

利根保健生協 2023年3月現勢

生協組合員.....29,117人

出資金額.....1,633,065,000円

平均出資金額.....56,086円

理事32人 監事4人 総代211人 班長1,504人

*3月の新規加入組合員数は、80人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,300

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

写真撮影のためマスクをはずしています



利根保健生活協同組合
辞令交付式

「地域の方々の支えに」 49人の新入職員

4月1日(土)、「利根保健生活協同組合」が開催され、49人の職員が新しく入職しました。交付式後の2日間の研修では、社会人としての規律や医療・介護・福祉に携わる者としての心構え、当生協の概要と医療福祉協を理解することなどを目的に講義が行われました。

辞令交付式

医師12人・研修医7人をはじめ、看護師など看護系職員16人、薬剤師や理学療法士など技術系職員11人、事務系職員3人と幅広い職種から総勢49人が入職しました。

大塚理事長からは、「当生協の根本は常に組合員や地域住民の要望に添えていくことを使命にしている。きめ細かい医療・介護をしていくためには、得意分野だけではなく、その周辺も対応する気持ちが必要。困難に直面した時や迷った時は、なぜ医療介護職を選んだのかなど初心に帰って欲しい」と語りられました。

続いて、関原病院長、中澤利根歯科所長、都築在宅総合センター長からも激励の挨拶がありました。

新入職員を代表して、事務員の五十嵐菜優さんは、「新型コロナウイルスによる影響で例年以上にひっ迫する医療現場ではありますが、地域の方々の支えになれるよう精進してまいります。また、信頼される医療従事者となるよう自覚と責任をもった行動を心がけていきます」と述べました。

新入職員研修

中途採用者も含め55人が参加した研修は、感染予防も考慮して講義形式を中心に実施されました。

最初に全員が、プロフィール用紙を使って、その職業に就いた理由など自己紹介。

講義は、「利根保健生活協の歴史・組合員活動」、「院内感染」、「医療安全」、「個人情報保護法・コンピュータシステムセキュリティ」などでした。また、「社会人、医療・介護・福祉に携わる者としての接遇マナー」の実習では、少し照れながらも真剣に挨拶の実践にとりくんでいる様子が見られました。

「忙しい時でも笑顔で接する」「相手を思いやる」「まずは挨拶をしっかりとる」など、たくさんの感想があり、これからの仕事への意欲が感じられる研修となりました。

第47回 通常総代会

利根保健生活協同組合定款50条に基づき、第47回通常総代会を以下の通り行います。
総代・正副支部長の皆さまには別途ご通知いたします。

日時 2023年6月17日(土) 9時30分 開会(予定)

場所 ホテル ベラヴィータ

利根保健生活協同組合
理事長 大塚隆幸

第10回 ハイキング・ウォーキング 赤城自然園ハイキング

現地集合・現地解散の企画

【日時】6月8日(木) ※雨天中止
9時30分集合 2時間程度

【集合場所】赤城自然園 総合案内所出入口
(渋川市赤城町南赤城山 892 ☎0279-56-5211)

【参加費】1,000円/人 (当日集金)

【持ち物】履きなれた靴、飲み物、タオル、雨具、保険証等
※昼食は用意していません

【申込締切】5月31日(水)まで

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

あぜ道

今年3月の「国際女性デー」に際し、イギリスのある雑誌で主要な29か国を対象に「女性の働きやすさ」を評価したランキングを発表しているという記事を見た。日本は2016年以降7年連続で最下位から2番目となり、順位は韓国となつていて、評価のなかに、議会や企業要職の女性比率が少ないことと賃金および教育の男女格差などで低い評価を受けており、「日本と韓国では、女性性は依然として家庭か仕事の選択を迫られている」と指摘されている。▼この記事を読み「えっ？日本でもかなり前から女性の社会進出は進んでいるし、専業主婦はかなり減っているのでは？」と思つたが、まだまだそうではないようだ。それはパートタイムで働く女性が増えているが、フルタイムの共働き世帯は増えていないというところらしい。理由のひとつには前述のように男女間の賃金格差による影響もあるようだ。これには女性の勤続年数が男性に比べて短いことや、女性管理職の少なさなども影響しているようだが、日本は主要先進国の中でもこの格差が最も大きいと言われている。▼利根保健生活協は医療介護職が中心であるため、女性の割合が職員全体の約73%と圧倒的に多い。男女による賃金の格差も大きい。その他の業態の中で、このランキングの上位になることを望みたい。

(常務理事・山田)

研修医自己紹介

利根中央病院



尾形 詩音
おがた しおん

大泉町出身
群馬大学卒

沼田市は、利根中央病院での実習で初めて訪れました。美しい山々と田畑を眺めながら、お昼ご飯を食べるのが楽しみだったことをよく覚えています。皆様の健康を支える医師となれるよう、一生懸命頑張ります。



加藤 雅也
かとう まさや

昭和村出身
佐賀大学

地元で貢献したいと思い、利根中央病院を志願しました。自然に触れ、地域の良さを改めて再発見したいと考えています。まだまだ未熟者ではありますが、皆様の力になれるよう日々努力してまいります。

に安心していただけるような医師を目指して精一杯頑張ります。



田辺 麻理恵
たなべ まりえ

栃木県佐野市出身
群馬大学卒

高校で登山を、大学ではスノーボードを始めるなど、自然に囲まれた環境が大好きです。緑豊かな利根沼田地域で働かせていただくことを光栄に思っています。自然を守る地域の皆様のお力になれるよう努力して参ります。



中村 寛泰
なかむら ひろやす

沼田市出身
群馬大学卒

地元の医療に貢献したいと思い志願しました。幼い頃からお世話になっている利根中央病院に勤務できることを光栄に思っています。まだまだ未熟ですが、皆様のお役に立てるよう精一杯がんばります。

病院看護部

コミュニケーション研修

—— 利用委員と組合員がお手伝い ——

4月1日に新入職員を迎え、新人研修がスタートしました。近年コロナ禍の影響を受け、看護部では2年前より利用委員・組合員さんにご協力いただきコミュニケーション研修を取り入れています。3回目の今回は、4月12日、新人看護師16人に初期研修医6人が加わり、組合員11人の参加で開催しました。まずは、実際に患者様からお話を聞く場面を想定し、組合員さんが患者役になり、研修生それぞれが情報収集する練習です。組合員さんから「患者様にはこういう風に聞くといいよ」とアドバイスしていただきながら、どの研修生も真剣にとりくんでいました。引き続き皆さんと「患者様が話しやすい医療従事者の姿勢・態度」についてグループワークを行い、熱心に話し合いをしながらまとめました。最後は恒例となった患者様に「関わるときに大切にしたいことについて研修生一人ひとりが漢字一文字で決意表明をしました。」



片木 源太
かたぎ げんた

北群馬郡榛東村出身
新潟大学卒

利根歯科診療所

太田市出身
群馬大学卒
利根沼田地域には部活の合宿で毎年訪れていたほか、吹割の滝や老神温泉、ラフティングなど何度も遊びに来ており、自然豊かなこの地域をより深く知ることができればと思います。



小野 優里
おの すぐり

千葉県習志野市出身
群馬大学卒

大学時代には、部活やプライベートで利根沼田地域を訪れていました。特に川場田園プラザと吹割の滝が好きです。初期研修を通してこの地域をより深く知ることができればと思います。



酒井 滉明
さかい ひろあき

4月から半年間利根歯科診療所でお世話になりました。出身が群馬ということもあり、地域に根付いた歯科診療を学びたいと考えております。右も左もわからない状態ですが、地域の健康に少しでも貢献できるよう邁進してまいります。

4月から半年間利根歯科診療所でお世話になりました。出身が群馬ということもあり、地域に根付いた歯科診療を学びたいと考えております。右も左もわからない状態ですが、地域の健康に少しでも貢献できるよう邁進してまいります。



介護施設でお花見



屋上からの桜と残雪の武尊山

「老健とね通所リハビリ」と「デイサービスひまわり」で恒例のお花見を楽しみました。コロナ禍前にはまだ戻れず、それぞれが工夫して計画をたてました。



車中から見る十王公園

ひまわりではドライブ形式で城堀川沿いの桜並木を通り、十王公園から沼田公園の桜を見てまわりました。「こんなきれいな桜は見たことがない」「また長生きができて」「目を輝かせて喜んでいました。」

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



4月15日(土)、とね虹の会との共催でフードドライブ活動が行われ、41組の来場がありました。多くの企業や個人の方から寄せられた食品や日用品など喜ばれました。

今回は、コープぐんま・総合食品オオシマ・みまつ食品・中央労働金庫沼田支店様や個人からご協力いただきました。

…… 次回 予告 ……

日時 6月10日(土) 10時～なくなり次第終了
次回に限り、第2(土)に変更

場所 とね虹の里

※食品(乾物やレトルト・調味料ほか)、日用品、生理用品などを募集中!

【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

「登録方法がわからない」「スマホ教室を開催してほしい」などのご要望がありましたら、生協くらしサポートセンターまでお問合せください。
【お問合せ】
利根保健生活協同組合
生協くらしサポートセンター
☎0278-22-2300

生協くらしサポートセンター担当者



小池 未歩
こいけ みほ

4月から利根中央病院外来サービス課より異動となり担当は西部ブロックの4

支部(沼田西・薄根・川田・高山)です。土地勘がないので、迷子になついたら助けていただけると嬉しいです。地域の皆様が、多くの繋がりをもてるようくらしのサポートを一生懸命頑張ります。よろしくお願ひします。

おたふくかぜと帯状疱疹 ワクチン補助はじまる

利根保健生協の医科事業所で接種できます。(予約必要)自治体ごとに各種ワクチン接種費用の助成を設けていますが、新たに子どものおたふくかぜと50歳以上の方に带状疱疹予防接種補助が始まりました。利用にあたっては事前申し込みが必要なものもあるので、各自自治体の役所・役場へお問い合わせをしてからご利用ください。

「LINE」公式アカウント
はじめました
友だち募集中

生協から健康や暮らしに役立つ情報やイベント案内などを配信しています。



LINEアカウント QRコード

2023. 5月号
医療相談室

脳卒中について



利根中央病院
副院長
(脳神経外科科長)
河内 英行

脳卒中とは、脳の血管に障害が生じることによる病気の爪床であり、脳血管が詰まる脳梗塞と、脳血管が破れる脳出血・クモ膜下出血があります。

これらの病気は命が助かったとしても、意識障害や半身麻痺、失語症などの後遺症が残ることが多く、介護が必要になることが多いのが現状です。

脳卒中の発症には、動脈硬化が関係しており、動脈硬化の原因もわかってきていますので、要介護状態とならないためにも、予防することが大切です。

動脈硬化の原因は？

- ① 加齢
- ② 高血圧
- ③ 糖尿病
- ④ 脂質異常症
- ⑤ 喫煙

動脈硬化の原因として、

⑥ 大量の飲酒
⑦ ⑧の加齢は、今のところ、若返りの薬は存在しないのでやむを得ないですが、②～⑥については、対処できるので、動脈硬化の進行を妨げることができます。

また、心臓の不整脈、特に心房細動は脳梗塞の原因となるので注意が必要です。

特に高血圧・糖尿病・脂質異常症については、症状はなく、気づかないまま数年～数十年放置されていることも多く、気がついた時には手遅れということもあるので、健診は必ず受けるようにしましょう。

高血圧について



高血圧が持続すると、体中の動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞を引き起こしたり、心臓の機能が低下して心不全を起こしたりするので注意が必要です。

脳卒中治療ガイドライン2021(以降、ガイドライン)によれば、降圧目標は

- ① 75歳未満、冠動脈疾患、CKD(蛋白尿陽性)、糖尿病、抗血栓薬服用中の場合は、130/80mmHg未満
- ② 75歳以上、両側経動脈狭窄や主幹動脈閉塞がある場合、CKD(蛋白尿陰性)の場合は、140/90mmHg未満が妥当とされています。

家庭で血圧を測る場合は、起床後1時間以内に、排尿を済ませ、椅子に座って数分安静にした後、上腕で測定するのが良いとされています。

糖尿病について

※CKD慢性腎臓病
高血圧が指摘されたら、減塩を心掛け、主治医に相談し、適切な治療を受け、降圧目標を維持しましょう。

糖尿病のうち、2型糖尿病の患者様においては、脳卒中を含めた心血管イベントの抑制に食餌療法・運動療法と合わせて薬物治療を行うように勧められています。

糖尿病の治療については、主治医と十分に相談し、自分に合った治療法を選択し、糖尿病の悪化を防ぎ、脳卒中を予防しましょう。

また、2型糖尿病の方は、高血圧や次にあげる脂質異常症などの厳格な管理が進められます。

喫煙について

喫煙は脳卒中の危険性を、著しく上昇させるため、脳卒中予防のためには禁煙が強く推奨されます。受動喫煙も脳卒中の危険因子になりうるため、受動喫煙を回避することも大事となります。1日1本の喫煙でも1日20本喫煙する場合の半分ほどの脳卒中発症リスクがあることがわかっているため、減煙より禁煙が勧められます。

5～10年の禁煙で脳卒中のリスクは減るので、何十年吸っている方が、禁煙する方が良いといわれています。最近、電子タバコの方も増えていますが、現状では従来のタバコより脳卒中のリスクが低い可能性がありますが、十分な証拠はなく、吸わない方が良いといわれています。

脂質異常症について



脂質異常症のうち、脳卒中の発症に強く関係しているのは、高コレステロール血症と言われています。コレステロールには善玉コレステロール(HDL)と悪玉コレステロール(LDL)があり、LDLの値をHDLで割ったものが、2より大きい小さいかで判断します。

2より大きい方は、主治医と相談し、高コレステロール血症治療薬(スタチン)の投与が勧められます。2より小さい方は高コレステロール血症においては、問題はないと思われず。

大量の飲酒について

飲酒については少量の飲酒と大量の飲酒で、脳卒中予防の観点では異なり

不整脈について

心房細動による不整脈のある方は、心臓内での血栓の乱れによって血液の塊りができて、それが脳血管を詰まらせてしまう脳塞栓を生じる危険性

代表的なお酒のアルコール度数

お酒の種類	アルコール度数
ビール	5%程度
日本酒	15%前後(22%未満)
焼酎	20～25%
ワイン	10～15%
ウイスキー	40～43%

最後に



脳卒中は、原因不明の病気ではありません。突然発症する病気ではありませんが、十分に健康管理を行うことで、発症リスクを少なくすることは可能です。

今年度より、利根中央病院脳神経外科は常勤医師二名体制となっており、当院健診センターでの脳ドックも受けやすくなっております。脳の萎縮を測定し、認知症診断も行ってまいります。心配な方は脳ドック受診もおすすめいたします。

将来、脳卒中を発症し、後遺症や合併症のため、要介護状態となってしまうように、今からでも遅くないので健康管理を行っていきましょう。



新巻支部

国道17号を羽場から湯宿温泉手前まで、山に囲まれた地域で組合員数は967人、理事・総代・運営委員9人で活動しています。広くて大変なこともありますが、機関紙全戸配布と毎年の地域訪問など地域の皆さんにはたくさんご協力いただき感謝しております。

会議後に班会として①健康運動でセラバンド、②口の運動にロングピロピロ、③頭の運動に4色あしぶみラダー、④手の運動にかご作りなどを行っています。

コロナの状況が少しずつ落ち着いてきましたので、ぜひ地域の皆さんにもご参加いただければと思います。

※写真は都合により運営委員7人のみ。※撮影のためマスクを外しています。

班会活動

月夜野東支部 真庭・政所合同班



ラジオ体操と鉄道唱歌の替え歌であいうえ体操を毎回しています。4色あしむみラダーはサポーター養成講座を受けて、今回で2回目ですが、まちがっても笑いながら、楽しく行うことができました。

利根南支部 お気楽会班



毎月気の合う仲間と集まっています、今回は二本松多目的集会施設でお花見をしました。スポーツ吹き矢の見学、体験をした方から「身体によさそうだよ」と、また週2回ウォーキングしている仲間に入りたいたいなど楽しい話がありました。

まちかど健康チェック

白沢支部



今回は望郷の湯で行いました。湯上りの人に声をかけ、若い人や子どもたちも健康チェックに参加してくれました。連携職場の看護師による結果説明や「健康相談」を行うことができました。

「地域見守り活動」

この活動は、機関紙配布時などの生協活動中に組合員や地域住民の異変に気づいたら、生協くらしサポートセンターへ連絡していただくというものです。緊急の場合は、警察・消防署への通報もお願いします。

理事・総代・支部運営委員・班長 など

異変に気づいたら



地域住民宅

複数名で対応しましょう

● 連絡をする場合 (主な事例)

- 例1 新聞や郵便物がポストにたまっている
- 例2 カーテンが数日間閉められたままである
- 例3 数日間、昼も夜も電灯がついたままの状態になっている
- 例4 病気やケガなどで動けなくなっている
- 例5 一人ぐらしの認知症の方がいて、生活上の心配がある

緊急の場合

上記異変に気づいた場合

警察・消防へ連絡

警察.....110
消防署(救急車).....119

受付時間外は、警察・消防へ

生協くらしサポートセンターに連絡

☎ 0278-22-2300

受付時間 月～金曜 9:00～16:30
土曜 9:00～12:00



沼田東支部の呼びかけで、スポーツ吹き矢振興協会に加入している4支部合同の級位認定試験を4月6日に行いました。当日は、東京の本部から指導員を迎え、基本動作から始まる流れの説明を14人が緊張した面持ちで聞いた後、1ゲーム5本の矢を吹き3ゲーム行いました。試験終了後には、「普段の練習通りにできた」「緊張して思いのほか点数が伸びなかった」など感想がありました。「緊張して思いのほか点数が伸びなかった」など感想がありました。合計点数が75点以上で2級合格となり今回は11人が合格しました。

スポーツ吹き矢 級位認定試験を実施

生協 ハート市 出店者大募集

5月より第2、第4土曜日の月2回開催

日時 5月13日・27日(土) 10:00～11:00

会場 とね虹の里、*雨天中止

※13日はイベントとして、炊き込みごはん、なめこ汁を無料配布(なくなり次第終了)

人参、小松菜、ほうれん草、ブロッコリー、干し芋、タケノコ、おやき、ミニ丼、赤飯、肉みそ、パン、焼き菓子、カステラ、(13日のみ) 蒸し鳥(27日のみ) など

販売予定

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



上のQRコードから登録すると案内が届きます。

なかまの作品

俳句

- 葱きざむ向こふよ外よ花の雲 沼田市新町 須藤 薫
- 花吹雪帽子で受けて子は駆ける 沼田市柳町 榎淵かりな
- ひこばえや落城秘話の堀探し 沼田市鶴岡町 白井孝四郎
- 朝寝してたっぷり浴ぶ日の重さ 沼田市祝町 平井登志絵
- 百二歳笑顔の満ちて春の風 沼田市上夜 林 道子
- 横並ぶ地藏手に持つ風車 沼田市後雨 番場 正夫
- 工場を囲む大樹や花撓わ 沼和村森下 星野 順子

短歌

- けさこそは皇海武尊は見えねども片品川は 沼田市馬喰町 深代 徳善
- 静かに流る
- 相方を愛す心のあらざれば二人暮らしも 沼和村森下 杉 木輝夫
- 楽しからずや
- 晩霜の被害にあわぬ山桜咲くを目安に 沼和村森下 林 いくじ
- 種蒔き急ぐ 沼和村森下 倉 澤さなへ
- 桜散る廢校の庭にたたずめば亡き師の 沼和村森下 倉 澤さなへ
- 姿浮かんでは消ゆ

川柳

- スモッグと黄砂ふりまく赤バンド 沼田市薄根町 大竹 美鶴
- 脱マスク戻りたくない四年前 沼和村森下 藤田 俊彦



「クリスマスローズ」
沼田市横塚町
山口 富士子
(夢の会)



「シャクナゲ」
沼田市栄町
宮野入 博子
(夢の会)

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詠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、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
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp
利根保健生協「なかまの作品係」