

利根保健生協 2021年9月現勢

生協組合員……29,218人

出資金額……1,660,863,000円

平均出資金額……56,844円

理事33名 監事4名 総代206名 班長1,504名

*9月の新規加入組合員数は、54人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,600

編集 「利根の保健」編集委員会
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
利根中央診療所 沼田市西原新町 ☎(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
サニーホームひまわり 沼田市高橋場町 ☎(22)3223

沼田市・利根保健生活協同組合 地域見守り活動への協定に関する



認定書を手にする横山公一市長(左)と大塚隆幸理事長(右)

写真・マイタウンたにがわ提供

生協強化月間 9月18日～11月30日

地域見守り活動 沼田市と協定締結

9月30日、沼田市と利根保健生協で「地域見守り活動に関する協定書」の締結式が行われました。これは住み慣れた地域で安心して暮らせる地域づくりをめざすため、行政と民間が連携して地域を見守るものです。
今後は、より広域での見守り活動を展望して、複数の自治体との協定締結も検討していきます。

地域見守り 活動の内容

この活動は、機関紙配布時などの生協活動中に組合員や地域住民の異変(郵便物がポストにたまっていない・電気がついていないのにも関わらず、電気がついていないなど)に気づいたら、生協くらしサポートセンターへ連絡していただくというものです。

その後、生協から沼田市へ連絡を入れ、両者間で情報共有を図ります。緊急の場合は、警察・消防署への通報もお願いします。詳細は、図①の「地域見守り活動の流れ」を参考にしてください。趣旨をご理解いただき、皆様のご協力をお願いします。

医療生協の 協定の有意味

当生協の協定の有意味点はやはり地域の組合員が見守りを行っているということ。配布者さんの協力です。配布者さんの協力によって、一回の機関紙配布をしていただいたり、地域によっては班会やサークル活動で定期的に集まって、顔の見える活動をしています。高齢で一人暮らしの方が増え、ご近所との関係が希薄になってきている。今こそ、組合員のつながりを活かした活動が大切になっていきます。

見守り事例

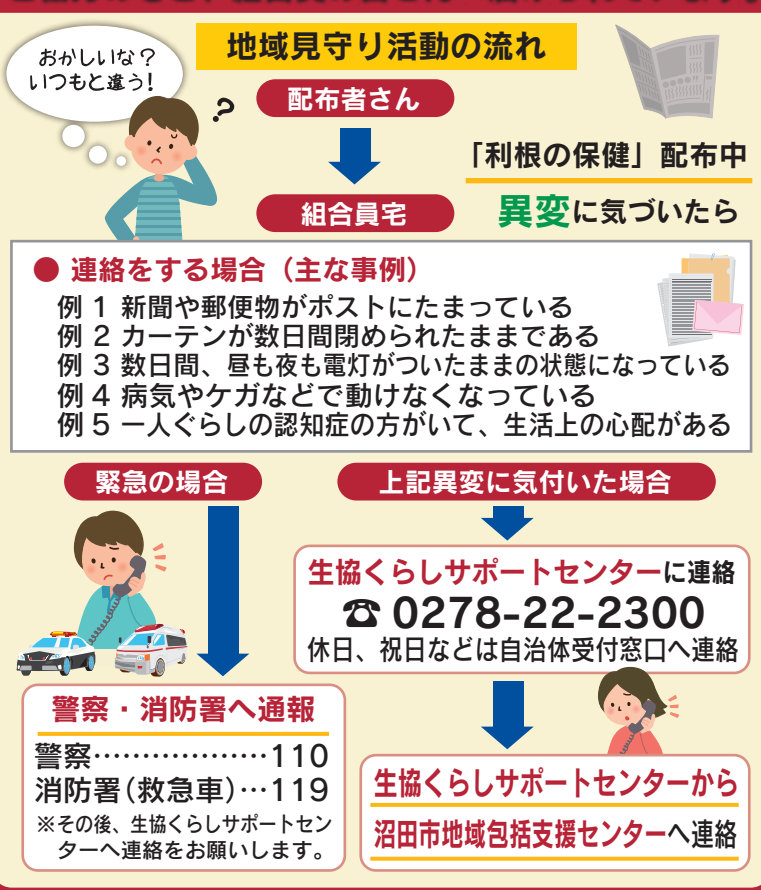
当生協で通院支援を行っている中で、以下のようないざな事例がありました。

利根沼田地域には当生協の利根中央病院をはじめとする5つの事業所があります。訪問診療や訪問看護、通院支援の送迎時などに職員も地域の見守りを行っています。

地域訪問では 困りごと相談を

現在、群馬県の警戒度と利根沼田地域のコロナ感染者の状況をみながら組合員活動をすすめています。10月は全23支部で運営委員会が開催され、地域訪問等のすすめ方について相談が行われました。訪問時には、困りごとを一人ですぐ相談くださいと記載された「くらしの安心カード」を配布しています。

図① 「利根の保健」は毎月約1500人の配布者さんのご協力のもと、組合員の皆さんへ届けられています。



インフルエンザ予防接種のご案内

今年度はワクチン供給量が少なく、下記ようになります。

利根中央病院 (11月開始)	かかりつけ患者様優先での接種とさせていただきます。夜間接種の実施はできません。ご了承くださいませ。【予約方法】接種希望の方は受診時に主治医にお申し出ください。*電話予約は受け付けておりません。
利根中央診療所	診療時間外インフルエンザ予防接種について 11月10日(水)、17日(水)、24日(水) 時間：17:00～18:00 *予約制です(24-1202)。予約が定数になり次第終了となります。
片品診療所	65歳以上、中学3年生以下、妊婦さん等の行政補助対象の方に接種を行っています。*なお今年度は、予約はお取りしていません。 11月24日(水)から、その他一般の方の接種を始めます。 時間：9:00～16:30(火曜日は18:00まで)
ワクチン接種料金	65歳以上の方：1,200円(利根沼田地域在住の方) 65歳未満の方：5,000円 なお、障害がある方、中学生以下の方、妊婦の方は自治体によって補助額が変わります。お住いの自治体でご確認ください。

協のなんでも相談窓口へは10月に入り、「くらしに関する困った」の相談が4件寄せられました。生協くらしサポートセンター ☎22-2300

あぜ道

今年の敬老の日に
出された日本の前
以上の高齢者は、65
年より22万人増えて
3640万人、総人
口の約三割(29%)と過去
最高です。しかし社会保
は先進国G7では最低。コ
ロナ禍で四苦八苦の毎日
す▼そこで今日の話題は、
万人の願いである「いつま
でも健康で長生きしよう」
です。今年のぐんままるご
と健康チャレンジのパン
フレットに記載されている
「ぐんま元気の5か条」の
中から、いくつかをとりあ
げてみましょう▼一つ目は
元気に体を動かし、翌日に
備える睡眠の問題です。か
つて健康班では、畑仕事
などで早起きした時期ほど
「みんなで牛になろう」を合
言葉に昼寝30分を合した
ものです。農家に限らず、
高齢者にはほどよい昼寝を
おすすめいたします▼二つ
目は毎日の生活の問題で
す。一日の塩分摂取量は5
g程度が理想的といわれ
ています。「すこしお」を家
ぐるみでとくくみ、高血圧
予防に心がけましょう。取
りすぎた塩分を四季折々
新鮮な野菜類や海産物な
をくみあわせて体の外に出
しましょう。また酔い物な
どに和えて工夫しましょう
▼山間高冷地特産の豆類は
「畑の肉」です。丈夫な骨
や筋肉づくりに役立ちます
▼最後は、歯の健康の問題
です。「いい歯を保って、い
つも笑顔」の「8020」を
達成しましょう。たとえ
見てもくはよくても奥歯の
科診療所への定期的な受診
をおすすめしています。
(顧問・木村)

トピック

各職種の資格紹介
安心できる医療提供のため

リハビリテーション室の資格

利根保健生協には理学療法士38人、作業療法士13人、言語聴覚士4人が在籍し、利根中央病院リハビリテーション室には歯科衛生士も1人配属されています。

栄養サポートチーム (NST) 専門療法士 (3人)

栄養管理が必要な患者様に対して、適切かつ質の高い栄養管理の情報提供を行っています。



心臓リハビリテーション指導士 (2人)

心臓血管系の病気に対し運動療法、食事療法、服薬の対応、及び、自己管理を自らすすんでできるように患者様に指導する資格です。

3学会合同呼吸療法認定士 (6人)

多職種において呼吸療法を習熟し、呼吸管理を行う医療チームの構成要員を養成し、そのレベルの向上を図ることなどを目的としています。



医科歯科連携・口腔機能管理認定歯科衛生士 (1人)

全身的な治療に伴うお口のトラブルに、その予防や対処方法等の専門知識を習得しています。特に、抗がん剤治療や手術が安全に受けられるよう支援しています。

認知症ケア専門士 (4人)

日本で年々増加している認知症患者様やその家族に対し、より良いケアの方法の検討と実践を、優れた知識と高度の技術、倫理観を備えた専門技術士が対応します。

群馬県地域糖尿病療養指導士 (2人)

糖尿病とその療養指導全般に関する高度な専門知識を持って、糖尿病患者の生活を理解し、適切な自己管理や療養を指導する資格です。

がんリハ研修修了 (19人)

がん患者様の生活の質(QOL)の改善を目的とする医療ケアであり、がんによる制限を受けた中で、身体的、社会的、心理的、職業的活動を実現させる資格です。

【まとめ】

今後も、リハスタッフと専門資格者の増員により、皆様に質の高いサービスを提供し、安心して暮らしていける地域づくりに貢献したいと思えます。

虹の箱 投書紹介より
利根中央病院 利用委員会



1 検査が終わり、結果の予約をするため待機。間もなく、「この日です。」と指定された日にちが都合が悪く、違う日に変更を依頼したところ、不機嫌そうに対応されました。もう少し希望を聞いてくれる予約の取り方はないのでしょうか? 「この日です!!」というのが、どうなのでしょう。

1の回答 この度は不快な思いをさせてしまい、申し訳ありませんでした。手術日や希望医師の不在、休診日等の理由で患者様に時間調整をお願いすることもあります。基本的には、患者様のご都合に合わせた予約日、時間の調整をしております。再度、職場で意思統一し、皆様に寄り添った対応を心掛けたいと思います。

2 めまいと手のふるえで受診しました。辛さがMAXで! 経過説明するのにゆっくりと話を聴いてくれました。長くなってイヤな顔ひとつせず聴いてくれてとても安心しました。説明も適切でした。最終的には、耳鼻科へ紹介となり診断がついたら1カ月余りで軽快し、今は仕事も支障なくできています。先生の対応に感謝です。忙しい外来ですが先生の姿勢がありがたく、助かっている患者様が沢山いると感じています。紙面をもってお礼を言いたく投稿しました。本当にありがとうございました。

第2回 SDGsと協同組合
「自分ごととしてとくもう」



今月から、17の目標について具体的にみていきます。

目標1 貧困をなくそう

「貧困」という言葉から連想することはなんでしょう。「貧しい・お金がない」―世界銀行が設定する国際貧困ラインは1日1.9ドル(日本円で約200円)以下で過ごさなければならぬ人が、世界に7億3600万人、世界人口の1割にあたるそうです。先進国の日本でも7人に1人の子どもが貧困状態にあるといわれています。また、「社会的孤立」もよく聞きます。家族や社会との関係が希薄で他者との接触がほとんどない状態のことです。定年退職や失業、配偶者に先に旅立

目標2 飢餓をゼロに

飢餓を終わらせ食料安全確保と栄養状態の改善を達成するとともに、持続可能な農業を推進することも含まれています。満足な食事をとれず、栄養不良な状態にある人は、世界に約8億2100万人(2017年)、9人に1人は飢餓に悩んでいます。すべての人に食料が行き届くには、世界に5億人以上ある小規模な家族農業の質を高め、生産性をあげる必要があるといわれています。しかし、日本はどうでしょう。世界最大の食料輸入国となつています。2020年度の日本の食料自給率は37%で63%

を海外からの輸入に頼っているのが現状です。このコロナ禍で海外での生産量が減り、この10月から食料品の値上がりラッシュでさらに追い打ちがかかっています。日本の農業政策について国に再検討を求めましょう。

居場所づくりにもつながっています。私たちは何ができるでしょうか?

生協のとくもう 目標1・2を紹介しました。生活困難者への無料低額診療事業や2020年12月から始まったフードドライブがあります。また、班会やサークル活動では



次回のフードドライブ「おすそわけ」
12月18日(土)10時~12時 とね虹の里広場

どんぐり保育園
お祭りごっこに大喜び

9月24日、どんぐり保育園内で7月末に行う予定だった夏まつり「おまつりごっこ」を行いました。事前に子ども達と準備を行っていたため、おまつりの雰囲気味わわせてあげたいと、あくまでも園内のみのイベントとして行いました。



ホールでは、手作りのお神輿を担ぎながら、わっしょい! わっしょい! と子ども達の元気なかけ声が響きわたる、ヨーヨーすくいや手作りのお面をかぶったりして、子ども達の嬉しそうな笑顔を見ることができました。

2021. 11月号
医療相談室

糖尿病合併症の発症・ 進行を防ぎましょう(後)



利根中央病院
糖尿病内科科長
荒木 修

今回は先月号に引き続き、生活習慣病の一つである糖尿病の合併症について掲載します。糖尿病の悪い状態が長く続くと全身にさまざまな慢性合併症が起これてきます。

細い血管の合併症とは？

糖尿病に特有の合併症で、血糖コントロールが悪いほど、また糖尿病発症後の期間が長いほど起こりやすくなります。

程度進行してしまうと血糖コントロールが良好であっても必ずしも改善しません。

◆糖尿病網膜症

糖尿病網膜症は早期発見と治療が大切なので、少なくとも年一回、場合によってはより頻回に眼科を受診し、網膜症の程度を検査しましょう。網膜のむくみやもろい血管が増えてくる増殖前増殖(主にアルブミン)の量と腎臓の働き(糸球体の血液濾過量)が

◆糖尿病性腎症

糖尿病性腎症では血液を濾過する細い血管の塊である腎糸球体が高血糖により傷むことにより、尿中にたんぱく質が漏れ出るなど、腎臓の働きが悪くなります。

糖尿病性腎症の進行度は、尿中に漏れ出るたんぱく質(主にアルブミン)の量と腎臓の働き(糸球体の血液濾過量)

力低下を食い止めるためにレーザー光線や手術による治療をおこないますが、基本的には血糖コントロールによる発症と進行の予防が大切です。網膜の中心部にむくみが生じる黄斑症(黄斑浮腫)や緑内障、白内障も視力低下につながるため、定期的な眼科受診を心がけましょう。

により1期から5期までに分けられます。糖尿病性腎症の進行にもっとも大きく影響するのは血糖コントロールですが、高血圧も腎症進行の大きな要因となります。食事におけるたんぱく質や塩分の摂りすぎや喫煙もまた悪化原因となるので注意しましょう。

当院通院中の患者様には少なくとも年一回、尿中のアルブミン値と糸球体の血液濾過量を測定して腎症の病期を確認するとともに、腎症2期以上に進行している方を対象に、腎症が悪化するのを防ぐ治療が必要となる場合があります。自律神経障害では胃もたれ、がんごな便秘、下痢、立ちくらみ、勃起障害(E.D)などさまざまな症状が起こります。

これら合併症は糖尿病の治療をきちんとしていけば、最小限に食い止めることができます。すでに合併症が出ていても進行をくい止め、ほかの合併症が出ないようにするために継続して受診し、正しい治療を受けましょう。

感染症と糖尿病

糖尿病の高血糖状態が続いていると、細菌、カビ、ウイルスなど微生物による病気(感染症)にかかりやすくなり、また治りにくくなります。気管

支炎、肺炎、結核、胆嚢炎、腸炎、膀胱炎、腎盂腎炎、インフルエンザなどにかかりやすくなり、時に重症になることがあります。歯ぐきの感染症である歯周病にもかかりやすくなり、歯がぐらぐらと抜けやすくなります。また、足の血管の動脈硬化のため足の先まで血液が十分に流れなくなり、酸素や栄養分などが不足します。

微生物に対する抵抗力が弱まり、足の傷の感染が治りにくく、悪化しやすくなります。このため、少しの傷や水虫(白癬)などの足の病気が重症化しやすくなり、適切な手当てが遅れると、皮膚の潰瘍や瘻まで進むことがあります。

これら足病変の予防のためには、日頃から足をよく観察して、小さな変化に早く気づくこと、足の手入れをこまめにすることが大切です。

沼田東支部

支部活動紹介



当支部は、23支部の中で2番目に多い組合員数(2021年9月末現在、1,896人)です。支部役員は総代13人、運営委員(生協監事)1人、理事1人の総勢15人で活動しています。支部の取り組みでは毎月1回の支部ニュース発行やサークル活動などを通して健康増進を兼ねた居場所づくりの活動をすすめています。

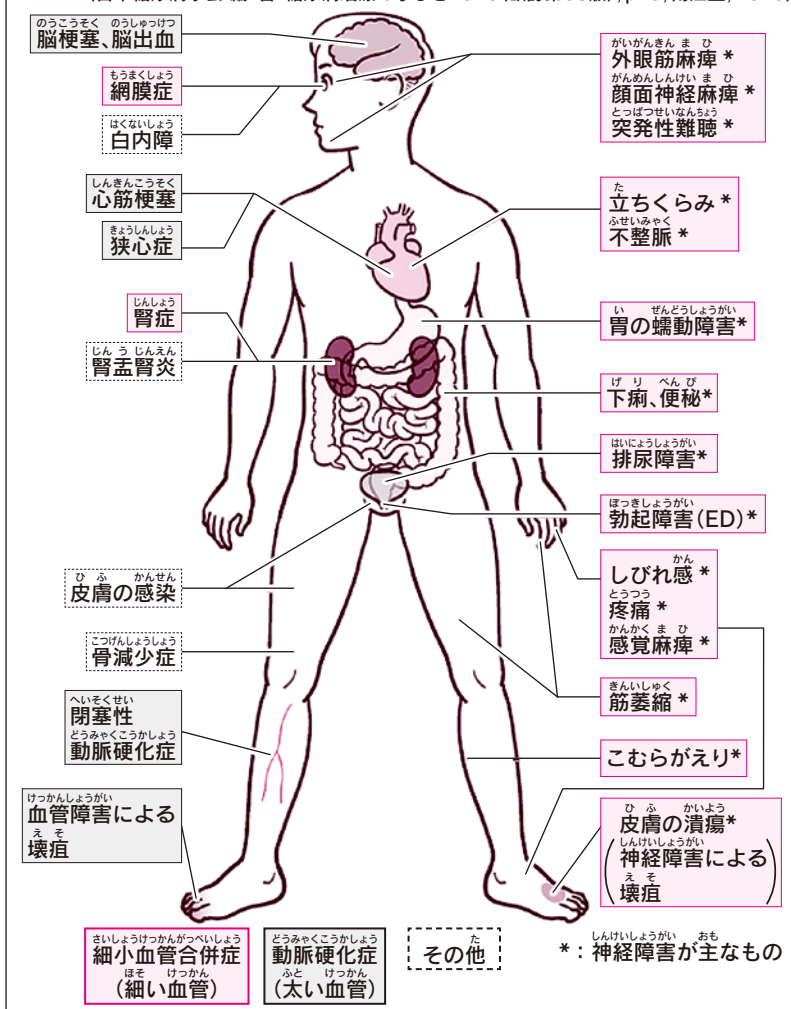
また、組合員同士の助け合い活動では、今年2件の相談があり実行してきました。

支部役員は、生協についての知識習得のため通信教育のグループ受講や、生協の活動基盤である出資金の運営委員会への持ち寄り増資を任意で昨年からの継続しています。

今後の課題としては、次世代を担う人材育成をいかにすすめるか、運営委員会で議論をしていきたいと考えています。

※写真は都合により運営委員11人
※撮影のためマスクを外しています

図1 糖尿病の合併症は全身に出る
(日本糖尿病学会 編・著:糖尿病治療の手びき2020(改訂第58版), p25, 南江堂, 2020)



足病変とフットケア

糖尿病では、さまざまな要因により足の病変(足病変)を起す

糖尿病がある場合、認知症が約2倍発症し、また進行しやすくなります。認知症になると糖尿病の療養行動がむずかしくなり、より糖尿病の悪化を招く悪循環に陥りやすくなります。糖尿病の血糖コントロールをしっかりと行うと、同時に、もうひとつの危険因子である重症の低血糖を避けて認知症発症を予防し、また早期発見と治療により進行をくい止めることが大切です。

当院では糖尿病足病変の発症、再発、進行の予防を目的としたフットケア外来を木曜日に実施しています。フットケアの知識や処置の技術を習得した専任の看護師が足の観察、処置、自己管理指導をおこないますので、積極的に利用しましょう。

図2 糖尿病による足の病変



左: 血流障害、神経障害、感染症による足壊疽
右: 入浴洗髪中にお湯の滴下に気づかずできた火傷による水疱(すいほう)

冊子「レッツ体操」続編ができました！希望者には差し上げます。

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター 22-2300

いつでも元気 30周年記念パンフ

30年

さあ、みんなで レッツ体操



様々な工夫での組合員活動

まちかど健康チェック

昭和東・南支部合同



昭和の湯/血圧・握力・体組成
久しぶりの開催です。来られた皆さんが笑顔で声をかけてくれました。
(新)生協ベストを着てアピールできました。

中之条ガーデンズ散策

県生協連女性協議会主催企画



公園散策
県女性協主催の企画に参加してきました。秋に咲いた素敵なバラや花たちなど鑑賞して、心身ともにリフレッシュできました。

ぐんままるごと健康チャレンジ QRコードでオンライン報告できます！

CO-OP 共済 コープ共済連 協賛

ぐんままるごと健康チャレンジ 2021

30日間 楽しみながら



報告はがき提出者には参加賞を差し上げます。

体も心もげんきに!!

チャレンジ期間 いまから12月31日までの間で30日間
結果報告締切 2022年1月31日

参加費 無料



5人分まとめて報告できるようになりました。ご家族や友達どうしなど、手軽に参加し報告できますのでこちらもお勧めです。

3 すべての人に健康と福祉を

↓オンラインでの入力画面↓

結果報告入力画面(5名様まで)

※トップページ > ぐんままるごと健康チャレンジ2021 > 結果報告入力画面 (5名様まで)

この画面では、1名~5名様までの報告が一括で入力できます。6名様以上の報告となる場合は、繰り返し入力をお願いします。

- | | | |
|---|--|---|
| <input type="checkbox"/> (1) 生協コープぐんま
<input type="checkbox"/> (6) 北毛保健生協
<input type="checkbox"/> (7) 群馬中央医療生協
<input type="checkbox"/> (8) はるな生協
<input type="checkbox"/> (9) こくみん共済coop
<input type="checkbox"/> (10) その他・または取扱生協なし | <input type="checkbox"/> (2) 生協バリエシステム群馬
<input type="checkbox"/> (4) よつ葉生協
<input type="checkbox"/> (5) 利根保健生協
<input type="checkbox"/> (7) 群馬中央医療生協
<input type="checkbox"/> (8) はるな生協
<input type="checkbox"/> (9) こくみん共済coop
<input type="checkbox"/> (10) その他・または取扱生協なし | <input type="checkbox"/> (3) 生活クラブ生協
<input type="checkbox"/> (4) よつ葉生協
<input type="checkbox"/> (5) 利根保健生協
<input type="checkbox"/> (6) 北毛保健生協
<input type="checkbox"/> (7) 群馬中央医療生協
<input type="checkbox"/> (8) はるな生協
<input type="checkbox"/> (9) こくみん共済coop
<input type="checkbox"/> (10) その他・または取扱生協なし |
|---|--|---|

▼代表者さまの基本情報

登録いただいた個人情報は、健康チャレンジの目的以外には使用いたしません。

お名前 ※必須	<input type="text"/>
〒 (半角数字)	<input type="text"/> (ハイフンなし)
住所 ※必須	<input type="text"/>
電話番号 ※必須 (半角数字)	<input type="text"/> (ハイフンなし)
メールアドレス	<input type="text"/>

メールアドレスを登録いただいた方には、受付確認のメールをお送りします

▼健康チャレンジの結果報告 (1人目)

問い合わせ先 生協くらしサポートセンター 22-2300

なかまの作品

俳句

爽やかに健忘症となりしかな
沼市高橋町 生方 辺秋

赤城嶺の見え隠れする稲架襖
沼市高橋町 白井孝四郎

古民家の太き長押しに走り蕎麦
沼市柳町 櫛淵かりな

秋霖に煙りて暗き街路燈
沼市硯田町 平井登志絵

野を渡り時を採す渡り鳥
沼市硯田町 高橋 理房

草茫茫に負けず我が家の梨育つ
沼市久原町 狩野 章子

登露の子持嶺望む平和デモ
沼市赤城原 小林 耕治

短歌

賑やかな校外授業の稲刈りに稲架を
作りて子等ははしやぎぬ
みなみ町後雨 番場 正夫

童謡が歌いたくなるふるさとの
夕焼こやけ美しき空
みなみ町後雨 林 いくじ

ワクチンを二回接種はしたけれども
デルタ株増で不安は消えぬ
沼市堀廻町 今井 栄一

瞳は笑みてわれと小指を比べつ
「嫌ねそっくり」子は言ひ放つ
沼市発新出町 和田ひとみ

遠き日の母のふるさと浅草へ元氣な
うちにと娘らが連れゆく
沼和村川額 倉沢みよ子

弟は余命を秘めて湯の宿に酌みし日の
笑み残し逝きたり
沼和村入原 板橋きみ江

川柳

野戦病院安易に使う被爆国
みなみ町後雨 藤田 俊彦

作品募集
今月は34件のご応募ありがとうございました。紙面スペースと当季雑誌に沿って掲載させていただきます。なお、楷書でわかりやすく丁寧に書いてください。また、絵手紙や写真、手作り作品など分野にこだわらず作品を募集しています。

〒三三七八-〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
利根保健生協「なかまの作品係」

なかまの作品 メールアドレスが新しく変わります。 [nakama@tonehoken.or.jp]

みなさまからの投稿をお待ちしております。

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等をお寄せください。

締め切り12月10日

郵送先 〒378-0053 沼田市東原新町1861の1 利根保健生協 「なかまの作品係」