

利根保健生協 2013年2月現勢

生協組合員 ..... 27,138人  
 出資金額 ..... 1,301,005,000円  
 平均出資金額 ..... 47,940円

理事29名 監事4名 総代203名 班長1384名

**一坪増資運動** 867人から  
 (2013年3月25日現在) **1,694坪 (6,776万円)**

# 利根の保健

発行人 山田忠夫 編集 「利根の保健」編集委員会  
 発行部数 21,600 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  
 利根老人保健施設とね ☎(22)8855  
 とね訪問看護ステーション ☎(23)3706  
 とね診療所 ☎(24)1202  
 生協品なみ歯科 ☎(25)3399  
 片生協診療所 ☎(58)3910

ホームページアドレス  
<http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/>



「笑い3方」で元気に閉会

沼田西支部の小池よし子支部長からは「生協の情報」を一人でも多くの人に」と取り組んだ「利根の保健」配布者探し、新治支部の林和枝支部長からは、組合員の顔が見える支部活動への転換をめざした支部分割の取り組み。綿貫藤江理事からは健康ファイルのすすめ、久枝允理事からは人材確保委員会、加藤眞喜理事からは介護事業委員会との取り組みと、多彩で生協らしい7演題が報告されました。

**多彩な7演題を共有**

組合員の活動報告では、片品支部の大竹敏彦理事が福島の子どもたちに放射能のストレスから離れのびのび過ごし

てもらうと行われた「福島親子リフレッシュ企画」の同支部の桑原藤太郎支部長からは、南相馬市への支部研修旅行で目の当たりにした、いまだ復興していない状況が報告されました。

原田富夫専務からの「利根保健生協の事業と運営」、組合員の活動報告を受け、午後には分散会が7会場で行われました。今後の事業への質問、支部の活動紹介や普段取り組んでの悩みなどが出され、活発な意見交換がされました。「生協活動の基本は班会。近所とコミュニケーションをとる良い機会になる」「若い人も活動に参加を。理解してもらおうこと、つながりが課題」などの話題に共感の声がひろがりました。

**共感の声ひろがる**

記念講演では、利根中央病院の安藤哲副院長が「がんの現状と早期発見」について講演。がんに対して人間ドックが有効なこと、またその上手な受け方など、検診の大切さを再確認できる講演に参加者は真剣に耳を傾け、「健康に対する意識が高まった」「人間ドックを受診したい」などの感想が寄せられました。

**検診の大切さを再確認**

4月より長坂先生が診療所の体制に加わります。長坂先生の診察日(月・木)と都築先生の診察日(火)は診療に予約が必要になります。受診される場合は、予約のお電話を一度入れてからおこしください。また、対応できない検査などは病院での対応となりますのでご了承ください。

**とね診療所 医師体制変更**

通院が困難な患者様には、定期訪問診療も行っております。診療所と在宅を結びつけたかきやすさを追求していきます。

長坂一三先生

曜日	月	火	水	木	金
午前	長坂	都築	都築	長坂	都築

診療.....午前のみ  
 定期訪問診療  
 水曜日午後(月4回:都築)  
 土曜日午前(月1回:原田)

**加入・増資 2012年度目標達成!**

2012年度は、総代会と臨時総代会に向けた支部総会開催など支部を単位にした組合員さんとの対話がすすみ、新病院建設・五カ年計画が確定しました。「生協強化月間」では初めての試み、地域の5カ所で一斉スタート集会を開催し、組合員・職員がとどろくを意思統一。「新病院建設地」の利南支部役員と理事・職員の全世帯訪問で1152人の対話を契機に、例年通りの各支部組合員と職員との協同した地域訪問もおこなわれました。

**目標1億円を突破**

今年度の強化月間からとどろくのはじまった新病院建設用地代を出資金でまかなう「一坪増資運動」や金融機関(利根郡信用金庫、利根沼田農協、群馬銀行)の自動振替口座を利用して、毎月一定額を積み立てる「積立増資」にも多くの方の協力が寄せられ、その結果、出資金ふやしのとりくみで、1月25日に年度目標の1億円を突破しました。

**加入1千人を達成**

組合員加入のとりくみについても、個人加入の推進や各事業所での「組合員利用100%デー」の実施、通院支援利用での加入により、年度目標の1千人を2月5日に突破し、多くの方のご協力により両目標を達成しました。

**協同の“わ”をいっそう**

班会開催では、班会メニューコンテストが開催され、新たに13テーマがメニューとして追加されましたが、活用しきれなかったこともあり、目標の1千回到達には至りませんでした。「支部を単位に班を基礎に」した生協活動に班会は欠かせません。地域での対話を広げ、「安心して住み続けられるまちづくり」をめざし、協同の“わ”をいっそう広げていきましょう。

今が旬のタケノコは食物繊維が豊富。便秘の予防に役立ちます。

## 第36回 保健組織活動交流集会

**「今後の活動に活かしたい」**  
 ゆたかな生協活動を交流

3月24日(日)、「ゆたかな生協活動を交流し、夢をかたちに心をひとつに」をテーマに、第36回保健組織活動交流集会が川場村文化会館で開かれ、187人が参加しました。

地元の「かわば春駒チエリーズ」による元気な「だんべえ踊り」「よさこいソーラン」で開会。来賓の関清川場村長から激励の挨拶を頂きました。

オープニングの「よさこいソーラン」

**あぜ道**

昔、沼田は木材の町だった。あちこちに材木置き場があり、製材や木材の加工会社があった。「いけないよ!」と注意されながらも、材木置き場が幼い頃の遊び場であったし、「木端(こっぱ)や「かんなくず」が遊び道具であった。電動ノコの木を削る音と、とびちる木屑の風景が私の原風景であり、何より、木の香りにはノスタルジーを感じる▼いつしか、沼田の町からは木の香りが消えていった。80%あった国内の木材需給率も、平成23年には26.6%に下がっている。平成21年に「森林・林業再生プラン」が策定され、10年後の自給率を50%にする計画が立てられた。その具体化の一つに、木材の良さを理解し木材製品の需要拡大につながる「木づかい運動」がある▼みななみ町のグループホームが2月に公募され、既存の建物を改修するプランで申請をした。建物は「ヒバ材(あすなろ)」をふんだんに使っていて、建築後22年を経た今も、芳醇な香りを発していた。結果は4月に出る予定だが、木の香あふれる介護施設の実現を切に願っている。また、新病院移転後の跡地にも、高齢の方や障害を抱える方が利用できる介護施設の建設を検討している。もちろん、建物内外に、木材の良さを活かした工夫をしていけたらと考えている▼森林が多いい利根沼田の特徴を活かし、「木の香漂う」緑あふれる「まちづくりを組合員の皆さんと実現させていきたい。(智)



### 2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 6-2	村田 定蔵	3	介護保険について
	上原町 10-2	桑原 徳枝	3	介護保険について
	東原新町 2-3	金子 宣枝	3	アカンペーチェック
	東原新町 5-2-3	高橋 道子	3	アカンペーチェック
	東原新町 9	染谷はるい	4	アカンペーチェック
	東原新町 13-2	雲越 タカ	4	薬のはなし
	西原新町 11-1	得能 淑子	4	薬のはなし
	材木町 1	小野 のぶ	4	おしっこのはなし
	材木町 2	大谷 好子	3	おしっこのはなし
	材木町 11-3	小林永久子	4	義歯と歯冠修復の話
沼田西	榛名町 8-2	金子 くら	5	冷え症・脳卒中のはなし
	榛名町 8-1	宮内はつえ	4	冷え症・脳卒中のはなし
	榛名町 2-2	大谷 大吉	5	冷え症・脳卒中のはなし
	薄根町 6-5	片野 敏雄	4	脳の健康度チェック
沼田南	鍛冶町 10	馬場半次郎	4	病院跡地利用について
利南	上久屋馬場	織田澤澄世	5	コレステロールについて
	下久屋原	星野サヨ子	5	骨粗鬆症について
	戸鹿野町 1、2	星野 早苗	4	セラバンド体操
池田	中発知町 木内	吉澤 祐一	4	歯の健康について
	中発知町 岩本1	田中 勝行	4	歯の健康について
	中発知町 岩本2	豊永 勲	4	歯の健康について
	中発知町 木村	増田 文勇	4	歯の健康について
	中発知町 店	阿部 守	4	歯の健康について
	中発知町 田中	吉沢 由次	4	歯の健康について
	中発知町 板屋	中澤 勉	3	歯の健康について
	中発知町 原	桑原ちよ子	3	歯の健康について
	中発知町 東西	生方喜久男	3	歯の健康について
	川田	下川町 宮塚1	深津 文子	4
下川町 宮塚3		深津 京子	4	認知症のはなし
尾合上		尾合 梅子	7	調理班会
利根北	追貝合同	小林 喜市	17	輪投げ・筋トレ体操
	追貝合同	小林 喜市	19	輪投げ
	追貝合同	小林 喜市	10	輪投げ・スモールボウリング
	穴原 1-2	中澤 貞祐	12	肝臓疾患のはなし
	利根北支部合同	小林 喜市	3	お口から始めるアンチエイジング
片品	菅沼 1	戸丸 長太	3	大腸がんチェック
	菅沼 2	星野 司	3	大腸がんチェック
	片品支部合同1	桑原藤太郎	5	お口から始めるアンチエイジング
川場	中野合同	笠原 喜八	5	お口から始めるアンチエイジング
	中野合同	片桐とく子	4	ピロリ菌について
月夜野東	後閑 上入	佐藤 興	4	口の運動
	後閑 下入	渋谷 典子	5	口の運動
	下牧 原の中	山田八重子	5	放射線のはなし
	政所合同	尾崎 雅子	5	心身症とうつの話
	真庭合同	真庭 利治	4	心身症とうつの話
	真庭合同	中村 秀夫	4	心身症とうつの話
	上牧合同	広橋 絹代	4	脳いきいき班会
	下牧合同	小林 一義	5	脳いきいき班会
	後閑合同	深津ハルイ	5	脳いきいき班会
	月夜野西	下津 中村 1-1	深津 一次	4
下津 中村 1-2		深津 貞雄	4	減塩について
下津 中村 2-1		高橋 昭五	4	減塩について
下津 中村 2-2		阿部 隆司	3	減塩について
下津 中村 3-3		高橋 元治	4	減塩について
須川 十二河原		田村 照代	4	脳卒中について
新治	須川 上	廣瀬 せき	5	年間計画の作成
	須川 中	山崎 房子	4	年間計画の作成
	須川 下	山崎 房子	4	年間計画の作成
昭和東	貝野瀬 田中3	横坂 栄一	3	新病院建設進捗状況
	貝野瀬 根岸	鈴木 伸一	3	新病院建設進捗状況
	貝野瀬 田中3	横坂 栄一	3	足指力チェック
	貝野瀬 根岸	鈴木 伸一	3	足指力チェック
	糸井 追分合同	星野かね子	13	介護施設のはなし
昭和南	川額 永井上	諸田はま江	5	筋トレ・手芸
	川額 入原上1	板橋きみ江	5	筋トレ・歌
	川額 入原中	堤 栄子	5	筋トレ・歌
	川額 入原下1	高橋 和子	5	筋トレ・歌
	川額 入原上2	青木 みね	4	筋トレ・歌
	川額 入原下2	堤 ツネ子	5	筋トレ・歌
職域・他	福寿草	岡嶋 禎子	10	ラジオ体操・レインボー体操
	福寿草	岡嶋 禎子	10	ラジオ体操・レインボー体操
	福寿草	岡嶋 禎子	10	ラジオ体操・レインボー体操
	福寿草	岡嶋 禎子	7	ラジオ体操・レインボー体操
病棟・他	ふれあいの輪	西島みどり	13	冷え症について
	2階北	大塚 友美	8	生活習慣について
総計	75回		386人	

### おらがまちの 班会あれこれ

#### 池田支部 中発知合同班

入れ歯のはなし/サリバスターチェック  
あいうべ体操で脳に刺激を伝達しました。



#### 昭和東支部 追分合同班

レインボー体操/介護施設について  
往診の依頼方法や通院支援など話題となり  
申し込み希望もあり。



#### 片品支部 菅沼班

##### セラバンド体操

体の筋肉を伸ばす体操し、転倒予防について学びました。



### 片品支部 片品診療所利用委員会

新年会 (健口体操)



昨年に続き2回目の開催。片品支部、診療所の利用委員、職員も一緒に和気あいあいと交流を深めました。

### みなかみ歯科虹ホールで 絵手紙やヨガ教室



絵手紙教室



ヨガ教室

趣味の教室でも、組合員があつまる行事であれば、何でも利用できますので、ご相談下さい。

### 今月の料理 アスパラと筍のごま照り焼き

材料 (2人分)

- グリーンアスパラ... 1束
- タケノコ水煮... 200g
- スナップエンドウ 100g
- 小麦粉... 大さじ3~4
- 黒いりごま... 適宜
- サラダ油... 大さじ3
- 昆布茶... 小さじ1弱
- みりん... 大さじ3
- 酒... 大さじ2
- 正油... 大さじ2

※3種の春野菜を香ばしい照り焼きにしました、是非お試しください。(栄養課 千明 米子)

- ①タケノコの水煮は、4~5mmほどの厚さに切る。アスパラは硬いところを削いで4cm位に切る。スナップエンドウはスジをとる。
- ②鍋に湯を沸かしアスパラとスナップエンドウと一緒にして1分半~2分茹でてザルに上げておく。
- ③Aの材料を混ぜ合わせる。
- ④ビニール袋に小麦粉とタケノコ、アスパラ、スナップエンドウを入れて口を閉じて振って粉をまぶす。
- ⑤フライパンにサラダ油を熱し、④を加えて強火~中火で炒める。あまりお箸で触らないようにして、焼き色が付いたらひっくり返す。
- ⑥野菜のほぼ全体に焼き色が付いたら、③の合わせ調味料を加えて汁気がなくなるまで炒めて絡める。盛り付けて黒ごまをふる。

### なかまの作品

#### 俳句

臥す妻に花見の話ためらわれ 沼田 久房 坂田 保男  
 梅咲いて風穏やかに香を運ぶ 沼田 泰智 峰川 信子  
 春を病む妻諍いし日の哀し 沼田 泰智 桑原 昭一  
 盆梅に命託して育てており 川場村生品 千木良英子  
 安眠が出来て喜び山笑う 川場村生品 井上 信子  
 玄関に盆梅かざり友を待つ 川場村立岩 中沢しげる  
 縄文の香ほり高きや矢瀬の花 みなかみ町師 増田 耕寿  
 露天温泉に写して揺れるこぶしかな 昭利村員野瀬 横坂 庄三  
 もの芽に害する想いは果てしなく 昭利村系井 須藤 澄子

#### 短歌

春彼岸母の手を執り亡き父の墓に詣る梅香る日に 沼田市久屋原町 阿部 房子  
 帰り来しひと日閉ざせし部屋内に君子蘭の甘き香り動く 沼田市高橋場町 田島 智恵  
 いつの日か黄に満開の裸木に春の訪れ山茶羹の花 沼田市高橋場町 白井 恵美子  
 献体の友の話を聴きしは耳にとどまりて夜半に目覚めり 沼田市高橋場町 笛木 力三郎  
 死にゆくも残さるる人の世の常と知りつつなほも夫の恋しき 沼田市横塚町 樋口 あさ子  
 日脚伸び生き生きサロンの高齢者と気楽ひて学び楽しむ 沼田市岡谷町 大嶋 愛子  
 石臼で米粉作りて亡き姑と初午団子丸めし日の有り 沼田市白沢町尾合 飯田 清子  
 戒名に齋号賜る師を思ふ読み書き算盤いづれも秀づ 川場村門前 林 郁男  
 八十路半ば炭焼くと夫は明けやらぬ朝起き出でて裏山にゆく 川場村生品 小林 民子  
 子持嶺のむかうは明日も晴れると聞く夕暮るる空はむらさき 川場村生品 石田 武子  
 冬に耐へ土もち上げる球根にまた会ひたるといとしさあふる 片品村摺瀬 千明 洋子  
 幼き日六人姉妹の雛祭り部屋いっぱいに飾り立てけり みなかみ町下津 原 沢 貞子  
 三月に入れども寒く霧立ちて峽のわが町春を待ちわぶ みなかみ町湯原 渡 迎 共代  
 おばあちゃん春が来たよと絵手紙に満開の梅香り持ち来る 昭利村森下 倉 沢 さなへ

#### 川柳

ジョークだと言つて本音が零れ出す 沼田市薄根町 加瀬田フサエ  
 国民を棄て入っていくぞとPPP みなかみ町根 三国路青猿  
 子をかばう背中を襲う消費税 高山村中山 木村 浅城

医療相談室

# 尿路結石の治療法

## 症状が出たら早めに受診を



利根中央病院  
泌尿器科部長  
田村 芳美

尿路結石という病気を「存じ」でしょうか？腎臓、尿管、膀胱にできる結石をまとめて尿路結石症と呼んでいます。

これまで大きな尿路結石の破碎には体外衝撃波結石破碎術という機械での治療が主役で、当院でも約千回に及び治療回数を重ねて参りました。

しかし、治療の際に痛みが生じる、治療が長期化する等の欠点もありました。近年、それらの問題を克服したレーザー照射碎石装置を用いた手術治療が普及し、当院でもこの春から導入されます。

### 尿路結石の症状

Q 尿路結石でどのような症状が起きますか？

場所によって症状の出方が異なります。尿管の結石では腰、脇腹、下腹部に激的な痛みや血尿が出ます。腎臓結石は腎臓に結石ができた段階では症状が出ず、尿管に落ちた後、症状が出てくる場合が多いようです。

Q 痛みは急激に起きるものなのでしょうか？

おっしゃる通りで、痛み発作の起きやすい時間帯は決まっております。お昼過ぎから午後にかけてはほとんど起きません。夕方から始まって夜中、さらには早朝に起きやすいとされています。

### 治療法

Q 治療法はどうでしょうか？

## 「地道な活動を健康づくりにつなげたい」

みなかみ町須川 太田ヒサ子さん



臨時総代会で特別養護老人ホームの必要性を訴えた太田さん。しかし、建設のためには組合員の理解の下での運動が不可欠。班会や「利根の保健」配布等の地道な活動が生協への理解、ひいては運動へと繋がっていくとの考えから、地域や組合員の皆さんと

一緒に、健康づくりに結びつく運動を進めていきたいと考えています。

この四月より、みなかみ歯科虹ホールを会場に、「手芸くらぶ遊布(ゆうふ)」を開催します。パッチワークはもちろんです。和布人形や実用小物、希望があれば裂き織りも作れるそうです。楽しい講座にしたいと意気込んでいます。

九割の症例は自然排石されると言われております。

最近、前立腺肥大症の薬が尿管を拡張する作用があることが判明し、結石の薬物治療の中心になりつつあります。5mm以下の結石ならばこの薬で自然排石すると思っております。

問題はそれ以外の大きな結石です。当院では平成十二年に導入した体外衝撃波結石破碎術により、約千回に及び治療回数を重ねて参りました。しかし、治療中の痛みが辛い、治療が複数回に及び負担が大きい等の問題が生じました。

Q 自然排石しない結石の内、TULで治療できる結石はどのくらいありますか？

一般に、おへその高さより低い位置にある尿管結石が治療しやすい、全体の約30%ほどです。それより高い位置ですと、胃カメラのように曲がる柔らかい内視鏡が必要で、新病院に移転した暁にはこちらを導入したいと考えております。それにより自然排石をお勧めします。

Q 結石になりやすい人の性別、年齢などの特徴はどうでしょうか？

男性に多いです。四〇代、五〇代が多いですが、二〇代でもまれではありません。また結石ができた経験のある人は、一生のうち50%の確率で再発すると言われております。

### 結石の予防

Q 結石になりやすい人の性別、年齢などの特徴はどうでしょうか？

男性に多いです。四〇代、五〇代が多いですが、二〇代でもまれではありません。また結石ができた経験のある人は、一生のうち50%の確率で再発すると言われております。

Q ビールを飲むと結石予防になりますか？

「ビールを飲むと結石ができにくい」というのは迷信です。ビールをはじめとしたアルコール飲料を摂取すると一時的に尿量が増え、その後、尿の色が濃くなることを経験すると思います。この、尿が濃くなる状態が結石形成には極めて問題となります。ビールを飲んだらそのまま床に寝てはいけません。尿が濃くなるように水を飲み、酔いを醒ましてから寝るような習慣をつけることが結石予防のために非常に重要です。

Q 結石の予防法についてはどうでしょうか？

結石はカルシウム成分からできていますのでカルシウムを食べるとできやすいと考えがちですが、それは間違いです。むしろカルシウムを多く摂取した方が予防には有用です。尿路結石の成分を分析す



図1 レーザーで結石を破碎



図2 今春導入予定のレーザー照射碎石装置を用いたTUL(経尿道的尿管結石破碎術機)

## 介護職員 初任者研修の開講

【5月11日～10月上旬】  
訪問介護・介護施設で働くことを目的に、介護全般の講義・演習・実習が組まれています。

- 受講日：土曜日 9時～17時前後
  - 受講料：52,000円
  - 定員：32名
- ※申し込みは4月8日から受け付けます。  
※お問い合わせ 介護部・倉持(22-2300)まで

## 医療講演 & 懇談会

テーマ 禁煙について(仮)

日時 平成25年 5月11日(土) 15:00～

場所 老健施設 とね (組合員ホール)

講師 片品診療所 松井直樹 所長

お問合せ 医局事務課 水野



みなかみ町相模 林優心太くん(7歳7ヶ月) 毎日楽しい笑顔ありがとうございます

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。

投稿募集中 みんなの声

送り先：(みんなの声・すくすくエンジェル共通) 郵送：〒378-0053 沼田市東原新町1908-6 メール：sukusuku-tone@tonehoken.or.jp 利根保健生協『利根の保健』編集委員会 ※毎月15日頃締切です

携帯電話はこちらから