

利根保健生協	2010年12月現勢
生協組合員	26,336世帯
出資金額	1,234,475,000円
平均出資金額	46,874円
理事25名 監事3名 総代203名 班長1334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 都築靖 発行部数 21,400
 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

総合病院の機能と地域医療を守ろう

利根中央病院では、この間、医師体制の充実のために、群馬大学および全日本民主医療機関連合会(以下、民医連)に、医師派遣のお願いをしてきました。当院の来年度の常勤医師は、小児科・産婦人科・皮膚科・泌尿器科・眼科等は現状維持ですが、残念ながら内科・外科・整形外科・精神科等で8名が退職となります。

一方、麻酔科には、群馬大学から医師1名の着任が決まり、手術前後の全身管理が、より安心して受けられるようになります。

全日本民医連と懇談 6名の医師支援を要請

昨年11月、内科・外科医師体制の強化のため、民医連に内科4名、外科2名の医師支援を要請しました。今年1月8日(土)、具体的検討のため民医連医師部を中心に17名来院し、当院の医師・管理部長と懇談。外来や入院、救急医療、医師労働の現状等に

援を要請しました。今年1月8日(土)、具体的検討のため民医連医師部を中心に17名来院し、当院の医師・管理部長と懇談。外来や入院、救急医療、医師労働の現状等に

ついて共有しました。民医連からは「どれほど医師が激減しても医療要求が減ることはない。必死に頑張っている皆さんの姿を思うと何とか連帯したい」と思っていた。「厳しい体制の中で、救急医療や総合病院機能の役割をしっかりと果たしていることがよくわかった」「全国加盟病院の医師体制も決して余裕はないが、多くの人で力を合わせて利根沼田地域の医療を一緒に守ろう」と発言が続きました。

地域の想い伝わる 全国で具体的検討へ

「利根沼田の医療を崩壊させるわけにはいかない」との医師の想いが、強く伝わってくる懇談だった。改めて支援の具体化と緊急性を強く感じた。最大限応えたい」と、現在全国の民医連加盟病院で、4月からの支援の具体化が図られています。

一方、懸念されている循環器外来については、県内の病院から複数の非常勤医師支援が決まりました。

今後も、誰もが安心してかかる医療体制を目指して全職員でとりくみます。

皆さんの地域で、医師の確保に関する情報がございましたら病院事務局(人材確保室)までぜひお寄せ下さい。ご理解ご協力をお願い致します。

医学生と組合員が連携 「昭和の湯」で健康チェック



「組合員さんと一緒に『健康チェック』をしてみたい」。群馬大学医学部の学生から申入れを受け、12月26日(日)午後、昭和東・南の両支部の組合員さんと施設の協力を得て「昭和の湯」で健康チェックを実施しました。参加した7人の医学生は、入館者に血圧や体組成のチェックと「医療介護アンケート」の協力を積極的に呼びかけ、2時間でのべ140名の健康チェックを行いました。医学生からは「住民と直接関わって、どういう要求があるか知ることができた」「実習では得られない経験。住民や患者さんに育ててもらったという感覚を実感した」等の感想が。組合員からは「お医者さんの卵が真剣に考えていることが頼もしかった」「チェックした人たちが学生の明るい対応で笑顔になって帰っていったのが印象的」などの感想がありました。

懇談の中で学生から「昭和村に住みたくありません」との感想に会場から拍手が起こり、組合員から「ぜひ利根中央病院に就職して」と熱いアプローチがありました。

バンコマイシン耐性腸球菌 (VRE) 報道について 外来診療等では感染の危険はありません

2011年1月25日 院長 長坂一三

すでに新聞報道等でご存じのとおり、1月19日に県庁で記者会見を行いました。

患者様、組合員の皆様には大変、ご心配をお掛けしております。

院内で4名の保菌(菌を持ってはいるが症状がない状態)が確認されましたが、利根沼田保健福祉事務所と群馬県衛生環境研究所感染制御センターの直接のご指導の下、早期から徹底した感染予防策を実施しました。行政機関との連携で感染拡大を防いだ良い事例との評価も頂いております。

その後、一般病棟の入院患者様に保菌調査を実施したところ、入院中の患者様からは、新たな保菌者は見つかりませんでした。院内での感染拡大はありません。

また、外来の診療等では感染の危険はありません。

平成23年1月19日(水)記者会見での

群馬県衛生環境研究所(感染制御センター長)の小澤邦寿所長のコメント

Q: VRE患者が県内で発生したことはあるか?の質問に対して。

A: 県内での医療機関での院内感染例はない。

利根中央病院ほどの病院の規模では内部でおこる事はなく、菌は恐らく外から持ち込まれたものと考えられ、院内感染としては感染が非常に少なく、基本的な感染防止策は徹底している。群馬県ICD連絡協議会、利根沼田保健福祉事務所と、群馬県衛生環境研究所感染制御センターとも連携して、現地を視察し調査を実施した。厚労省も検討している中で、院外の調査チームが院内感染に対する調査を行うことは全国でも稀である。病院の情報を公開する姿勢は高く評価出来る。モデルケースと言える。

「バンコマイシン 耐性腸球菌(VRE)」とは

* ヒトの腸内にいる一般的な細菌に「腸球菌(ちようきゅうきん)」という菌があります(常在菌といいますが、VREとは「バンコマイシン耐性腸球菌」の略称で、バンコマイシンという抗生物質が効かなくなった「腸球菌」のことです。

* VREの病原性は非常に強いです。健康な方が保菌していても、病気を起こすことはありませ

* しかし、VREは、インフルエンザのように咳やくしゃみで感染する事はありません。

* VREの感染ルートは、ヒト(保菌者)といいますが、便中に排泄されたVREが保菌者の手を介しての直接感染や、ベッド柵、トイレ、ドアノブなどを介して間接的に広がる特徴を持っています。

* そのため、感染予防には手洗いが最も有効です。トイレ使用後の手洗いやアルコール消毒を厳重に行う事や、トイレ使用前に便座のアルコール清拭を行うことなども、感染予防に有効です。

* 懇談の中で学生から「昭和村に住みたくありません」との感想に会場から拍手が起こり、組合員から「ぜひ利根中央病院に就職して」と熱いアプローチがありました。

あぜ道

スポーツには陸上・ゴルフなど個人で行うものと、野球やサッカーなど団体のものがある。私は長年バレーボールや野球をやってみて、楽しいことがある一方で苦しい思いをする時や調子が良い時は何でもないが、負けたり調子が落ちるとややくしくなる。今まで出なかった不満が噴出し、「俺を試合に出さないのが悪い」「練習方法がなってない」などと言いつつ、しいには個人の性格批判まで出て、一つにまとまっていると思っていたチームがあつという間に崩壊の危機に陥る▼会社も同じことが言えるようだ。業績が右肩上がりの時はよい生活がかかっていると大変である。何も言わずに会社を辞める人が続出し、倒産にまで至ってしまう。逃げないで立ち直るためには何が必要であろうか▼しっかりとした指導者も重要だろが、一人一人が立ち直るための努力をすることがもっと大切なようだ。自分の意見を持ちそれを発表する勇氣が必要なのである。優れた視点や意見を持ちながら表に出さない人がいる。そういう方は勇氣がないのではなく、周囲に気を遣いすぎるのである。つまりKY(空気読めない)ではなくKYS(空気読まず)だ▼チームワークとはかばい合うことではなく、一人一人が、とんがりながら認め合うことだという。KYSの殻を破り、意見を述べる勇氣が試されている。(大)

12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	3	オシッコとウンチ
	材木町2	大谷 好子	4	オシッコとウンチ
	材木町11	小林永久子	5	高齢化について、血管年齢チェック
	上原町6-1	片桐智代江	4	五十肩について
	上原町6-2	村田 定蔵	4	五十肩について
	上原町9-2	星野フジ子	4	五十肩について
	西原新町11-1	得能 淑子	4	忘年会
東原新町13	雲越 タカ	3	忘年会	
沼田西	清水町4	小池 よし子	5	筋力トレーニング
	榛名町8-2	金子 くら	5	年間計画づくり・忘年会
	榛名町8-1	宮内はつ枝	4	年間計画づくり・忘年会
沼田南	鍛冶町5	下 ろく	4	年間計画づくり・忘年会
	鍛冶町10	馬場半次郎	4	年間計画づくり・忘年会
利 南	戸鹿野町1、2	星野 早苗	8	忘年会(トランプ等)
	上久屋馬場	織田澤澄世	5	忘年会・年間計画
	下久屋原	星野 サヨ子	3	忘年会・年間計画
薄 根	上井土	内田 里美	9	いきいきサロン、ボケの話
	下井土	小池 良一	9	いきいきサロン、ボケの話
	下沼田	佐藤 重一	9	いきいきサロン、ボケの話
	硯田町中	金子 順一	6	年間計画・忘年会
	硯田町下	小田 幸子	7	年間計画・忘年会
川 田	下川町田中1	茂木 チヨ	4	ノロウイルスとインフルエンザ対策
	下川町田中2	生方志づ子	4	ノロウイルスとインフルエンザ対策
	下川町宮塚1	深津 文子	4	体操
	下川町宮塚3	深津 京子	3	体操
白 沢	尾合上	角田 梅子	5	調理実習(餅・りんごのケーキ)
利根北	高戸谷	加藤 真喜	12	後期高齢者制度について
	追貝合同	小林 喜市	7	筋力トレーニング・輪投げ
	追貝合同	小林 喜市	9	筋力トレーニング・輪投げ
片 品	花咲園舎合同	星野 邦子	4	血管年齢・体組成チェック
	菅沼1	戸丸 長太	4	忘年会・年間計画
川 場	中野合同	石田 房江	8	忘年会
月夜野東	後閑上入	佐藤 典	3	尿チェック・健口体操
	後閑下入	渋谷 典子	3	尿チェック・健口体操
	後閑中村	深津 ハルイ	5	ゲートボール
	真庭政所	大谷 スミ子	5	認知症の予防
	下牧原の中	山田八重子	3	忘年会
月夜野西	町組合同2-2班	丸山 功	3	大腸がんについて
	町組合同12-2	長浜 水郎	3	大腸がんについて
新 治	布施宿	島崎 金衛	7	大腸がんチェック・忘年会
	須川上	佐々木里子	4	忘年会
	須川中	西山 良子	4	忘年会
	須川下	村山ツヤ子	5	忘年会
	須川十二河原	田村 照代	3	認知症について
昭和東	糸井中宿	須藤 澄子	5	ノロウイルス・インフルエンザ対策
高 山	判形前原	木村千代子	7	おひまち忘年会
職域・他	新婦人	中島 三枝	11	レインボー体操、ころぼん体操
	新婦人	中島 三枝	12	レインボー体操、ころぼん体操
	新婦人	中島 三枝	11	レインボー体操、ころぼん体操
病棟・他	1階北	西島みどり	7	飲酒について
総計	50回			279人



沼田西 榛名町班 (口福カルタ)
入れ歯の洗い方は粉をつけずブラシ磨きを。歯石は定期的なクリーニングが良い。歯磨き推進委員が作成した「口福カルタ」は大人気で購入の希望もありました。



利南 上沼須班 (感染症の話・ペーパーフラワー作り)
インフルエンザが流行の兆しあり。予防の話をして「何事も手洗い・うがい・体調管理が大事だね」。林幸子さんの教えでペーパーフラワー作りに挑戦。上手にできました。



介護保険学習会 (理事会社保委員会主催)
12月18日に42人の参加で開催されました。介護保険の見直しで提案される「地域包括ケアシステム」などについて詳しく説明がありました。話の途中、ストレッチや脳トレを交え工夫された楽しい学習会になりました。講師の「老健とね」五十嵐支援相談員は、「多くの人に知って欲しい。どこの班会でも行きます」と話しています。



川場・中野合同班 (新年会)
年2回のお楽しみ会。1回目は、普段家庭の食卓には馴染みの薄いイタリアンで舌包み。次世代の担い手も参加し「これからも楽しく続けよう」と盛り上がりました。



月夜野東 後閑上入下入班 (尿チェック・顎関節症の話)
お正月でご馳走を食べすぎたか、やや塩分値が高めでした。顎関節症の話では、顎と足などの関節は共通している所があることを知り足関節痛に話題が広がりました。



池田 上知発町中部班 (外来のかかり方・医療費控除)
雪の中、12人集まりました。受付から会計までの流れ(動き)がよくわかり、保険証の大切さを理解した。確定申告の時期になり控除の話はタイミングよかった。

今月の料理

菜の花のごまマヨネーズ和え

□ 材料 (4人分)

菜の花…1束 油揚げ…1枚 エノキ…1/2束
合わせ調味料
(ねり胡麻、砂糖、マヨネーズ…各50g 醤油…少々)

□ 作り方

- ①菜の花とエノキは、さっとゆがき冷水にさらし、水分を切り4cm幅に切る。
- ②油揚げをフライパンでカリッとなるまで焼き、5cm幅に切る。
- ③①と②をボールに入れ、合わせ調味料と混ぜ味をととのえたら出来上がり。

(栄養課 春日 広充)

あなたの力をお貸し下さい

～玄関ボランティアさん募集！～



利根中央病院の玄関では、エプロン姿のボランティアさんが毎朝2人組で、元気よく活動しています。あなたも「ちょっとやってみようかな」という気持ちから、第一歩を踏み出してみませんか？(研修制度あります)

時間：8:30～11:30くらい 内容：車いす利用の補助など
頻度：週1～月1回程度 資格：人を思いやる暖かい心ある方
お問い合わせ TEL22-2300 (生協組織部)

作品集

新年号の短歌、左記の通り訂正してお詫びいたします。
正「御年始の母の後で正座した幼き頃の姿が浮ぶ」
誤「後年始の」

俳句・短歌をお寄せ下さい。
郵送先 〒三七八一〇〇五三 沼田市東原新町一八五五の一
利根保健生協 組織部「なかまの作品」係

戦中の兵舎の跡の門柱は知る人少く歴史を
とどむ 沼田市上原町 吉野 秋子
賑やかに鳥のついでみ束の間にピラカンサの実
すべて無くなる 沼田市清水町 堀 越 京子
雪のある脇道選り散歩きりざくりと雪の
音鳴る みなかみ町湯原 渡 丸 共代
戦争の事にはふれず来し母が便箋六枚に疎開の
苦勞 沼和村川額 倉 澤 美代子
五人目の曾孫も生まれ新年会その成長ぶりに
わが年思ふ みなかみ町下津 原 沢 貞子
歌よみて幼き頃に先生とつくった歌を思いだし
つつ 沼田市清水町 桜 沢 和 枝
栄光を信じて只にランナーの走る駅伝に涙する
我 白沢町尾合 飯 田 清 子

初明り平和な未来祈りけり 沼田市磯田町 阿 部 まつ
帰郷した孫に伝授の雪囲い 沼田市上発知町 田 村 北 泉
冬の部屋ナースシューズの急ぐ音 沼田市上発知町 田 村 稲 雀
孫笑ふ初午だんご手にとつて みなかみ町師 増 田 耕 寿
木々の芽がそつとふくらむ雪の下 沼田市清水町 桜 沢 和 枝
煮凝を舌にとろりと隠れ酒 みなかみ町入須川 上 村 泰 流
大声を上げてひとりの鬼やらひ 沼田市高橋場町 永 井 永 陽
産声や天衣無縫の春の音 沼田市桜町 名 胡 桃 董 光

なかまの
作品
俳句



医療相談室

風邪の予防

「やっぱり手洗いとうがい」が重要

風邪と一口に言っても症状は微熱・頭痛・発熱・悪寒・鼻汁・咽頭痛・咳・食欲不振・下痢・嘔吐など様々なため総称して「かぜ症候群」と呼ばれています。

今の時期の風邪

風邪のウイルスは200種以上もあり、一生かかっても全種類の風邪に感染することはできないと言われていま...

冬風邪の原因となるのはRSウイルス、コロナウイルス、インフルエンザの原因となるインフルエンザウイルス...

せせらぎ

利根保健生協は「いかにあるべきかを問う」

沼田市坊新田町 飯田武一さん



飯田さんは、沼田南支部の理事を引き受け二期目です。61歳で定時制高校に入学し、卒業と同時に放送大学の学生になりました。

協の歴史、さらに進むべき道

を豊富な資料を用いて意欲的に描いています。飯田さんは、利根保健生協が発展する事を願って「せせらぎ」に読んでいただき生協のあり方を考えてもらいたい」と話しています。

風邪のウイルスを体内に入れないように頑張っているの



利根中央病院 感染管理認定看護師 松井奈美

せて咳止めや解熱剤などになりに10万個もの飛沫が飛び散り、その中の一部は、空気中に漂っています。

夏風邪 冬風邪 5月~8月 アデノウイルス ポリオウイルスなど 11月~3月 RSウイルス コロナウイルスなど

風邪の原因

風邪をひいている人が一度くしゃみをする、なんと周

生活習慣の乱れ

- 疲れ 睡眠不足 ストレス 栄養のアンバランス 運動不足

外的要因

- 寒さ 乾燥 風邪の流行(ウイルス)

風邪の原因



暴飲暴食は避け、バランスの取れた食事、十分な休息と睡眠を心がけましょう。また喫煙や飲酒を避けることも必要です。

部屋の湿度

風邪のウイルスは低温と乾燥の環境下で急激に増殖するものです。暖房が普及した現在、冬に風邪が流行するのは、寒さのせいよりも空気の乾燥によるのです。

マスクの使用

ウイルスは、ごく小さいものなので、マスクの繊維をうまく通らざる事ができます。それでもウイルスの侵入を約3割減らすことができます。

最後に

風邪はひどくなると肺炎や中耳炎、脳症など、命に関わる合併症を引き起こします。「たかが風邪」とあなどるなかれ! 風邪は早くにしっかりと治しましょう。



高崎市足門町 矢嶋由奈ちゃん(4歳) 柚希くん(2歳9ヶ月) いつも元気な仲よし姉弟です!



みなかみ町東峰 長瀬 煌くん(11ヶ月) すくすく育ち、もう10kg!

すくすくエンジェル 掲載希望の方は①お子様氏名②年齢③住所④コメント(13文字以内)⑤連絡先をご記入の上ご投稿下さい。



みなかみ町師 増田慶介くん(2歳) 康介くん(2歳) 仲良く元気で双子ちゃん!



前橋市高井町 新井大貴くん(1歳11ヶ月) 耳鼻科の常連です☆

里帰り出産の方宅大歓迎! 皆さんのお宅の素敵なエンジェルの写真投稿をお待ちしております。



みなかみ町須川 山崎心優ちゃん(4歳) 愛衣ちゃん(1歳4ヶ月) ずっと仲良く♥



沼田市上野町 阿部さくらちゃん(9ヶ月) うちの元気なお姫様☆



沼田市佐山町 白井幸輝くん(1歳3ヶ月) いつも笑顔をありがとう!!



みなかみ町新巻 林 咲帆ちゃん(2歳2ヶ月) 元気に大きくなあれ☆