

利根保健生協 2010年6月現勢

生協組合員.....26,254世帯  
出資金額.....1,211,995,000円  
平均出資金額.....46,164円

理事25名 監事3名 総代207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

## 子宮頸がん

### ワクチン接種が効果的

日本生活協同組合連合会医療部会では、2010年度の重点課題の1つとして「子宮頸がんワクチン（HPVワクチン）」の接種運動を進めています。医療生協がこの運動にとりくむ理由は①本人や保護者の同意にもとづくワクチン接種のための啓蒙が必要なこと、②性や子宮頸がんに関する学習が必要なことから、健康づくりをすすめる住民組織としての役割が十分できると考えているからです。

最近、ニュースでもよく話題になつているこの子宮頸がんHPVワクチンについて利根中央病院の糸賀副院長にお話を伺いました。



利根中央病院  
産婦人科医長 糸賀 俊一

#### 子宮頸がん・HPVワクチンとは？

子宮の入り口付近にある「子宮頸部」にできるがんを「子宮頸がん」といいます。子宮頸がんは世界で年間約50万人が発症して約27万人が死亡しており、女性のがんとしては乳がんに次いで2番目に多いがんです。国内でも年間1万人以上が発症し、1日に約7人（年に2400人）の女性が子宮頸がんによって死亡しています。子宮頸がんの発症率は20代から30代の女性で急増します。



#### 子宮頸がんの原因は？

発がん性HPVの感染経路は性交渉であり、発がん性HPVは感染しても免疫が出来るにくい場合、何度も感染を繰り返す可能性があります。性交渉のある女性の約8割が一生涯に一度は感染するといわれています。

この子宮頸がんを予防するワクチンが2009年12月、日本でも認可され使用可能になりました。性交渉で感染する、発がん性ヒトパピローマウイルス（HPV）の感染を

そのため日本産婦人科学会ではセクシャル・デビュー

費用負担の問題は、「日本が女性と子どもを大切にす

国であるかどうかの試金石になる」と筑波大の吉川教授が

予防します。ワクチンによる予防手段があるため子宮頸がんは「予防できる唯一のがん」と言われ、その有効性は10〜20年継続するといわれています。

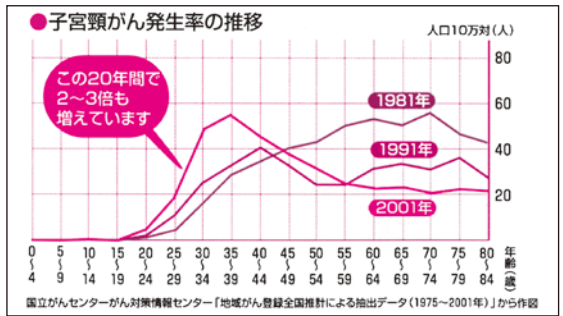
（初交）前の11〜14歳までにワクチン接種を推奨して

県内では、本年度から榛東村・神流町・上野村に加えて

発がん性HPVの感染リスクは性的にアクティブである間は一生存在するため、接種後も、定期的な検診が必要

お口の健康は全身の健康づくりにとも関わっています。楽しく学びながら、この機会に一緒に学びましょう！

26日、前橋財務事務所の県内経済情勢発表によると、この四ヶ月期、二段階



的に対象年齢を引き下げ、2013年からは小学6年生を対象」としています。今後さらに多くの市町村にも拡がる事が期待されています。

HPVワクチンの接種は自由診療となり、利根中央病院では、接種1回につき組合員14175円（非組合員15750円）、3回接種で42525円（非組合員47250円）です。受付時に必ず組合員証をご提示下さい。

呼びかけ、「出会い、ふれあい、支えあい」の3つのあいでのちとくらしのネットワークを拡げることが提起している

#### ワクチン接種は 何回必要？

ワクチン接種は半年間で計3回（初回、初回の1ヶ月後、初回の6ヶ月後）必要となります。

子ども歯の保健教室。7月3日（土）に14人の小学生が参加しました。

ルタ大会をして盛り上がりました。この日の体験をいかし、楽しくお口の健康づくり

お口の健康は全身の健康づくりにとも関わっています。楽しく学びながら、この機会に一緒に学びましょう！

26日、前橋財務事務所の県内経済情勢発表によると、この四ヶ月期、二段階

子ども歯の保健教室 小学生14人が参加



「歯の保健大学」 受講生募集

あぜ道

# 核兵器のない世界へ 国民平和大行進

「歩こう 核兵器のない世界へ」をかかげて、全国の市町村を歩いて結ぶ国民平和大行進が、利根沼田では、7月11日「網の目」4コース、7月14日「基幹コース」で実施されました。

## 網の目コース

「網の目」で当生協が受け持つ片品コースは、全長30キロ余に及ぶ長距離です。朝8時に片品村役場に集合し出発式。千明村長と入澤議長の激励挨拶を戴き、沼田公園を指して歩きました。



片品・川場コースで合流 沼田市街地を行進

心配された天気も、曇り空でしたが、歩くのには良い天気です。途中の雨も霧雨程度です。すみ利根町振興局で休憩。午後、白沢町に入り土橋で川場コースで合流、人数も増え元気が出て最後まで頑張り17時、沼田公園に到着。先着の水上や新治コースの皆さんから拍手で迎えられました。

## 基幹コース

7月14日の基幹コースは、沼田から渋川まで小雨混じりの梅雨空の下で行われました。市役所前での出発式では、林副市長と布施議長より激励の挨拶を戴きました。8時50分出発、この頃には雨も上がり歩くのには良い気象条件となりました。

昭利村役場前では、板橋教

## 再来受付機 時間変更のお知らせ

これまで再来受付機が8時より稼働していましたが、9月1日より8時20分の稼働に変更となります。

なお、各外来の受付箱も8時20分にお出しします。ご迷惑をおかけしますがご理解・ご協力をお願いします。

育長から励ましの挨拶。コープぐんまの組合員の方々から冷たいお茶、お菓子などで歓待を受けました。

J A 上白井、子持振興局で休憩。その後もひたすら歩き続け三万六千歩、ゴールの渋川市役所に17時に到着し引き継ぎました。

以前勤めていた職場から、10余年平和行進に参加してきたという利根歯科診療所の伊欲淳技工士は「私達の一步一步は小さなものですが、みんな力を合わせれば、平和への思いをいつかきつと世界中に広げていけると信じて歩きました」と話しています。

## 2010平和のための戦争展

8月6～8日  
グリーンベル215階ギャラリー

## 第27回利根沼田平和美術展

8月22～24日  
沼田中央公民館

## 心のリフレッシュ 糖尿病患者会「しのめ会」総会



23年前に発症した利根中央病院の糖尿病患者会「しのめ会」(千明周二会長)は、7月5日定期総会を行いました。前年度のまとめや新年度の方針で、会長を中心に活発な話し合いになりました。総会の後、担当の中原先生から糖尿病の「日常の疑問にお答えします」と題しての懇談と、座って出来るエクササイズ

## 楽しく健康チェック ふれあいバザールin片品

7月4日、片品村役場の隣「花の谷公園」で、恒例の「ふれあいバザールin片品」が行われました。生バンドや尾瀬太鼓の演奏、子ども商店街等が行われました。



5年前から、片品支部として「健康チェックコーナー」を設けています。今回は、支部役員ら4人と中央保健連絡会の阿部由子さんの支援で、血圧38人、体組成45人をチェック。埼玉や茨城などからの観光客や、20～30代の要員の人も楽しそうにチェックに訪れていました。

## 「みんなで 良くするのが生協だ」 入職二年目研修

生協に入職後、「一年間をふり返り、引き続いていきいきと働くことができる」を目的に、「入職二年目研修会」を行い、26人が参加しました。接遇や「患者の権利章典」実践に向けた学習の後、久枝允理事から若い世代への提言



二年目研修で組合員さんからの提言

## 医療講演&懇談会 医師と 気軽に 懇談・交流

7月24日、利根中央病院講堂で、「医療講演&医療懇談会」が行われました。



講演の後、合併症や器械の寿命、経済的負担などの質問や、「川上先生に診てもらっている...」「先生が好きだから会いに来た」などと、感謝の声などが出されました。今後、先生方の時間を大事にしながら、気軽に懇談・交流し、組合員と医師との繋がりを一層強めよう。また、お互いの理解を深めて行こうと確認しました。

「組合員さんからの期待を聞く」と題しての話。30余年前に沼田に転居し、製造業に携わってきた、と言ふ久枝さんは「患者の言い分はキチンと聞く。働きやすいと感想が寄せられました。」

## ようこそ新しい仲間 6月の新加入者

- 沼田東支部：田中 保男、中島あけ子、金子みつ代
- 沼田南支部：金井 花枝、林 好江、中澤 康江
- 沼田中支部：丸山 唐子、中島 雅一、小林きみ子
- 丸山智恵子、山田 智恵子、程塚 清
- 沼田西支部：薄根支部：菊夫、(利根北支部)：林 ひとみ、(利根北支部)：立木 正人、(片品支部)：星 和成

## 増資者一覧 6月分

- 6月の増資は五五八人から寄せられました。この一覧への紹介は、紙面の都合上100単位に到達した二三人の方を掲載しております。(ご了承下さい。敬称略)
- 沼田東支部：(1600以上) 大島 昭治、(380以上) 生方 輝房、(沼田南支部)：(500以上) 金井 誠幸、(沼田北支部)：(310以上) 柳 美恵子、(310以上) 田川 孝道、(30以上) 林 春男
- (10以上) 石川 隆男、(利南支部)：(720以上) 本間 省吾、(川田支部)：(500以上) 生方 忠一、(利根北支部)：(140以上) 小菅 義、(水上支部)：(70以上) 山田 雄幸、(新治支部)：(220以上) 原沢 桑夫、(月夜野東支部)：(740以上) 林 利雄
- (50以上) 久野公市郎、(月夜野西支部)：(440以上) 杉本 重則、(近藤久美恵)：(110以上) 金崎 正幸、(沼和東支部)：(550以上) 諸田 甲二、(高山支部)：(400以上) 木村朝次郎

## 新組織担当紹介 高橋広子



代四番目の女性という事で、「女性にしか」というものを見つけていければと考えています。少しでも早く、皆さまのお役に立てるよう努力していきます。

6月班会開催一覧

Table with columns: 支部名, 班名, 班長名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their topics across different branches.

班づくり班会開催月間(6・7月)特集 各地域で楽しく学び、仲間と健康づくり!



沼田東 材木町1・2班 (食中毒予防について) 4ヶ月ぶりの開催を楽しみに集まり、食材はもちろん料理前の手洗いの大切さを確認しました。



高山 前原班 (介護予防に必要なこと) 高齢者が必要な筋力トレーニングを学習しました。「どのくらいのペースが必要か」との質問も。



水上 鹿野沢合同班 (懐メロを歌う♪♪) 夏を元気に乗り切ろうと、手拍子にのせて大きな声で歌い、おしゃべりもして、心も穏やかになりました。



月夜野東 吉平合同班 (介護保険について) 介護施設の種類や利用方法を学び、「知っているようで知らないこともある」と感想が聞かれました。



沼田中 西倉内町7-1班 (歯の話・チェック) むし歯菌や歯槽膿漏、咬む力をチェック。全身と密接な関係がある口の健康を見直す機会になりました。



月夜野東 真庭・政所合同班 (介護保険について) 介護予防サポーターの指導で、カエルの体操を実習。頭の体操になり、認知症予防に役立つと好評でした。

Recipe for 'アスパラの金平' (Asparagus Kinpei). Includes ingredients (4 servings) and 4 steps for preparation.



利南 上久屋馬場班 (動脈硬化の話、血管年齢チェック) 血管年齢をチェックし、参加者4名とも実年齢より若く、「あ〜、良かった」とひと安心。

作品集 俳句・短歌をお寄せ下さい。津久井 四女子

短歌 難聴の友らの会話ききながらちぐはぐなれど和むものあり 飯田清子

なかまの 作品 俳句 吹き割の白いあわ舞う梅雨空に 山口雄二

医療相談室

健康づくりのための運動



利根中央病院 健康管理科 健康運動実践指導者 生方友季

運動は毎日行うことが大切です。「もう年だから…」 「体が利かなくて…」という方にこそ、運動をしていただきたいです。筋肉の回復に年齢は関係ありません。どなたでも鍛えれば鍛えるだけ効果は出ます。生涯、自分の力で動ける健康な体を作りましょう。

運動とは

近年では、運動をわざわざ時間を割いて意図的に取り組むものとしてのみ捉えるのではなく、日常生活の中の様々な動き、例えば、通勤・買い物での歩行・家事・庭いじり・車の洗車など、身体の動きが伴い結果的にエネルギーが消費される全てのものとして捉えることが重要とされています。

健康とは

健康とはただ単に「病気でない状態」と捉えるのではなく、社会、経済、そして個人

運動に関わる

身体の仕組み

私たちの身体を直接的に動かしているのは筋(骨格筋)

です。筋肉が伸縮することで身体は動いています。

骨格筋の構造

私たちの身体は約4百個の骨格筋から構成されています。これらの骨格筋は毛髪程度の太さの繊維状のものが束となって構成されていて、一本一本の繊維状の細胞を「筋繊維」と呼んでいます。運動をすると筋繊維は増えるわけではなく、太くなります。

筋繊維タイプ

筋繊維は「速筋繊維(そつさん)」と「遅筋繊維(ちきん)」という、異なる繊維を持つ2種類に分けられます。「速筋繊維」は収縮が素速く、高いパワーを発揮する性質を持ち、短距離選手などの瞬発力が要求されるタイプの繊維です。「遅筋繊維」は収縮が遅く、発揮する力も小さいが、

長時間収縮できる性質を持っているので、長距離選手などの有酸素運動で持久力が要求されるタイプの繊維です。

加齢と筋繊維タイプ

加齢(老化)による筋肉の委縮(細くなる)は、瞬発的な大きな力を発揮する能力が先に衰えていきます。すると、つまづいた時にもう一方の足が素早く反応出来ず、転倒する原因になります。この

ような観点から、日常生活の中で、意識的に大きな力を発揮する速筋繊維を使うようなトレーニングを取り入れる必要性があります。

ダイエットをするなら

みなさんが一度は気にする話題ですね。ダイエットのための運動をするなら、呼吸を止めずに体に酸素を取り入れる有酸素運動をしましょう。

い。普段よりも10〜20cm伸びると歩く速度が速くなり、身体活動量がアップするため、体重が落ちやすくなります。それにプラスして筋肉トレーニングも行いましょう。下半身の太ももの筋肉や腹筋など、体の中でも比較的大きな筋肉を鍛えてください。中でも全身の3分の2の筋肉を使っているスクワットはお勧めです。

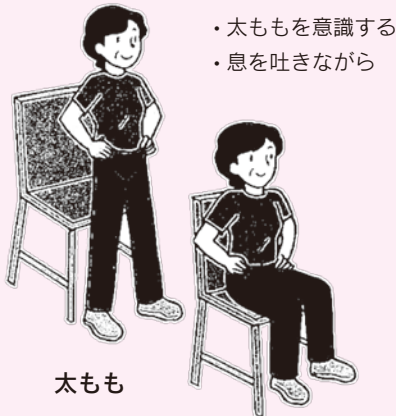
まとまった時間が取れない方は日常生活で普段から筋肉を使う意識をして下さい。例えば、椅子に座るときは背もたれに寄りかからず姿勢よく、歯磨き中にはスクワット。車で出掛けたら駐車は遠くに停めて、少しでも多く歩く。など、探せばたくさんあります。

運動時の注意

- 呼吸を止めない。血圧が上がってしまいます。
こまめに水分を補給する。
病気の治療中の方や、関節に痛みがある方は医師に必ず相談してください。

筋肉トレーニング

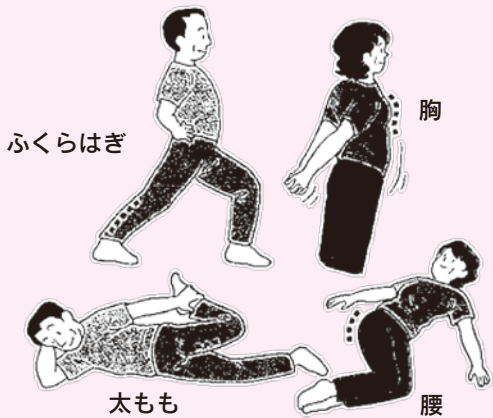
- イスに腰掛けて、腰に手をあて、足は肩幅に開く
正面を向いて、背筋を伸ばし少し前かがみになる
ゆっくりと立ち上がり、もとの姿勢に戻す
できる人はイスにお尻をつけない



太ももを意識する
息を吐きながら

ストレッチで準備体操

- ストレッチなどで、筋肉をしっかり伸ばしてから行います。いきなりトレーニングを始めると、筋肉を傷めたり、けがの原因になります。



ふくらはぎ

胸

腰

太もも

運動の前後には必ず全身のストレッチを行ってください。特にその日使う筋肉は念入りに行うと運動効果がアップします。怪我の予防と、次の日に疲労を残さない効果があります。無理はせず、「これぐらいなら毎日でもできるぞ」という強度で構いません。継続が大切です。頑張ってください。

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



みなかみ町後閑 西山歩実ちゃん(2歳5ヶ月) ハバカだーい好き!



みなかみ町月夜野 新井佑晃くん(4歳) お兄ちゃんのまねが大好き



伊勢崎市 吉田詩悠くん(1歳1ヶ月) 我が家の甘えん坊王子です☆



里帰り出産の方宅大歓迎! 皆様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。



埼玉県大宮市 大窪優希ちゃん(3歳) ようやく幼稚園に慣れたよ!



沼田市町田町 高橋一響くん(1歳10ヶ月) ちっちゃいばあ大好き!



沼田市町田町 佐藤陽翔くん(2歳10ヶ月) 美優ちゃん(11ヶ月) いつも一緒に仲良し!



茨城県半田 市川結希くん(1歳4ヶ月) バスが大好き! 元気いっぱい!



川場村萩室 外山雅英くん(3歳) 赤い色が大好きです!



沼田市材木町 林 絢華ちゃん(3歳) 我が家の歌姫です!