

利根保健生協 2015年9月現勢

生協組合員 ……28,668人  
 出資金額 ……1,489,394,000円  
 平均出資金額 ……51,953円

理事32名 監事3名 総代199名 班長1411名

**一坪増資運動** 1,789人から  
 (2015年10月23日現在) **4,176坪 (16,704万円)**

# 利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会  
 発行部数 22,000 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

事業所  
 利根中央病院 ☎(22)4321  
 利根歯科診療所 ☎(24)9418  
 介護老人保健施設とね ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
 とね診療所 ☎(24)1202  
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399  
 片品診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス  
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



水上支部

**できること から改善**

9月1日開院以降、総合診療科や新設された回復期リハビリ病棟など、多くの患者さんが利用されています。火曜日と木曜日には患者さんが集中し、駐車場を探すのに苦労されている光景もありご迷惑をおかけしています。

新病院に対して、「院内の



片品支部

**配布者交流会で つながる**

10月16日、水上支部では56人の参加で11回目となる機関紙配布者交流会を開催しました。病院のわかり方や介護サービスについて学習。支部役員による血圧や体組成などの健康チェックも参加者からたいへん好評でした。

## 生協強化月間 9/26~11/30

**全組合員訪問めざして**

**地域にあわせた情報提供**

「つながり」をテーマに、「組合員は地域で、職員は事業所と地域で」を合言葉にしてスタートした生協強化月間も後半に入りました。

水上支部と片品支部では機関紙配布者交流会が開かれ、学習と交流が行われました。目標達成にむけて組合員と職員が協力し、お知らせを重視した訪問活動をすすめています。

**地域訪問 はじまる**

多くの支部で地域訪問がはじまっています。機関紙は配布されているが、訪問が数年されていない方から増資がありました。また、「近くに病院が出来てよかった」「病院跡地がさびしい。早く何か作って」などの声がありました。

新病院・跡地利用など地域にあわせた情報をまずは伝え、ご理解とご協力をお願いする全組合員訪問をめざしましょう。

**病院での増資は 生協ルームへ**

病院での加入・増資窓口は、玄関入って右側正面にある生協ルームで受付しています。

**一日の塩分目標は6g**

今年度より塩分摂取目標値が8gから6g未満(WHOは5g)に変わりました。当生協では、班会で尿と味噌汁による塩分チェックを行なっています。「3人寄れば班会」を合言葉に塩分量を知る機会を持ちましょう。

また、塩分を減らす為のお手伝いに「減塩ちよっとかけスプレー」という醤油入れを販売しています。ワンプッシュは0.1cc(食塩0.015g相当)です。価格は300円。組織部・病院の生協ルームにて販売中。



通院支援利用者からは、「日頃お世話になってるから」と増資をしていただくことが増えています。

生協本部やその他の事業所でも受け付けています。生協の事業の元手となる増資にご協力をお願いします。

**どんぐり保育園の建設始まる**

病院敷地内西側にあたる片品川寄りに、「どんぐり保育園」の建設が10月から始まっています。来年4月開園の予定です。工事車両等でご迷惑をおかけします。ご理解・ご協力をお願いします。

どんぐり保育園は、事業所内保育所で職員の子どもを預かっています。

**サービス付き高齢者向け住宅 「サニーホームひまわり」 内覧会のお知らせ**

日時  
 12月10日(木) 9:00~16:00  
 11日(金) 9:00~11:30  
 12日(土) 9:00~16:00

多くの方の来場をお待ちしています

### 利根中央病院 外来受付のしかた

<外来案内票の見方>

①再来受付機に診察券を入れ、診療科を選択  
 ※予約のない患者様は、9時までは総合受付へおまわりください。

②受付票と外来案内票の2枚が出力

③外来案内票をファイルに入れて、診察券はファイルの指定場所へ差し込み、診療科で受付  
 ※外来案内票を確認して、診察前検査がある場合は先に検査を受けます。

④受付票は本人控えとなり、記載してある案内番号で診察や検査などの呼び出しが行われます

— 併科受診を希望する場合 —  
 予約している科に続けて他科を選択  
 ※9時までは予約している科でお申し出ください。

**あぜ道**

10月初旬、薄根小学校の全体朝礼に邪魔した。当院総合診療科医長の鈴木医師による「命の講話」があったためだ。同小学校での「命の講話」は、観音寺の五十木(いかるぎ)住職が約10年前から、学校との連携で継続されているものだが、教育現場に色んな職種が入り込むのは、子ども達にとって良い刺激と思う。鈴木医師は、昨年に続き2回目の講話で、後期研修医と初期研修医が同行した。3色3種類のユニフォームの医師と衣を纏った住職とが一堂に並んでいるのは、普段目に見えない不思議な光景で、体育座りで見上げている生徒の目にはどう映っていたのだろうか。数日後、生徒の感想文には、様々な受け止めが記されていた。「昨年は、脈を計って心臓が動いているのを感じた」「目に見える傷は治し易いけど、見えない傷は事情を話さないと治すのが難しいことを知った」「医者には、頭がイイ人になると思っていたけど、3人の先生の話を聞いて、いっぱい遊んだり、友達を大切にすることも大事だと知った」等々。普段難しい言葉ばかり飛び交っている医療界だが、小学生にも伝わる易しい言語があるのが新鮮だった。あらゆる成長過程や様々な切り口で命と向き合う機会が大切にされれば、感性豊かな子どもたちが育つと思う。社会全体が人の痛みに敏感になり、未永く争いと無縁な平和な社会になることを強く望む。(病院副事務長・原澤)

# 「健康を守る」「いのち輝く社会を守る」 第33回 くらしと健康まつり開催

10月18日(日)、沼田十王公園にて、毎年恒例のくらしと健康まつりが晴天のもと開かれ、約2,000人が来場しました。



薄根ふるさと太鼓



唄と踊りの馬場劇場

薄根ふるさと太鼓のオープニング、田村照代実行委員長(年金者組合)からは、「いのちが輝く日々ためには、何といたっても戦争のない国、平和な国が必要だ」と力強く...

生協からは、7支部が出店し、特に利根支部のうどん、味噌饅頭には、行列ができていました。健康チェックコーナーでは、200人以上の方が血圧や体組成、歯科チェックを受けました。

## 第47回

# 群馬県生協大会

## 利根北支部 岡谷西部1班 団体表彰受賞

第47回群馬県生協大会が10月22日(木)、前橋で開催されました。当生協からは、利根北支部、池田支部岡谷西部1班が団体表彰を受賞しました。

支部役員から全班長に下ろされた。岡谷西部1班は、1990年の初班会以降、2001年から年間計画を立てて班会に取り組んでいます。2ヶ月に1回のペースで開催され、その時季にあったテーマや様々な健康チェック、新年会などのお楽しみも盛り込みながら、継続して健康づくりと



交流をすすめています。参加した組合員からは、受賞を励みに今後も活動して行きたいと話していました。



健康チェック



おもしろサイクル



支部出店



ずんどこ節 (健康班)



太極拳 (日中友好協会)



三味線 (鈴友会)



フラダンス (ブア・カラウ、ロセラニ)



投げ餅



ヒップホップダンス (JVダンスネーション)

## 「福島を忘れない為に~今の問題点から」講演会のお知らせ

~忘れてしまわないで下さい。福島原発事故はまだ終わっていません。国民の反対の声の中、原発再稼働が始まりました。私たち一人一人がまた考えてみませんか。子ども達の未来のために何を考え、そして何ができるのかを~

日時 11月14日(土) 14:00~  
場所 利根沼田文化会館 3階 会議室  
講師 丹治 杉江さん  
参加費 資料代として200円 予約 不要  
主催 放射能から子ども達を守る沼田の会  
【問合せ先】 奈良 英子 ☎ 090-8454-3075

## お知り合いの医学生さんをご紹介ください

利根中央病院が加盟する群馬医連では、将来、勤務を希望する医学生さんを対象に、奨学金の貸与を行なっております。詳しくは医局事務課・丸山までお問い合わせください。

募集人員: 第1学年から卒業年次までの若干名  
貸与金額: 1~3年生 50,000円/月  
4~6年生 60,000円/月

備考  
●他の奨学金を利用している方も応募できます。  
●奨学金の申請は年間を通じて受け付けています。  
●卒業後、一定の勤務により奨学金の返還が免除されます。



月夜野東支部

生協では、地域住民の健康づくりを役割として、まちなかど健康チェックを行っています。10月20日(火)には、沼田東支部が、「フレッセイ材木町」前を借りて、血圧測定と体組成測定を実施しました。健康チェックを受けた方は、「こういう機会はありません。今日、ラッキーだった。」と話していただきました。

## 第1回「社保学校」開催のお知らせ

日時 11月12日(木) 17:30~  
場所 利根中央病院 組合員ホール(1F)  
内容 「マイナンバー制度」について  
マイナンバーの「通知カード」が、全世帯に送付されます。あわせて「個人番号カード」を申請しなくても、特に問題はあります。制度のしくみなど、一緒に学習しましょう。  
参加費 無料 予約 不要

## 「まちなかど健康チェック」 秋空の下、各支部で



沼田東支部

10月10日(土)には、月夜野東支部が、矢瀬親水公園にある「月夜野はーべすと」の軒下を借りて、血圧測定、体組成測定、足指力チェック、利根歯科職員の協力も受けて、歯科チェックを実施しました。

10月20日(火)には、沼田東支部が、「フレッセイ材木町」前を借りて、血圧測定と体組成測定を実施しました。健康チェックを受けた方は、「こういう機会はありません。今日、ラッキーだった。」と話していただきました。

## ようこそ新しい仲間 9月の新加入者

9月の新加入者は名義変更を含めて103人でした。(敬称略)

- 沼田東支部) 金子千恵子、松葉利子、白井みどり、林文江、江尻十五郎、木暮孝夫、沼田中支部) 高橋ふさ子、藤井富子、戸丸政子、沼田西支部) 目崎公平、沼田南支部) 中野幸男、比企三三子、沼田北支部) 伊藤ひで子
- 金子千恵子、福田絹江、(利根南支部) 中澤陽一、中澤陽一、金井勝、(利根南支部) 勝、(片品支部) 千明千恵子、笠原房子、入沢よね子、星野克子、木内禮昌、(川場支部) 角田あいつ、星野八重子、津久井真由美、宮田初枝
- 金子千恵子、小林實、(月夜野東支部) 坂崎ふく、(利根南支部) 後藤幸一、(月夜野西支部) 山岸元子、(水上支部) 加藤トミ子、大塚悦男、(須川支部) 横山トミ子、相川久子、(沼田東支部) 金子富二

2015.11月号 医療相談室

# あなたの腎臓は大丈夫ですか？



利根中央病院 腎臓内科医師 岡部 智史

慢性腎臓病 (CKD: Chronic Kidney Disease) という病名をご存知でしょうか？ 慢性腎臓病とは、その名の通り、原因にかかわらず3ヶ月以上続く腎機能低下をきたす全ての腎臓病のことをいい、慢性腎不全とはほぼ同義になります。

現在日本には慢性腎臓病の患者は1300万人以上いると推計され、日本人の10人に1人以上がこの病気に罹患していることになりました。慢性腎臓病が進行することで、心筋梗塞や脳血管障害 (脳卒中) などの生命に関わる病気に非常にかかりやすくなります。

また、最終的には、慢性腎臓病が進んで末期腎不全に至れば、血液透析をはじめとした腎代替療法が必要になってしまいます。(図1)

## 腎臓の働き

腎臓とはどんな働きをする臓器でしょうか？ 腎臓には複数の役割が備わっていますが、一番の大きな役割として尿を産生することです。

では、尿は何故つくられるのでしょうか？ 尿がつけられる意味としては、①体から出た老廃物を外に出すこと、そして②体に要らなくなった余分な水分を外に出すこととなります。

## 慢性腎臓病とは

慢性腎臓病は、この尿をつくるという役割が果たせなくなるため、老廃物や余分な水分が体に貯まってしまふことで、体のだるさや食欲不振、

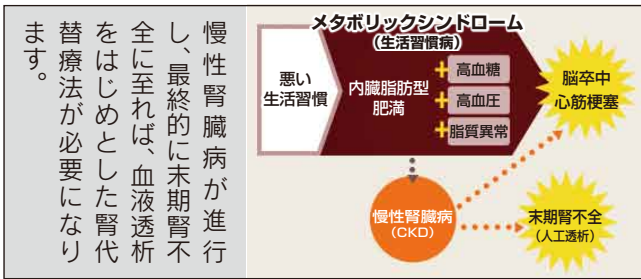


図1. 生活習慣病と慢性腎臓病

慢性腎臓病が進行し、最終的に末期腎不全に至れば、血液透析をはじめとした腎代替療法が必要になります。

## 慢性腎臓病にならないために

では、慢性腎臓病に対してできることといえば、①できる限り早くに発見すること(早期診断)、②それ以上に進行させないこと(進行抑制)になります。

早期診断のためには、前述の通り、慢性腎臓病の初期では症状は現れないため、年1回の健康診断を受けることが最適な方法となります。そして、健康診断で尿検査異常(尿蛋白・尿潜血)や腎機能低下(血清クレアチニン値の上昇)、高血圧、高血糖などを指摘されたら、それを放置せず

に必ずかかりつけ医を受診しましょう。進行抑制としては、高血圧症や糖尿病といった生活習慣病の改善が挙げられます。つまり、減塩や禁煙、肥満や高血糖の改善です。そのほかにも、アンジオテンシン変換酵素阻害薬やアンジオテンシンII受容体拮抗薬をはじめとした降圧剤には、腎機能低下を

抑え、腎臓を保護する作用が証明されている有用な薬があります。かかりつけ医に処方してもらったこれらの降圧剤をきちんと日々内服することが、慢性腎臓病の進行抑制につながります。

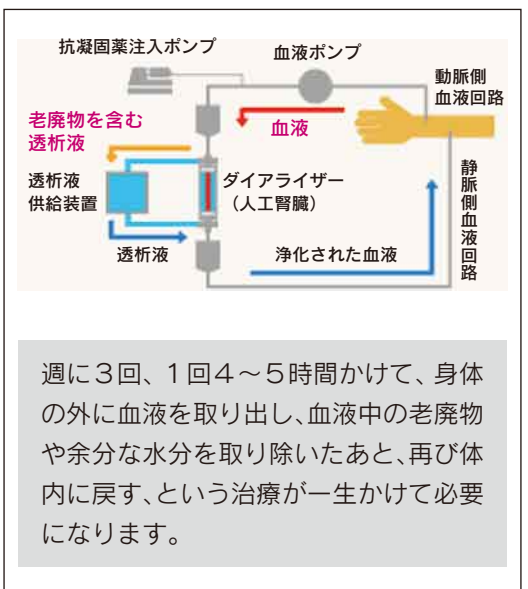


図2. 血液透析の模式図

週に3回、1回4~5時間かけて、身体の外に血液を取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除いたあと、再び体内に戻す、という治療が一生かけて必要になります。

## みんなの声

### 新しい病院に入院して

沼田市坊新田町 一組合員

私は大腸がんチェックの検診を利根中央病院で受け陽性でした。1年前に某病院で大腸の内視鏡検査を受けた時は異常がなかったのですが、「あれ」と思いましたが、中央病院で大腸の内視鏡検査を受けたところ腫瘍が見つかりました。某病院の内視鏡検査は胃が突き上げられるようで、体が動かないように看護師さんが抑えるほどでしたが、中央病院のお医者さんは上手に検査ができました。「ゆとりがあつたら見てください。ここに腫瘍ができています」との声で、確かにそれらしきものが見えました。

いろいろな検査を受け、9月10日に新しい病院に入院しました。手術後、目が覚めると先生が「うまくいったよ。昼寝から覚めたようでしょう」といって、本当に昼寝から覚めたようでした。3日経つと傷跡もきれいになりました。毎日汗をびっしょりかいても入浴は出来ないのですが、蒸しタオルで体を拭きますが、若い男性職員さんが「背中を拭いてあげよう」と言って、背中を拭いてもらったときは気持ちよく感謝でいっぱいでした。術後の経過も順調で1日2回午前と午後になりハビリ

## 新年号

集 絵画、写真、書画、俳句、短歌、川柳、パッチワーク他各種  
作品等をお寄せ下さい。締切り12月10日  
〒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 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

予後の身の軫を聞いてホッとす 沼市瀬郷町 加瀬田フサエ  
国民を置きざれしま、安保法 沼市堀郷町 今井 栄一  
投げ捨てて身ぐるみ刺いで行くTTP みなみ町根 三国路青猿

北風のままに揺れる黄の小菊夕暮れの中ほのか明るし 沼田市東原新町 箕輪 愛子  
台風に負けじと耐えしりんご達真赤な果実がいとし誇らし 沼田市東倉内町 河原 由美  
倒れても咲き続きおりコスモスの花も終はりて 沼市清水町 堀 越京子  
種子を残して 沼市高橋場町 森 田 妙子  
草木萌えやはき風吹く川辺にて五感に憩ふ昼のひととき 沼市高橋場町 森 田 妙子  
おのずから色づきし葉の散りしきり朱の柿ひかる秋空の下 沼市上沼須町 大 竹 春江  
廃校になるやも知れぬ校庭の運動会に親も交れり 川場村川場湯原 宮 崎 アイ  
松代の大本営跡地下壕を進めば大郎とふ落書きのあり みなみ町下牧 杉 山 久美子  
紅と黄に山彩られ空高く夕日を浴びて更に輝く みなみ町湯原 渡 丸 共代  
夜ごと鳴く鈴虫の声冴えざえと短き命惜しむが如し みなみ町東峰 河 合 なみ江  
風の道稲穂の波につづきをりお地蔵さまもこやかに見ゆ みなみ町須川 阿 部 富子

## 短歌

旅客の心に残す牡丹鍋 沼市清水町 笛田 昭二  
空に映ゆ命の色の草もみぢ 沼市高橋場町 白井孝四郎  
親友の墓前にひとり神無月 沼市高橋場町 永井 永陽  
拭き終へて秋空色のガラス窓 沼市横塚町 星野 順子  
枯庭の芳香辿れば菊日和 沼市横塚町 宮田 君子  
仕事終え口笛澄みて夕日沈む 沼市東原町 狩野 章子  
百才のひと重し菊日和 沼市沼須町 角田ひろ子  
秋雲の影に入りたる大伽藍 沼市沼須町 貝瀬 久代  
繫ぐ明日紡ぐ暮しに山粧ふ 沼市沼須町 須藤 薫  
ぶどう狩り地図を頼りに友訪ぬ 沼市沼須町 吉野美咲子  
茸狩りの成果を覗く籠の中 沼市沼須町 林 和光  
秋深し垣根のごとく薪積んで 沼市沼須町 平井登志絵  
白サギや降りて刈田の角に立つ みなみ町 増田 耕寿

## 俳句

なかまの作品

9月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their details across different regions like 沼田東, 沼田南, 沼田北, etc.

沼田南 鍛冶町5・6・10班



今月の注目班

脳卒中は防げる病気、尿チェック
班会年間計画にそって毎月班会を開き健康生活に役立てます。「脳を元気にして」脳卒中を防ぐ勉強会をしました。

水上 藤原・明川班



体組成測定、セラバン体操
自分のからだの状態を知って、日々の健康管理に気をつけます。

沼田東 西原新町11班



足指力チェック
「老化は足元から」足の指先を使って筋力アップを心掛けましょう。

今月の料理 きこのカレー風味コーン煮

材料(2人分) 1人前 170キロカロリー

- List of ingredients: しいたけ, しめじ, えのきたけ, かぶ, 玉ねぎ, 牛乳, コーンクリーム, カレー粉, etc.

作り方 (セントラルキッチンぬまた 片野 正明)

- 5-step cooking instructions for the corn stew.

片品村越本 笠原後斗くん(7歳6ヶ月) 手裏剣戦隊が大好き



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。



おらがまちの 班会あれこれ

月夜野東 真庭・政所合同班



骨密度の話、骨密度チェック
自分の骨密度を知って「いつのまにか骨折」などに気をつけましょう。

利根北 高戸谷合同班



指圧・ころばん体操・血圧測定
足の裏から腰まで疲れがとれる指圧法を教わりました。

働き盛りの女性のための 産婦人科の新知识

～月経困難、不正出血、貧血、倦怠感、不眠、のぼせ等でお困りの方へ～

日時...11月7日(土) 午後2時～午後3時
会場...利根中央病院 2階 研修室
講師...東京女子医科大学 産婦人科学教室 教授 平井康夫 氏

医療講演会のご案内

日時...12月12日(土) 午後2時～午後3時30分
会場...利根中央病院 2階 研修室
内容...「関節の痛み」について
講師...利根中央病院 整形外科部長 須藤軌道 先生

母と暮せば



終戦70年——山田洋次監督が作家・井上ひさしさんに捧げて長崎を舞台に描く『母と暮せば』、ついに映画化。やさしくて、悲しい。山田洋次監督初のファンタジー。

12月12日(土) 全国ロードショー

- 前売り券を生協割引価格1000円で販売中
県内上映劇場 MOVIX伊勢崎、イオンシネマ太田、イオンシネマ高崎、109シネマズ高崎、ユナイテッド・シネマ前橋

インフルエンザワクチン 接種のお知らせ

～お早目の申し込みを～

【利根中央病院】

- 診療時間内は、各科外来にお申し出ください。
10月～12月の3ヶ月間は、毎週水曜日と金曜日、17:00～18:30まで、中学生以上の方に限り、時間外に実施。予約先は、健診センターまで。

【とね診療所】

- 診療時間内に実施。予約をお願いします。
接種班会も行います。詳しくは、とね診療所まで。

【片品診療所】

- 診療時間内に実施。予約をお願いします。
接種班会も行います。詳しくは、片品診療所まで。

〈料金〉・一般 5,000円
・65才以上 1,000円