

利根保健生協 2022年6月現勢

生協組合員……29,355人

出資金額……1,647,622,000円

平均出資金額……56,127円

理事33人 監事4人 総代212人 班長1,500人

*6月の新規加入組合員数は、71人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,500

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

池田支部



タスクルで呼気圧を測定。最高値も。

沼田東支部



健康吹き矢で交流。姿勢から学ぶ。

川場支部



タスクルで呼気圧を測定。吹きもどしも購入。

沼田南支部



健康吹き矢で楽しく交流。

片品支部



今日の体脂肪・体内年齢はどうか。

昭和東・昭和南支部合同



輪投げ大会で職員も一緒に交流。

沼田北支部



4色あしびみラダーで脳の活性化。

川田支部



握力測定で力だめし。

高山支部



きよしのズンドコ体操で体をほぐす。

利南支部



4色あしびみラダーで交流。輪投げも楽しむ。

2022年度 支部総会

今年度は、5月から6月にかけて23支部すべて支部総会が開催され、感染対策を強化して、支部運営委員を中心に地域の組合員と交流を深めました。

楽しくてためになる 支部企画で交流

支部総会とは

昨年度の支部活動を振り返り、今年度の支部体制や重点課題、支部の年度計画等を提示する場ともなっています。

案し確認する場です。また、生協が大切にしている「つながりづくりを深めよう」と地域の組合員と楽しい企画で交流する場ともなっています。

今年度の総会紹介

各支部が工夫を凝らした支部企画を、写真を中心に紹介します。(4面へ続く)

あぜ道

農業に関わって
られる組合員の皆さ
んとチヨイと関わる
ことが増えて思うこ
と。農繁期が過ぎた
ころ沼田の台地に夜な
出没する農家さん、以
沼田の繁華街は随分
ついでに高年齢の波
確かに高年齢の波は
せているけれど、「若
んも育っているんだ
験の無い栽培方法を
れないので「俺の言
ものにやってくれる
ものができないのに
ベテラン農家さん。農
修生がいらないと収
限せにやらないと収
を伺いまして。群馬
業生産高ランキングを
みると、こんなにキ
ベツは1位、きゅうり
位、3位は白菜・レタ
うれん草・なす、そ
要な野菜のランキング
しなべて上位です。利
田地域では、果物の
盛んで、特にリンゴ
から大人気で「ぐんま
かは群馬もそうだけ
か、利根沼田ブラン
打ち出しが強いとい
根沼田地域の農業の
とチャルがたい、ア
とランド化がきつと
▼さて、利根保健生
域にも中央病院や事
なにも知らずには大
機関や様々な団体へ
い込み、胸を張り堂
言、込言、増すま
つよの存在、格段と
利根保健生協、言葉
とね、利根保健生協

(専務補佐・高橋)

利根中央病院

診療看護師・ 救急救命士の紹介

急性期×在宅を駆け 抜ける診療看護師

総合診療科科長
鈴木 諭

利根中央病院では、2022年度より総合診療科の一員として2人の診療看護師を迎え入れ、病棟診療を中心にチーム医療を展開していきます。



診療看護師
安部 優子
あべ ゆうこ

利根中央病院に来る前は北海道で勤務しておりました。診療看護師は新しい職種ではありますが皆さんとともに地域医療に貢献していきたいと思っております。よろしくお願ひします。



診療看護師
南川 美由紀
みなみかわ みゆき

出身は石川県、趣味は着物を着てでかけることやおにぎり持参でのドライブです。看護師歴28年目、診療看護師歴7年目。主に外科・救急領域を経験してきました。総合診療科で地域医療について学ぶために単身赴任でやってきました。

救急救命士とは

副看護部長(外来師長)
菅家 まなみ

救急救命士は、救急救命処置を必要とする重度傷病者を医療機関に搬送するため、病院前救急医療の担い手として制定された資格です。2021年9月までは、救急救命士の業務する場合は、救急救

利根中央病院 みんなの願いを込めた七夕飾り



の中や傷病者を救急車に乗せるまでの間と限定されていたため、多くが消防職員として消防機関に属していましたが、しかし救急救命士法の改定により救急救命処置の実施場所が「救急車内に加え、病院もしくは診療所に到着し、該当病院または診療所入院するまでの間」に拡大されました。



救急救命士
望月 碧人
もちづき あおと

私の主な仕事は救急外来での救急搬送されてくる傷病者の対応です。私自身まだまだ経験の浅い救急救命士なので日々の勉強を怠らないよう努力するのは勿論のこと、共に働く医療従事者たちから沢山の技術や考え方を学んで少しずつでも成長できたらと考えています。

介護職員初任者研修 受講生募集

(旧 ヘルパー2級)

募集期間
8月1日
~
8月31日

- 【期間】2022年9月3日(土) ~ 2023年1月28日(土)
- 【場所】老健とね「多目的室①」
- 【定員】20名 (定員になり次第締切)
- 【受講料】60,000円 (税込) テキスト代・実習費込
- 【問い合わせ】介護老人保健施設とね ☎0278-22-8855 (松井)



体位交換を学ぶ様子

今年も短冊を入院患者様と職員に配り、願い事を書いてもらい、笹に飾って七夕飾りをつくりました。「まっすぐ天に向かって伸びる笹に短冊を飾ることで、天界にいる神様やご先祖様に願い事が届きやすい」と言われています。いまだコロナとの戦いは終息が見えず気持ちは沈みがちになりますが、伝統的な行事に触れることで穏やかな気持ちになっただけなのではないでしょうか。

第9回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとらえよう」

目標 14
海の豊かさを
守ろう

海洋と海洋資源を持続可能な開発に向けて保全し、持続可能な形で利用する

海は地球表面積の70%以上を占め、そこには確認できるだけで20万種もの海洋生物が生息しています。これらは人類の社会的経済発展に必要不可欠な資源を提供しています。しかし、近年この生態系の維持が大変困難になってきています。理由として水質汚染や気候変動などがあります。例として、世界中一年間に約3億7千万トンのプラスチック製品が捨てられていますが、ごみ処理が正しくできず、約1230万トンが海に流されているのが現状です。海を漂ううちに小さな破片となり魚や鳥・海獣が飲み込み死に追いやられています。また、漁業の乱獲にも歯止めをかけ魚の取りすぎも海の豊かさを損なう原因のひとつです。

【私たち(こころの里)】
・ゴミを増やさない。川や海に捨てない
・清掃ボランティアへの参加



出発式に集まった各団体参加者(テラス沼田にて) 撮影時のみマスクをはずしています

新型コロナウイルスの影響もあり、3年連続で行進はできませんでしたが、限られた人数の組合員・職員で7月14日に車とスタンディングによるアピール行動で核兵器のない平和な世界への訴えを行いました。職員が平和へのメッセージを寄せ書きした旗もアピールに使用しました。片品村役場からスタートし沼田市役所まで他団体と合流、昭和村役場を回り、最後は沼田市役所にて次の地域への引き継ぎ式を行いました。各市町村では、首長・教育長・議長から激励の言葉をいただき、ペンントと激励金、自治体職員より多くの「核兵器禁止条約に署名・批准を求める署名」を預かりました。今回も少人数での行動となりましたが、行進が可能になった際は、組合員・職員の皆さんの参加で、核兵器のない平和な世界への訴えを続けましょう!

核兵器のない平和な世界にむけて 国民平和大行進

目標 16
平和と正義

2022年度 特定健診のご案内

利根保健生協の各事業所で特定健診が始まっています。ぜひご利用ください。
※沼田市在住の方は2022年度 特定健康診査受診票(40歳~74歳まで)ピンク色、後期高齢者健康診査受診票(75歳以上)緑色のどちらかの受診票が必要です。
※片品村在住の方は、健診前に片品村役場にて個別健診の手続きをお願いします。

- 【実施期間】6月1日~12月31日
沼田市・片品村・川場村・昭和村・みなかみ町
- 【お問い合わせ先(予約制)】 下記事業所までお問い合わせください。
利根中央病院 ☎0278-22-4321
利根中央診療所 ☎0278-24-1202
片品診療所 ☎0278-58-3910

フードドライブ「おすそわけ」 皆様のご厚意がたくさんの方に喜ばれています

- 【日時】8月20日(土) 10:00~11:00
偶数月の第3土曜日を定期開催としています。
- 【場所】とね虹の里
※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、生理用品なども随時、募集中!
- 【連絡先】生協くらしサポートセンター(☎0278-22-2300)各事業所でもお受けしています。

2022. 8月号
医療相談室

爪が痛い 「陥入爪」と「巻き爪」

かんにゆうそう

まづめ



利根中央病院
皮膚科医師

永井 弥生

「爪が喰い込んで痛い」
足の親指に多い悩みです。治療方法はいろいろあり、爪の形や日常生活の状況に合わせて選択しています。

「陥入爪」と「巻き爪」

爪が喰い込んで痛い、という点は同じですが、正確には、爪の形が変形しているかどうかで呼び方が違います。

「陥入爪」は爪自体の変形は少ないものの爪の側縁だけ少し曲がっていたり、深爪してしまっその先端が皮膚に喰い込んでし



図1 深爪の喰い込みみによる肉芽ができてしまった陥入爪



図2 爪が彎曲してしまった高度の巻き爪

のができてしまうこともありま
す(図1)。
これを「肉芽(にくげ)」とい
いますが、肉芽ができる、さ
らに爪を圧迫するので痛みが強
くなってしまう。

「巻き爪」は爪自体が丸く彎曲し、変形しているものです。年齢とともに進むことはあります

治療は症状に合わせて

治療はいろいろあり、爪の状態に合わせて選択したり、組み合わせたりします。痛みをとって日常生活の苦痛をなくすことが目標です。

①抗生物質など

陥入爪で爪が喰い込んで皮膚が赤く腫れている場合に一時的に使用します。肉芽に対しては冷凍凝固療法(液体窒素)を行うこともあります。

②テーピング

簡単にできる方法で、爪のワキの皮膚を引っ張って固定し、爪への圧迫を和らげます(図3)。日常できる範囲で行っていた



度装着すると爪が持ち上げられるので、痛み軽減には有効です。

ばせないことがあります。テーピングをしながら爪の先を皮膚より先までのばせると、改善する場合があります。

③ワイヤー法(自費診療)

形状記憶のワイヤーを爪に装着し、彎曲した爪を持ち上げることで痛みをとります。彎曲の強い巻き爪で、爪がある程度のびている方には行なえます(図4)。



図4 ワイヤー挿入により爪を開く方法

ただし、爪の先の方しか開けないので痛みが再燃しやすい、装着しているワイヤーが気になるなどの問題があります。

④装具による爪矯正(自費診療)

彎曲した爪の両端にプラスチック装具をつけ、少しずつ引っ張って曲がった爪をのばしていきます。月に1回の交換で5〜6回が目安です(図5)。



図5a 曲がりの強い巻き爪に装着した状態

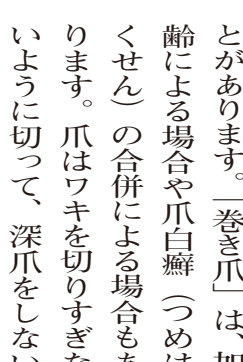


図5b 6か月後

爪自体の曲がりが少ない陥入爪でも、爪を持ち上げるように装着することで痛みを軽くすることが出来ます(図6)。



図6 陥入爪に対する装着装具で爪を持ち上げることで痛みを軽くする

⑤フェノール法

局所麻酔をして、喰い込んである爪を部分的に抜きます。爪を作る細胞にフェノールを作用させることで、その部分の爪が



図7 フェノール法

生えなくなり(図7)。他の治療で効果が不十分な場合に行うことがあります。

予防と日常の注意

若い方に多い「陥入爪」は深爪や靴による圧迫が原因となることとあります。「巻き爪」は、加齢による場合や爪白癬(つめはくせん)の合併による場合もあります。爪はワキを切りすぎないように切つて、深爪をしないように日常から注意することが大事です(図8)。

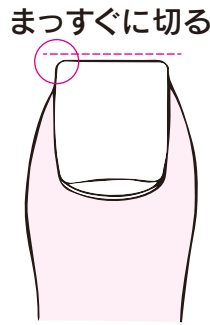


図8 爪の切り方
爪の端を皮膚より先までのばしておく

「爪白癬」は爪の色が白色く黄色、黒色となって厚く、もろくなります。ひどくなると治すのが難しいことも多いので、早めに治療しましょう。

足の指をしつかり使った歩き方をしないと、重力がかからなため、爪の彎曲が進みやすくなります。インソールの使用もおすすめしています。

爪の状態は年齢とともに変化します。治療しても再発することがあります。日常の予防も大事です。お困りのことがあればご相談ください。

川場支部



川場支部の組合員数は1,065人です。

支部の役員は理事、総代合わせて9人です。地域の高齢化とともに人口減少が進むなかで支部の役員選出もむずかしくなっています。月1回の支部運営委員会にはほとんど全員が出席しており、意見交換が行われています。東部ブロック、支部役員の交流会などの企画にも参加してきました。

班会活動は川場湯原班、中野班の2か所で年間計画を立てて、健康チェックも組み入れながら行っています。中野班は班会参加者全員が女性ということもあり調理実習や映画鑑賞などの自主メニューも取り入れた班会をしています。

コロナ禍が一日でも早く終息して以前のように活動が再開できるよう望まれます。

*写真は都合により運営委員8人。*撮影のためマスクを外しています。

支部総会 一面からつづき

月夜野東支部



組合員さん同士でピンゴゲームと健康チェック。

月夜野西支部



グラウンド・ゴルフで初心者も楽しく交流。

水上支部



輪投げ大会で大盛り上がり。健康チェックも。

猿ヶ京支部



赤谷湖畔遊歩道の約5kmをゴミ拾いウォーキング。

須川支部



たくみの里にてゴミ拾いウォーキング。気持ちのいい汗を流す。

班会・サークル活動

班会

川場支部 川場湯原サロン



5ヶ月ぶりに集まり七夕飾りを制作。参加者は短冊を笹に吊るし、みんなで「たなばたさま」を歌い鑑賞。

高山支部 中山判形サロン



村の保健師さんも参加して熱中症について学習。「きよしのズンドコ体操」でからだを動かし、切った広告のパズル合わせで脳トレ。

サークル活動

沼田北支部 秋桜会



いつもは毎週金曜日に太極拳などをしていましたが、今回は「4色あしびみらダー」に挑戦。

LINE 始めました 友だち募集中!

公式アカウント

利根保健生協のとくみや健康に関する情報などを発信します。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

第8回 ハイキング・ウォーキング ラベンダーハイキング

現地集合・現地解散の企画です。

【日時】 8月8日(月) ※雨天中止
9時30分集合～12時解散

【集合場所】 たんばらラベンダーパーク
(沼田市玉原高原 TEL 0278-23-9311)

【参加費】 300円/人 (当日集金)

【持ち物】 履きなれた靴、飲み物、タオル、着替え、雨具、保険証 等

※昼食は用意していません。
※リフトを使う場合、料金は個人負担です。

【申込締切】 8月5日(金)まで

【申込先】 健康づくり委員会 事務局
生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

生協 ハート市 出品者大募集 野菜が安い

販売予定 野菜(ニンジン、ほうれん草、小松菜、じゃがいも、いんげん、なす、ピーマン、トマト、とうもろこし)、パン、蒸し鶏、赤飯、みそ田楽(コンニャク)

日時 8月13日(土)・27日(土)

会場 とね虹の里 10時～11時 生協くらしサポートセンター☎0278-22-2300

作品募集

お詫び 7月号掲載者のお名前が林明様でしたが、正しくは林明男様でした。訂正いたします。

今月は35件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないこととさせていただきます。ご了承ください。

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



バラの花 沼田市材木町 森下 節子 (夢の会)



二十日大根 沼田市下之町 伝田 有子 (夢の会)

俳句

初螢右往左往に跳ぶ二匹 沼田下沼町 丸岡 勇吉
小でまりや白く小庭を灯したり 沼田久富町 狩野 章子
滴りをせき立てて過ぐ峡の風 沼田市栄町 貝瀬 久代
涼もどめスリルを求めラフティング 沼田高橋町 白井孝四郎
詩ごころ躑くペンや酷暑中 沼田沼田町 角田ひろ子
短夜や二つの眼鏡使ひわけ 沼田祝町 平井登志絵
丹精のもろこし熟し試し採り 沼田横町 星野 順子
向日葵はただ目映しくて揺れもせず 川場村谷地 穴沢 杏子
密会めく蕎麦屋の二階青簾 沼和村森下 真下 章子

短歌

はらはらと散る花びらを手ですくい空の 川場村生品 生 方次枝
青きうす紅をまく 生 方次枝
二度三度脳梗塞を病みし友りハビリ励み 藤井 君枝
生き生きとせり 昭和村永井 藤井 君枝
コロナにて施設の母に会へねども週に 昭和村川額 倉 澤 美代子
二回の風呂はうれしと 昭和村川額 倉 澤 美代子
山裾の間にひびける三輦の始発列車の 昭和村入原 板橋 きみ江
窓の灯がゆく 昭和村入原 板橋 きみ江

なかまの作品

