

利根保健生協 2006年12月現勢

生協組合員……………26,019世帯
 出資金額……………1,145,793,000円
 平均出資金額……………44,036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 22,200
 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

「透析の医師やめないで!!」

県と大学に たちまち一万八千署名 緊急請願

来年三月、群馬大学付属病院第三内科では、医師不足などを理由に利根中央病院透析室に派遣している2人の医師の引きあげを検討している情報が入ってきました。

事態を重く見た病院では直ちに都築病院長が群馬大学との折衝を行いました。同時に透析患者でつくる「腎友会」(会長加藤達男)等では、緊急集会を開いて署名活動を開始。群馬大学付属病院や群馬県に存続の要望書を約1万8千人の署名を添えて1月23日に提出しました。引き続き幅広い人々のご協力をお願いして、粘り強く運動を行って行く方針です。



毎日9時から夜間まで対応している透析室

現在、利根沼田地域では約280人の患者が3カ所の施設で透析を受けています。その内、利根中央病院は88人受け入れている。様々な合併症をかかえた人が多

現在、患者の多くは高齢者や車の無い人も多く、週3回通うと患者やその家族の負担は大変です。何としても現状維持をしなければならないと命にかかわる重要な問題です。

腎友会会長の加藤達男さんの話「署名は短期間の取り組みだったが多くの方の協力に感謝しています。この問題は命に関わることです。私たち患者も頑張りますが、皆さんの引き続きのご支援ご協力を願います」

この病院が命づな

週3回約30年透析を続けている沼田市薄根町のTさん「他の施設の透析患者でも体調が悪くなった時は、利根中央病院に入院し利用している。地域の拠点であるこの病院から医師が引き上げると不安をおぼえる」

また、「糖尿病もありこの病院が命づなです。何としても残してほしい」「歩くのが

大変で娘に送迎してもらっている、仕事の合間に遠くまで通うのは容易ではない」など患者は話していました。

新病院建設

一日も早い着工めざし 設計事務所選定 3月末

第5回新病院建設委員会を1月19日(金)に開催し、早速設計事務所を選定して、具体的に建設をすすめることを確認しました。

会議では、2005年10月の建設準備委員会の設置以降、新病院建設用地の確保、建設委員会や小委員会の立ち上げ以来の取り組み報告、新病院の全体構想や病棟編成な



熱心に討議する各委員

第30回保健組織活動交流集会

今年の活動交流集会の記念講演は「乳がん」です。現在、食生活などの影響により中年女性を中心に「乳がん」の発生は4万人で、女性では一番多いがんです。乳がん検診の重要性等を話していただきます。「新病院建設」の特別報告や組合員の活動報告なども予定しています。

日時 3月4日(日) 受付9時~15時30分
 場所 月夜野農村環境改善センター
 記念講演 「乳がんとその予防」
 講師 中島弘樹 (当院外科医師)

参加希望の方は、支部役員か組織課まで連絡して下さい(参加費無料)

6千人を超す増資協力

「新病院建設」に向け「生協強化月間」を中心とした出資金ふやしの活動は、12月末現在、昨年より約1300人多い6085人から6886万円の協力がありました。今年度の取組みは、組合員・地域住民の新病院建設への期待の高さや、一人でも多くの方に協力を訴えようと奮闘した役員さん達の頑張りもあって、出資世帯が4割を超す支部が3支部、3割以上が2支部と頑張っています。

今年度の中心課題である出資金ふやしの目標は1億円で、3月の年度末までに新病院建設に向けての自己資金確保のため、全ての支部で組合員3割以上の協力を得て、目標の1億円達成に向け出資金ふやしの活動を引き続き取り組みます。ご協力をお願いいたします。

2月・3月で目標達成を

お詫びと訂正
 本紙新年号で高山支部長名が誤って記述されました。お詫びして訂正します。(敬称略)
 小倉久佐雄 佐藤伸吉

あぜ道

京都・清水寺での年末恒例の「文字書き」は「命」でした。「今年の漢字」全国公募9万2千5百余のうちトップがこの「命」。寒々とした世相のなかで、命をいとおしむ切実さが集約されたのだと思います。あいつく国民不在のムダ使い、大企業を始末するな一般国民には重過ぎる税や医療・介護など負担増ばかり。「いざなぎ景気以上」などどこにあるのか東北の旧知の賀状に「11月台湾パシール海峡に戦没者慰霊の旅をした」とあった。5人兄弟の長男で8歳のとき出征した父と叔父が戦死。伝来の田畑を守りつづけてきた70代の現役農民。その祖母が口ずさんでいた歌は「にほんのひのまる。なだてあかい。かえらぬおらがむすこの血であかい」。こんな苦悩を強いいた昭和史をなぞり、旧式愛国心の復活に、教育基本法をゆがめ、自衛隊法を変え、大國とコンビで世界中に自由に出動し、平和憲法を変えることに躍起。しかし国民は納得していません。改憲は待たされたを権利が国民にあるとした憲法施行60年の今年。いまある平穏と長寿の源は、憲法を中心9条と25条のおかげ。その意義を老若で大いに噛みしめよう。私たち保健生協も住民安心の要、いのちと健康を守る「とりでづくり」を始めます。「いのち」と深く関わる医師・ナースなどの体制充実も決め手。組合員みなさんの英知と建設基金の結集に、いっそうお力添えをお願いいたします。(木)

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	カムカム健康法、記憶力増進班	
	材木町2	大谷 好子	3	カムカム健康法、記憶力増進班	
	材木町11	小林 永久子	3	血管年齢測定、動脈硬化症の話	
	東原新町13	雲越 タカ	4	餃子つくり班会	
	西原新町3	佐藤 長次	6	忘年会、尿子エツ	
	西原新町11	得能 淑子	4	餃子つくり班会	
	上原町合同班	生方 輝房	5	減塩の話、尿子エツ	
沼田中	西倉内町8	坂大 徳江	6	忘年会	
沼田西	榛名町1-2	戸部 大吉	3	転倒予防体操、忘年会	
	榛名町3	金子 恭子	3	転倒予防体操、忘年会	
	榛名町8-4	宮内 はつ枝	3	転倒予防体操、忘年会	
	榛名町8-2	金子 くら	4	転倒予防体操、忘年会	
沼田南	鏡治町10	馬場 半次郎	4	カムカム健康法、忘年会	
	鏡治町5	下 るく	3	カムカム健康法、忘年会	
	鏡治町9	小泉 禎三	3	カムカム健康法、忘年会	
	坊新町1	飯田 光子	5	ピロリ菌の話、ピロリ菌子エツ	
	坊新町5-2	半田 泰子	4	ピロリ菌の話、ピロリ菌子エツ	
	坊新町7	小林 武義	3	ピロリ菌の話、ピロリ菌子エツ	
	坊新町12	勅使河原幸枝	3	ピロリ菌の話、ピロリ菌子エツ	
沼田北	高橋町原田明神	石倉 時子	8	カムカム健康法、忘年会	
	利南	上久屋町馬場	鎌田 沢澄世	5	年間計画、入れ歯の話
		下久屋町原5-1	星野 サヨ子	7	年間計画、忘年会
	フアークタウン		23	病院の利用の仕方	
	戸鹿野町1	星野 早苗	9	忘年会、そば打ち班会	
薄根	東町田	桑原 信子	8	肥満の話、体脂肪測定	
	白岩町合同班		3	年間計画、忘年会	
	碓田町合同班	金子 幸子	3	年間計画、忘年会	
川田	下川田町入沢	吉田 昌子	4	記憶力増進班会	
	下川田町笠	塩野 英子	3	記憶力増進班会	
白沢	尾合上	角田 梅子	6	調理班会	
利根北	大原下宿1	星野 一重	4	笑いの効用	
	大原万古田	小林 利夫	5	笑いの効用	
	平川平原2	小林 均	7	増資の話	
	大櫓1	金子 初雄	3	血圧測定	
	大櫓2	金子 美知雄	3	血圧測定	
	大櫓3	金子 喜一郎	3	血圧測定	
	大櫓4	金子 利夫	3	血圧測定	
	大櫓5	金子 英雄	3	血圧測定	
	利根南	二本松1	佐々木 伸治	4	セラバンド体操
		二本松4	湯本 昭二	4	セラバンド体操
小松		中沢 政雄	4	血圧測定	
片品	鎌田合同班2	深見 良枝	3	インフルエンザ予防注射班会	
	東小川合同班	金子 千恵	4	インフルエンザ予防注射班会	
川場	中野合同班	藤井 峰子	11	年間計画、忘年会	
	月夜野東	上河原東	山浦 和喜	4	忘年会
		上河原上	村上 ちよ	4	忘年会
		後開上人合同班	阿部 タカ	3	健康子エツ
		後開下人合同班	波谷 典子	3	健康子エツ
水上	下牧原の中	山田 八重子	5	忘年会、体脂肪測定、尿子エツ	
	上牧外坊1	篠田 すみ江	3	セラバンド体操	
	上牧吉平下	広橋 絹代	4	セラバンド体操	
	高日向合同班	阿部 功	4	老健施設見学	
	小日向5	小崎 昭子	4	老健施設見学	
新治	須川十二河原	阿部 照代	6	記憶力増進班会	
	須川坂下	阿部 由子	7	記憶力増進班会、笑の効用	
	須川上1	細川 のぶ子	4	忘年会	
	須川上2	竹田 つや子	5	忘年会	
	布施宿	鳥崎 金衛	7	忘年会	
	布施河原上	河合 正子	6	調理班会	
	布施河原下	佐藤 アヤ	5	調理班会	
猿ヶ京合同班	林 ますみ	8	忘年会		
昭和東	系井中宿	須藤 澄子	4	眼の話	
高山	判形前原	木村千代子	8	おひまち班会、忘年会	
職域・他	いよいよの家	奥木 茂	6	おしゃべり班会	
病棟・他	1階北	西島みどり	13	カの話	
総計	65回		325人		

「よいしょ!」と元気に 老建とねもちつき大会



つきたてのお餅をきな粉や辛味大根・お汁粉で味わいながら、「清水会」の協力で琴や尺八・三味線の演奏を楽しみました

「いよいよの家」に10人が集まって、「そば打ちと記憶力増進班会」を行いました。



「手打ちそばづくり」沼田北支部 桜町合同班 代表 登坂 悦子

月一度の班会を10年以上、休まずに続けています。年明け17日に、福祉ふれ

縁起だるまで 決意新たに 沼田南支部 鍛冶町合同班 代表 馬場半次郎

元生協常務の奥木茂さんの指導で午前10時から全員でそば打ちに挑戦しました。早速、そばとあげたての天ぷらで楽しく昼食交流、10割そばはひと味違いました。午後は記憶力増進をテーマに学び、面白い物したときは暗算したり、新聞は声をだして読むなど、「普段の生活の中で工夫して痴呆を予防しよう」と話しあいました。

新年会で「転倒予防体操」 沼田南支部 西倉内8班 班長 坂大 徳江



あいセンターに10人が集まって「新年会」をしました。昨年の生協強化月間では、沼田南支部で過去最高の増資協力が得られ、今年もいつそ「う良い年になるように」と願いを込めて、1000円ショップで買った陶器の「増資だるま」をみんなに配り、新病院建設に向け「心新たに」と取り組みを誓いあいました。



春「365歩のマーチ」を皆で歌いながら、楽しく下半身の筋力アップ体操をしました。互いに持ち寄った「馳走をつつきながら、転がって怪我した体験談などが溢れ、この度にもやろう」と予防気運が上がりました。

第26回 とねぬまた 母親大会

とき...3月3日(土)9時より受付開始 ところ...利根沼田文化会館
分科会(午前) テーマ「食、くらし、教育、憲法など」
講演(午後) 「これからどうなる 私たちの暮らし」～子育て・年金・税金・格差を考える～
講師 暉峻淑子先生 埼玉大学名誉教授(経済学)
難しい話をわかりやすく話す先生です(近著「格差社会をこえて」)
主催:利根沼田母親連絡会 連絡先:Tel 22-6061(中島宅)

第22回 囲碁大会

とき 3月11日(日) 受付8時30分～受付9時 開会式・対局開始
ところ 老人保健施設とね 多目的室 (十王公園南側 3階の建物)
参加費 1000円
申し込み先 2月末日までに下記実行委員へ
沼田 石倉 恒治 23-0706
 染谷 威夫 22-3442
 細川 三郎 23-4576
 永井 達郎 23-1964
 高橋 正明 22-5304
 原 二次 23-1870
 白沢 小野 武司 53-2157
 旧利根 秋原 武四郎 56-2247
 片品 金子 英樹 58-2851
 旧月夜野 高橋 重建 62-2045
 〃 高杉 木六則 62-6989
 旧水上 高柳 尚弘 72-5013
 旧新治 高林 利雄 64-0097
 昭 和 杉 哲 24-3872
主催:利根保健生協実行委員会
お問い合わせ 事務局 組織課 22-2300

セーラー服姿の水兵に憧れていた私は昭和13年1月、海軍を志願するために村役場へ一人で行った。まだ未成年だったため、「それなら親父と一緒に来い」と言われた。その年の茂左衛門境内の節分の豆まきで、夢中で拾った福包みを開いてみると何と軍艦旗だった。私が海軍志願したことを茂左衛門様も知っていたかのようで心が踊った。当時は中国への侵略戦争で軍艦の華々しい時代だった。念願の海軍に合格して、6月1日、横須賀海兵団に入った。その前日、私の武運長久の祈願に茂左衛門に集まってくれた村人に見送られて後開駅から出発。父が宿泊地の鎌倉まで同行してくれた。

戦争体験記

「茂左衛門様に守られて」

みなかみ町月夜野上組 高橋 庚 (87歳)



入団三日目から泳ぎの特訓が始まり、練習船から海に飛び込む。利根川では泳いでいたのに、広い海では浮いていないのがやっとなった。そんな訓練が11月まで続くうちに自由に泳げるようになった。その年末、青森県大湊海軍防備隊に配備され、駆逐艦「波風」に乗って、樺太方面まで警備についた。波風に乗った。魚雷兵の私は魚雷発射管にとっさにしがみついた。爆発破片が前歯に当たって折れ、生きた心地がしなかった。幸い爆弾は砲塔下の艦底に近い弾薬庫には届かず、自力航行が不能なほど破損して浸水したが沈没は免れた。昭和16年12月の太平洋戦争開戦を聞いたときは興奮した。昭和18年11月、作戦行動に合格して、魚雷兵として一年間厳しい教育を受けた。卒業後800人程乗務する巡洋艦「高雄」への乗艦を命ぜられて浸水したが沈没は免れた。このとき戦隊を組んでいた巡洋艦「鳥海」は目の前で沈没し、殆どの将兵がたちまち波間にのみこまれていった。同行の「愛宕」「摩耶」も海の藻屑となった。艦を追ってきていたサメの群れの餌食になったかと思つて胸が痛んだ。その後、高雄は救援の駆逐艦に曳航されて広島島の呉軍港で修理。再び出港してブーゲンビル島を拠点に付近で作戦行動中、敗戦を知った。間もなく、艦はシンガポールの港に繋がる。艦内にイギリス兵が乗り込んできた時は「殺される」と覚悟したが、何の暴力も受けず身体検査だけでした。私たち約二百人は保護員として艦内に残され、他の者はシンガポールで開墾作業に当たられました。高雄には約半年分の食糧を積んでいたのに、食糧はほとんどなくなっていました。それから一年余り、私と生死を共にした「高雄」は英軍艦に曳航されてマラッカ海峡で爆破された。私たちは海底に沈んでゆく艦を船上から見届け、皆で涙をこぼした。

昭和21年11月31日、復員船で静岡県下田港に無事帰郷。海軍に入団して8年6ヶ月ぶりに懐かしい郷里の土をやつと踏むことができた。茂左衛門様で拾ったあの軍艦旗は胴巻きの中に入れ片時も離さなかった。それが私を守ってくれた宝だと思ひ、今でも大切に保管している。

医療相談室

増えている乳がん

マンモグラフィで早期発見



利根中央病院 外科医師 中島 弘樹

現在、乳がんの発生は女性のがんのNo1となり...

また、発生のピークが30代後半から40代にあり、社会的にも家族の中でも重要な時期に重なるため、乳がんは女性にとつて軽視できない問題となりつつあります。

乳がんってなに？

乳がんの性格を 教えます

乳がんとは女性の乳房にできる悪性の腫瘍(しゅよう)を指します。乳房は女性の象徴であるとともにミルク製造工場としての機能も持っています。

乳がんになりやすいひととは？

乳がんの60〜70%はエストロゲンという女性ホルモンの影響を強く受けます。言い換えれば、女性ホルモンをえさに成長しているのです。

一方で、腫瘍が工場やパイプラインを食いやぶり、完全にもどってきてきます。

せせり

外に出てみんなと交流

沼田市上発知町 木村由夫さん



「月に一回『利根の保健』を届けながら、班長さんと顔を合わせるのが楽しみ」と話す総代二年目の木村さんは、池田の副支部長にも選ばれ、活動の中心として頑張っています。

面会見の良い人柄で老人クラブの会長も三期目。その集まりなどと併せて、健康班会を開いています。「生協活動もみんなの協力をしています。」

「外に出てみんなと交流」があることで出来る。班会を楽しみにしている人も多いのでできる限り続けていきたい。ゲートボールや、町の『白樺校友会』で俳句も詠んでいる木村さんは「ボケないためにも積極的に外に出て、みんなと交流していきたい」と語っています。

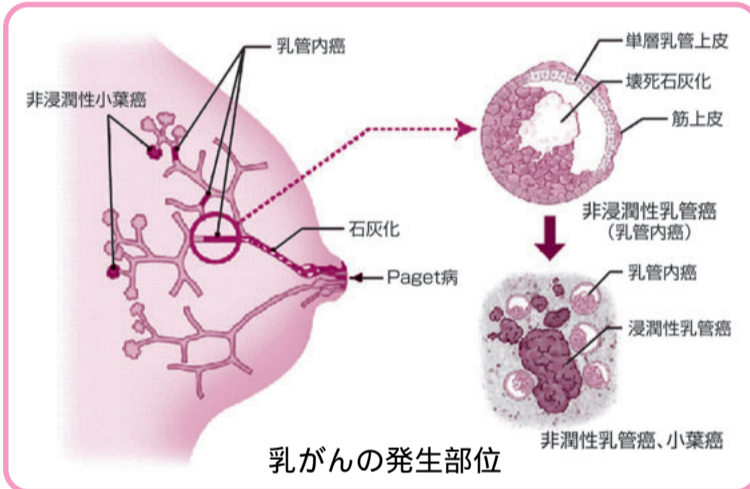
います。では、どのようなことが「なりやすさ」につながるのでしょうか？

初潮が早い(10歳以下)閉経が遅い(55歳以上)出産経験がない 高齢出産 女性ホルモンを使った治療をしている 家族に乳がん、卵巣がんのひとがいる、そして最後に 肥満があります。やはり大半が、女性ホルモンのさらされている期間が長いことが影響しています。

予防法はあるのかしら？

生活の欧米化は便利さももたらしましたが、同時に大切な日本の質素節約の精神と文化を奪い、そして迎えた飽食の時代は肥満をもたらしました。がんの予防は短期的には困難ですが、時間をかけて行うとすれば、和食中心の食事を心がけることです。一説には、大豆に含まれる大豆イソフラボンが予防になるといいます。味噌、納豆、豆

生活の欧米化は便利さももたらしましたが、同時に大切な日本の質素節約の精神と文化を奪い、そして迎えた飽食の時代は肥満をもたらしました。がんの予防は短期的には困難ですが、時間をかけて行うとすれば、和食中心の食事を心がけることです。一説には、大豆に含まれる大豆イソフラボンが予防になるといいます。味噌、納豆、豆



乳がんの発生部位

今月の料理 白菜と豚バラの蒸し煮

塩、こしょうのみのシンプルな味付けで、白菜の自然な甘みが生かせるメニューです。

材料(4人分) 豚バラ肉(かたまり)...400g 白菜...600g 塩...小さじ2/3 しょう...少々

作り方

豚バラ肉は外側の余分な脂肪を落とし、6〜8切れくらいに大きさをそろえて切り分ける。白菜は芯をとり、重ねたままザク切りにし、茎と葉の部分に分けておく。厚手のなべをよく熱して、脂身を下にして並べ入れる。箸で肉を押し付けながら焦げ目をつける。脂が出るようなら捨てる。肉を中央に集め、まわりに白菜の茎のほうから先に塩、こしょうを間にふりながら詰める。白菜を全部詰めたら、ふたをして、中火で蒸し煮にする。白菜から水気が出て、湯気が出てきたら弱火にし、ふたをしたまま40〜50分蒸し煮にする。白菜が柔らかくなったら、塩味を確かめて味を整える。(栄養課 片柳こずえ)

検診を受けましょう

乳がんは早期に治療すれば、治療が期待できます。早期に治療するためには早期に見つけるしかありません。近年、沼田市の検診にも隔年ですが「マンモグラフィ」が導入されました。しかし、検診は受けなければ意味がありません。欧米では「マンモグラフィ」の検診率が70%になり乳がんが亡くなる人が減りました。残念ながら日本では20%以下です。自己検診も必要ですが、せっかくなのでマンモグラフィ検診を受けましょう。

遠慮なくご相談を

利根中央病院では、従来のものより撮影精度が高い「デジタルマンモグラフィ」を導入しています。週に一回力ンファレンスをしながら、撮影技術の向上にも努めています。また、超音波検査についても来年度の検診シーズンに向けて、小さなながらも見逃さない最新の機械を、群馬県内の他の病院に先駆けて導入しました。スタッフも育成中です。私自身も、年間1000例近い乳がん手術のある、まさに乳がん治療のメッカである癌研究会有明病院にて、乳がん治療の専門研修をしました。医師は男性ですが、そのほかのスタッフはすべて女性です。自分の乳房に心配があれば遠慮なくご相談ください。

なかまの作品

俳句

- 箱根路を渾身のランナー息白し 木曾 武子
穏やかに氷柱の細る山日和 林 町子
天恵の命のありて年始 増田 一枝
山眠る麓に一寺一社抱き 戸丸 泰二郎
鉢の梅見事ぞ老いといつなかれ 大河原 一寿
福寿草蕾かぞえて買われけり 角田 勝子
牛乳をあたたためありぬ浅き春 小林 永久子
赤ん坊の声かと目覚む猫の恋 新木 たけじ
あちこちで弾む手締めや達磨市 阿部 まつ

短歌

- ひそと降る雪の曙戸の外は滲みて淡き月の残れる 大竹 理恵
かんじきの音きしませて在りし日の登校の道踏みくれし父 木 みよ子
ヒヤシンスの蕾やうやく色つきぬ紫なるやピンクラしくも 佐藤 民衛
しろがねの赤城の雄姿澄みわたる寒の夕日に輝きやききや 原 沢 貞子
故郷は湖底にありて幻の嗚呼小波の目にぞ残る 片 平 盛次
幼より躰きびしく育てられ今に思えば有り難き父母 横 坂 くめ子
退職後何をしようかと云ふ妻に雪の大地を自慢に指差す 増田 耕寿
冬至の日やみせまる西空に墨絵の如きちぎれ雲流る 森 田 妙子

作品集

俳句・短歌をお寄せ下さい。
郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町一八五五の一
利根保健生協 組織課 「なかまの作品」係