

利根保健生協 2007年1月現勢

生協組合員……………26,019世帯
 出資金額……………1,149,088,000円
 平均出資金額……………44,163円
 理事28名 監事3名 総代205名 班長1340名 保健委員1723名
 くらしの相談員126名 ホームヘルパー2級144名 3級40名
 出資金一世帯平均で全国目標の
 5万円達成をめざしましょう

利根の保健

利根保健生活協同組合

発行人 木村 朝次郎 発行部数 22,000
 編集 「利根の保健」編集委員会
 〒378-0053 沼田市東原新町1855番地の1
 0278(22)4321 FAX(22)4393
 事業所 利根中央病院 (22)4321
 利根歯科診療所 (24)9418
 老人保健施設とね (22)8855
 とね訪問看護ステーション (23)3706
 片品村鎌田 片品診療所 (58)3910
 印刷 有限会社 コトブキ印刷

がん患者に「安心」の医療を がん克服講演とシンポジウム

利根中央病院は昨年8月、厚生労働省「地域がん診療連携拠点病院」に指定されました。その活動の一環として、2月3日(土)、ホテルペラヴィータで、利根沼田地域のがん医療を考える集いを開催。特別講演と公開シンポジウムに医療関係者ら130人が参加して、熱心な討議がおこなわれました。

都築病院長の開会挨拶。星野已喜雄沼田市長、国府田坦沼田利根医師会会長より挨拶を頂きました。特別講演「地域がん患者在宅支援の現状」では、高崎市で「在宅のがん医療」で先



熱心な討論をされたシンポジストの皆さん

「がん診療と地域連携」の公開シンポジウムは、利根中央病院緩和ケア診療科原敬院長の司会で、特別講演の小笠原先生や真鍋重夫県保健予防課長、竹内医院の竹内法明先生などが医療に精通し、第一線で活躍している7人から、日頃取り組んでいる事や課題などが報告されました。今後は現状をふまえ、がん診療全般の連携問題、特に高齢化や少子化が進み、介護力などが弱体化する中で在宅でのケアにおいて、患者・家族を中心に地域連携をどの様にすすめていくかなどが活発に話し合われました。

また、当院外科の関原正夫院長は、沼田利根メデイカル・コントロール協議会検証医の立場から「在宅死に関連した救急搬送対応について」。

患者・家族を中心に 地域医療連携の強化

「がん診療と地域連携」の公開シンポジウムは、利根中央病院緩和ケア診療科原敬院長の司会で、特別講演の小笠原先生や真鍋重夫県保健予防課長、竹内医院の竹内法明先生などが医療に精通し、第一線で活躍している7人から、日頃取り組んでいる事や課題などが報告されました。

多くの不安をいつも抱えており、医療者は患者に「安心」を与え、切れ目のない支援が重要。特に、家庭で最後を看取るには、家族への心身両面の支援、デイホスピスや訪問看護・介護、ショートステイ(短期入所)等を活用し、た多機能で継続したケアの必要性を強調されました。

介護難民をなくそう 「虹のバレンタイン行動」



待合室で配る組合員・職員

バレンタインデーの2月14日、全国の医療生協は「虹のバレンタイン」行動を取り組みました。「医療や介護保険」「憲法9条」など、医療生協の考えを地域に広げ、住民の「声」を国などに届ける取り組みです。利根保健生協ではチョコレット付のはがき1200組を配布しました。500組を準備した利根中央病院外来の行動には、生協のハッピを着た18人の組合員が参加しました。

第31回 通常総代会

この3月末をもって2006年度は終了となります。当生協定款49条にもつき第31回通常総代会を以下の通り行います。
 日時 2007年5月25日(金)午前9時30分開会
 場所 利根沼田文化会館 小ホール
 総代各位 利根保健生活協同組合 理事長 金井 和夫

役員選挙の公示

役員任期満了にもついで、定款18条・19条、役員選挙規約2条にもつき、第31回通常総代会に於いて選挙を行います。
 選挙定数 理事30名 監事5名
 立候補受付期間 4月25日(土)5月10日
 立候補の届け出 定められた様式により、住所・氏名・主な社会活動歴及び生協活動に対する抱負を記載し、理事長まで届出してください。届出には、所属支部または中央保健連絡会から2つ以上の班会議等の推薦が必要です。(届出用紙は各支部長か、生協総務課にあります)以上公示します。
 2007年4月25日 利根保健生活協同組合 理事長 金井 和夫

あぜ道

「透析医師やめないで」の請願署名は、皆さんの協力で年越しの一月間、1万9千2百人から寄せられ、さっそく県議会に提出。群大病院の担当医局にも要請し、「なんとか継続に努めます」という答えを得ることができました。人工透析は、糖尿病などの悪化で血液を濾過する働きがなくなった腎臓を助ける「命綱」の療法です。これを週2、3回定期的に続けて体調維持管理をするために専門医は欠かせません。しかし毛利根・吾妻のような山間僻地の病院では、透析だけでなく小児科・産婦人科など医師不足が深刻です。その最たる要因は、国が負担する医療費を削るために医師養成を制限したこと、医師が生活条件のよい大都市に偏在しているためです。さらに昨年4月から、病院に入る診療報酬を3.16%もカットしたため病院経営が窮地に立たされ、肝心の医師や専門技術者の確保にも大きな影響を受けています。「格差が出ることは悪いことではない」「成功者をねたむようでは社会の発展はない」等の国会答弁もあり、僻地もろとも弱者が切り捨てられる「格差社会」が広がるばかり。それが医師不足にもからみ、住民の生命に関わり事態は深刻です。当病院は厚生労働省指定の研修病院として新卒医師を受け入れ、今後の地域医療の担い手づくりをすすめています。この面でもぜひとも皆さんの英知を集めたお力添えをお願いします。(木)

年度末まで粘り強く

川場支部の増資協力46%

新病院建設の成功をめざし「自己資金確保一億円」を目標にとりくみをすすめてきました。

いま、組合員2万6千世帯、今年度の増資増額7千3百万円、出資金総額では1億4千9百万円、一組合員平均額は4万4千163円となりました。(2月22日現在)

「生協強化月間」は終わりましたが、しかし、各地域で年度末に向けて粘り強く粘り強みが行われています。

月間後も引き続き活動している川場支部では、一月末現在、46%の組合員から増資協力が得られました。これは、

担当理事を先頭に支部役員と職員との密接な連携によるものです。支部担当の星野理事は「金額は多いにこしたことはないが、増資してくれる人を増やすことが基本だと思っ

てやってきた」と今後の訪問活動も予定しています。

また、診療所がある片品支部でも、二月の支部運営委員会で「増資協力世帯30%を達成しよう」と話し合い重点地域を決めて取り組んでいます。

生協の医療・介護内容を充実させ、誰もが「丈夫で長生き」安心して住み続けられる健康第一の明るい街づくりをすすめていきます。

方針づくり検討会

利根歯科診療所



歯科方針づくり検討会

歯科利用委員と理事会組織委員及び職員代表が参加して1月24日、歯科診療所07年度の方針づくり検討会が行われました。

原田所長は「新診療所になって3年目、診療台が25になったが、いまの問題は、受診希望が多く夜間の診察待ちが数ヶ月という状況で、組合員

の要望に充分応えられていない」などが報告されました。討論のなか、この地域は県内十市の中で最も子どもむし歯が多い「子どもも成人も予防に役立つ」「歯の健康大学の開校」や、「歯の健康班会」等を広げていくことの大切さが話されていました。

利用委員長の山田理事は

利根沼田地域の

がん診療のいまとこれから

がんは恐ろしい病気だと言われます。いのちに関わる病気だということのほかに、治療のつらさ、入院中の不自由さ、再発を気にしながらの生活、いまの仕事への復帰、家族への負担の大きさなどといった不安が大きいのしかるからかも知れません。そこで、「どういった不安へきめ細かく応じる態勢があれば、ほんのちよっとだけ安心につながるでしょう。」「がんを抱えても安心して暮らせる町にしたい」、これは政府が構想するがん医療の目標です。利根

中央病院は、政府指定のがん拠点病院になり、がんの診断や治療だけでなく、がんに病む患者さんやご家族の不安に気軽に応じることが役割になったのです。

こうした中、地域公開講演会「利根沼田地域のがん診療のいまとこれから」を開催します。入場は無料です。

利根中央病院地域がん診療連携機能強化委員会

委員長 原 敬

地域がん診療連携拠点病院 公開講演会のご案内

とき 3月24日(土)午後2時~
ところ グリーンベル21 7階
グリーンプラザ
入場無料

特別講演

ガンに病むことは負けではない
~新しい生き方を学ぶ~
講師 松田 輝雄氏



早稲田大学卒業。NHKエグゼクティブアナウンサーとして活躍後フリーランスに。NHK「おはよう広場」「今日の健康」など、出演番組多数。

講演

利根沼田の「がん医療」
~いまとこれから~

長坂一三副院長、安藤哲診療技術部長、原敬緩和ケア診療科長、金子れい子看護部長、大竹美恵子薬局長

がんに病む不安や悩みをどこへどう相談してよいかを知っていただく機会にしたいと考えています。

「毎年暮れに行っているアンケートからは、30分以内の待ち時間、医師と衛生士の対応や、技工士も積極的に治療室に入り説明するなどで八割の人が評価してくれている。一層努力していただきたい。」とまとめました。

歯の班会を いっそう広げよう

歯の保健 委員交流会

2月3日「班会等で歯みがき指導ができるようになる」と29人の歯の保健委員が参加し交流しました。

地域で、「歯の班会」をいっそう広めていこう。「自分の歯を守って長持ちさせる」「歯が悪いと全身の病気に影響する」などを三グループに分かれて話し合いました。



利根沼田九条の会
二周年集会

群馬の民主運動の話も

3月10日(土)13時開場
会場、みなかみ町カルチャースセンター(JRR上牧駅南)

既報、会場変更)

5月の憲法記念日までに改憲手続法案が成立の動きが活発化するなか、日本国憲法の世界に果たす役割を学びましょう。

「ユニセフ募金」に 48,410円

病院の待合いをはじめ各施設に設けてある「ユニセフ募金箱」にこの一年間で、千円札十数枚を含めて、計4万8千410円が寄せられています。早速ユニセフ協会に送金しました。

今も世界のどこかで3秒に一人の幼い命が失われています。ユニセフは「国際連合児童基金」こうした発展途上国や被災国の子どもの生存と健全な成長を守るために活動している国連機関です。今後とも協力をお願いします。

林理事が 東京新聞 短歌 年間賞

「とつぷりと目暮れてなほも聞こえくる雪解ゆきげ」の川のある水音」の歌で、生協理事の林郁次さんが東京新聞の「東京歌壇」(岡野弘彦選)で平成18年度年間賞を受賞されました。

ようこそ新しい仲間

1月の新加入者は名義変更を含めて29人でした。(敬称略)

沼田東支部	高山 時夫	川田支部	片山 敏	川場支部	横坂 公志	羽賀旭佐子
沼田中支部	会田 浩衛	川田中支部	塩野 益夫	川田支部	本多 秀志	森下 修司
沼田北支部	山口 フミ	片品支部	萩原 伸一	堀上 みつ	高山支部	尾身 豊
薄根支部		萩原 利雄	利雄	新治支部	生方 錦治	
				林 照子	照子	

増資者一覽 1月分

1月の増資は六七四人から寄せられました。この一覽への紹介は、紙面の都合上10口単位に到達した八四人の方を掲載しております。ご了承ください。(敬称略)

沼田東支部	(150口以上)	佐藤 力	池田 信二	(30口以上)	松井 大助	(290口以上)	榎 清一
沼田中支部	(110口以上)	大島 昭治	小林 常治	(20口以上)	戸丸 祐一	(160口以上)	武田 芳治
沼田北支部	(910口以上)	入沢 又一	利南支部	(150口以上)	武井 良助	(60口以上)	宇津木彦久
薄根支部	(540口以上)	小島 太吉	池田支部	(50口以上)	山崎九二夫	(20口以上)	松井 四郎
	(150口以上)	佐々木基雄	薄根支部	(110口以上)	音藤 幸作	(50口以上)	柳 洋子
	(100口以上)	清水 剛	川田支部	(120口以上)	金子 幸子	(210口以上)	田村 久雄
	(100口以上)	桑原 清一	川田支部	(90口以上)	深代 誠	(180口以上)	石坂 時治
	(50口以上)	戸部 泉	白沢支部	(90口以上)	鶴岡 秀行	(40口以上)	熊澤 玲子
	(10口以上)	藤田四津雄	利根北支部	(530口以上)	金子喜一郎	(30口以上)	本多 秀志
	(510口以上)	大脇 仙吉	片品支部	(170口以上)	原沢 桑夫	(10口以上)	原沢伝兵衛
	(260口以上)	神尾 忠	沼田支部	(310口以上)	川場支部	(100口以上)	昭南支部
	(190口以上)	神丸 順次	沼田支部	(270口以上)	加藤 岩男	(70口以上)	菅原 和夫
	(70口以上)	内海 洋子	沼田支部	(300口以上)	加藤 岩男	(40口以上)	竹内 芳茂
	(70口以上)	沼田支部	沼田支部	(200口以上)	戸部 正治	(110口以上)	高橋 隆夫
	(30口以上)	宮原 弘美	沼田支部	(150口以上)	千木良晴美	(70口以上)	星野 勝弘
	(160口以上)	田辺ユキ子	沼田支部	(130口以上)	小林 文吉		
	(810口以上)	中村 唯雄	沼田支部	(90口以上)	堀上仁左門		
	(210口以上)	角田 正男	沼田支部	(80口以上)	内藤 巳七		
	(170口以上)	柳 美恵子	沼田支部	(70口以上)	高井 隆司		
	(40口以上)	橋本 一男	沼田支部	(50口以上)	新木 多		

1月班会開催一覧

支部名	班名	班長名	人数	班会内容
沼田東	材木町1	小野 のぶ	4	新年会
	材木町2	大谷 好子	3	新年会
	材木町11	小林 永久子	4	新年会、辰子エッセイ
	東原新町13	雲越 タカ	4	新年会
	西原新町11	得能 淑子	4	新年会
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	6	転倒予防体操、新年会
沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町3	金子 恭子	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町8-4	宮内はつ枝	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
	榛名町8-2	金子 くら	3	記憶力増進、メカクシクンゲーム
沼田南	鍛冶町10	馬場半次郎	4	新年会
	鍛冶町5	下 るく	3	新年会
	鍛冶町6	竹村 健一	3	新年会
沼田北	高橋町原田明神	石倉 時子	9	新年会
利南	上久屋町馬場	織田沢世	5	ゼンパル体操
	下久屋町原5-1	星野サヨ子	6	大腸がんの話、大腸がんエッセイ
	沼須町合同班1	角田 健吉	6	膵臓がんの話、膵臓がんエッセイ
	沼須町合同班2	武井きみ江	5	膵臓がんの話、膵臓がんエッセイ
	フアータウン		21	血圧の話、血管年齢測定
	戸鹿野町1	星野 早苗	6	新年会
池田	岡谷町西部1	牧野 一江	7	大腸がんエッセイ、新年会
薄根	東町田	桑原 信子	9	大腸がんエッセイ、体脂肪測定
川田	下川田町中1	茂木 チヨ	5	笑いの効用、記憶力ゲーム
	下川田町中2	生方志ぶ子	5	笑いの効用、記憶力ゲーム
白沢	尾合上	角田 梅子	5	花粉症の話
利根北	大原下宿1	星野 一重	4	肺炎の話、記憶力ゲーム
月夜野東	上河原東	山浦 和喜	3	生活習慣病の話
	上河原上	村上 ちよ	3	生活習慣病の話
	下牧原の中	山田八重子	6	新年会、記憶力増進班会
新治	須川十二河原	田村 照代	6	新年会
	須川坂下	阿部 由子	4	記憶力ゲーム
	布施大塩	福島 横子	10	新年会
	布施河原上	河合 正子	5	食生活の話、辰子エッセイ
昭和南	入原1	堤 み糸	6	健康輪投げ班会
	入原中	諸田 邦男	5	健康輪投げ班会
	入原上	茂木 洋子	4	健康輪投げ班会
高山	判形前原	木村千代子	8	お日暮班会
	五領	野上 昭道	5	記憶力増進、8つの生活習慣
職域・他	いいいの家	奥木 茂	6	新年会
病棟・他	1階北	西島みどり	16	減塩、高血圧の話
総計	40回		227人	

あなたのお力を貸して下さい
老健とね ボランティアさん募集

施設利用者様との談話やお茶出しなど日常的に関われる方や、施設行事のお花見会・餅つき大会などに協力いただけるボランティアさんを幅広く募集しております。

温かい気持ちで寄り添ってくださるボランティアさんの存在は、とても心強くありがたい存在です。

週に一度「二日一時間」



聴くことによって相手の心を癒す『傾聴』も大事なボランティアです。

でも大歓迎です。みなさんの力をお貸し下さい。

お問合せ 担当 五十嵐 老健とね



「8つの健康習慣」でいつまでも若さを保とう

高山支部 五領高同班
総代 野上 昭道

「健康をほりおこす人々」映画で28年前を振り返る

月夜野西支部 橋下 合同
代表 本多 清

生協創立25周年を記念し

割の方々が増資に協力してくれた地域です。当日集まった5人の平均年齢は70歳。いつまでも若さを保つ「健康法」を「生協の8つの健康習慣」を中心に話し合いました。

「全く年をとると忘れっぽくなって困るなあ」などの話しも出され、今後とも心と体を鍛えるだけ使うように、また班会をしていこうということになりました。

玄関ボランティアさん募集

利根中央病院の玄関では、毎朝2名のボランティアさんがエプロン姿で元気よく活動しています。あなたも是非一緒に活動してみませんか？(研修あり)

内容：車イス利用者や高齢者の歩行等のお手伝い
時間：8:30～11:30 頻度：月2回程度
その他、詳細はお問合せ下さい。(TEL 22-2300)

ピロリ菌チェックで19人中10人が陽性

薄根支部 東町田六班合同
班長 桑原 信子
桑原 俊仁

「2月はピロリ菌のチェックをしよう」と11人が参加。参加できない人の尿もスポイト式容器に採って持ち寄り、19人分をチェック。半数以上の10人もが陽性で、早速除菌のすすめがありました。

暮れから始め三回目の班会ですが、とても和やかです。ダンベル体操なども織り交ぜながら「病気になるまいよ」と話し合いました。



胃がん検診を受けましょう

厚生労働省の死因統計でも、胃がんは肺がんについて2位で、近年その死亡率は低下しつつありますが、いぜん死亡率の高い病気です。胃がんは早期発見・治療によって完治できる病気です。がんの早期は自覚症状がないので、健康なうちに定期的な検診を受けることが大切です。沼田市民の場合、市への申込み手続きが必要です。

集団検診は4月～6月29日が申込み期間です。個別検診は4月～11月末日が申込み期間です。詳細については「広報ぬまた」をご参照下さい。

【利根中央病院での検診は】
バリウムによるX線造影です(20分程度で終了)。9、10、11月の3ヵ月間で平日実施。予約が必要です。電話か健診科窓口でお手続き下さい。

お問い合わせ：利根中央病院 電話22-4321(健診科)

私は4人兄弟の長男として昭和16年から太田の中島飛行機工場で戦闘機の組立てや溶接工として働いていた。当時、軍需産業の工員は兵役が免除になると聞いていたのに、昭和18年6月1日に26歳の私に召集令状が届いてビツクリした。

千葉の柏に入隊するも3日間ですぐに編成があり、高射砲の陣地がある東京駒沢で一中隊150名の新兵ばかりで一ヶ月間の特訓を受けた。7月には福岡の門司港から船団を組み南方に向けて出港した。途中、敵の魚雷や攻撃を避けるために大きく迂回しながら十日もかけてシンガポールに到着した。この間、船団の何隻かは敵の攻撃を受けて海に沈んだ。

シンガポールからスマトラに移り、ババラン川河口にある海辺の監視所で敵機襲撃を警戒して見張りに入った。当時スマトラの飛行場には、日本の飛行機は偵察機が1、2機ある程度で、敵機が来襲してきても迎え撃つ武器も弾も乏しく「無駄撃ちするな」と言われていて「回避！」の号令で防空壕に逃げ込むだけ

の情けない状況だった。港には給油船も減多に姿をみせなくなり戦況が一段と不利になっていくのがわかった。ただ食料は現地員が確保していたので飢えることはなかったが、それでも米は少々で陸軍芋をさいの目に切って入れた「イモメン」が主だった。幸いなことに我々が激しい空襲を受けたのは20年1月4日の米軍戦闘機グラマンが

強かった。信頼していた班長は、部下7人と逃亡し、残された私達は米兵にどんな仕打ちをされるか不安で、満足に日本へ帰れるとはまったく思えなかった。

終戦後、我々はシンガポールに集められイギリス軍の捕虜となった。イギリス兵は紳士的で命令違反や盗みなどの問題行動を起さなければ暴力や罰せられることはなかった。ただ食料制限は厳しく、一週間分として支給される乾パンやいわしの缶詰は三日ももたず満腹感ある食事にはありつかなかった。

昭和20年10月、シンガポールから引揚げが開始されたが私は最終組となり、22年に広島の宇品港へようやく復員できた。船から本土が見えた時は声にならない程の喜びがこみ上げてきた。列車に乗換え帰宅途中に見た東京は一面がまだ焼け野原で、想像以上のひどさに唖然とした。

19歳で母親、終戦直前に父親も亡くなり、無事の帰郷を知らせる者はいないと思っただけで、故郷の貝野瀬へ帰ってみると召集されていた三人の弟も無事に復員していて再会を喜んだ。死んだ親父が「戦争から帰って来た時のために」と中島飛行機の給料を貯金してきてくれたのには驚いたが、貨幣価値は随分下がったうえに、貯金を引出そうにも一日分のメシが食える程度しか許可されず悔しい思いをした。


戦争なんて馬鹿げたものだ。どんなに立派な大義名分があっても絶対にしてはならない。

ピロリ菌に感染しているかどうかは、健康班会で簡単に調べることができます。費用は千円です。

戦争体験記

「弾も飛行機もない南方基地で」

沼田市榛名町 吉澤 共治 (92歳)



50機ほどの編隊で攻撃してきたときの一度だけだった。機関銃を乱射された建物はひどく破壊され採油所は3、4日も燃え続けたが、仲間たちは防空壕に逃げ込んでいたので死者はなかった。

スマトラからコタノパンへ移動中に現地住民から「ニッポンマケタ」と聞いたが、はじめは本気にしなかった。後に上官から正式に敗戦を知らされた時は、生きていた喜びよりも戦争に負けた悔しさが

医療相談室

花粉症について

日常生活の中で花粉を避ける



利根中央病院 耳鼻科外来 主任 広田 暁美

花粉症という「スギ」によるものがあるが、花粉症の原因となる花粉は数多くあります。花粉の飛散時期は植物の種類によって異なりますので、一年を通していろいろな原因花粉が飛んでいます。まずは「本当に自分は花粉症か」、そして「原因になる花粉はなに」を知ることが大切です。

くしゃみ、鼻水、鼻づまり

花粉症の症状は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりのほか、目のかゆみなどが特徴です。主に目や鼻といった花粉が付着しやすい、粘膜の部分で症状が現れます。

かぜと勘違い

花粉症は、かぜと症状が似

ているため、よく勘違いされ

花粉症の症状

- 鼻.....くしゃみ、鼻水、鼻づまり
目.....かゆみ、充血、涙がとまらない
全身症状...倦怠感、微熱
その他.....せき、のどのかゆみ など

かぜとの違いの見分け方

鼻水
かぜでは、最初のうちは透明で水状ですが、次第に粘りのある黄色い鼻水に変わってきます。花粉症の鼻水は、サラサラの水状のまま、変化はありません。治まるまでの期間
かぜの場合は一週間ほどで治りますが、花粉症は原因と

主な花粉の種類と飛散時期

Table with 12 columns (months) and rows for Sugi, Hinoki, Ineko, and Kiku.

地域や天候などにより飛散時期は異なります。

せせりばい

「健康第一、こせりばい時」

高山村中山総代 渡辺敏雄 さん



高山支部では、支部長の佐藤伸吉さんはじめ全総代が生協の通信講座「支部運営委員入門」を受けて、新病院建設の土台となる増資と組合員ふやしを超過達成しました。新田地域を先立って歩いた渡辺さんは、「総代なんていう役をもらって気がかりだった

が、健康が第一だ。病院がよくならないと、いざという時に困るから」と、みんなに

協力してもらって、本当によかったよ」と話しています。そのなかで中央病院のいい評判も、率直な声も気さくに聞き役をつとめてきたといいます。3月初めには、昨年次いでお礼をかねて、新田合同の健康班会を開く予定です。

検査は症状が出る前に

検査は、症状が出て、薬を

治療にあたり「本当に花粉症か」、どの種類の花粉が原因か」を調べるのが大切です。検査には、血液検査、皮膚検査などがありますが、当院では血液検査を主にすすめています。

今月の料理 和風チャウダー

牛乳と味噌が意外と合います。入院患者さんから好評だったおいしい料理です。

- 材料(4人分)
玉葱...80g にんじん...30g
じゃがいも...80g 椎茸...30g
ベーコン...20g 大豆(水煮)...150g
牛乳...160g 白みそ...40g

作り方
野菜は蒸すか、ラップにつつんでレンジにかけ、やわらかくしておきます。

牛乳を温め、白みそを加えて溶かします。

に、とベーコン、大豆を加え、味をなじませて完成です。

(栄養課 丸山和希)

日常生活の注意点

- 気象情報や花粉情報に注意する。
外出時にはマスクやメガネをする。コンタクトレンズは目の間に花粉が入りやすく、症状が悪くなることもあるため使用は控える。
帰宅したら衣類についた花粉を落とし、うがい、洗眼を。
花粉飛散時にはできるだけ窓をあけない。
こまめに掃除をして家の中の花粉を除去する。掃除の際にはマスクを。
花粉の多い日は家の中に洗濯物を干す。とりこむときはよくはたいて花粉を落とす。

飛散量の多い日は外出を控える

花粉の飛散する量は、その年の気候などによっても毎年異なりますが、花粉症の対策としては、日常生活の中で花粉を避けるということが大切です。飛散量の多い日には、できるだけ外出を控えたほうがよいでしょう。外出は晴れの日より雨の日、暖かい日より寒い日に、花粉の少ない日を選んで外出するといいたいでしょう。体調のすぐれない時は、症状もひどくなるので、とくに注意が必要です。また、飛散量の多い日に外出しなければならぬときは、メガネやマスクの着用、すべすべして花粉の付きにくい服を着るなどの工夫を心がけましょう。帰宅したら服に付いた花粉をはらうなど、家の中に持ち込まないようにすることも大切です。症状が軽くないような場合には、耳鼻科受診をおすすめします。

なかまの作品

俳句

鞭や蹴り漕ぎあげて雲たひら 柄澤 ひさを

薬飲む白湯は熱し窓に雪 阿部 八郎

母と成る娘の顔やさし春日和 石川 文星

落椿すべては掃かず寺の庭 戸丸 泰二郎

恋猫の領域と化す畑と庭 真下 章子

長瀬の人知れず咲く座禅草 増田 耕寿

逝きし娘のアルバムひらく春火燧 石川 さと

雑誌来る表紙はすでに春の人 須藤 澄子

神の火や巫女しめやかに豆をまく 渡辺 きみ子

春光を浴びつつ園児かけまわる 阿部 まつ

水嬉々と彩濃き七日の芹洗う 狩野 亀声

短歌

国道を横切る老ひの目の嶮し弾丸のすき間を見 吉江 与一

極めること 沼田市戸野町

泉水の字さえ解せず親しみ来し実家の池いま駐 小林 初江

車場なり 沼田市坊新田町

寒暖の vari はげしき春待つ日旅立ち迷うか鴨の 笛木 睦子

いく群れ 沼田市高橋町

独り居の姉を訪ひたる人の声受話器に聴けば心 田村 ぶさ

安らぐ みなかみ町新巻

背を擦るわが手の温もり伝わるか詫びつつ姉は 津久井 澄恵

いつしか眠る 沼田市上原町

生け垣にからまりて咲くろう梅の春の香りにし 木村 初枝

ばし佇む みなかみ町月夜野

早春の可憐に咲けし福寿草粉雪舞散る庭の片すみ 片平 トモ子

独り身の暮らしも楽しモーツァルト繰り返し聴き親しみ覚ゆ 原沢 貞子