

利根保健生協 2012年1月現勢
 生協組合員 ……26,458世帯
 出資金額 ……1,240,008,000円
 平均出資金額 ……46,867円
 理事29名 監事2名 総代201名 班長1337名

氏名、住所変更をされた方は、
 生協本部 (22-6060) までご連絡ください。

利根の保健

利根保健生活協同組合
 発行人 山田 忠夫 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1908番地の6
 ☎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
 老人保健施設とね ☎(22)8855
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706
 生協みなみ歯科 ☎(25)3399
 片品村鍼田 片品診療所 ☎(58)3910



赤ちゃんとおふれ合う一場面

安心安全のお産を

快適な入院の環境

利根中央病院産婦人科では、利根中央診療所開設以来、2万4千人以上の出産にたずさわって来ました。「この子もここで産まれたんです」と、親子三代にわたり出産をされたご家族もいらっしゃいます。利根沼田地域での当院の歴史的役割を感じずにはいられません。

いま当院では、妊娠・出産・育児期をいっそう安心安全・快適に過ごせるよう質の高いケアや環境、アメニティー（快適性）の改善につとめています。

個室対応が可能

「ママさんや赤ちゃん、家族の方がくつろげる病室にしたいね」との思いから、薄いピンクを基調にし、あたたかく触れあえる雰囲気です。2人部屋なのも、他のお母さんと

話が出来てうれしい」と、当院で2人目・3人目の出産を終えたお母様方から感想をいただいています。

妊娠中に異常があったり、出産時の異常などで個室での安静が必要なお母様も安心して過ごせるよう個室対応ができるようになりました。

特別な食事が好評

2002年10月より入院中の一食を「祝い膳」として提供してきましたが、昨年よ



分娩食の一例

病院支援医師の紹介

前橋協立病院

院長 深澤 尚伊



私はこれまで障害者医療に携わってきたので、高齢者の医療介護も必然性を感じています。

1月から群馬民医連からの支援として利根中央病院で勤務させていただきます。

大学医局からの医師引き上げや内科の常勤医師不足から、これまでの医療の継続が困難になったなかでも奮闘している医師・職員と一緒に、利根の地域医療を守る仕事のお役に立つことを願っています。

医療生協は、地域での健康づくり、助け合い、院所利用など様々な場面で協力協働できる組合員さんがいることが、他の医療機関と一味違い、医師としての姿勢も正してもらえる素晴らしい組織だと思っています。

当初今年の3月までの予定でしたが、群馬民医連の医師の話し合いで、来年の3月まで引き続きお世話になることになりました。よろしくお願いたします。

仲間づくりにも役立つ マタニティヨーガ教室

妊娠15週から出産直前までの妊婦さんを対象に、妊娠中の不快症状やストレスを和らげ健やかな出産に必要な心と体づくりを促進するため、月2回ペースで開催しています。「とても気持ちよかったです」「リラックスできた」などの感想が聞かれています。終了後のティータイムでは、妊婦さん同士の交流もできます。妊娠中の体づくりだけでなく、同じ時期に出産する仲

小児科連携で安心

近年は、全国的に産科医や小児科医の不足により、出産できる医療施設の集約化がすすみ、「お産難民」といった言葉が聞かれるなど、周産期医療（産科・小児科の連携）は厳しい状況にあります。このような中、利根沼田の周産期医療を守るよう、産科・小児科で連携して安心安全の出産をお手伝いできるように心掛けております。

今後とも組合員の皆様からも産婦人科に対するご要望がありましたら、今後の活動の参考にさせていただきますので、ぜひお聞かせください。

区域	総代数	区域	総代数	区域	総代数	区域	総代数
沼田東	14	池田	8	片品	14	昭和東	8
沼田中	7	薄根	10	川場	7	昭和南	8
沼田西	8	川田	8	月夜野東	14	高山	6
沼田南	7	白沢	8	月夜野西	12	職員	2
沼田北	14	利根北	9	水上	13		
利南	14	利根南	5	新治	14		

定数 210名
 立候補受付期間 2012年3月1日～3月28日
 問合せ先 利根保健生活協同組合 生協本部(22-2500)

平成24年4月からの精神科診療

受診は予約制です。休日・夜間の対応はできません。

	午前	午後
月	○	○
火	○	○
水	○	○
木	○	○
金	○	○
土	○	○

平成24年4月より、当院精神科は非常勤医師（渡會医師・藤平医師）の体制となります。大変ご迷惑をお掛けしますが、ご理解ご協力の程よろしくお願い致します。

あぜ道

来月12日、利根沼根文化会館で「一枚のハガキ」の上映会があります。これは今年百歳を迎える新藤兼人監督が、自身の貴重な軍隊体験をもとに、是が非でも映画にしたいと昨年完成させたものです。▼太平洋戦争末期、新藤さんたち三十歳すぎの中年の兵隊100人が応召。敗色濃いフイリピンのマニラ陸戦隊に派遣が決まり、まず60人、さらに30人が出港しました。ともに途中でアメリカ潜水艦にやられて全滅。残った10人のうち4人もどこかで戦死。終戦を運よく迎えられたのは、6人だけ。この残酷な運命の人は選はすべて上官がつくったクジ引きによるものでした。▼新藤さんは、宿舎のベッドの上段にいた兵隊から出発直前、「もし君が無事生き残れたら、妻を訪ねて、自分が死んでも英霊になってお前を守ってやるから」という伝言と、「今日はお祭りです。あなたが居ないので何の風情もありません」と書かれた一枚のハガキを託されました。▼映画では、新藤さん役の豊川悦司さんが、きびしい軍隊の検閲で書けない返事をたずさえて、復員後未亡人の村を訪ねて行きます。夫に出した自分のハガキを受けとった大竹しのぶさんは、こんなひどいことは許せん、と、古い家の柱を叩いて嘆きます。六十六年前まで、こうした悲劇は全国どこにでもありました。▼この映画を、いままでも漠然と自由と平和な空気で育った、戦争を知らない世代に心からおすすしめします。(木村)



福島原発の事故災害により放射能の恐怖と汚染を広げ、周辺の人々の生活と健康に不安を抱かれています。

原発(ゼロ)で模擬投票

福島原発の事故災害により放射能の恐怖と汚染を広げ、周辺の人々の生活と健康に不安を抱かれています。2月14日、全国の医療福祉生協で、「虹のバレンタイン行動」に取り組みました。

「医療講演&懇談会」生活習慣で皮膚の老化防止



2月4日の「医療講演&懇談会」に59人が参加しました。講師は皮膚科・曾我部陽子先生で、「高齢者に多い皮膚疾患とその対応」の話でした。

冬場の痒みに悩まされる乾燥肌、水虫や薬疹、皮膚がんなど沢山の症状を学びました。対策として石鹸の使い過ぎ・過剰なエアコンの使用を避ける。早めの保湿などが必要です。

2月21日、病院の第六回利用委員会が開かれました。糸賀院長から、新年度の常勤医師体制が報告され、内科、外科、産婦人科等で、一定の改善が図られ、医師総数が32人から39人の体制になり、片品診療所には新たに常勤医師が3名が当院での研修を始める事となりました。

医師体制で一定の改善 第六回利用委員会

また、この二ヶ月間に「虹の箱」に六通の意見が表示します。検討を行い結果を玄関前に表示します。



薄根公民館まつり 効果ある「日頃の筋トレ」健康チェック70人

第35回 保健組織活動交流集会に参加しよう

【日時】3月18日(日) 受付9時~15時30分 【場所】昭和村公民館ホール 【内容】★オープニング コーラスグループ「アンダンテ」★特別報告 利根中央病院の現状 新病院建設に向けて(仮題)★組合員による各支部からの活動報告★朗読劇★記念講演 「レインボー健康体操」 講師 群馬中央医療生協 松尾 初美 理事

3月10日(土) 午後2時30分 県社会福祉総合センター 講師 立教大学 芝田 英昭教授

3月11日(日) 11時~16時 高崎城址公園 (高崎市役所正面前) 全国と連携した群馬県民の行動に参加しましょう。バスが出ます。定員になり次第締切。お問い合わせは 組織部 ☎22-2300まで

映画 一枚のハカキ 新藤兼人監督作品 とき 4月12日(木) ①午後2時30分 ②午後6時 ところ 利根沼田文化会館 前売券 1200円 当日 1400円

健康管理科より 人間ドックのご案内 3月の人間ドックに若干の余裕があります。ご希望される方は健康管理科までお問い合わせ下さい。 利根中央病院 ☎22-4321 (健康管理科)

増資者一覧 1月分 1月の増資者は九三七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10口単位に到達した三四人の方を掲載しております。ご了承下さい。(敬称略)

冷水で朝晩うがいをして、のどの粘膜をきたえ抵抗力をつけよう。

1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 11	小林 永久子	6	感染症の話・尿チェック
	材木町 1	小野 のぶ	3	新年会
	材木町 2	大谷 好子	3	新年会
	東原新町 13-2	雲越 タカ	3	新年会(おしるこ粉班会)
	西原新町 11-1	得能 淑子	3	新年会(おしるこ粉班会)
沼田中	西倉内町 7-1	田中 穂積	4	お正月かるた
	西倉内町 6	石川 エミ子	3	お正月かるた
沼田西	榛名町 8-2	金子 くら	4	口福カルタ
	榛名町 8-1	宮内 はつえ	4	口福カルタ
	榛名町 1-2	戸部 大吉	4	口福カルタ
	薄根町 6-5	片野 敏雄	6	新病院建設に期待して
	薄根町 6-1	佐藤 郁子	6	虫歯・歯周病・補綴のはなし
沼田南	鍛冶町 10	馬場 半次郎	4	新年会・お口の中の健康
	鍛冶町 5	下 ろく	4	新年会・お口の中の健康
利南	下久屋原	星野 サヨ子	6	大腸がんの話・チェック
	沼須合同	田中 実	4	大腸がんの話・チェック
	戸鹿野町 1,2	星野 早苗	7	新年会
	上久屋馬場	織田 澄世	5	薬の話
	池田	岡谷西 1	牧野 一江	6
川田	下川町 宮塚1	深津 文子	4	新年会(口福カルタ)
	下川町 宮塚3	深津 京子	4	新年会(口福カルタ)
	下川町 田中1	茂木 チョ	5	セラバンド体操
	下川町 田中2	生方 志づ子	5	セラバンド体操
	白沢	尾合 上	角田 梅子	7
利根北	追貝合同	小林 喜市	18	筋力トレーニング・輪投げ
	追貝合同	小林 喜市	14	筋力トレーニング・輪投げ
	追貝合同	小林 喜市	16	筋力トレーニング・輪投げ
	高戸谷 ①	加藤 眞喜	7	新年会・ころばん体操
	川場	中野合同	宮田 貴美子	7
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	5	血管年齢、尿チェック
	後閑 下入	渋谷 典子	6	血管年齢、尿チェック
	真庭 政所	大谷 スミ子	11	セラバンド体操
	上牧 木の根	登坂 貞子	3	手づくりぎょうざ
	後閑 新道合同	深津 ハルイ	3	手づくりぎょうざ
月夜野西	真庭 中-1,6	真庭 利治	3	手づくりぎょうざ
	後閑 神田合同	都丸 富子	3	手づくりぎょうざ
	上牧合同	広橋 絹代	3	手づくりぎょうざ
	下牧 原の中	山田 八重子	3	年間計画・体組成チェック
	下牧 原-2	高橋 ミネ	3	年間計画・体組成チェック
新治	下津 小川島	原沢 良輝	3	健康チェック
	月夜野 橋下	原沢 宏吉	4	健康チェック
	月夜野 藤上 統	小林 繁雄	3	健康チェック
昭和東	猿ヶ京合同	高橋 米子	9	体操(新聞紙を使って)
	猿ヶ京合同	都丸 君子	9	体操(新聞紙を使って)
	須川 十二河原	田村 照代	4	糖尿病の話
	貝野瀬 田中2	杉本 哲二	3	建設説明会
昭和南	糸井 吹張-1	林 一郎	3	建設説明会
	貝野瀬 田中2	杉本 哲二	7	インフルエンザの話・血管年齢
	川額合同	山口 ゆわ子	4	建設説明会
	椽久保合同	角田 恵子	4	建設説明会
高山	中山合同	山口 久男	29	新病院建設、通院支援の説明
	コスモス	中島 三枝	10	レインボー体操
	コスモス	中島 三枝	9	ストレッチ、ころばん・セラバンド体操
	コスモス	中島 三枝	9	レインボー体操
	MOB	山田 周一郎	4	年間計画・体組成チェック
病棟・他	ふれあいの輪	西島 みどり	17	肥満にならない食生活
統計	56回		345人	



梱包ボランティアさん募集

利根保健生協の機関紙「利根の保健」は、月2回の編集委員会を経て印刷された約2万枚を、各班長(配布者)さんあてに束ねる作業に、毎回15人程の方が参加しています。ご協力をお願いします。
お問い合わせ：保健生協・組織部 (22-2300)



おらがまちの 班会あれこれ



今月の料理 新じゃがいもの明太マヨソテー

1人分(約133Kcal)

材料(4人分)

- 新じゃがいも(小さめ)……400g
- スナップえんどう……8本
- サラダオイル……小さじ2
- *ソース
- 明太子…1はら(大さじ2) マヨネーズ…大さじ2~3 塩…少々

作り方

- 皮ごと洗った新じゃがいもをラップにくるみ、電子レンジにやわらかくなるまでかける。(600W 5~10分)
- たっぷりの湯で、筋をとったスナップえんどうをさっとゆで、冷水にさらし色止めする。
- フライパンに油を入れ、①に焼き色をつける。②のスナップえんどうとソースをいれ合せて出来上がり。(栄養課 大川 達也)

介護・福祉で夢を語り合う

片品支部と診療所利用委員会 合同新年会



片品支部と診療所利用委員会と職員19人で新年会を行いました。昨年(2011年)から週2回診療所の松井先生も参加。「引き続き片品診療所に尽力いただきたい」と組合員から熱烈なラブコール。地域の介護や福祉の向上に向けた夢が語られ楽しいひとときでした。

なかまの作品

俳句

いそぐなと言ふ道連れやからっ風 赤城原 小林 仁作
 日脚のぶ茜色したちぎれ雲 森下 真下 章子
 立春や鏡の顔もはればれと 須賀川 大竹 久代
 朝日射すまでの命や雪の華 東小川 千明ヒロ子
 絵手紙や一句の指導寒椿 花咲 戸丸 好夫
 枝ぶりも自然のなす技雪の花 鎌田 寺岡 貞子
 明の鐘寒三日月の輝きて 鎌田 吉野 道子
 夕暮の風の匂ひや日脚伸ぶ 鎌田 萩原キヨ子
 風花の空にあそびて頬に消ゆ 下牧 高橋 勝己
 扇持つ友お披露目の春を舞う 上発知町 峰川 信子
 花一輪窓辺に開く梅の鉢 上発知町 田村 しま

短歌

埋め立ての公園緑地に根付きたる河津桜の花芽 沼田市高橋町 笛木 力三郎
 ふくらむ スカイツリー六百メートル超えて建つ雛の節句 沼田市高橋町 田島 智恵
 の明るき映像 沼田市高橋町 田島 智恵
 華やかな打上げ花火終りたり静かに寒き夜空広がる 沼田市坊新町 松井 佐江子
 夢抱き海外に発ちし若者の不遇を思ふ一瞬の地震 沼田市坊新町 小林 初江
 離れ住む孫の高校合格を遺影の夫にまっさきに 沼田市坊新町 羽鳥 孝子
 告ぐ それぞれの夢をいだきて菓立ちの春子供も親も 片品村瀬瀬 千明 洋子
 未知への一步 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 若き日は恨らみ辛らみの有りたれど久しき今は 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 唯懐しき姑 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 沼田より徒歩で赤城に登りたる七十年前の黒松 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 日に映ゆ 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 産声を元氣あげし初孫がはや新成人想ひ果てなし 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 沢山の賀状いただきすぎし日を静かに徳ぶ児等 沼田市白沢町尾合 飯田 清子
 思ひつつ 川場村天神 倉沢 さなへ
 小箱に竹わりまげて付けし櫓をもて共に遊びし 川場村天神 倉沢 さなへ
 友は今ほなき 川場村天神 倉沢 さなへ
 初日の出静かに拝す去年まで拍手を打ちし夫の 川場村天神 倉沢 さなへ
 今亡く 川場村天神 倉沢 さなへ

川柳

春嵐窓越しにする梅見会 沼田市薄根町 加瀬田 フサエ
 福島っ子ガタ減りやっぱりの日から 高山村中山 木村 浅城
 だまされた二股膏薬政権 三國路 青猿

医療相談室

味覚障害

「亜鉛欠乏大きく関係」



利根中央病院 耳鼻科医師 島田 哲明

「最近、食べ物の味がよく分からない」「何を食べても甘く感じる」「口の中が苦い、渋い」などの味覚障害があると、食事の楽しみが奪われてしまいます。

なぜ、こうした症状が、起るのか、そもそも『味覚センサー』はどう働いているのか、お話しします。

舌の味細胞から 刺激を受けて脳へ

味の基本は、甘味、塩味、酸味、苦味と旨味。これらの味を感じる場所は、言うまでもなく口です。

では、口の中で、どうやって味を感じているのでしょうか。舌は粘膜で覆われ、表面には舌乳頭という突起があります。そこに味細胞の集まり「味蕾」が存在し、これが味覚センサーとして働きます。

この味蕾、舌や舌の付け根のほか、軟口蓋や咽頭にも

元素(ミネラル)。味細胞が生まれ変わる際にも亜鉛が必要で、不足すると味細胞が減ってしまう、味覚障害が起るといわれています。

ファストフード

偏食、常備薬で

亜鉛が不足する原因は次の3つ。いずれの場合も、亜鉛の飲み薬を投与して治療します。

食生活が大切

食生活で摂取する亜鉛が足りない亜鉛欠乏症。偏食、過激なダイエット、食生活の乱れ(朝食を抜く)などです。

また、加工食品に含まれる食品添加物、ファストフード、過剰な飲酒も原因になります。

せせらぎ

「人の役にたちたい」

沼田市材木町 高柳 英雄さん



高柳さんは、利根中央病院の玄関ボランティアに参加して10ヶ月。 札所めぐりをきっかけに「人のために役に立ちたい」と思っていたところ、玄関ボランティアをしながら、戸田さんに勧められました。今では月に9日、10日活動をしていて、都合のつかない方がい

ば率先して交代しています。嫁に行った娘にも「いい仕事してるね」とほめられたと。利用者の方からも「ありがたい」と声をかけてもらうのが

一番うれしいと笑顔で語ってくれます。ボランティアの一番のやりがいには半日終わって「やったー」と思う達成感があって気持ちよく帰れるところ、「自己満足だけだね」と照れながら話してくれました。健康のために朝、夕に30分のウォーキングが習慣にな

◆亜鉛を多く含む食品◆

- ・カキや煮干しなどの魚介
- ・牛肉などの肉
- ・ノリやワカメなどの海藻
- ・ゴマやカシューナッツなどのナッツ
- ・凍り豆腐やきな粉などの豆類
- ・チーズや脱脂粉乳などの乳製品
- ・麩や薄力粉などの穀類
- ・抹茶、煎茶、ココアなどの飲み物



を付けて分泌を促します。このほか、うつ病など心因性味覚障害や原因が分からない特発性味覚障害、脳卒中やパーキンソン病によるもの、鼻風邪で匂いが分からない風味障害(カレーを食べても匂いがしないので美味しく感じられない)など原因はさまざまです。

唾液分泌の減少も 味センサーに影響

また、唾液の分泌が減少しても味覚障害を生じます。免疫異常の病気「シェーグレン症候群」の主な症状はドライマウスとドライアイですが、唾液の分泌量が減ると雑菌が繁殖しやすくなり、味覚障害の一因になります。

また、味覚障害の症状があったら、まずは飲酒や刺激物の摂取を止めて、亜鉛の多い食品の摂取をよく噛んで唾液の分泌を促すなど、日常生活を見直しましょう。それでも改善しない場合は耳鼻科受診をお勧めします。

全身疾患

腎機能障害で亜鉛代謝異常を起したり、肝臓、甲状腺、消化器などの疾患でも亜鉛が欠乏することがあります。

また、感冒(風邪)のように体内に炎症があると亜鉛の消費が増えます。

◆味覚障害の症状と原因◆

- 症状
- ・味を感じない
 - ・薄味を感じる
 - ・何を食べても甘い、または苦い
 - ・何も食べていないのに口の中が渋い、苦い
 - ※このほか、匂いが分からないため味覚がおかしい「風味障害」もある

- 原因
- ・亜鉛の欠乏(食事・薬剤・全身疾患などによる)
 - ・唾液の減少(加齢・薬剤・シェーグレン症候群などによるドライマウスが原因)



辛みは痛み? 子供は少しずつ慣れる

子供は大人に比べて辛い物が苦手です。実はこの辛味、甘味など味蕾で感じる味覚とは違う経路、粘膜の下を走っている三叉神経という知覚神経から熱さや痛みと一緒に大脳へ伝わっています。辛味そのものは「痛い」という苦痛なのです。

食べ物を「おいしい」と感じる因子には味覚のほかに香りや歯ごたえ、舌触り、温度、見た目、食欲などがあります。辛い食べ物も、辛さの成分以外に旨味などの味やこれらの因子が複雑に絡んでいます。

最初は辛味という苦痛に反応した子供も、経験を積んで次第に辛い物が食べられるようになるのです。「大人になったら食べられるものが増えた」というのは、このためです。

※上毛新聞「健康通信倶楽部」引用



沼田市柳町 小林璃都くん(2歳5ヶ月) 碧唯くん(7ヶ月) だっごが大好き仲よし兄弟♪



沼田市上沼須町 武井一樹くん(4歳) お兄ちゃんになりました!



沼田市上沼須町 武井睦樹くん(3ヶ月) もうすぐ首がすわります!

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。 写真の返却はできませんが、郵送でも受け付けています。 編集事務局 E-mail:sukusuku-tone@tonehoken.or.jp



新潟県十日町 雲野陽雄司くん(4歳) 消防士さんになったよ!!



昭和村川原 綿貴希くん(8ヶ月) 我が家のアイドル、それとも怪獣?



みなかみ町小日向 木村悠希くん(1歳) お兄ちゃん大好き☆



沼田市上原町 村田結愛ちゃん(5歳) 愛莉ちゃん(2歳9ヶ月) ケンカもするけど仲よし姉妹です♡



昭和村川原 渡辺神都くん(9ヶ月) ご飯大好き♡好奇心旺盛!