

利根保健生活協同組合 2019年10月現勢

生協組合員……………28,929人

出資金額……………1,648,906,000円

平均出資金額……………56,998円

理事32名 監事4名 総代203名 班長1,466名

\*10月の新規加入組合員数は、190人でした。

# 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 21,770 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  
サニホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223



手洗い方法を一緒に学ぶ



手洗いの実践をおこなう



「助け合い活動」  
障子の貼り替え

**地域訪問と「助け合い」依頼**

強化月間の地域訪問や機関紙配布後に沼田市、昭和村、みなかみ町など以前よりも広範囲に助け合いの利用依頼が入りました。

病院の相談員を通じて入院中の荷物の受け渡し、植木鉢の移動、障子の貼り替え、犬の散歩などが依頼内容でした。さつそくコーディネーターが依頼主と連絡をとり調整

**9月21日~11月30日  
生協強化月間**

**「助け合い活動」をさらに広げよう**

今年度の強化月間は、「組合員どうしの助け合い」、地域での「困った」をお伺いしながら訪問してきました。生協強化月間は終了しましたが、支部では継続して地域訪問を計画されているところもありますので更なるご協力をお願いいたします。

**手洗い教室で感染症予防**

2016年度より各小学校などからの依頼で「手洗い教室」がはじまりました。

感染管理認定看護師の学習と実際に手洗いをし、手洗いチェッカーで手のどの部分が洗われていないかチェックします。

特にこの時期はインフルエンザ予防やノロウイルスが流行する時期ですので、11月からは依頼が殺到しています。また小学生と保護者の参加があることもありますので、20人〜40人近い参加者になることもあります。そこで健康づくり委員会の事務局、病院の職員プラス各小学校地域の支部役員も参加して一緒に手伝いをしていただいています。また当院の医師や専門職への「保健講話」依頼も小学校・中学校より13校依頼が届いています。

各学校や地域の子どもたちとのつながりが広がっています。

利根保健生活協同組合 **参加無料**

## 2019年度新春企画 全体交流会

**日時** 2020年1月18日(土)

**時間** 受付14:00 開演15:00~17:00

**場所** 利根沼田文化会館大ホール

**【第一部】** 理事長挨拶  
利根保健生活協同組合の理念と地域活動の紹介  
利根中央病院の紹介・事業所の紹介

**【第二部】** 歌謡ショー及びものまねバラエティーショー  
大型新人演歌歌手とものまね芸人の2人

**申し込み** 生協くらしサポートセンター  
**電話** 0278-22-2300 ※事前に申し込みください

**2019年度 年末年始休診・休業のご案内**

事業所名	休診・休業日	備考
利根中央病院 外来	12月30日(月)~1月3日(金)	急患の方は必ずお電話ください(☎22-4321)
利根中央診療所	12月30日(月)~1月3日(金)	
片品診療所 医科・歯科	12月30日(月)~1月3日(金)	
とね訪問看護ステーション	12月30日(月)~1月3日(金)	片品・みなかみを含みます
介護老人保健 通所リハビリ	1月 1日(水)~1月3日(金)	
施設とね 短時間通所リハビリ	12月30日(月)~1月3日(金)	
とねホームヘルプステーション	12月30日(月)~1月3日(金)	訪問依頼があれば対応します
デイサービスひまわり	1月 1日(水)	
利根歯科診療所	12月30日(月)~1月3日(金)	
生協みなかみ歯科	12月30日(月)~1月3日(金)	
どんぐり保育園	12月31日(火)~1月2日(木)	
病児保育室くるみ	12月30日(月)~1月3日(金)	
社会福祉法人とね虹の会	1月 1日(水)~1月3日(金)	

※ 薬がなくなりそうな方は年内早めの受診をお願いします

**あぜ道**

先日、管理者研修で「セルフエスティム」という言葉に出会った。聞き慣れない言葉であるが、「自分自身に対する気持がポジティブで好意的であること」である。自分自身のこと、対人関係において柔軟性をもち、ユーモアを持ち、思慮深く相手の気持ちを考えて行動ができ、創造的で生産的な行動がとれるという。2010年、桐生市の小学6年生の女児が、同級生たちからの一年以上にもわたる執拗ないじめを苦にして自殺した。女児は、母親へのプレゼントにするはずだった手編みのマフラーをカーテンレールにかけ首をつった状態で発見された。この問題は後を絶たない。いじめ問題は、後を絶たない。いじめ問題は、後を絶たない。いじめ問題は、後を絶たない。

(看護部長 布施正子)

# 虹の箱 投書紹介より

## 利根中央病院 利用委員会

**回答**  
若い女性の患者さんの清潔援助は、男性看護師ひとりでは対応することがないよう、配慮しています。

おしり洗浄に男性看護師が担当するのは、患者の性別・年齢を考慮して欲しいです。入室の際はノックをして欲しいです。ドアを開けるとすぐに部屋の中が丸見えで着替えをしている時には困ります。ベッドと入り口ドアの間にカーテン等があると良いとおもいます。  
(個室部屋入院の30代後半の女性の母)

また、できる限り女性看護師で対応するよう心がけてはいますが、男性看護師が増えているなか、夜勤帯は看護師の人数も限られており、女性看護師のみでの清潔の援助をさせていたくには限界があります。患者さんの羞恥心を十分に配慮する、丁寧に声かけを行うなど信頼関係を構築する努力をしていきたいと思っています。

カーテンの設置については設備的な検討が必要であり、今後の課題とさせていただきます。目隠しスクリーン等で対応できる場合もありますので、病棟スタッフへご相談ください。

10月13日県より派遣要請を受け、医師2人、看護師1人、調整員2人のチームを結成し、災害対策本部



群馬大学医学部附属病院、太田記念病院、利根中央病院のDMAT隊

の設置された長野赤十字病院へ向かいました。今回の活動には長野近郊県から23のDMAT隊

が参集し、群馬県内からも当院を含め4隊が派遣となりました。本ミッションは「被災した病院に入院している200人を超える患者を転院搬送することでした。搬送活動を行った場所は氾濫・決壊した千曲川流域であったため、道路は手つかずのまま。通行止めとなる道も多く、土地勘のない私たちの活動の大きな妨げとなりました。被災病院に残った2人は、DMAT隊の救急車運行管理・患者の救急車への搬入管理を他院DMAT隊とともに担い、患者の搬送がスムーズに行えるように注力しました。災害はいつどこで発生するかわかりません。そのため日々の訓練や準備を怠らないよう今後とも取り組んでいきます。

# 台風19号被害による 利根中央病院DMAT派遣

## 第13回 利根中央病院災害訓練 ～「いざ」というときの備え～



患者の重症度を振り分けるトリアージセンター



軽症患者に対応するグリーンゾーン

「いざ」というときあなたはどうな対応ができますか？  
災害拠点病院である利根中央病院では毎年災害訓練を実施しています。今年も11月10日(日)災害訓練が行われました。今までは傷病者を受け入れるところからの訓練でしたが、今年からは、災害発生直後から病院の被害状況確認及び行政や他医療機関などと連携した地域での災害対応訓練も行われ、より実践的なものとなりました。

他、事務系職員も継続的に災害教育を受けています。日頃から災害に対する危機感を病院全体で共有し「いざ」というとき最善の対応ができるよう教育しております。



情報収集と対応策を決定する災害対策本部



中等症患者に対応するイエローゾーン



重症患者に対応するレッドゾーン

人生会議は「人生の最終段階における医療」について個人で考えるだけでなく、家族や大切な人、医療者と話し合っておくことで、人生の最終段階について考えることは、患者様・家族にとってはつらい体験になる可能性があります。そのため、すべての方への適用は難しいと考えられますが、今回の講演が家族や大切な人と話し合うきっかけになりました。ターミナルケアや宗教の考え方について質問がありました。



## 第20回 医療講演&懇談会

11月16日 (土)、総合診療科医長の比嘉研先生による「人生会議について」をテーマに医療講演&懇談会が開催されました。

## 栗おこわときのご汁をおもてなし 医局ふるまい会

10月21日(月) 人材確保委員会主催のふるまい会が行われました。地元産をふんだんに使った栗おこわ、きのこ汁、和洋風の具材で数種類のおやき、漬物がふるまわれ、医師たちから喜ばれました。



### 職場紹介 利根歯科診療所 歯科医師医局



#### 「超高齢社会。今こそ最後までお口から食べる喜びを」

現在利根歯科診療所では、常勤歯科医師9人、研修医1人の総勢10人で診療を行っています。虫歯・歯周病治療はもちろんの事、昨今問題となっている摂食（食物を口に入れる）、嚥下（飲み込み）の分野においても力を入れております。

昨年は嚥下内視鏡を導入し、嚥下障害を持った方がどうすれば安全に食事をとることができるのか、食の安全に対しても積極的にとりくみを進めています。

また、健康な方に関してもさまざまな検査ツールを導入し、それらを用いることで早期からオーラルフレイルに対してのとりくみも行っております。

地域の皆様方いつまでも口から食べる喜びを感じてもらえるよう歯科医師一同今後も精進してまいります。

頭痛の主な誘因	片頭痛 (頻度：%)	緊張性頭痛 (頻度：%)
環境の変化	88.3	40.5
特定の飲食物	28.8	14.6
睡眠不足	74.7	45.6
睡眠過多	13.6	4.4
精神的ストレス	50.5	18.8
激しい頭痛	14.4	1.5
肩こり	33.5	46.0
疲れを感じたとき	74.3	42.7

**片頭痛の治療**  
片頭痛の治療には、①片頭痛治療薬の頓服 ②片頭痛予防薬の内服があります。  
①片頭痛治療薬の頓服  
片頭痛治療薬には、多くの製剤があり、注射薬や点鼻薬、内服薬等さまざまな剤形があり、自分に合う薬を選ぶ必要があります。  
②片頭痛予防薬の内服  
片頭痛予防薬は、定期的に内服する必要がありますが、また若い女性には催奇形性の問題もあり、禁忌となっている薬剤も

**「お口の中はふしぎがいっぱい」**

**参加無料**

**日時** 12月7日(土) 14:00~16:00

**場所** 利根沼田文化会館小ホール

**講師** 国立モンゴル医科大学歯学部 客員教授 岡崎 好秀 氏

**申し込み** 生協くらしサポートセンター

**電話** 0278-22-2300  
※事前に申し込みください

**京都頭痛宣言 (一部抜粋)**  
頭痛は脳神経系に起因する疾患であり、脳に悪影響を及ぼしています。  
その中でも、片頭痛は仕事や日常生活に支障をきたす主要疾患のトップ20に入っております。

① 日本だけでも800万人に及ぶ有病率を数えます。  
② 片頭痛発作により毎日60万人の日本人が苦痛を感じ、人間らしい生活を妨げられています。

③ 頭痛による生産性の低下により、毎年2880億円の経済的損失を日本経済にもたらしています。  
このように、頭痛による苦痛

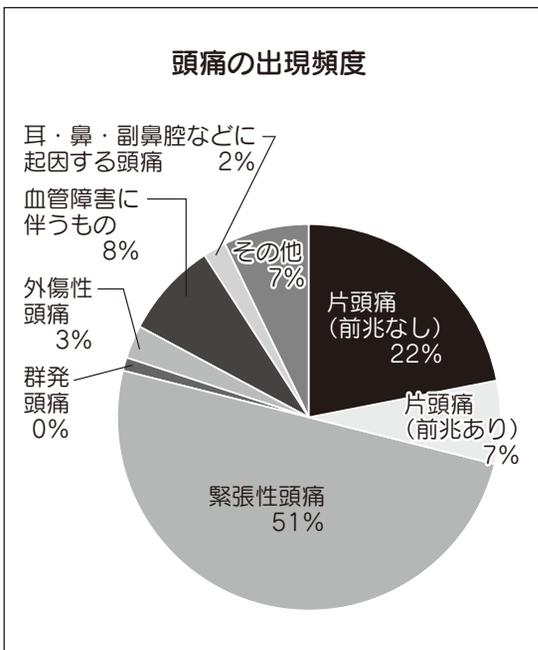
頭痛という症状をもたらす疾患は多数見られ、正確に診断する

**頭痛の種類**  
頭痛という症状をもたらす疾患は多数見られ、正確に診断する

**頻度の多い頭痛について**  
ここでは、頻度の高い頭痛(片頭痛・緊張性頭痛)について説明します。  
**片頭痛とは**  
頭痛発作を繰り返す疾患で、発作は4〜72時間持続。  
片側性、拍動性で、中等度〜重度の強さ。  
日常的な動作により頭痛が増悪。  
随伴症状として悪心や光過敏・音過敏をとまう。  
**緊張性頭痛とは**  
数分〜数日間持続する頭痛。  
痛みは一般的に両側性で、性状は圧迫感または締め付け感。  
強さは軽度〜中等度で、日常的な動作で増悪しない。  
悪心はないが、光過敏・音過敏を呈することもある。  
また、片頭痛と緊張性頭痛の合併例も多くみられ、自分の頭痛がどのような痛みであるかを正確に判断する必要があります。

頭痛の病歴	
1	いつから (中学生から、など)
2	どこが (右側頭部など)
3	どのように (拍動性かなど)
4	どのくらい (寝込んでしまうほどなど)
5	随伴症状 (吐き気の有無)
6	体動による悪化の有無
7	頻度 (一週間に、一カ月に)
8	変化は (良くなっている、悪くなっている)
9	家族歴

現在、多くの方が頭痛によって、生活が制限されています。  
利根中央病院脳神経外科では、頭痛で困っている患者様のために、毎週土曜日に頭痛めまい外来を設けています。今回は、頭痛の種類や症状についてお話しします。



### 2019.12月号 医療相談室

# 軽く見ないで頭痛



利根中央病院 診療部長 脳神経外科部長・科長 河内 英行

#### 頭痛めまい外来 毎週土曜日

頭痛めまい外来では、毎週土曜日に頭痛めまい外来を設けましたので、頭痛によるお悩みの解消に少しでもお役に立てたらと考えています。また、次のポイントを診察の際に伝えていただくと、正確な診断につながりますので活用ください。

**緊張性頭痛の治療**  
緊張性頭痛の場合、片頭痛治療薬は全く効果ありません。また、ストレスや疲労が原因となっていることも多く、頭痛薬だけに頼っても、一時的な改善だけであり再発を繰り返してしまいます。こちらについても正しい薬物治療を行うことが必要です。

**二次性頭痛**  
頭痛を有する他疾患が伴う頭痛。頭痛または頸部の外傷による頭痛  
⑤ 頸部または頸部の外傷による頭痛  
⑥ 頸部・頸部の血管障害による頭痛  
⑦ 血管異常によらない頭痛  
⑧ 物質によるあるいは物質が消退することによる頭痛  
⑨ 感染症による頭痛  
⑩ ホメオスタシスの異常による頭痛  
⑪ 頭蓋・頸部・眼・耳・鼻・副鼻腔・歯・口腔・その他の頭部・頸部構造物の異常による頭痛  
⑫ 精神疾患による頭痛  
などに分類され、図のような出現頻度が見られます。

# ブロック・支部での活動

## 南部ブロック



## 西部ブロック



### 研修旅行/栃木保健医療生協と支部活動交流

11/8「居場所づくり」を積極的にとりこんでいる宇都宮北西支部の見学と活動交流を行いました。先日の台風19号での被害の様子を伺え、仲間づくりの大切さも学びました。

### 「人生会議」研修会

11/9 職員と合同で研修会に参加しました。これからの生き方をどうデザインしていくかを考える良い機会ができた他、「もしバナ」カードを使ったゲームも活用し楽しく学びました。

## 中央ブロック



### 健康チェック/吹き矢/ボーリング

11/9.10「沼田あびす講」にブロックとして参加しました。健康チェックだけでなく、吹き戻しを使ったボーリングや吹き矢で楽しく健康増進活動をする医療生協の宣伝ができました。

## 水上支部



### 配布者交流会

10/23 連携職場も参加して43人が参加。サロンや助け合い活動の報告以外に、生協強化月間のとり組みへのお願いだけでなく体操や招福踊りも披露され楽しく交流ができました。

## 猿ヶ京・須川・新巻支部



JA新治支所まつり/血压・体組成・握力・足指力  
11/9 3つの支部役員と生協みなかみ歯科の職員が協力して健康チェックを行い喜ばれました。

**みんなの食堂** 寄付金の協力 お願いします

**にぎわい広場** 50食 限定

赤飯、煮しめ(大根、人参、ちくわ、鶏むね肉、たまご)、味噌汁 アレルギー対応不可

日時 **12月19日(木)** 初回好評につき、2回目を開催します。みんなで食事をしながら楽しくおしゃべりしませんか?  
11:30~13:00  
予約不要/参加費無料

場所 利根保健生協 本部 2階ホール

利根保健生協 生協くらしサポートセンター ☎22-2300

【開催場所】沼田市東原新町1861-1 利根保健生協本部 2階ホール「にぎわい」

色えんぴつを募集しています。にぎわい食堂でのお絵描きなどに使用します。

**池田支部**

池田公民館まつり/血压・血管年齢  
11/9 支部として参加は3回目となりました。展示作品を見に来られた方々に健康チェックの参加を積極的に呼びかけました。

**新年号 作品募集**

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ください。

締め切り12月10日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協本部 「なかまの作品係」

**なかまの作品**

**俳句**

八十路すぎ昼湯楽しむ年の暮 沼市坊新田町 あべけいいち  
黄落や小さな木にも物語 川場村谷地 穴沢 杏子  
酒米を初刈ときめコンバイン 沼市沼須町 角田ひろ子  
退院の助手席の夫着ぶくれて 沼市横塚町 宮田 君子  
瘦身の影はなほさら冬に入る 沼市戸鹿野町 諸田 正  
町内の老人集う聖夜かな 沼市下沼町 丸岡 勇吉

**短歌**

榛名湖に吹き飛ばされし紅葉の葉水面遊びて 沼市市薄根町 塩野 國造  
岸辺漂う 沼市市高橋場町 白井 恵美子  
ゆく秋の折をりの彩心なし淋しき寒さに 沼市市高橋場町 白井 恵美子  
向かふ霜月 沼市市戸鹿野町 内山 高重  
縁側を越して日の差す冬日和山茶花紅く 沼市市戸鹿野町 内山 高重  
庭を彩る 沼市市戸鹿野町 内山 高重  
ほほどほに待つ客いるらし焼芋屋夕暮れ早き 沼市市須川 阿部 富子  
集落まわる 沼市市須川 阿部 富子  
一輪のりんどう見つつ想いを馳せて去年の今日は 沼市市西原新町 津久井四女子  
何を勤しむ 沼市市西原新町 津久井四女子

**川柳**

生活に困らぬ人が偽す政治 みなかみ町石倉 藤田 俊彦  
消費税あがっても年金そのまんま 沼市市堀廻町 今井 栄一  
国会で季節外れに「さくら」咲く みなかみ町相模 三國路青猿

※11月号の短歌に誤りがありました。訂正とお詫びをさせていただきます。

訂正  
秋晴れの刈田に集う鶯の群れ落穂巡りて みなかみ町後閑 番場 正夫  
日々争いぬ

**作品募集**

今月65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。紙面におきまして、ご了承ください。

なお、乱筆は誤植の原因になりますので、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。

〒三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一  
利根保健生協「なかまの作品係」  
メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp