

利根保健生協	2016年9月現勢
生協組合員	29,391人
出資金額	1,536,748,000円
平均出資金額	52,286円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,422名	

# 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 22,000 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
とね診療所	沼田市東原新町	☎(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
とね訪問看護ステーション	沼田市東原新町	☎(23)3706
サニーホームひまわり	沼田市高橋場町	☎(22)3223

ホームページ **利根保健** で検索できます  
http://www.tonehoken.or.jp/tonehoken-kumiai/



支部が担当する特設窓口

**「年1回の増資協力」**  
事業所でも呼びかけ  
地域での活動とあわせ、各事業所でも増資の呼びかけが行なわれています。病院では「年1回の増資協力」を訴える等身大の院長パ



訪問宅で呼びかける関上医師

**川場・猿ヶ京支部 さっそく、地域訪問**  
強化月間スタート集会に参加した川場支部・副支部長の田中利明さんは、「集会で聞いたことや月間チラシの内容を早く地域に伝えたい」と、翌日の9月25日、さっそく地

元の湯原太郎と木賊地区を訪問しました。26日には、猿ヶ京支部が永井地区を訪問。支部長の笹木しづ江さんは、「雨が降る中での訪問だったが、皆さん家で待ってくれていてありがたかった。訪問日時の内容を事前に配っていたことで一万円

## 生協強化月間 9/24～11/30

**さらなる訪問活動を**  
組合員・職員の協力で  
毎年行われている全国一斉の「生協強化月間」も後半に入りました。とね診療所の新築移転と特養建設計画のお知らせ、かかりやすい事業所づくりのためのご意見・要望等をお聞きする訪問が各地域で広がっています。さらなる訪問活動にとりくみ、月間目標達成にむけ一人でも多くの方々のご協力をお願いします。

**学校・幼稚園から申し込み多数**  
生活改善のとりくみを30日間続け、よりよい生活習慣の定着をめざす健康チャレンジ。自治体や教育委員会の後援を得て、各学校などに呼びかけた児童向けの「キッズけんこうチャレンジ」は好評です。沼田市・利根郡や高山村の11の小学校、2つの幼稚園・保育園から、あわせて約2,000部の申し込みがありました。

**生活習慣の改善と 毎日の健康づくり**  
健康チャレンジ・キッズけんこうチャレンジ  
「生活習慣の改善と毎日の健康づくり」をテーマにした健康チャレンジが、各学校や幼稚園・保育園から申し込みが非常に多くなりました。おかげで、申し込みが非常に多くなり、申し込みの締め切りを前倒ししました。

**月間で寄せられた声**  
今回の月間で以下のようなご意見が寄せられました。父が病院に入院したが、検査結果の説明がなかったと言っている。高齢でもあり家族にも説明をしてほしい。通院支援を利用してほしい。が、診察がおそくなっても待っていてくれる。とても感謝している。孫が入院した。対応がとてもよく、食事もおいしかったです。

**無理なく続けられた**  
結果報告ハガキも少しずつ事務局に届いています。病院のきらめき祭でパンフレットをもらった2組の親子は「あさごはんをたべると」に挑戦。「シールを貼ることが頑張りにつながり、楽しく、のこさず食

**チャレンジしたいことを1つ決めて、30日チャレンジしよう!**

できた日にシールや色めりを! キッズけんこうチャレンジ

**申し込みは年末まで**  
病院や診療所、生協本部、班会、支部役員を通じて年末まで申し込みを受け付けています。

**投稿先** 〒378-0053 沼田市東原新町1861-1 「利根の保健」編集委員会

**あせ道**  
認知症は高齢者、うつ病は若年者がなるものとはかり思っていたが、そうでもないらしい。近年は64歳以下の方が認知症になった場合は「若年性認知症」と呼ばれるようになった。うつ病の患者数も高齢者が若年者を上回り、「高齢者うつ病」と呼ばれている。両疾患とも、脳に関係するが、一概にその原因を「脳の老化」とは言えぬ。認知症は脳の老化でタウ蛋白やアミロイドβが蓄積し脳萎縮を起こすことが主な原因であるが、うつ病は脳のセロトニンの欠乏によるもので、老化との直接的な関係はない。認知症の診断において、うつ病との識別はとて大切だ。認知症なのに抗うつ薬を処方されると、患者のADL(日常生活動作)が著しく低下する。一方、本物のうつ病は自殺しかねないので、抗うつ薬を処方しなければなりません。うつ病と認知症の識別には、細心の注意が必要だ。精神科の対極にある外科医として40年近く過ごしたが、老健や診療所で高齢者うつ病と思われる人に出会うと、精神科の知識や考え方をもちと深く学んでおくべきだったと思ひ、反省している。治療が難しいとされてきた「こころの病」も、医学の進歩で治療や対処が可能となってきた。とはいえ、患者や家族に負担のかかる大変な病気であることに変わりはない。今後でもきうる限りの力添えをしたい。(在宅総合センター長 都築)

# 映画「15歳の夏」11月18日(金)

～上映のお知らせ～  
①10:30～12:05  
②14:00～15:35  
③18:30～20:05  
(開場は上映の30分前から)



前売り券販売場所：利根中央病院、利根歯科診療所、生協みなみ歯科、片品診療所、とね在宅総合センター、生協本部の各事業所とお近くの支部役員が取り扱っています。

前売り券：共通1,000円  
(当日1,300円)  
高校生以下は当日のみ800円

利根保健生協が主催する映画会を開催します。お誘いあわせの上、ご鑑賞ください。

【映画内容】  
戦争時下、ソ連と満州の国境近くに勤労動員された15歳の中学生たち。終戦を迎えて国境に取り残され、過酷を極める必死の逃避行が始まる。

未曾有の大打撃を受けた東日本大震災から1年後の福島の中学生15歳たちが、取材をし、現地中国へ。

現地の長老から語られた15歳の体験から知ったことは、戦火で生きる15歳と現代に生きる15歳の物語。感動的なラストでは、胸を締め付けられることでしょう。

## 第48回 群馬県生協大会 団体表彰

### みなかみブロック 真庭政所合同班



第48回群馬県生協大会が10月13日(木)、前橋市の公社総合ビルで開催され、当生協から職員・組合員合わせて13人、全県で230人が参加しました。

団体表彰では、当生協から二団体が選出され、みなかみブロックは、栃木医療生協のデイサービス施設の見学をはじめ、組合員を

対象とした交流会や学習会等、ブロック独自の企画が評価されました。

月夜野東支部真庭政所班は、毎月定期的に開催されている班会活動が、地域のサロン活動と連携し、地域の憩いの場となっていることが評価されています。

記念企画では、失明、天涯孤獨を乗り越えて活躍する歌手の新垣勉さんの「おしゃべりコンサート」を実施。新垣さんの軽妙なお話とほりのあるテノールの声に参加者からは大きな拍手が送られていました。



役職員合わせて37名が参加しました。

細田社会福祉法人準備室長から、特別養護老人ホームと社会福祉法人について学習し、広橋絹代常任理事より、強化月間の訴えを聞き、参加者同士で昼食をとって交流を深めました。

### 水上支部 第12回 配布者交流会

毎年、恒例になっている「利根の保健」を配布している班長さんを中心とした水上支部の交流会が、10月12日(水)、水上公民館で開催されました。



### 「いのちをまもれ！」憲法

10月20日、真夏のような日差しの中、全国から三千人以上の方が日比谷野外音楽堂に集まりました。あいさつや、患者団体・医師などによるリレートークが行われた集会では、主催者の一人藤田孝典さんから「私たちは法に無関心であっても無関係ではない」と、今回の初めての参加だったが、とても良い経験になった。みんなの気持ちが伝われば良いと感じた。「自分が働けるうちはこのような活動を続けていきたい」、「今日あつたことを職場に戻ったら伝えていきたい」という感想が出されていました。

健康チェックコーナーでは、のべ五百人の方が血圧や



支部出店



HipHopダンス (JVダンスネーション)



みんなで踊ろう (炭坑節・沼田音頭)



太極拳 (日中友好協会)



三味線 (鈴友会)



薄根ふるさと太鼓

10月16日(日)、沼田十王公園にて、毎年恒例のくらしと健康まつりが晴天のもと開催され、二千人を超える方が来場されました。

薄根ふるさと太鼓のオープニング、滝四郎実行委員長(日中友好協会利根沼田支部)、星野稔沼田市議会議長、津久井勲沼田支部会長のあいさつで開会しました。

ステージでは、6団体よりダンス、演奏、踊りなどが披露され、HipHopダンスでは、小さな子供達も出演し、ステージ前に人だかりができていました。

健康チェックコーナーでは、のべ五百人の方が血圧や



おもしろサイクル



健康チェック

## 「健康を守る」「いのち輝く社会を守る」

# 第34回くらしと健康まつり開催



馬場半次郎劇場



フラダンス (ブア・カラウヌ、パラカナ)



投げ餅

- ### ようこそ新しい仲間 9月の新加入者
- ▼9月の新加入者は名義変更を含めて86人でした。(敬称略)
- |  |  |   |  |
|--|--|---|--|
| 〈沼田東支部〉<br>本岡 勝次<br>本岡 とも子<br>小池 美香<br>沼田中支部<br>高井 英男<br>小手森結香<br>沼田西支部<br>斎藤木ノ実<br>上岡フミ子<br>沼田北支部<br>小池 洋 | 津久井美津子<br>角田 光代<br>原澤 理恵<br>生方みよ子<br>薄根支部<br>本木 佳織<br>白沢支部<br>渡辺 守<br>渡辺 弥子<br>利根北支部<br>安立 文子<br>片品支部<br>藤井 久子 | 吉田 裕弘<br>高橋富美子<br>古藤 夏子<br>須川支部<br>阿部 節子<br>阿部 節子<br>阿部 悦男<br>石坂 幸弘<br>原 康<br>水上支部<br>清水とし子<br>木野 寿夫<br>高橋 恒子 | 高橋富美子<br>竹木 貞子<br>須川支部<br>須川 道子<br>昭南支部<br>藤井カスミ<br>青木みよ子<br>〔職域〕<br>鈴木 昭博<br>〔中之条町〕<br>櫻井かつえ<br>福田 成美 |
|--|--|---|--|

2016.11月号  
医療相談室

# 冬期にふえる呼吸器の感染症

これから寒くなると呼吸器の感染症がふえます。なかでも注意しなければいけないのがインフルエンザです。日頃から感染を予防する注意が大事です。



## 呼吸器

呼吸器は大きく3つに分かれます。鼻腔、咽頭、喉頭までを上気道、気管、気管支、細気管支までを下気道とよび、その先にあるのが肺です。(図1)

気道は空気の通り道ですが、吸い込んだ空気を加温・加湿することによって、病原微生物を含む異物をからだの外に排出するという防御の働きをしています。防御機能が落ちていると

## 冬期にウイルス感染症がふえる理由

(1)ウイルスが好む低温・乾燥 空気が乾燥する冬期にはウイルスの水分が蒸発して軽くなるために、空気中にウイルスが浮遊しやすくなり、そのために感染しやすくなります。また低温・低湿度下ではウイルスが体外より長く安定して生き延びることができま

## かぜ症候群

かぜ症候群(いわゆる「かぜ」)は、主にウイルスによって引き起こされる上気道の感染症です。症状は咽頭痛、鼻水、咳、発熱です。健康な人なら通常は数日で軽快します。治療は安静、保湿、対症療法です。基礎に呼吸器や心臓の病気があると、かぜを引きがねに元の病気が悪化することがあります。

## インフルエンザ

インフルエンザウイルスにより引き起こされます。症状は発熱(通常は38℃以上の高熱)、頭痛、全身倦怠感、筋肉痛・関節痛などが突然現れ、咳、鼻汁はこれに続いてます。全身症状が強いのが、かぜと異なる点です。上気道から下気道に感染がおよぶと気管支炎や肺炎を起しやすくなります。潜伏期間は1〜3日間と短い

ウイルスの感染力が非常に強いので集団感染を起しやすいです。発症後、48時間以内なら抗ウイルス薬が有効とされています。

## インフルエンザの感染経路

飛沫(ひまつ)感染と接触感染があります。感染した人が咳やくしゃみをする、ウイルスを含んだ飛沫(しぶきのこと)が飛び、この飛沫を周囲の人が鼻や口から吸いこむことにより生じる感染が飛沫感染です。

## 利根中央病院 6B病棟 職場紹介

### 回復期リハビリテーション病棟



病院の急性期病棟や県内の急性期病院から、回復期リハビリ適応の患者様を早期に受け入れています。朝起きてから夜寝るまで、病棟全体がリハビリのフィールドで、食事・排泄・入浴・更衣・移動など、日常生活に必要な動作の訓練や、家庭復帰へのお手伝いを、医師、看護師、介護士、理学療法士、作業療法士、言語聴覚士、管理栄養士、医療相談員、事務員などの多職種で協力して行っています。

1年間の入院患者数は210名で、うち148名が自宅に退院することができました。「回復期リハビリ病棟でリハビリをして良かった」と思っていただけのように、私たちは相手の気持ちに寄り添った誠実で思いやりのある接遇対応と、知識・技術の向上に精進し、患者様とご家族の意思を尊重した退院支援をこれからも行っていきます。



利根中央病院 副院長(内科部長) 吉見 誠至

## インフルエンザと肺炎

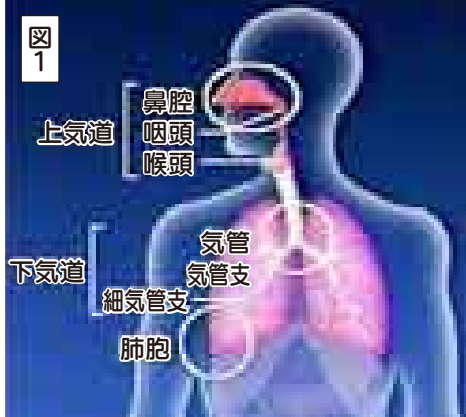
インフルエンザの流行期には、インフルエンザに引き続いて起こる細菌性肺炎がふえます。高齢者や年齢を問わず呼吸器、循環器、腎臓に慢性疾患を持つ方、糖尿病や免疫機能が低下している方では、インフルエンザにかかると元の病気の増悪とともに、肺炎を起しやすくなります。

(4)インフルエンザワクチンの接種。インフルエンザワクチンには発症を抑えたり、重症化を予防する効果があります。特に高齢者(65歳以上)や基礎疾患のある方などはしておいた方がよいです。ワクチン接種の効果がでるまでに2週間程度を要し、5か月程度効果が持続するとされています。流行が始まる前に接種を受けましょう。

## 呼吸器感染の予防

- (1)外出する際はマスクをし、外出後はまめにうがい・手洗いをしましょう。特に、受診時にはマスクを着用し「かからない」「うつさない」対策をしましょう。
- (2)適温・保湿を保ち、のどの乾燥を防ぎましょう。
- (3)バランスのとれた栄養の摂取。

かかりつけ医に相談してみてください。喫煙するとインフルエンザにかかりやすくなります。



## なかまの作品

### 俳句

- 訳ありの産直野菜 風 沼市高橋 片桐 初恵
- 湯の町に風曲りくる 菊花展 沼市高橋 片桐 佳之
- 豊稔の田に踏み張れる 稲架かな 沼市高橋 生方 辺秋
- おしまひと思ふに 大きな花 沼市高橋 永井 永陽
- 星月夜しじまに びびく 沼市高橋 白井孝四郎
- 丹田に力を溜めて 松手入 沼市高橋 名胡桃董光
- 過疎の郷 居屋敷の 葉は笑む 沼市高橋 須藤 薫
- 萩幾度活けて 惜めり 終の花 沼市高橋 角田ひろ子
- 夢途切れ現に あれば 虫時雨 沼市高橋 津久井富子
- 秋桜や 戦地に 馳せる 沼市高橋 戸丸 雅代
- 巫女の手招かれ ぐるぐる 沼市高橋 星野 順子
- 総り田へ 雨降り 続き 沼市高橋 狩野 章子
- 十三夜月よりの 使者や 降りる 沼市高橋 乗原あや子
- 天仰ぎ地に 伏す 日々や 果実熟る 沼市高橋 真下 章子
- 秋天の一オクターブ 高き声 沼市高橋 渡丸 共代

### 短歌

- 隣家より「うぜんかつら」の つるの 伸びて べに色 沼市高橋 森田 妙子
- 濃くして 吾家も いやせり 沼市高橋 内山 高重
- 収穫を終へし 稲田は 霜降りて 沼市高橋 木村 朝次郎
- 孫来れば 赤ジャガ芋の 初カレイ包丁の 音 沼市高橋 渡丸 共代
- ふしくれの手が 絶妙なしぐさ 沼市高橋 番場 正夫
- す秋祭りかな 沼市高橋 村田 幹夫
- 病む妻の世話を してふいに 外見れば 沼市高橋 木村 朝次郎
- 乏しく 沼市高橋 木村 朝次郎
- 動悸せる 腹部の 氣息さ 沼市高橋 木村 朝次郎

### 川柳

- しなやかな演技と 見とれて 沼市高橋 加瀬田フサエ
- 真田丸 兄貴の 孫は 沼市高橋 宮下 筆彰
- 絶滅種 朝鮮 阿部 邦克
- あのマリオンの 人だと 沼市高橋 今井 栄一
- お隣で 野党 沼市高橋 三國路青猿

## 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 各種作品をお寄せ下さい。締切り12月10日 三三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の二 利根保健生協「なかまの作品係」 メール投稿 sukusuku-tone@tonehoken.or.jp

9月班会開催一覧

Table with 5 columns: 支部名, 班名, 班長・代表名, 人数, 班会内容. Lists various classes and their activities across different branches.



おらがまちの 班会あれこれ

沼田東 材木町11-3班



骨の話/骨密度チェック
今大人気の骨密度測定を行いました! 会話がはずむ、にぎやかな班会になりました。

沼田西 沼田西合同班



ダンベル作ってダンベル体操
ペットボトルに水と食紅、スパンコールを入れて、きれいなダンベルの出来上がり!

沼田東 上原合同班



インフルエンザの予防/血圧測定・尿チェック
たくさんの人が集まり、予防方法やワクチン接種について学びました。初参加の方も2名!

白沢 尾合合同班



骨粗しょう症の話/骨密度チェック
みんなで集まって骨密度のチェック! 転倒による骨折の予防に努めます。

沼田東 西原新町11-1班



足指力の話/大腸がんチェック・足指力チェック
大腸がんチェックの結果にみんな一安心。その後は足指力チェックで盛り上がりました。

9月まちかど健康チェック開催一覧

Table with 2 columns: 支部名, 会場. Lists the location for the health check event.

11月まちかど健康チェック開催予定

Table with 3 columns: 支部名, 日時, 会場. Lists the schedule for the health check event.

Advertisement for 'Sukusuku Angel' featuring photos of children and contact information for the editorial office.

Advertisement for 'みんなの声募集中!' (Everyone's Voice Collection) with contact details and a deadline.

Advertisement for 'みんなの声' (Everyone's Voice) featuring a testimonial from a patient and contact information.

Advertisement for 'インフルエンザワクチン接種のお知らせ' (Influenza Vaccine Notice) with details on where and when to get vaccinated.