

利根保健生協 2022年1月現勢

生協組合員 ……29,289人

出資金額 ……1,669,224,000円

平均出資金額 ……56,991円

理事33名 監事4名 総代204名 班長1,513名

*1月の新規加入組合員数は、55人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,600

編集 「利根の保健」編集委員会
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



ドライブスルーで食品提供

住みつづげられる まちづくり

新型コロナウイルス感染症が広まったところから、全国的に雇止めや倒産で生活が苦しいという声が聞こえてくるようになりました。県内でも生活相談を行ったところ、同様の状況であることが分かりました。そこで、利根保健生協でも困っている人のために何かできないかと考え、平和社保委員会で話し合い、2020年12月10日に市役所の多目的ホールで、沼田市の後援を得て開催した「いのち・くらしを守る相談会」を皮切りに様々な支援活動にとりこんでいます。

フードドライブ活動

「いのち・くらしを守る相談会」の初回は相談を主にし、日用品を必要としている人が

て、相談に来られた方に食品も渡せるようにしました。その後見えてきた課題から、相談するまでではないが食品や日用品を必要としている人が

潜在的に多くいることを考え、気軽に来られるように「フードドライブおすそわけ」という形で2回目以降を行うことになりました。支援が必要な人への案内については、社会福祉協議会やNPO法人と連携してビラを配布し、FM尾瀬を通じても呼びかけをお願いしています。

子ども食堂 お弁当配布

全国でコロナ感染が拡がり子ども食堂の開催が困難となり、昨年11月からお弁当配布へ切り替えています。

今月は県内で「まん延防止等重点措置」が適用されているため組合員さんの参加は遠慮していただき、職員のみで盛り付けをして配布の準備をしました。

二カ月に一度 定期開催へ

今では、偶数月に一回定期的に開催しています。この間コロナ禍ではありますが、感染の状況をふまえて予防対策を行いながら、生協の組合員と職員が一緒に準備から当日の役割分担をして行うことができている。

今年2月19日はコロナ感染拡大の状況下だったため屋外



虹のバレンタイン行動

医療福祉生協では、2月14日バレンタインの日にあわせて誰もが健康で居心地よくくらすためのまちづくりへの挑戦をしています。

健康づくりをとおして人と人がつながり安心してくらし続けられるまちづくりをすすめる、「誰一人取り残されない」社会をめざします。



各事業所に設置

第44回「組合員活動交流集会」

コロナ感染拡大のため開催日程が変更になりました。

日時 4月23日(土) 14時～16時

場所 ホテルベラヴィータ

テーマ 「創意工夫でコロナに負けない 元気な組合員活動を」

講演 「利根保健生協本部周辺のまちづくり」

講師 利根保健生協 専務補佐 高橋 智恵氏

☆組合員による活動報告など

※参加希望の方は、各支部役員またはくらしサポートセンター(☎22-2300)まで

*感染防止対策を徹底し準備をすすめます

*当日出資金お預かり窓口を設けます

あぜ道

2月12日にオンラインで法人全体の「職場責任者会議」を開催しました。

会議の中で「2021年度の成果と2022年度方針(案)」について確認し、後半は外部講師を招いて「ハラスメントを考えた職場づくり」について学習しました。▼厚生労働省の調査によれば、全国の都道府県労働局に寄せられるハラスメントに関する相談は年々増加しており、2020年の法改正によりハラスメント防止措置が義務化されています。ハラスメントにもたくさん種類があり、よく耳にするパワハラ、セクハラ、マタハラ、モラハラなどの他にもハラハラ(なんでも「ハラスメント」と言い立て、上司や経営者を困らせる権利主張型の言動)といったものまであるそうです。ハラスメントが起こる原因にもさまざまなものがありますが、日常のコミュニケーション不足も大きな原因の一つとされています。▼コロナ禍で普段以上にストレスを抱えたり、コミュニケーションをとる機会が制限されたりしていますが、日常から相手を思いやり、お互いをよく理解しようというコミュニケーションを心がけることが重要です。▼今回の学習を契機に、ハラスメントについて正しく理解し、働きやすい職場づくりについで法人全体で取り組んでいきたいと思えます。

(総務部長・小林)

抗がん剤による口内炎を予防しよう！パートⅢ



利根中央病院 リハビリテーション室
医科歯科連携・口腔機能管理認定歯科衛生士

勝見 佐知子

「抗がん剤による口内炎と予防」について連載してまいりましたが、最終回となります。今回は、口があれた際の食事についてご紹介します。口内炎がひどく、あれた状態になると食事がすすまず、しっかりと栄養を摂ることができなくなり、結果として身体の抵抗力も落ちてしまいます。このため食事摂取量の低下を防ぐために、水分が多く軟らかい口当たりのよい食品を選び、工夫しながら食事を摂るようにしましょう。治療中の敏感になりやすい時期には、こちらを参考に食事の内容や調理方法を工夫すると良いでしょう。

水分が多く、軟らかく口当たりのよい食品
水分にとろみを付ける(あんかけなど)
食事は飲み物や汁物と一緒に食べる
食材を細かく刻む、ミキサーにかける、煮込むなどして食べやすくする
味付けを薄味にする(塩味がしみる原因となる)
調理が大変な場合は、栄養補助食品(ゼリー飲料)や介護食品(レトルト)を利用する

「口の中や義歯を清潔に保ちましょう」
「口の中のおおいを保ちましょう」
治療開始前に必要な治療やクリーニングを受け、その後口の中を良好な状態に保つために歯科に定期受診することに加え、自宅での正しい歯みがきを継続し、清潔な状態を自分自身で維持することも大切です。さらに、うがいや保湿剤を使用し、口の中の乾燥を防ぐことも心掛けて欲しいと思います。

***口にやさしい食品例**
おかゆ・煮込みうどん・豆腐・茶碗蒸し・コーンスープやポタージュ・ヨーグルト(酸味の少ないもの)・ゼリーやプリン・アイスクリームなど
避けた方がよい食品
・熱い、辛い(カレー・キムチ)、酸味(酢の物・柑橘類)など刺激の強い食品
・せんべい、フランスパンなど硬く乾燥した食品
また、口内炎による強い痛みによつて食事形態を工夫しても食べづらい時期などには、食前に液体麻酔薬を使用する場合や歯科から水絆創膏のようなバリア剤を処方してもらうことも可能です。無理はせず、症状が辛い場合は主治医にご相談してください。

抗がん剤治療を受けている患者さんには、様々な副作用が現れますが、口の中トラブルも例外ではなく、その発症を完全に防ぐことはできません。しかし、口の中の清潔とうるおいを保つことで口内炎などのトラブルを最小限に食い止め、症状をコントロールすることは可能です。口内炎予防や症状の緩和における大事なポイントは、
①「歯科受診をしよう」
②「口の中や義歯を清潔に保ちましょう」
③「口の中のおおいを保ちましょう」
治療開始前に必要な治療やクリーニングを受け、その後口の中を良好な状態に保つために歯科に定期受診することに加え、自宅での正しい歯みがきを継続し、清潔な状態を自分自身で維持することも大切です。さらに、うがいや保湿剤を使用し、口の中の乾燥を防ぐことも心掛けて欲しいと思います。



ブクブクうがい



皆様からご協力いただいた出資金を元手に血管撮影装置を更新しました。略称アングリオと呼ばれ、カテーテル治療に欠かせない装置です。カテーテル治療は生活習慣

出資金が役立つっています！ カテーテル治療のサポート役 「血管撮影装置」を更新

皆様からご協力いただいた出資金を元手に血管撮影装置を更新しました。略称アングリオと呼ばれ、カテーテル治療に欠かせない装置です。カテーテル治療は生活習慣

長期住所不明組合員名簿整理のお知らせ

定款第10条第2項にもとづき、一定期間住所が不明の組合員について、名簿の整理(脱退手続き)を行います。対象者名簿は、利根保健生協の本部で閲覧できます。

【名簿整理対象者】
2020年12月1日以前に住所不明組合員として登録され、その後も不明である組合員。

【名簿閲覧日】
2月14日(月)～3月18日(金)

【名簿整理の実施日】 3月31日(木)
※閲覧は組合員に限られます。希望する方は、組合員証の提示をお願いします。閲覧名簿は期間終了後、破棄します。※名簿整理による脱退手続き後に住所確認ができた方は、組合員として再加入の手続きを行います。

【お問合せ先】
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

虹の箱 投書より

▶利根中央病院 利用委員会

お会計も機械が不慣れな高齢者に窓口が対応する事は大切ではないでしょうか。バーコードがわからない方も多いと思います。

回答 ご不便をおかけして、申し訳ありません。午前中は自動精算機の案内ボランティアがおりますので、わからないことがありましたら、ご相談ください。自動精算機の案内ボランティアが不在の際は、一緒に自動精算機でのお支払いに付き添いますので、総合受付職員にご依頼ください。



転居の連絡は生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返しすることになっております。

連絡先 生協本部 ☎22-6060

第5回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとらえよう」

目標6 安全な水とトイレを世界中に

すべての人々に水と衛生へのアクセスと持続可能な管理を確保する

私たち日本人は蛇口から普通に出る水道水を、衛生上なんの心配もなく当たり前前に飲んでいきます。しかし、このような国は世界中でも十数か国しかないと言われています。

2019年アマガニスタンで凶弾に倒れた中村哲医師は、子どもたちが次々に亡くなる背景に、生活用水と飲料水ともに同じ川の水を使用していることに

目をつけました。6年もの歳月をかけ水路を引くことで不治の病で亡くなる子どもたちが減りました。しかし、このような生活を強いられている国が世界にはまだまだたくさんあります。

また、トイレも日本では水洗式がほとんどで、衛生面では優秀と言われています。

しかし、世界のなかには劣悪な環境で排泄している人が20億人(2017年)もいて、トイレでなく屋外排泄が39か国にも及んでいます。

目標7 エネルギーをみんなにそしてクリーンに

すべての人々に手ごろで信頼でき持続可能なかつ近代的なエネルギーへのアクセスを確保する

世界で12億人をこえる人が電力を使えていない生活が現状と言われ、世界人口のおよそ5分の1にあたり、そのほとんどがアフリカとアジアに集中している。

私たちにできること

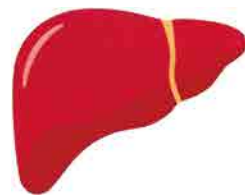
・日頃からこまめな節電
・環境にやさしい再生可能エネルギーを選ぶ

ます。何時間もかけての水くみや暗闇で学習の場がない。電気の代わりに薪や木炭・石炭などを燃料とし空気の汚染につながる。エネルギーは私たちの暮らしに直結する課題のひとつです。政府や企業まかせでなく、個人でもできることにとりくみましょう。

2022. 3月号
医療相談室

肝臓病について

肝臓は沈黙の臓器と言われ、症状が初期には出現しないことが多いです。健康診断で肝機能異常を指摘されているのに、症状がないからといって放置してはいませんか？ 放置すれば、気づいた時には肝硬変や肝がんということもあるかもしれません。



利根中央病院
消化器内科医長
小林 剛

肝臓病について

肝臓病の主なものとして急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、肝がんがあります。

肝臓は肝臓の細胞が破壊される病気です。肝炎が持続すると、肝臓が硬くなり機能が低下し肝硬変となります。肝がんは肝臓から発生する原発性肝臓と、他の臓器の

出現する症状

肝臓病は症状が出にくいものの、急性肝炎は発熱、倦怠感、咽頭痛、頭痛などの感冒症状、次第に黄疸、褐色尿、食欲不振、嘔気、腹痛などが

短期間で出現し、さらに劇症化すると意識障害が出現します。慢性肝炎や(代償性)肝硬変は徐々に進行するので、だるさや体のかゆみ程度で症状は

原因

肝臓の原因はウイルス、飲酒、脂肪肝、薬剤、自己免疫性疾患など様々です。最近では健康食品によるものも増え、ウコンやナッツなど食品による

一生に一度は肝臓検査を

当院の人間ドックで検査ができます。また、当院で手術(局所麻酔手術は除く)をした方は、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルスに感染しているかどうか血液検査して

B型肝炎ウイルス

現在は飲み薬でウイルス駆除ができ、当院ではここ数年、100%の患者さんがウイルス駆除に成功しています。治療期間は多くの方が12週間、肝炎治療助成制度があり申請すれば3万円程度で治療できます。

肝臓の働きは？
肝臓は体の中で最も大きな臓器で、肝細胞が集まってできています。生命を維持するために重要な役割があり、主に次のような働きをしています。

①**栄養の代謝・貯蔵**
食べ物から摂取した栄養素が運ばれ、生命を維持するために必要な物質に作り変えたり、蓄えたりします。

②**有害物質の解毒**
血液の中に入り込んだアルコールや薬などの有害な物質を分解し、無害な物質に変えて体外に出せるようにします。

③**胆汁の分泌**
食べ物に含まれる脂肪の消化・吸収や、体内で不要になった物質の排泄を助ける胆汁を分泌します。

(泉並木・よくわかる最新医学 肝臓病の最新治療・2012. 主婦の友社より引用)

池田支部



池田支部の組合員数は、(2022年1月現在)914人です。支部役員は、理事、総代を含め9名で活動しています。

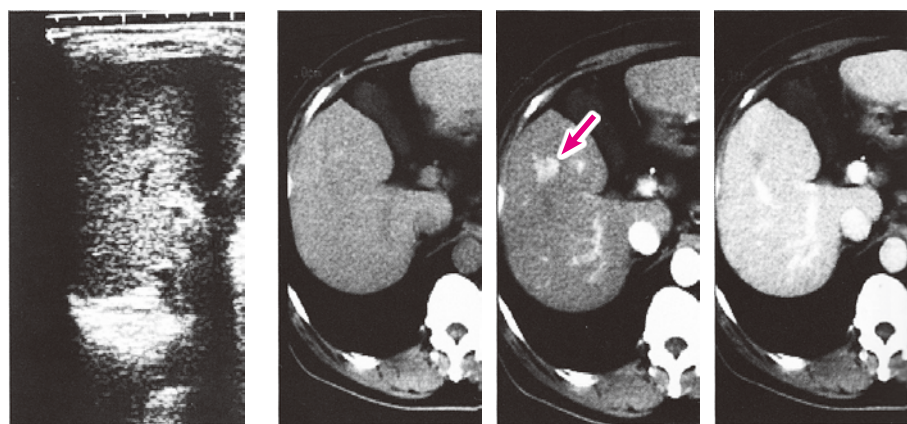
池田地区は昔から地域のつながりが強く、特に「お互い様」という気持ちを持った人達が多い地域です。5年前から地域の見守り活動を生協の方々や班長を中心に行っています。

以前は池田地域の文化祭や、各地域でのサロン開催時に健康チェックや体操などさせていただきました。コロナ感染症が終息しましたら、また再開していきたいので、その時には参加していただきたいです。

当池田地区においても高齢化が進み、一人暮らしの人もますます増加すると思われます。このような現状を踏まえ、安心して生活出来るよう池田地区の医療、介護の情報発信基地となれるよう、活動していきたいと思ひます。

※写真は都合により運営委員5人
※撮影のためマスクを外しています。

図1 一般社団法人 日本内科学会より出版されている日本内科学会認定内科医試験 総合内科専門医試験 過去問題集 第一集からの引用



肝細胞癌 (超音波画像)

単純 (CT画像)

動脈相 (CT画像)

門脈相 (CT画像)

飲酒について

節度ある適度な飲酒量は1日平均・純アルコールで約20g、女性はその1/2〜2/3程度、フラッシング反応(飲酒で赤くなること)を起す方や65歳以上の方はアルコール代謝能力が低いいためより

C型肝炎ウイルス

1989年に発見され、その発見が2020年にノーベル医学生理学賞となつています。肝硬変の原因の約4割を占めます。診断をされて治療を受けているのは約半数と見積もられています。主に血液を介して感染し、以前は輸血による感染が多かったのですが、現在は刺青や覚醒剤などの注射の回し打ち、針刺し事故によるものが主です。

肝臓

2019年の統計では、肝臓がん死亡数の5番目です。治療法として手術、局所療法(針を刺して焼く治療)、抗がん剤、放射線治療などがあります。当院では飲み薬や点滴での抗がん剤治療を行なっております。

手術や放射線治療が必要と判断した患者さんには、連携先の医療機関をご紹介させていただきます。

利根保健生活協同組合

軽トラ市

日時 4月30日(土)10時~12時
会場 利根保健生協本部 南側
おいしい地元の野菜が安い!

出品者大募集 出店料無料

※出品には利根保健生協の組合員であることが条件です。軽トラックが無くても出品いただけますので、出品を希望される方は下記へご連絡ください。

生協くらしサポートセンター
☎ 0278-22-2300

工夫をしながら組合員活動

昭和東・南支部合同

昭和村社会福祉協議会との懇談
12月に2回目の懇談を開催しました。継続したとりくみを今後の活動に活かしていきたいです。また、シトラスリボンを職員へ激励に贈呈しました。

みなかみブロック

みなかみ町社会福祉協議会との懇談
生協活動と社協のとりくみを知る懇談を12月におこないました。お互いの活動を理解することで協力しながら今後の活動につなげていきたいです。

レッツ体操 お腹まわりのエクササイズ

今回は家の中で、いすに座ったままできるお腹まわりのエクササイズをご紹介します。呼吸をしっかりと意識しながら行いましょう!

1 クランチ

◎10回×3セット

肘を閉じながら背中を丸める!

- いすに浅く座って背筋を伸ばし、両手を耳の後ろへ軽くそえて肘を開く。
- 息を吐きながら肘を閉じ、おへそをのぞき込むように背中を丸める。
- 息を吸いながら①の姿勢に戻る。

ポイント ●②の際にお腹で空き缶をつぶすイメージ(上体を前に倒すのではなく、下につぶれていくように)

2 ニートウチェスト

◎10回×2セット

片足ずつ交互に上げてOK

床で行っても可

- いすに浅く座った上で手をいすの後部につき、足を前に出す。
- 息を吐きながら、膝を胸に引き寄せるように足を上げる。
- 息を吸いながら足をゆっくり下ろす。

ポイント ●いすの背もたれに背中をつけない
●②の際に胸も膝に近づけるように上体を丸める

3 ツイストクランチ

◎10回×2セット

おへその高さで膝と肘を合わせる

- いすに浅く座って背筋を伸ばし、両手を耳の後ろへ軽くそえて肘を開く。
- 上体を左にひねってやや前かがみになり、息を吐きながら左足を上げ、左膝と右肘を合わせる。
- 息を吸いながら①の姿勢に戻る。
- 上体を右にひねってやや前かがみになり、息を吐きながら右足を上げ、右膝と左肘を合わせる。
- 息を吸いながら①の姿勢に戻る。

ポイント ●上体を倒しすぎないように
●難しい場合は足を上げなくてもOK

4 サイドベント

◎10回×2セット

いすからお尻が浮かないように

- いすに浅く座って背筋を伸ばし、両手を耳の後ろへ軽くそえて肘を開く。
- 息を吐きながら上体を右に曲げる。
- 息を吸いながら①の姿勢に戻る。
- 息を吐きながら上体を左に曲げる。
- 息を吸いながら①の姿勢に戻る。

ポイント ●②と④の際に骨盤と肋骨を引き寄せ合うように意識すると効果的

絵手紙 みなかみ町後閑 佐藤 豊子

絵手紙 みなかみ町須川 甲斐 陽子

キルト 昭和村系井 昭和南支部 組合員

なかまの作品

俳句

土塊を崩して太き物芽出づ 沼市橋場 白井孝四郎
花道は白布の雪よ鼓の音 沼市柳町 櫛淵かりな
子に任す大根畑や杖で立つ 沼市横塚町 星野 順子
積もる度掻いては積もる雪いくさ 沼市祝町 平井登志絵
黒土を恋ふる我と猫春さぎす 川場村生品 乗原あや子
初電話 明るい声に胸安堵 沼市祝町 高橋 理房
湯の街の足元照らす雪ホタル 沼市泉町 藤井 平一
雪も消え年なみに勝てずホットする みなかみ町後閑 石田みよ子

短歌

除雪車の音で目覚めし老いの朝仕事
始めは通学路掻く みなかみ町後閑 番場 正夫

川柳

オミクロン感染ますます抜がれば 沼市堀野町 今井 栄一
外出もせづ家に籠る毎日 沼市堀野町 今井 栄一

電話口孫の声するはずむ親 みなかみ町後閑 武田 正
受験どきコロナに津波刃物どた 沼市薄根町 大竹 美鶴
日脚伸び躰かぬやうに散歩道 沼市柳町 津久井富子
若者を使いこなしているスマホ みなかみ町石倉 藤田 俊彦

作品募集

今月は47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。だいてあります。ご了承ください。
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、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 nakama@tonehoken.or.jp

医療従事者の皆様へ

医療に携わる皆様ガンバレ
吹き荒れる暴風(オミクロン)今は耐える時
希望をもって歩めば必ず道はひらける
そして春は必ずやって来るガンバレ

沼田西支部運営委員一同

