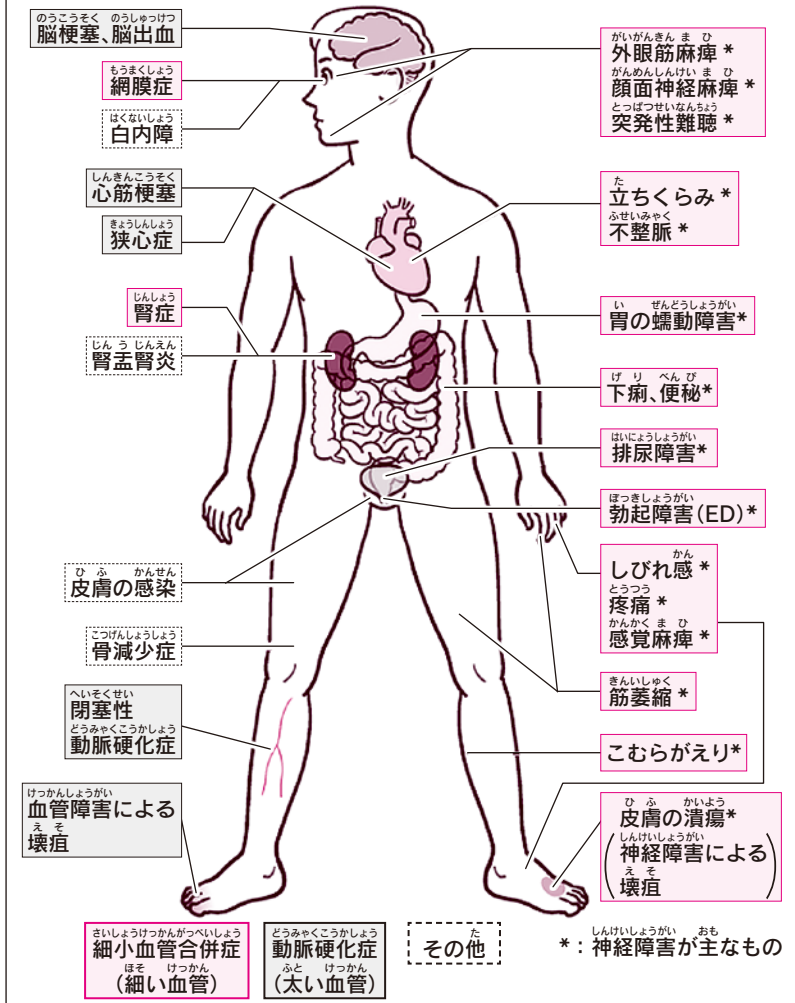
太い血管の合併症 (動脈硬化)とは？

動脈硬化とは動脈の壁のしなやかさがなくなり、また内部にさまざまなものが沈着するなどで血管が詰まりやすくなった状態をいいます。

動脈硬化は年をとれば程度はあれ誰にでも起りますが、糖尿病に加えて血液中の悪玉(LDL)コレステロールや中性脂肪が多い、もしくは善玉(HDL)コレステロールが少ないなどの脂質異常症があるとより早く進行します。

これら以外の危険因子には、高血圧、喫煙、肥満、加齢などがあります。

図2 糖尿病の合併症は全身に出る (日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき2020(改訂第58版), p25, 南江堂, 2020)



(次号に続く)

くらしの中で楽しく！ わたしの健康づくり チャレンジ6コース

下の6コースから好きなものを選んで自分に合ったチャレンジ内容を考えてみましょう！(複数コース選択可)
*** 毎日の記録はうら面のカレンダーをご利用ください***

<h3>① 運動・休養コース</h3> <p>おすすめ! 群馬県公式アプリ「G-WALK+」を活用しよう!</p> <p>(例) ●毎日プラス10分、意識してからだを動かす ●よい睡眠を心がけ、すっきり目覚める</p>	<h3>② 食生活コース</h3> <p>(例) ●まずは食塩をマイナス1g、食塩の多い食品や料理を控える ●食事は、主食・主菜・副菜をそろえる ●野菜はたっぷりプラス1皿、1日350g食べる</p>
<h3>③ キッズチャレンジコース</h3> <p>おうちのひとといっしょに</p> <p>(例) ●朝ごはんを食べる ●はみがきをする ●元気にあいさつ ●目を大切に ●おてつだいをする ●お口と舌のたいそう ●てあらい・うがいを</p>	<h3>④ 歯とお口の健康コース</h3> <p>(例) ●しっかりと歯を磨く ●症状がなくても、歯医者さんに通う ●何でもよく噛んで食べる ●お口と舌の体操をする</p>
<h3>⑤ 喫煙・飲酒節制コース</h3> <p>(例) ●禁煙にチャレンジする ●受動喫煙をさせない ●お酒は節度を守る ●未成年者、妊娠・授乳中の方はたばこを吸わない、お酒は飲まない</p>	<h3>⑥ わたしの健康法コース</h3> <p>(例) ●規則正しい生活でストレスをためない ●朝一杯の水を飲む ●寝室に携帯・スマホを持ち込まない ●友達や親族と電話などで会話 ●感染防止対策をとってサークルやボランティアに参加</p>

チャレンジしてみませんか?



CO-OP 共済 コープ共済連 協賛

ぐんままるごと健康チャレンジ 2021

30日間 楽しみながら

報告はがき提出者には参加賞を差し上げます。

体も心もげんきに!!

CHALLENGE GUNMA

チャレンジ期間 いまから12月31日までの間で30日間
2022年1月31日

参加費 無料

○パンフレットをご希望の方は、各事業所にて受け取れます。

今年度も、群馬県全域で県内の生協とともに「ぐんままるごと健康チャレンジ2021」にとりくみます。健康チャレンジは、日常生活の中で健康づくりの習慣を身につけるとりくみです。「個人で」できるので、コロナ禍の健康づくりに最適!今すぐ始めてはいかがでしょうか。皆が健康になれるよう「健康づくり」を大いに広めましょう!!



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が、なるべく続けてできるようにしましょう!)

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎ 22-2300

☆パンフレットの閲覧や詳細説明もQRコードからWEBにてご利用いただけます。

フードドライブ 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

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。
ご協力いただける方は、生協本部や各事業所へお届けください。

10/23 (土) 「おすそわけ」フードドライブ&なんでも相談会開催!
10時~12時
場所:とね虹の里 敷地内 虹の広場にて

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎ 22-2300

書籍の紹介

一面のあぜ道で出てきた北折一(きたおり はじめ)さんの書籍を紹介します。医療生協でも講演され大変好評です。当生協ではお取り扱いしませんが健康づくりのヒントとしてご参考ください。

NHK ためしてガッテン流『死なないぞダイエット』最新版「突然死」のモト、ちょい太りも撃退!

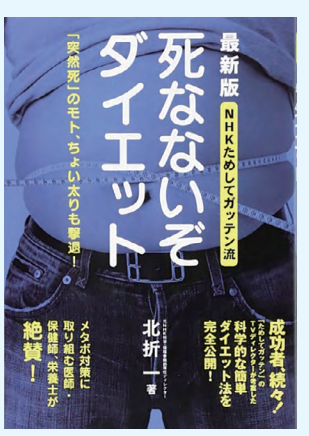


コミック ¥1,320
歯と口の問題をコミックでわかりやすく書かれています。

NHK ためしてガッテン 女性のための成功ダイエット『やせるスイッチ 太るスイッチ』



単行本 ¥1,210



単行本 ¥1,320
NHK のためしてガッテンで紹介された「計るだけダイエット」多くの方が北折さんのおかげで成功しています。その秘訣はこの本に書いてあります。

作品募集

今月は33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。なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真や手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒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



なかまの作品

俳句

朝晩の血圧定か月見酒 沼田市高橋町 永井 永陽
 コロナ禍や絵日記白しせみしぐれ 沼田市高橋町 角田 千里
 あと一歩山頂の待つ秋の風 沼田市横塚町 宮田 君子
 秋雷や鬼門に構ふ鬼瓦 沼田市栄町 貝瀬 久代
 誕生日紫苑の葉り今日をおく 沼田市新町 須藤 薫
 穂芒や伸び放題の空家かな 沼田市沼田町 丸岡 勇吉
 気を抜けぬ天使の瞳熱き夏 沼田市薄根町 塩野 國造
 秋暑し蓋とざされて釣瓶井戸 川場村各地 穴沢 杏子
 秋風や旅の終りの上越線 昭和村森下 真下 章子

短歌

羽生勝ち巨人も勝ちて眠剤は要らず 昭和村大原 堤 あさ江
 眠りぬ朝まで覚めず 昭和村大原 堤 あさ江
 乗むきをしつつ静もる秋の夜に虫の音 昭和村久保 林 千恵美
 かすか窓辺にききぬ 昭和村久保 林 千恵美
 たたたたた軽がる階段下りる娘の 今日一日の始まりの音 昭和村森下 倉澤さなへ

川柳

お出掛けと言えば年寄りお医者さま 沼田市薄根町 大竹 美鶴