

利根保健生協	2018年1月現勢
生協組合員	30,283人
出資金額	1,620,094,000円
平均出資金額	53,498円
理事	32名
監事	4名
総代	209名
班長	1,444名

利根の保健

発行人 糸賀俊一 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,800 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
サニーマーケット ひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/



赤帽が目印の
私たちが
お手伝い致します!

通院にお困りの方はご相談を!



病院や診療所などにかかりたいけれど
どうしようと、こんな「困った」は
ありませんか?

- A子さんの場合**
病院が遠くなり歩いて通えなくなった。
- B男さんの場合**
家からバス停まで歩けない。
- C子さんの場合**
免許も車もあるけど、雪が降ると運転が心配。
- D男さんの場合**
眼科受診の際、検査の関係で運転が不安。
- E子さんの場合**
運転ができず、家族や友人に仕事を休んでもらって送り迎えをしてもらっている。
- F男さんの場合**
免許を返納しようと思っている。

個別送迎 利根中央病院・利根中央診療所・利根歯科診療所を利用する方でご自宅からご自宅までを基本としますが、同一方面の方の乗り合わせとなっています。

集団送迎 旧水上方面の方を対象に、決められた場所で乗降となります。ただし、8時粟沢地区発の1便と、帰りは12時中央病院発の1便のみとなっています。これには、入院患者の付き添いの方も乗車可能です。

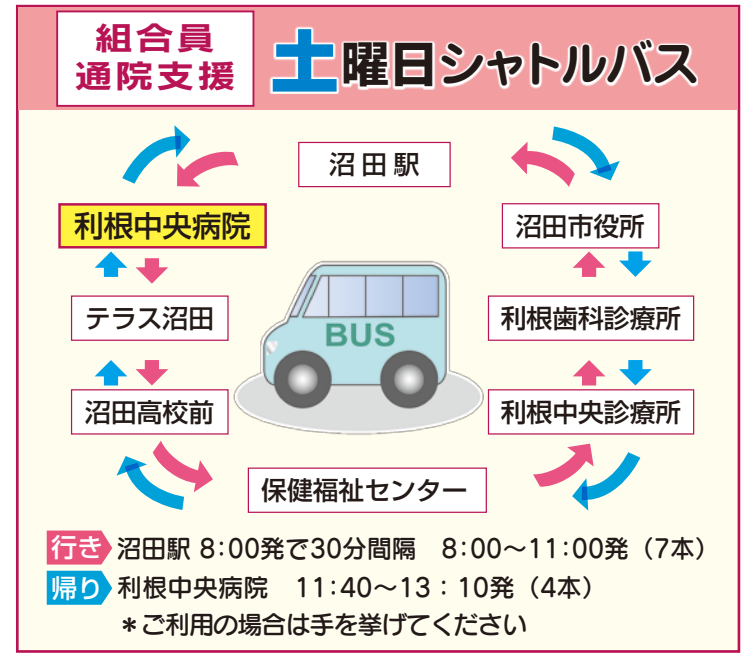
片品診療所の通院支援 片品診療所受診の方で、片品村・利根町に居住の方を対象として、個別送迎を行っています。

問い合わせ ☎0278-58-3910
(片品診療所) 月～金曜日 9:00～16:30
土曜日 9:00～12:00

利根保健生協では、通院手段にお困りの方を対象に「**通院支援サービス**」を無料で行っています。

- 沼田市・利根郡及び高山村に居住している組合員本人
- 自立歩行が可能な方、または付き添いがあれば歩行可能な方

利根中央病院 生協ルーム ☎0278-22-5050
「通院支援係」「福祉有償運送係」へ 月～金曜日 9:00～16:30
お問い合わせ お電話ください。 土曜日 9:00～12:00



福祉有償運送 移動するのが困難な方を支援するために、医療生協などの非営利法人に認められた有償運送事業です。発着のどちらかが沼田市であることが必要です。利用料金その他詳しくはお問い合わせください。利根中央病院 生協ルーム(福祉有償運送係)まで。

これらをご利用の際は、まず登録が必要になります。お電話をいただくか、受診の際に通院支援を利用したい旨を職員に伝えてください。係をご案内します。

私達医療生協は、差額ベット代や個室料金をいただいています。組合員皆さんからお預かりした出資金が、事業運営(機器の購入、新規建設、通院支援など)の元手になっています。

組合員本人になっての利用と増資の協力をお願いしています。

あぜ道 私もういよいよ後期高齢者の仲間入りをした。「仲間」とは、「一人ではなくは、」

50年前の自分には、想像できなかった。10年前の病院退職時はそれ程年齢を気にしなかった。今回は非常に気になる▼社会では「2025年問題」を誰でも口にしている。社会保障の担い手が、現状の騎馬戦型(3人で1人を担う)から肩車型(1人で1人を担う)になるといふ。若手からは「いいかげんうなるの?」と嫌がられる向きもある。これでいいのか? ▼後期高齢者になると複数の病気をもち、総合病院もしくは3〜4か所の診療所が「かかりつけ医」になる。面倒の上ない。車の免許の書き換えに認知症検査が入ってくる。免許許可期間も5年から3年に短縮される。免許証を貰うのに余計なお金がかかる▼この道は、いつか来る道。人によっては、いつか来た道。なのである。嘆くばかりでは進歩がない。これから団塊の世代がどっと仲間入りし社会的多数派になる。そうしたら「老人天国」の社会の創成に力を尽そう。それには今から準備が必要だ。高齢者の再雇用の道は、人材不足の介護だつて「介護助手」の道が拡がりつつある。政府の「働き方改革」も定年延長だけでなく、適材適所、高齢者の活用を考へるべきである。10年以上続けた桜町1周のウォーキングをしつつ最近考へていることである。(とね在宅総合センター長・都築)



1月23日草津白根山噴火 利根中央病院DMAT隊出動

1月23日、草津白根山噴火の一報を受けて病院救急車に資機材を積み、医師や看護師ら計8人で災害拠点本部となった西吾妻福祉病院に向け出動しました。

午後1時に到着すると、現地本部となった草津国際スキー場ロープウェイの山麓駅近くの青葉山レストランへ向かうよう指示を受けました。

ロープウェイ山頂駅に約80人が取り残されているとの情報を得たため、まず最初に、



救助された人を円滑に診察する方法やそのスペース作りを考え、待機しました。救助者は凍り付いたように手が冷たく、頭や服に雪が付いていました。携帯電話が通じていたせいか、思ったよりも落ち着いていました。

消防職員とペアを組んで脈拍等の確認と症状の聞き取りを行い、多数の組織と連携して救助活動を行いました。

「助けられる人を助ける」とがDMAT隊員の仕事なので、災害現場により活動内容や必要な資機材が毎回異なるため訓練が重要と改めて感じた」と救助活動に携わったDMAT隊員は話していました。(DMAT隊とは災害派遣医療チームの略称)

2月15日「連携・協働を進めよう」消費者市民社会をみんなの手で」をテーマに地方消費者フォーラム関東ブロックが開催されました。

消費者支援群馬ひまわりの会 理事舟木諒氏による「適格消費者の活動・行政や市民との連携を目指して」と題した基調報告と行政・団体からの取り組み報告後、分散会にて活発な討論が行われました。

報告のなかには28年度末では、消費者相談センターには多くの相談が寄せられており、特に高齢者の被害者は後を絶たないのが現状であるとのことでした。また、地域と行政、各種団体が連携し、気軽に誰にでも何でも話せる関係づくりに取り組んでいる地域も多く生まれているとの報告もありました。地域の

2月10日「生命(いのち)輝かそう群馬県民」地域医療構想と地域包括ケアシステム2025年を見据えて」をテーマに全自治体病院協議会会長 蓮見公雄先生を講師に迎え学習講演が開催されました。

「これからの日本」社会保障制度「地域医療」など地域住民、医療・介護事業



消費者被害を出さないために 地方消費者フォーラム

2月15日「連携・協働を進めよう」消費者市民社会をみんなの手で」をテーマに地方消費者フォーラム関東ブロックが開催されました。

消費者支援群馬ひまわりの会 理事舟木諒氏による「適格消費者の活動・行政や市民との連携を目指して」と題した基調報告と行政・団体からの取り組み報告後、分散会にて活発な討論が行われました。

2月10日「生命(いのち)輝かそう群馬県民」地域医療構想と地域包括ケアシステム2025年を見据えて」をテーマに全自治体病院協議会会長 蓮見公雄先生を講師に迎え学習講演が開催されました。

「これからの日本」社会保障制度「地域医療」など地域住民、医療・介護事業

虹のバレンタイン行動



2月14日、バレンタインデーにちなんで、医療福祉生協を知ってもらうこと、社会保障の改善を国民に訴えることを記載したカードとポケットティッシュをセットにして全ての事業所で、来院される方や入院・入所されている方など全体で1,200人に配布しました。

この「虹のバレンタイン行動」は、当生協が加盟している日本医療福祉生協連が提唱しているものです。病院の外來では、組合員さんたちが参加して配布行動となりました。早速、配布したカードに書かれている「子育て支援、多世代型サロンってどこにあるんですか」と子育て中の若いママさんからの質問がありました。



「消費者まつり」は、県内の生協とくらしの会が、県民にその活動を知らせることや販売品を紹介すること、消費者に賢い知識を普及することを目的として、毎年開催しています。

2月11日(日)、県庁県民ホールで開催され、大勢の方でにぎわいました。

「消費者まつり」は、県内の生協とくらしの会が、県民にその活動を知らせることや販売品を紹介すること、消費者に賢い知識を普及することを目的として、毎年開催しています。

第33回 囲碁大会

3月18日(日)

●と き 8時30分 開会：9時

●会 場 老人保健施設とね 1階

●参 加 費 1,000円 (昼食代含む)

●申 込 先 3月5日までに、下記の実行委員または事務局へ

〈沼田〉 佐藤 慎通 24-3593	〈猿ヶ京支部〉 三田 沙織
〈夜野〉 永井 達郎 23-1964	〈利根北支部〉 田村 和寿
〈水上〉 田村 賢一 23-9718	〈須川支部〉 本多 效
〈新治〉 生方 敬二 24-8239	〈山崎支部〉 高橋 好生
〈昭和三〉 高橋 建助 62-2045	〈昭和中支部〉 高橋 好生
〈昭和新〉 阿部 圭助 72-3768	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈昭和高〉 林 誠行 66-0876	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈昭和高〉 杉 木 哲二 24-3872	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈昭和高〉 阿部 八郎 090-5767-8002	〈昭和新支部〉 高橋 好生

主催：利根保健生協 囲碁大会実行委員会
問い合わせ：事務局 組織部 22-2300

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25人でした。(敬称略)

〈沼田西支部〉 小泉 敏枝	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈沼田北支部〉 小川 富子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生
〈利根南支部〉 加藤 ウメ子	〈利根北支部〉 本多 效	〈昭和中支部〉 高橋 好生	〈昭和新支部〉 高橋 好生

2018. 3月号
医療相談室

腎臓の機能と人工透析

末期腎不全から腎代替療法

腎臓は、人間が生きていくのにはなくてはならない臓器です。末期腎不全になると、「腎臓の代わり」となる手段が必須となります。この「腎臓の代わり」が腎代替療法です。今回は、末期腎不全から腎代替療法についてご紹介します。



利根中央病院
腎臓内科医長
岡部 智史

慢性腎不全とは

はじめに、慢性腎不全についてご存知でしょうか？慢性腎不全になると、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うことで、体のだるさや食欲不振、むくみや息切れなどといった症状を呈します。しかし、腎臓は肝臓と同様に「沈黙の臓器」ですので、こういった症状は末期腎不全になるまで進行しない限り現れません。

腎機能を表すクレアチニン数値

自分の腎臓の状態(腎機能)を表す数値として、血液検査のクレアチニン(Cr)という数値があります。クレアチニンは筋肉内でエネルギーを放出する時に作られる代謝産物です。健康であれば、血液中のクレアチニンは腎臓でろ過され、そのまま尿中に排出されます。腎機能が障害されると、尿中に排出されにくくなり、結果として血液中に溜

腎臓の代わりとなる手段 腎代替療法

腎臓は、人間が生きていくの

利根中央病院 リハビリ室

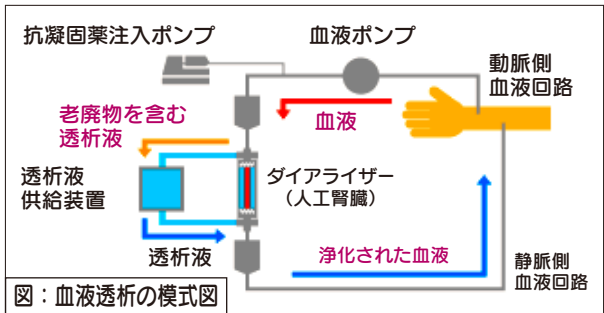
職場紹介



リハビリ職員は法人全体で48人になり、病院のリハビリ室は、25人で一般病棟および外来を対応しています。

2階リハビリ室には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、歯科衛生士を配置しています。入院直後から介入し病状に合わせて運動をしたり、退院後の生活に困らないようにしたり、機能の維持回復を他職種と相談しながらお手伝いしています。また、運動ばかりでなく認知症予防、お口のケア、食事の食べにくさ、ことばの障害に対しても担当しています。外来リハビリでは退院後の方、日常生活で支障のある方、外傷や慢性疾患により痛みを抱えている方の職業復帰、小児の発達に対するリハビリも対応しています。

患者さんの生活を一番に考え、地域で安心して暮らせるように日々お手伝いしています。



図：血液透析の模式図

2015年時点で、日本全国の血液透析患者数は30万人を超えています。これは、全国のいたるところに血液透析を行える施設が拡がっていること、腎移植の普及による治療の制限がないこと、腹膜透析のよう

患者さん自身で行う必要がないこと、などが普及している要因として挙げられます。血液透析は、合併症が多いこと、食事制限が多くなること、頻回に通院すること、バススクラークセスと呼ばれる血液透析に必要な血管を作成して維持すること、などが必要になります。血液透析は当院でも行える腎代替療法になります。

次に、②腹膜透析についてですが、自分の体内にもともとある腹膜を使った透析であり、血液透析ほど普及していませんが、通院回数が少なく済むこと(月に約1回)、透析液の交換時間を自分の都合で多少融通できること、など血液透析に比べると生活の自由度が高いです。一方で、血液透析と同様に合併症が多いこと、1日に数回の透析液の交換を毎日自分で行わなければならないこと、など患者さん自身にかかる負担は大きくなります。また、腹膜の機能は経時的に落ちてしまうため、5〜8年前後を目安に、途中でほかの腎代替療法へ切り替える必要があります。

最後に、③腎移植ですが、腎代替療法の中でも最も生活の自由度が高く、良好な生命予後が期待できる治療方法です。そして、末期腎不全に対する唯一の根治的治療であり、腎移植が成功し、腎機能が回復・維持し続ければ、以後の腎代替療法は必要ありません。しかし、日本では年間1500人前後とそれほど普及していません。普及を阻んでいる最大の理由は、腎臓の提供者が必要であることであり、生体腎移植では健康な親族の方にメスを入らせて腎臓を提供していただく

なければなりません。また、献腎移植(脳死後または心停止後の方で、生前に書面で本人の臓器提供の意思がある場合、もしくは本人の意思が確認できない場合でもご家族の承諾がある方から臓器提供されます)については、日本は諸外国に比べて臓器提供が圧倒的に少なく、献腎移植を希望しても、腎移植をうけるまでには10数年にわたる長い待機期間があり、その間は透析を受けながら過ごさなければならぬという問題があります。

どの腎代替療法の方法が優れているということは決してありません。それぞれの患者さんが自分にあつた治療方法を、担当の医師や医療スタッフの方々と相談して決めることが大事になります。

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、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、それを放置せず必ずかかりつけ医を受診しましょう。進行抑制としては、減塩や禁煙、肥満や高血糖の改善で、高血圧症や糖尿病といった生活習慣病の改善にとりくみましょう。

【参考】日本慢性腎臓病対策協議会
http://www.ckd.jp/ckd/index.html
【参考】慢性腎臓病(CKD) http://www.kyowa-kirin.co.jp/ckd/
腎臓病なんでもサイト
http://www.kidneydirections.ne.jp/
MedPress
https://diagnosis.medpress.jp/

なかまの作品

俳句

春寒の風の死角やクリス墓地
沼田市柳町 貝瀬 久代
ほろ酔の春駒をどりをとこ足
沼田市高橋町 白井孝四郎
猟銃が二月の空を突き破る
沼田市高橋町 木暮 一夫
竹林のしづれる音や春近し
沼田市高橋町 生方 辺秋
プレバトの俳句メモリつ春炬燵
沼田市高橋町 永井 永陽
怒の一字人目にしるす初日記
沼田市柳町 名胡桃董光
夜空牙ゆ一夜の魔法月消しぬ
沼田市高橋町 星野 順子
春浅し膳の整ふ七七忌
沼田市高橋町 宮田 君子
大寒波さむさをしのぐ老夫婦
沼田市高橋町 増田 安男
幼子に戻れしところや炬燵かな
沼田市高橋町 狩野 章子
春ひいな見守りくるる安堵かな
沼田市高橋町 須藤 薫
だんだんと榛名の坂に春近し
沼田市高橋町 宇敷真由美
寒月の欠けてゆく空の深きかな
沼田市高橋町 平井登志絵
大寒やマイナス十度続きをり
沼田市高橋町 丸岡 勇吉
技真似て豆剣士燃ゆ寒稽古
沼田市高橋町 乗原あや子
竹馬の頭の揃ふ父子かな
沼田市高橋町 林 明男
吹雪く日や姉の忌終えて安堵する
沼田市高橋町 石田みよ子
寒明けの0番線に待ち合はす
沼田市高橋町 真下 章子

短歌

春からは父も義弟も耕さぬ広き畑に雪降り積もる
沼田市東原新町 箕輪 愛子
五、六人下校の子らははしやぎつつ滝坂の小径
沼田市清水町 堀越 京子
我を追い越す
沼田市清水町 堀越 京子
雪残る山の峰みね連なりて蒼空の下春の目覚める
沼田市高橋町 白井 恵美子
大雪の積もるがままに形なす二月の庭の植木の
沼田市白沢町 大迫 あい子
アト
沼田市高橋町 大迫 あい子
峡の村沢落つ水の渦巻きし淵に春めく枝のふふ
沼田市高橋町 番場 正夫
めり
沼田市高橋町 番場 正夫
無造作に新聞に包みし花束をほどけばストック
沼田市高橋町 野島 幸恵
の香り広がる
沼田市高橋町 野島 幸恵
配達靴あと深き雪の朝かじかむ手にて新聞を
沼田市高橋町 阿部 富子
とる
沼田市高橋町 阿部 富子

川柳

両親と周囲が騒ぐ初節句
沼田市高橋町 加瀬田フサエ
豪雪やきつときみりは来ない里
沼田市高橋町 津久井富子
日米で自画自賛する両首脳
沼田市高橋町 藤田 俊彦
貧しさと虚しさ連れて春来たる
沼田市高橋町 原澤 竹路

1月班会開催一覧

支部名	班名	班長・代表名	人数	班会内容
沼田東	上原町7-3	生方 輝房	5	脳トレ・尿チェック
	上原町6-2	村田 定蔵	5	脳トレ・尿チェック
	材木町11-3	小林永久子	6	インフルエンザ・肺炎の話
	秋桜会	高橋 道子	6	太極拳(計2回)
沼田南	鍛冶町合同	馬場半次郎	4	新年会
沼田北	いこい句会	永井 達郎	4	俳句会
	ときめき班	小菅 愛子	10	笑いヨガ・カルタ大会
池田	岡谷 西部1	大竹すみ枝	6	新年会
利根北	大原合同	金子 好男	18	健康体操(計2回)
片品	菅沼 1	星野 完夫	4	笑いヨガ
	菅沼 2	星野 時夫	3	笑いヨガ
川場	生品合同	橋本トヨ子	12	認知症の話・脳トレ
	中野合同	宮田 正子	7	新年会(お食事会)
利南	上久馬馬場	織田澤はま子	4	尿失禁について
白沢	尾合合同	角田 梅子	8	年間計画づくり
	ラビットの会	石井 征子	5	卓球班会
昭和南	川籠入原合同1	板橋きみ枝	6	筋トレ・喉・体操(計2回)
	川籠入原合同2	高橋 マキ	6	筋トレ・喉・体操(計2回)
	川籠入原合同3	高橋喜和子	8	筋トレ・喉・体操(計2回)
	川籠入原合同4	藤澤 房子	6	筋トレ・喉・体操(計2回)
	川籠入原合同5	堤 とも子	8	筋トレ・喉・体操(計2回)
	川籠入原合同6	堤 きみ	8	筋トレ・喉・体操(計2回)
川田	宮塚合同班	深津 文子	5	新年会・年間計画
	ひだまりの会	岡野 行男	109	カラオケサロンひだまり(計13回)
月夜野東	政所合同	中村 秀夫	6	新年会
	政所合同	江口 健己	6	新年会
	真庭合同	真庭 利治	6	新年会
	後園上・下入合同	渋谷 典子	6	動脈硬化の話
下牧原の中	山田八重子	5	新年会・血管を若く保つために	
	さわやか班	都丸 富子	9	新年会・合唱
月夜野西	月夜野町組合	長濱 水郎	5	免疫力について
	月夜野町組合	林 友好	4	免疫力について
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	14	ラジオ体操・いきいき体操(計2回)
	健康楽を愛しむ会	岡野 行男	138	健康マージャン広場(計12回)
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	10	インフルエンザ予防
総計	67班		472人	

おらがまちの班会あれこれ

沼田北 ときめき班



昨年の11月から班会が開けるようになりました。今回は「かるた大会」。次回の計画も楽しみです。

片品 菅沼合同班



今回は笑いヨガ。笑うことで認知症を防げるのかな？

沼田東 材木町11-3班



栄養士から減塩料理を学習。尿中測定も実施、塩分摂取量をチェックしました。

月夜野東 真庭政所合同班



セラバンド体操・北国の春体操を中心に実施。ちょっとつかれたかな。来年度の予定もたてました。

月夜野西 橋下橋上合同班



足指力を測定し、転倒予防体操を行いました。ころんで動けなくなると認知症になるもんね。

白沢 尾合合同班



薬剤師から薬の話を聞き、アレルギーや薬の飲み方、残薬の調整など詳しく知りました。

1月まちかど健康チェック開催一覧

支部名	会場
薄根	薄根公民館(まつり)
高山	高山温泉ふれあいプラザ

3月まちかど健康チェック開催予定

支部名	日時	会場
高山	26日 17:00~19:00	高山温泉ふれあいプラザ

転居の連絡を生協本部へ

定款区域内である沼田市、利根郡、吾妻郡一円、旧子持・赤城村に転居される場合は、住所変更の手続きが必要となります。区域外へ転居する場合は、脱退手続きの後、出資金をお返しすることになっております。

連絡先 生協本部 ☎22-6060

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民医連では、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・須藤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。



も事の方のさせらしたさるにてしたク私②
(60歳代 男性 要約)

みんなの声
病院への感謝の声
①健診スタッフ、医師の方々、それれ声をかけてくださり安心感を与えてくださいました。これからも続けたいです。ありがとうございます。(無記名)



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。
編集事務局
E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp