

利根保健生協	2016年12月現勢
生協組合員	29,634人
出資金額	1,561,169,000円
平均出資金額	52,682円
理事32名 監事3名 総代210名 班長1,432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 21,900 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/



「利根中央診療所」イメージ図



とね診療所は、利根保健生協の原点となった「利根中央診療所」の名称を復活させ、旧利根中央病院西側の第2駐車場に新築移転します。

設計事務所より、イメージ図をもとに図面説明がありました。

**地域に根差した医療**

小林副所長から、「高齢者にやさしい、在宅医療を支える、近隣住民の一般診療、家庭医・総合医育成機関をめざす。それには検査や健診の拡大、医師の増員など課題もある」など医療構想と展望を紹介。また、「本当に医療を必要としているところで働きたい」など自身のおもいも話されました。

診療所利用者を代表して松澤巻雄さんは「中学の教え子の小林先生が医師となって地元にもどり、地域に根差した医療をしている。ぜひ応援しましょう」。かしの里ケアマネの永井栄子さんからは「訪問診療をお願いできる医師を探していたところ、小林先生が快く引き受けてくれた。また、初めての看取りも先生が来てくれて安心してできた」と、感謝と期待の声を寄せられました。

最後に、建設運動のよびかけとして「出資・利用・運

## 建設運動スタート集会

**「おらが診療所づくり」に60人**

**「利根中央診療所」として新築移転**

1月21日(土)、とね診療所待合ホールで「利根中央診療所」建設運動スタート集会が行われ、市街地にある中央ブロックととね診療所利用者を中心によびかけ、雪模様の中60人が参加しました。

設計事務所より図面説明、小林副所長から診療所の医療構想および展望と4月着工・11月竣工計画をはじめ、移転併設する訪問看護ステーション・居宅介護支援事業所の事業紹介がありました。会場から期待の声寄せられ、「おらが診療所づくり」がいよいよ始まりました。

小林副所長の話に笑顔

参加者から「新しい診療所は待合を中心にして、まわり診察室や検査部門が配置され、高齢者にやさしい図面になっている」「質、量ともにおらが診療所となることを願います。地域の医療・介護センターとなることを期待しています」などが寄せられました。病院移転後、地元組合員にとつて歩いていける所のできる診療所への期待が伺え、おらが診療所づくりになりまし

### 第40回保健組織活動交流集会

【日時】3月19日(日) 受付9時開始  
9時20分～15時30分

【場所】昭和村公民館(予定)

★記念講演  
「保健大学が医療生協運動に果たした役割」  
講師：日本高齢者運動連絡会 顧問 篠崎次男氏

★組合員による活動報告

★午後、分散会(保健委員を囲んで)

※40回という節目の開催。保健大学卒業の組合員さんはもちろん一人でも多くの組合員さんの参加をぜひお待ちしております。

参加希望の方は、資料や昼食などの準備がありますので、各支部役員または組織部(☎22-2300)までお申し込み下さい。

\*締切：一次2/24・最終3/8

### 2～3月しめくり月間「特養」設置候補者に選定(第1次)

2016年度生協強化月間は「つながること」を重視し、地域訪問件数は前年度を超えるなど、組合員・地域住民とのつながりを強めることができました。しかし、組合員出資金増やしのとりくみは月間目標に到達していない状況です。

2～3月を「しめくり月間」として位置づけ、目標達成にむけて組合員と職員が連携し、今年度の未訪問地域や強化月間の際に不在だったお宅への訪問活動にとりくみます。

11月30日付で沼田市より、さらなる夢である特別養護老人ホーム(以下、特養)設置候補者として第1次選定されました。群馬県としての最終決定は2月末となりますが、特養設立事業者として選定された場合は、社会福祉法人「とね虹の会」準備会への寄付金8,000万円を出資金でまかなえるよう、もうひと踏ん張りが必要です。

**未来につなげるレインボー増資**

特養建設を出資金で応援する特別増資として、3千万円を目標に未来につなげる「レインボー(虹)増資運動」を呼びかけます。

●受付期間 2月1日～3月31日

●参考コース

- ①1レインボー…5千円
- ②5レインボー…2万5千円
- ③10レインボー…5万円

\*通常の増資も受付しています。

\*何レインボーでも構いません。(一括のみ)

各事業所の受付窓口(病院は1階「生協ルーム」)や生協本部でお預かりします。また、3月19日に行われる保健組織活動交流集会に持参いただいても結構です。ご協力をお願いします。

**あぜ道**

タバコの喫煙率は年々減少傾向にあるが、禁煙できない方が、ニコチン依存症として治療の対象となる疾病とされている。利根中央病院では「地域の健康づくりの拠点となる」コンセプトのもと、毎週水曜日の午後禁煙外来を設け、禁煙を希望される方に対して治療・指導を行っている。診療報酬上でも認められているが、その条件は、屋内禁煙はもちろん、敷地内も禁煙となっており、分煙も認められない。したがって、患者駐車場は敷地内であり、車中での喫煙も認められない。当然、入院患者も職員も関係なく、禁煙となっている。入院患者は治療上で禁煙禁煙となっているが、外来患者や来院者も含めて、敷地内禁煙としている理由はここにある。

「禁煙外来病院で職員喫煙診療報酬返還へ」。昨年10月、島根県の済生会病院で禁煙外来を設けながら職員らが日常的に敷地内で喫煙していたことで、保険適用が認められる基準を満たしていないと、診療報酬を返還するという記事が新聞掲載されていた。今は、医療機関は基本的には屋内全面禁煙となっている。厚生労働省は、東京オリンピックを見据えて「医療機関の敷地内を全面禁煙とし、違反者に罰則を設ける方向性」を日本医師会、歯科医師会、薬剤師会、看護協会へ提示し、賛意を得られている。これからは、この医療機関や公共施設でも敷地内では吸えないものと考え、禁煙にチャレンジしよう！

(病院事務局長・片山)

コレステロールとは…これ自体は細胞膜の成分・ホルモンの原料で体には必須なものです。HDL(善玉)、LDL(悪玉)があり中性脂肪値とも大きくかわる。



### 利根中央病院 5A病棟

### 職場紹介



5A病棟は42床(総合診療科22床 皮膚科5床 小児科12床 新生児室3床)の混合病棟です。地域包括ケア病棟開設に伴い整形外科の患者様も入院しておりさまざまな病気の方、また新生児からご高齢の方まで幅広い年齢の患者様が入院しています。

総合診療科医6名 皮膚科医1名 小児科医3名 病棟薬剤師3名 看護師26名 看護助手3名 病棟事務1名が協力して働いています。

病棟目標に「接遇につとめチーム医療を推進し満足度を高める」「診療・看護技術・知識の向上を図り安心して安全な医療、看護を提供する」をかね、患者様により良い療養生活を送っていただけるよう日々努力しています。笑顔を決やさず患者様が1日でも早く退院できるよう援助していきます。入院中お困りのことがありましたらお気軽にお声かけください。

“脳動脈瘤の早期発見、治療につなげる”

### 脳ドックのすすめ

実施日：毎週月・水曜日 13時～16時

	組合員	組合員以外
脳ドックのみ	39,810円	46,290円
人間ドック後 3か月以内	37,630円	43,750円

\*脳ドックには、身体測定・採血・採尿・心電図も含む。

### 人間ドック+脳ドック

脳ドックのみで受けるよりお得な価格です！

実施日：毎週月・水曜日 8時10分～16時

人間ドックコース	組合員	組合員以外
基本コース	32,400円	37,670円
男性コース (基本コース+前立腺がん検査)	33,950円	39,220円
女性コース (基本コース+乳がん・子宮がん検査)	38,880円	44,150円
+		
脳ドック	34,560円	

<予約・問い合わせ先> 利根中央病院 健診センターへ来院  
または 電話：22-4321

電話受付：月～金曜日 午後2時～4時30分  
土曜日 午後10時～12時30分

発見されたら、高血圧の治療を徹底し、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し健康管理を行う必要があります。小型の動脈瘤は特別な部位を除けばほとんど破裂の危険はないと考えられているので、動脈瘤に高血圧というストレスをかけない、動脈瘤を大きくしない、形を不正にしないようにすることが大切です。未だに予防することができないのです。

### 脳動脈瘤の破裂が原因

くも膜下出血の原因は、8割方が脳動脈瘤破裂です。ほとんどの脳動脈瘤は血管の分岐部の構造的に弱い場所に発症する、小さい風船のような瘤です。高血圧で破裂し、くも膜下出血となり、稀に脳内出血を起こします。60才代、

女性の方が多く、高血圧、喫煙、多量の飲酒などの関与や、遺伝するわけではありませんが、肉親にくも膜下出血の方がいる場合には発症リスクが高いと言われています。日本の全国的統計からすると、利根沼田地域でも年間約20人程度の患者さんがあると思われま

### 症状 突然の激しい頭痛

くも膜下出血は脳表面のくも膜下腔に出血が起き、脳や髄膜を刺激して今までに経験したことのないような激しい頭痛嘔吐で発症します(図)。また動脈瘤が破れた瞬間、脳の圧がきわめて高くなり、脳血流が障害され、一時的に意

### 動脈瘤の治療

治療は開頭手術による動脈

### 早期発見に脳ドックを

未然にくも膜下出血を防ぐにはどうしたらよいか?それは脳動脈瘤があるかどうかを

脳ドックなどでMRIを使って検査することです。破裂していない脳動脈瘤を未破裂脳動脈瘤と言います。くも膜下出血を専門に治療している脳神経外科の医師たちによる学会で、全国調査をした結果、従来考えられていたよりも動脈瘤の破裂は極めて低いことがわかりました。しかし、大きな動脈瘤は破裂の危険が高く、発生部位でも違いがあり、さらに形が不正になると破裂の危険が高まるのが指摘されています。小さな未破裂脳動脈瘤はほとんど破裂しないとは言ものの、個々の患者さんの動脈瘤で危険は異なると考えなければなりません。

ある日突然激しい頭痛に襲われ、治療のいかなく亡くなる、またはひどい後遺症で社会復帰できずに現在も療養しているなど「ついこの間まであんなに元気そうだったのに」と思い浮かべる人は誰にでもいると思います。その恐ろしい病気は「くも膜下出血」です。



くも膜下出血は、脳の太い血管にできたこぶが破れて起きる。正常な脳(左)と比べると、右は脳脊髄液があったところに出血が広がり、白っぽく色が変わっている。

図. くも膜下出血とは

### 検査と診断

ほとんどの患者さんでくも膜下出血の診断は頭部CTで行われます。脳動脈瘤の検査は場所や大きさを調べるのに造影剤を用いた3DCITアンギオ検査を行います。

### 早期発見に脳ドックを

また高齢になるにしたがつて動脈瘤が大型になることも指摘されています。くも膜下出血・動脈瘤の治療に従事していると思うのは、進行した癌に比べたら、こんなちっぽけな脳動脈瘤なんかで命を落とすなんて残念なことだという事です。現在では脳ドックがあります。万が一脳動脈瘤が発見されたら、高血圧の治療を徹底し、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し健康管理を行う必要があります。小型の動脈瘤は特別な部位を除けばほとんど破裂の危険はないと考えられているので、動脈瘤に高血圧というストレスをかけない、動脈瘤を大きくしない、形を不正にしないようにすることが大切です。未だに予防することができないのです。

出血量が多い重症例では、呼吸障害、危険な不整脈を伴うこともあり突然死の原因になります。

くも膜下出血は死亡率が高く、後遺障害を残す率が極めて高い病気です。突然激しい頭痛が起こった場合は、急いで救急車を呼ぶ対応ができるように、くも膜下出血について知っておきましょう。

### 2017.2月号 医療相談室

# 突然激しい頭痛が起こる くも膜下出血



利根中央病院  
脳神経外科部長

狩野 友昭

意識を失う場合があります。さらに脳圧が高い状態が続くと脳自体に損傷が加わり昏睡状態。また、くも膜下出血の他に脳実質内に出血を伴うと手足の痺れや言語障害を起こすことも稀ではありません。

出血量の多い重症例では、呼吸障害、危険な不整脈を伴うこともあり突然死の原因になります。

また高齢になるにしたがつて動脈瘤が大型になることも指摘されています。くも膜下出血・動脈瘤の治療に従事していると思うのは、進行した癌に比べたら、こんなちっぽけな脳動脈瘤なんかで命を落とすなんて残念なことだという事です。現在では脳ドックがあります。万が一脳動脈瘤が発見されたら、高血圧の治療を徹底し、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し健康管理を行う必要があります。小型の動脈瘤は特別な部位を除けばほとんど破裂の危険はないと考えられているので、動脈瘤に高血圧というストレスをかけない、動脈瘤を大きくしない、形を不正にしないようにすることが大切です。未だに予防することができないのです。

脳ドックなどでMRIを使って検査することです。破裂していない脳動脈瘤を未破裂脳動脈瘤と言います。くも膜下出血を専門に治療している脳神経外科の医師たちによる学会で、全国調査をした結果、従来考えられていたよりも動脈瘤の破裂は極めて低いことがわかりました。しかし、大きな動脈瘤は破裂の危険が高く、発生部位でも違いがあり、さらに形が不正になると破裂の危険が高まるのが指摘されています。小さな未破裂脳動脈瘤はほとんど破裂しないとは言ものの、個々の患者さんの動脈瘤で危険は異なると考えなければなりません。

また高齢になるにしたがつて動脈瘤が大型になることも指摘されています。くも膜下出血・動脈瘤の治療に従事していると思うのは、進行した癌に比べたら、こんなちっぽけな脳動脈瘤なんかで命を落とすなんて残念なことだという事です。現在では脳ドックがあります。万が一脳動脈瘤が発見されたら、高血圧の治療を徹底し、喫煙、飲酒などの生活習慣を見直し健康管理を行う必要があります。小型の動脈瘤は特別な部位を除けばほとんど破裂の危険はないと考えられているので、動脈瘤に高血圧というストレスをかけない、動脈瘤を大きくしない、形を不正にしないようにすることが大切です。未だに予防することができないのです。

## なかまの作品

俳句  
左義長や片目の達磨二つ三つ  
歓声も透きとほりたる冬銀河  
遠く住む子の町に向け雪を掻く  
読初は今朝見し鳥の名を探り  
長閑さや歌声乗せた園児バス  
日矢そそぐ連嶺遙か雪の白  
戸を開けて雪を静かにふらしけり  
羽子板ははや直虎の顔であり  
家事の間に冬の星座を吹いてをり  
四日はや裾翻へす寺僧かな  
母許の田に七草の芹摘めり  
透析のベッドなじまず去年今年  
早春の花舗に立ち寄る高校生  
雪達磨夕陽を浴びて涙目に  
膝癒えてきざはし清し初詣  
ひとり家に移動分ボランティア

### 川柳

髪型の乱れ帽子に助けられ  
十羽死ねば三十一万羽皆殺し  
原産が血税たんと召し上がる  
右往左往大企業にトランプ砲

沼田市上之町 宮崎 嘉久  
沼田市東原新町 箕輪 愛子  
沼市高橋場町 森田 妙子  
沼田市高橋場町 渡丸 共代

### 短歌

白き文字浮ぶ碑の前通るごと笑顔あふるる師に  
会ふ心地す  
吾が手をば握る曾孫の小さき手しんけんに話す  
顔の可愛さよ  
真田丸沼田の名城「霞城」五層天守の映りかすかに  
初日受け耳二つ岳輝きて歌友を偲ぶ晶子歌碑公園

沼市清原町 加瀬田フサエ  
沼市堀郷町 今井 栄一  
みなかみ町若君 藤田 俊彦  
みなかみ町根 三国路青猿

12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 branch meetings and their details.



おらがまちの 班会あれこれ

月夜野西 橋下・橋上合同班



薬の飲み合わせについて、セラバンド体操 健康のため毎回セラバンド体操を行っています! みんなでやると、無理なく楽しく続けられるね。

沼田西支部合同班



クリスマスリース・お正月飾りづくり 白や茶色のリースにグルーガンで飾り付け。個性豊かで素敵な作品が出来上がりました!

片品 菅沼合同班



笑いヨガ どんなことでも明るく笑い飛ばしてしまう笑いヨガ。「これ、おもしろいね!」と大好評でした。

昭和村合同班



血圧・体組成チェック 田村廣子さんらボランティア中心に年2回開催。生協役員も健康チェックでお手伝い。40人以上の参加者で、大賑わいでした。

薄根 井土上町合同班



新年会・年間計画づくり/体組成チェック 「今回はどんな班会の内容にしようかな?」去年とは違った内容も織り交ぜながら、みんなで考えました。

沼田東 材木町1・2班



新年会/アカンペーチェック 外はあいにくの雪模様でしたが、たくさんの方が集まって和気あいあいとした新年会になりました。

12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 health check events.

2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 upcoming health check events.

利根中央病院 ニューイヤコンサート. Includes text about the concert and a small illustration of people.

参加自由・無料 糖尿病教室のお知らせ. Includes text about the diabetes classroom and a small illustration of a person.

みんなの声. Article by S.H. from 利根町. Discusses the importance of communication and support in a community.

ボランティアさん募集! 皆さんのお力をお貸しください. Recruitment notice for volunteers, including contact information.

お知り合いの医学生さんをご紹介ください. Notice about scholarship opportunities for medical students.