

トピック

各職種の資格紹介
安心できる医療提供のため

管理栄養士の資格

管理栄養士としての業務経験を積むと、さらなる資格を取得することができます。

栄養サポートチーム (NST) 専門療法士 (2人)

管理栄養士が専任で活動しており、食事摂取が不十分な患者さんや栄養状態の改善が必要な患者さんに対して、適切な栄養補給方法や疾患の回復や合併症予防に有効な栄養管理方法の提案を行っています。



日本糖尿病療養指導士 (6人)

糖尿病治療にもっとも大切な自己管理(療養)を患者さんに指導する医療スタッフです。糖尿病治療の柱である食事療法についての指導のほか、療養生活のアドバイスなども行っています。



撮影のためマスクを外しています。

人間ドック健診情報管理指導士 (1人)

特定保健指導の初回面接、対象者の行動目標・支援計画の作成、保健指導の評価に関する業務及び保健指導の実務を行うことができます。

栄養経営士 (1人)

栄養管理のチームマネジメントに関する臨床スキル、コミュニケーションスキル、リスクマネジメント、コンプライアンス、人材育成など多岐にわたる知識を習得し、かつ、実務の現場において広くその知識・経験を発揮できる、「栄養管理の経営」を担う専門職です。

病気にならないためにも、また病気になってからも栄養管理はとても重要です。管理栄養士としての役割を果たすために、これからの知識と経験を積み、この地域の方々の健康寿命を延ばすためのサポートが出来るよう、努めていきたいと思えます。



虹の箱 投書より

利根中央病院 利用委員会



1 ドック着の男性用ズボンを用意してください。

1の回答 ご意見ありがとうございます。現在、検診着については業者とレンタル契約を結び、男女兼用を使用しているため、すぐに変更は難しい状況となります。次回、更新時に業者と相談させていただきたいと思えます。ご了承ください。

2 受付案内表示の件。外科一般の表示には、次の診療予定番号が表示されず、移動・離席が不可能で、トイレ・電話の急用対応など不安が残る。外科一般なので、急患とか色々あると思いますが、予定番号が表示されていれば安心である。時間が遅れることは仕方ない。当該診療受付番号のみの表示なので、コロナの密になりかねない。他の科では、全て表示されている。

2の回答 大変、御迷惑おかけしました。今年度から当院配属になった医師のため、当院のシステムに慣れておらず、今回の不備に繋がったと考えられます。患者様からの意見を聞かせて頂ければ、気づかず、このままで診療が行われていたと思えます。貴重なご意見、ありがとうございました。今後も気になることがありましたら、ご意見いただけるようお願いいたします。

第3回 SDGsと協同組合 「自分ごととしてとらえよう」



世界では、はしかや結核など予防が可能な病気で命を落とす子どもが、毎日1万5千人もいたり、妊娠や出産による合併症で亡くなる女性の数も一日に数百万人と言われています。この状況は、予防接種、教育による予防知識や治療など性差に関係なく受けられることで回避できます。



班会での様子 みんなで体操

あらゆる年齢のすべての人々の健康的な生活を確保し、福祉を促進する

目標3 健康と福祉を

生協のとらえ方 組合員活動や班会・サークル活動が健康につながっています。ユニセフへの支援として使用済み手やペットボトルのキャップ回収にとりくんでいます。

抗がん剤による口内炎を予防しよう！



利根中央病院 リハビリテーション室 医科歯科連携・口腔機能管理認定歯科衛生士 勝見 佐知子

現在、当院では入院または外来でがん治療を受けている患者さんが多くいらっしゃいますが、治療に関連して様々な副作用が現れることがあります。その副作用のなかでも多くの患者さんにみられるのが、お口のトラブルです。特に、抗がん剤治療を受けると、口の粘膜が赤くなり痛みが出る口内炎や、味が変わったり感じにくくなる味覚障害が現れることがあります。一般的に口内炎は治療を開始して約1〜2週間起こりやすく、さらに抗がん剤治療は、2〜4週間ごとに繰り返し行われることが多いので、その度に口内炎が現れる可能性があります。

はじめての弁当配布

6家族へ17食



新型コロナウイルス感染拡大が全国に広がり、各地で「こども食堂」の閉鎖があいつぐ中、何かできないかと「弁当配布」を始める団体も徐々に増えてきました。当生協の「にぎわい広場」でも、対面での食事は困難であることから、生活困窮者への支援として毎月第2月曜日(祝日を除く)の17時〜18時まで「弁当配布」を実施することにしました。

組合員が手作りするにはまだ不安があり、セン



2021. 12月号
医療相談室

小児の胃腸炎について



利根中央病院
小児科医師
大谷 祐介

日ごとに寒さも増し、身にしみる季節となりました。冬にはさまざまな感染症が流行しやすく、家族内や集団保育で感染が広がってしまうこともしばしばみられます。

今回、小児の感染性胃腸炎（主にウイルス性胃腸炎）をテーマとして、その特徴や受診のタイミング、家庭でできる対応、予防などについてお話しします。

胃腸炎とは

胃、小腸、大腸において炎症が生じている状態のことを胃腸炎といい、その大半は感染性の胃腸炎です。主な原因はウイルス（全体の約70%）であり、ロタウイルスやノロ

ウイルスが多いです。それに続き、細菌（全体の10〜20%）など原因となります。

感染の経路は、病原体が付着した手で口に触れることによる感染（接触感染）や、汚染された食品や水などを口に入れることによる感染（経口

感染があります。一年中発症することがありますが、特に冬の10月〜3月頃に感染者が増える傾向にあります。

胃腸炎の症状

主な症状は、吐き気、嘔吐、下痢、発熱、腹痛などです。小児は生理的に嘔吐をしやすく、脱水や低血糖にもなりやすいため注意が必要です。また、乳児ではけいれんを起すこともあります。

一般的に、胃腸炎で嘔吐を繰り返すのははじめの半日〜1日程度であることがほとんどで、その後は自然と軽快に向かうことが多いです。一方、下痢はしばらく続くことがあります。

胃腸炎の治療

残念ながら、胃腸炎の症状をすぐに改善させられる特效薬はありません。症状がよくなるまでの間に脱水にならないように、少しずつでも水分補給をすることが大切です。病院では整腸剤や吐き気止めなどの薬を使用した治療を行うことが多く、症状の強い患者様には点滴加療を行います。

症状が出たときの対応

嘔吐の回数が多く、水分摂取ができずにおしっこが明らかに減っているとき、顔色が悪いときや元気がなくぐったりしているときには、早めに受診することをお勧めします。ただし、先にも述べたように胃腸炎の嘔吐症状ははじめの半日〜1日程度がピークなので、水分が摂れるようであればまずは自宅で様子を見てよいでしょう。

水分摂取については、失われた水分や電解質（ナトリウム、カリウムなど）を補うために、水やお茶よりもOS-1などの経口補水液を飲ませる方がよいです。吐き気が強い場合は、一気に飲むとまた吐いてしまうため、スプーン程度の量をゆつくりと一口ずつ時間を空けながら飲ませてあげましょう。

嘔吐や下痢の処理方法

ウイルス性胃腸炎の多くは感染力が強く、人から人へ感染しやすいため、吐物や下痢の始末にも細心の注意が必要となります。

オムツを交換する際には使い捨てのゴム手袋などを使い、ポリ袋などに入れて捨てましょう。タオルも共用しないようにし、衣類が汚れた際には、次亜塩素酸ナトリウム（家庭用塩素系漂白剤）でつけおき消毒した後に、他の衣類と分けて洗濯しましょう。

胃腸炎の予防

予防には、手指衛生が最も

重要です。新型コロナウイルス対策として、みなさんもアルコール消毒の習慣がついていると思いますが、ノロウイルスなどの原因ウイルスはアルコール消毒があまり有効でないことが知られています。そのため、流水と石けんによる30秒以上の手洗いが推奨されます。

また、生の肉や魚、貝などに付着した病原体を口にすることでも感染するため、十分に加熱してから食べるのがよいでしょう。

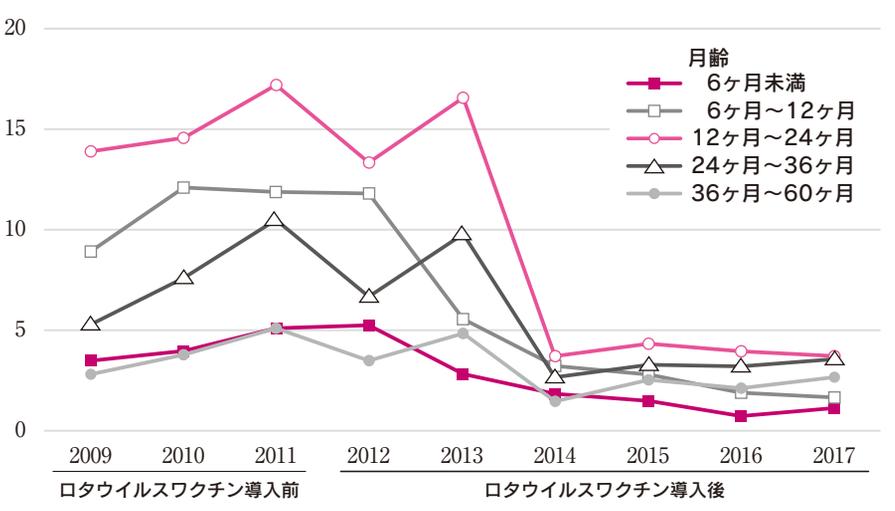
ロタウイルスワクチンを受けましょう

乳幼児では、ロタウイルス性胃腸炎の症状がしばしば重篤化します。脱水がひどくなると点滴や入院が必要となる

2020年10月より、ロタウイルスワクチンが定期接種化されました。接種できる月齢のお子さんにはぜひ接種させてあげましょう。

ロタウイルスワクチン接種により、そのような重症化を防ぐことが期待できます。実際に、2011年11月にワクチンが任意接種として導入されて以降、ロタウイルス性胃腸炎で入院する子どもたちは著明に減少しており、たくさんのお子さんが救われています（図3）。

図3 口タウイルス胃腸炎入院率（/1000人年）



沼田中支部



私たちは中央ブロック4支部中、最小支部で、組合員数約600人42班からなります。沼田市の中心街に位置し、大きな施設として沼田公園や沼田市役所があります。運営体制は、支部長・理事と総代6人の総勢8人です。以前は沼田市役所の立体駐車場と本館の通路や沼田公園で年1回まちかど健康チェックを実施し、班会も数か所で開催していました。

支部のモットーは「健康で、楽しく気楽に参加し、笑いのある支部」です。5月の支部総会では、地域の皆さんに気分転換として健康体操やゲームで交流を図ろうとしましたが、コロナ拡大のため中止となってしまいました。次年度は改めて地域交流する企画を開催し、これからの世代を担う若い仲間づくりに力を注ぎ活動していきたいと思ひます。

※撮影のためマスクを外しています。

図1 次亜塩素酸ナトリウム希釈一覧

作りたい濃度	考え方		作成	
	原液の濃度	希釈倍率	原液	水
汚れたトイレ・床 0.1% (= 1.000ppm)	1%の場合	10倍にする	330mlを	水 3ℓに入れる
	6%の場合	60倍にする	50mlを	
	12%の場合	120倍にする	25mlを	
汚れた衣類・清掃 0.02% (= 200ppm)	1%の場合	50倍にする	60mlを	
	6%の場合	300倍にする	10mlを	
	12%の場合	600倍にする	5mlを	

図2 次亜塩素酸ナトリウム液商品名一覧

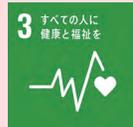
濃度	商品名(例)	※商品によって濃度が異なりますのでご確認ください。
1%	ミルトン、ミルクボン、ピュリファン	
5~6%	ジアノック、ハイター、ブリーチ	
6%	ピューラックス、次亜塩 6%「ヨシダ」、アサヒラック、テキサント	
10%	ピューラックス-10、ハイポライト 10、アサヒラック、アルボースキレーネ	
12%	ジアース、アサヒラック	

図1・図2: 嘔吐物の処理方法 (群馬県ホームページより一部抜粋)



※手指の消毒には絶対に使わないでください。使用の際は十分に換気してください。

様々な工夫での組合員活動



まちかど健康チェック

支部活動

薄根支部



やさいの杜/血圧・握力・体組成

昨年から地元の農産物直売所にて開催しました。天気にも恵まれ、開始前から待っていた方もいて多くの方々に参加をいただきました。血管年齢は人気なようで次回は準備できるよう支部でも検討します。

中央ブロック



ゑびす講/血圧・握力・歯科検診など

沼田東、沼田中、沼田南、沼田北支部合同で開催しました。久しぶりのイベント開催で多くの方々がゑびす講に訪れていました。健康チェックでもたくさんの方が楽しまれていました。

月夜野西支部



ペットボトルキャップ寄付

みなかみ町社協から募集されたペットボトルキャップを集めて、「世界の子どもたちにワクチンを」に協力する取り組みを支部活動として行いました。この日は4.1Kgを社協へ届けました。

班会 新メニューの紹介!

おすすめ

4色あしびみラダー

色鮮やかな4色のラダーの上を足踏みしながらすすめる運動です。頭も使って認知症予防にもなります。この間、開催された班会での感想も「からだも温まり楽しかった!」と大変好評!! 班会の新メニューとしておすすめです!

是非、みなさんのところでも開催ください。

問い合わせ先

生協暮らしサポートセンター
☎ 22-2300



サークル活動



利根沼田菊花会

沼田公園での展示会は開催できなかったため、会員同士の作品を巡回して鑑賞しました。来年は開催できるようにしたいと願っています。

フードドライブ(おすそわけ)開催のお知らせ!

10月23日は28人の方に訪れていただきました。米や乾物の他、野菜も集まり大変喜ばれました。食品の寄付に協力いただき誠にありがとうございました。

12月18日(土) 場所:とね虹の里

物品を募集しています

寄付のご協力をお願い致します

食品

- ・お米・缶詰・インスタント、レトルト食品・フリーズドライ食品
- ・乾物(パスタ、そうめん、うどん、蕎麦など)・お菓子・調味料・飲料
- ・乳幼児食品
- ※賞味期限が明記されていて、それが開催日より先のもの。常温で保存可能なもの。未開封のもの・包装や外装を他のものに移し替えていないもの。

食品以外の募集品

- ・ティッシュペーパー、食器用洗剤、洗濯用洗剤などの日用必需品
- ・生理用品、おむつなどの衛生用品・タオル、靴下、下着など
- ※未使用のもの
- ・生理用品やおむつは外装が開封されていても受け付けます。
- ・使用期限を過ぎていないもの。



未就学児の保護者の方対象

こそだておうえん アンケート

にご協力ください

利根保健生協では「子育て世代の皆さまが今、求めるもの」を調査しています! どうぞ、たくさんのお意見をお寄せください。

(回答期間:2022年1月31日まで)

←回答はこちらから(所要時間:3分)

利根保健生活協同組合
企画・広報委員会
☎22-2300

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」

メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp

なかまの作品

俳句

走り根を踏みつみなかみ溪紅葉 沼市高橋町 永井 永陽
留守猫に炬燵消すねと声かけて 沼市高橋町 角田 千里
奥利根の早瀬の音や小春風 沼田市柳町 津久井 富子
長き夜や探す友の名浮かび来て 沼田市栄町 戸丸 雅代
溪谷に風をりをりの冬日差し 沼田市栄町 貝瀬 久代
菊を切る空の青さも活けにけり 沼田市新町 須藤 薫
捨てられぬ古きセーター編み返す 沼市下留町 丸岡 勇吉
野佛の背に一輪の菊の花 沼田市祝町 高橋 理房
冬うらら小犬に合はす散歩道 みなかみ町上津 林 明男

短歌

枯葉敷く沼田城址の夕まぐれ過ぎ行く時を 沼田市薄根町 塩野 國造
思うひととき 沼市薄根町 塩野 國造
化粧する鏡の中の母の顔おもかげ映し 沼和村水井 藤井 君枝
古稀となりたり 沼和村水井 藤井 君枝
わが腕に甘へし幼は帰り来し母の車の音に 沼和村水井 藤井 君枝
かけ出す 沼和村水井 藤井 君枝
二日前歌詞教へてと来し唄けさの計報を 沼和村水井 藤井 君枝
信じられざり 沼和村水井 藤井 君枝

作品募集

今月は33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」
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp