

利根保健生協 2022年9月現勢

生協組合員 ……29,395人

出資金額 ……1,652,113,000円

平均出資金額 ……56,204円

理事33人 監事4人 総代212人 班長1,504人

*9月の新規加入組合員数は、79人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 21,500

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



「ちょっとお手伝い」助け合い活動を行う支部役員

家の周りの片付けやゴミ捨て

助け合い活動のきまり

①対象者	生協の組合員本人
②利用料	1人30分300円(1時間600円) 1日2時間程度 別途、交通費及び必要な物品は利用者負担 現金でやりとり(領収書の発行)
③活動内容	ご希望の内容等細かいことは、コーディネーターが自宅に伺いお聞きします。

組合員どうしの助け合い活動で困ったを解決

訪問看護ステーションから、助け合い活動の窓口である生協くらしサポートセンターに相談が寄せられました。「利用者の方が、体が不自由で、家の中が片付けられなく

困ったを解決

訪問看護ステーションから紹介があり、組合員どうしの助け合い活動を通して「困った」を解決することができました。今年度の地域訪問では、特に生協への要望や意見、地域の困りごとを重視しています。訪問の際は、ぜひ皆様の声をお聞かせください。

2022年度 生協強化月間 9月10日～11月30日

「地域の困った」を解決する 活動をひろげましょう

月間中に、当生協訪問看護ステーションから紹介があり、組合員どうしの助け合い活動を通して「困った」を解決することができました。今年度の地域訪問では、特に生協への要望や意見、地域の困りごとを聞くことを重視しています。訪問の際は、ぜひ皆様の声をお聞かせください。

地域訪問 広がる

か困っている方は、生協くらしサポートセンターまでご連絡ください。(☎0278・22・2300)

9月10日に開催されたスタート集会後から、続々と地域訪問が開始されています。沼田東、月夜野西の支部では、9月から職員と一緒に訪問にとりくみました。10月に入り、川場、昭和東、月夜野東、須川支部など訪問活動が広がっています。



病院特設窓口

11月各診療所で特設窓口開設

利根中央診療所と利根歯科診療所では11月7日から、片品診療所と生協みなかみ歯科では11月14日から、それぞれ「月間」特設窓口が、1週間程度開設されます。特設窓口は、新規加入や増資の窓口、様々な相談なども受け付けますので、受診される際は、ぜひお声かけください。

なんでも相談窓口

日頃のくらしの中で、生活の問題や医療・介護のことなどで困っていることはありませんか？ひとりで抱え込まずにご相談ください。必要な場合は専門家の紹介も可能です。

☎0120-034-321

(無料)

受付時間(祝日を除く)

月～金曜… 9:00～16:30

土曜………… 9:00～12:00

あぜ道 長引くマスク生活のもと子どもたちの健康に大きな影響をもたらしていると言われている。3年前の地域講演会で講演された岡崎好秀先生は子どももの7割が口呼吸になっている、そして鼻を使わず口呼吸することによってより感染症にかかりやすくなる、唾液の分泌が落ち虫歯、歯肉炎のリスクが高まっていると訴えている。医療福祉生協連では口呼吸の改善のためには「あいうべ体操」、吹き戻しをすすめており、現代生活の中で悪くなった姿勢の改善、呼吸力アップ、口の機能の向上を図っている。▼出雲医療生協では「こどもピロピロ教室」を開き、高齢者が孫の世代とともにピロピロでゲームをして楽しんでいられる。オラルフレイル予防は高齢者だけの課題ではない。子どもの時から徹底的に訓練ではなく楽しく行っている。▼マスク着用のおかげで乳幼児の言語発達障害患者が4倍化と言語療法士が警鐘を鳴らすという記事も読者の目に留まり、読者の顔をのぞかせる。マスク生活により子どもたちの学びの機会を大きく削ってしまうことになる。早くコロナ禍が終息することを望みつつ、今できることは外でしっかりと遊び体を動かして笑って子どもたちの未来を作っていくことだと思ふ。▼6月に行われた企画「教える先輩!子育てを楽にする魔法が好評だ」との企画も行われる予定だ。宝である子どもたちの健康を多世代で地域の中で大切に守り育てていくことが大切ではないかと思う。(利根歯科所長・中澤)

2022. 11月号
医療相談室

心不全パネデミックと 早期発見・治療



利根中央病院
循環器内科科長
近藤 誠

生活習慣病による心筋梗塞や狭心症の増加と、高齢化による高血圧や弁膜症の増加が原因となつて、心不全患者が急増しています。その罹患率は高齢になるほど高く、高齢化が進む我が国では患者数の増加が続くと予想されていて、こうした状況を「心不全パネデミック」と呼んでいます。そして心不全は一度発症すると根治は期待できず、入院を繰り返しながら生活の質が低下し予後が悪い疾患だと言われています。

心不全のステージ分類

心不全は、心不全が発症する前をステージA/B、心不全発症後をステージC/Dと分類しています。(図1)

ステージAは心臓に異常はないが、高血圧や糖尿病、動脈硬化疾患などが存在し今後心臓に負荷がかかると思われ、ステージBは狭心症や弁膜症、左室肥大や心機能低下などの異常が生じているが、全の終末期を迎えることにな

利根沼田地域での心不全診療

利根沼田地域では都市部と比較し超高齢化が進んでいるため、都市部よりも早く心不全パネデミックが生じると考えられます。また利根沼田地域では、ステージC/Dに対する心不全診療を行う医療機関が少ないため、心不全をステージA/Bの段階で早期に見出し、発

心不全早期発見 ダイレクト検査の紹介

心不全発症前のステージA/Bの患者様は、心不全発症前には総合診療科、糖尿病内

症を予防することに力を入れていく必要があると考えています。そして心不全発症後には限られた医療資源を最大限活用し、地域で協力しながら終末期まで対応可能な環境を作っていく必要性を感じています。

科、腎臓内科、脳外科などの各専門科の先生に通院していると考えられます。利根中央病院循環器内科では、そういった患者様の中から心不全発症リスクの高い患者様を早期発見していくために、心不全を早期発見するためのチェックシートを作成しました。(図2)

心不全発症後の診療

心不全はステージCになると、労作時や夜間安静時の呼吸困難や浮腫の増悪、動悸や倦怠感、食不振などの症状が発症します。そして心不全を発症した場合には、入院での安静、酸素投与、点滴治療、心不全に対する標準的薬物治療の導入が必要となります。そして心不全の原因を調べるために超音波検査や心臓カテーテル検査などを行います。その結果、狭心症や弁膜症などの心不全の原因や増悪因子となり得る疾患が発見された場合には、カテーテル治療や外科的治療などを検討する必要があります。

また積極的な治療以外にも、減塩食の徹底、服薬の徹底、過負荷を避けるなどの生活習慣の是正が必要で、心機能の低下や身体機能の低下を改善する目的で心臓リハビリも必要になります。さらに日常生活動作の低下や、一人暮らしなどの生活環境が心不全の増悪因子になることもあるため、介護調整や生活環境の整備も必要になります。そして、心不全は増悪、改善を繰り返すために身体機能が低下するため、再発予防

図2 心不全早期発見ダイレクト検査チェックシート

以下の項目に当てはまるものにチェックをお願いします。

<併存症・既往歴>

- 高血圧
- 糖尿病
- 動脈硬化性疾患 (脳梗塞、ASO、頸動脈狭窄)
- 冠動脈疾患の既往
- 放射線治療歴・抗がん剤(アントラサイクリンなど)使用歴
- 手根管症候群

<症状>

- 労作時息切れ
- 起座呼吸

<身体所見>

- 浮腫
- 心雑音

1項目以上チェックがある場合は採血で BNP あるいは NT-proBNP を測定

採血検査

- BNP > 40pg/ml
- NT-proBNP > 125pg/ml

実際のデータ () pg/ml

いずれかチェックがある場合は利根中央病院地域連携室へ紹介をお願いします。

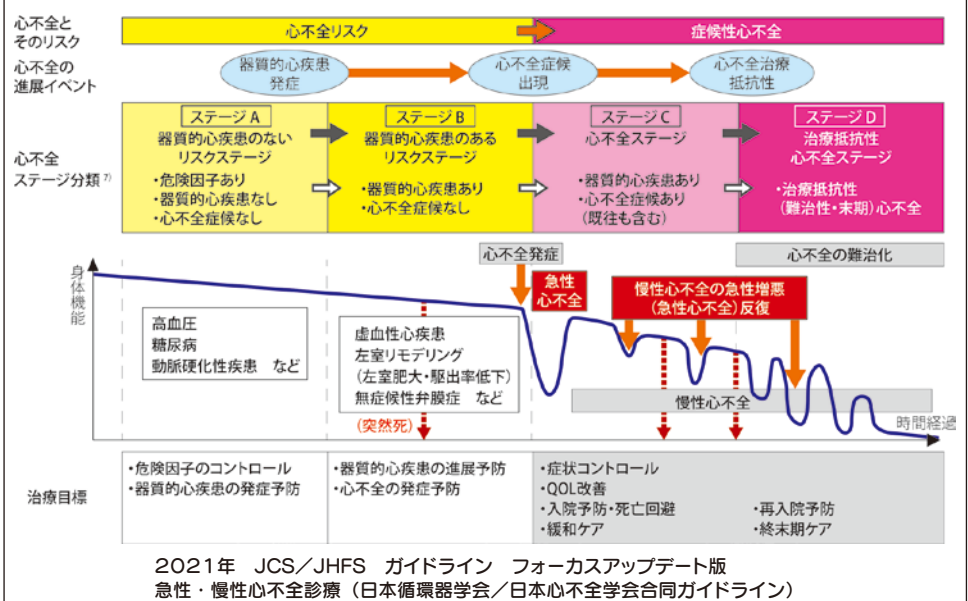
昭和南支部

支部活動紹介



昭和南支部(組合員1,152人)は、何十年も前からの方や最近運営委員になったばかりの方など、11人で毎月和やかに話し合いながら活動しています。主な活動は、長年続けて村民に定着している昭和の湯口ビーでの「まちかど健康チェック」や「社協との懇談」、他団体も加わっての「自治体懇談」などでも昭和東支部と一緒に参加してきました。「わがまち探検&クリーン大作戦」では、以前ゲートボールで賑わい、春にはきれいな桜が咲く広場にひっそり立つ忠霊塔の見学も実施。「ここに名前の載っている方々も戦争が無ければ…」と話が出てきました。配布者探しでは、会議ごとに地域を絞り、未配布班名簿をもとに担当者を決めながらすめ、6班で新規に配布者が決まりました。あわせて住所変更等の名簿整理も行っています。*

図1 心不全とそのリスクの進展ステージ (厚生労働省, 2017より改変)



心臓リハビリ チームの紹介

当院では、心不全発症後は心不全の治療として心臓リハビリチームによる包括的な介入を行っています。心臓リハビリチームでは、循環器内科医師の診療をサポートする目的で、病棟、外来の看護師は心不全療養指導士を取得し(5人在籍)、再発や重症化予防のための患

地域連携の構築を 目指す取り組み

ステージA/Bにおける心疾患の予防、早期発見について、またステージCにおける退院後の管理、ステージDの終末期における緩和医療や看取りの管理などについて、心不全診療には、地域の診療所や療養型病院、介護老人保健施設、介護福祉施設、ケアマネジャーなどと連携していくことが重要だと考えています。

今後は、地域において心不全診療に関わる各施設、各職種で情報交換、意見交換ができる仕組みの構築を目指しています。

班会活動

高山支部 判形サロン



ヤクルトさんの健康講座を聞いて、血管年齢測定をしました。結果を見て「遠回りして帰ろうかしら」と運動のきっかけになりました。

薄根支部 硯田・白岩町合同



毎年の大腸がんチェックをして、4色あしづみラダーを一年ぶりに再体験。「忘れちゃったなあ〜」と身体と頭を使ってチャレンジしました。

水上支部 小日向合同



3年ぶりの班会で握力測定、新聞を丸めてトレーニング。丸めた新聞はお菓子袋の射に当ててゲームも楽しみました。

利根保健生活協同組合

生協ハート市

日時 11月12日(土)・26日(土) 10時~11時まで

会場 とね虹の里

販売予定 人参、ほうれん草、山ごぼう、赤飯、ミニ丼、肉みそ、蒸し鶏 など ※26日は、カリフラワー、大根、パン、焼菓子

出店者大募集 出店料無料

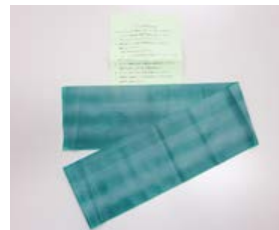
生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

みなさんもセラバンドを使って班会をひらきませんか!



生協くらしサポートセンターにて セラバンド ¥700 で販売中

新巻支部では、なかなか班会も開けないと支部運営委員会の中で話が出ていました。支部長から「そうだ、委員会の前にセラバンド体操やろう!」とアイデアが生まれました。さっそく昔取った杵柄で、みんなで作ってみました。「久しぶりにやったけど、けっこう身体にきくね」と、これからも班会を続けていくことにしました。



地域でまちかど健康チェック開催!



薄根支部 やさいの杜にて運営委員8人、連携職場3人が参加。支部ニュースをみて地域の方々35人が健康チェックを受けました。



利南支部 すーぱーこいけ横塚店にて運営委員8人が参加。健康チェックとロングピロピロの実演販売をしました。



月夜野東支部 ベイシア月夜野店前にて運営委員6人が参加。お客さん31人が健康チェックを受けました。結果をみて喜びの声も。

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5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」

作品募集

〒三七八〇〇五三 沼田市東原新町一八六一の一
メール投稿 nakama@tonehoken.or.jp
利根保健生協「なかまの作品係」



沼田市薄根町 坂本 佐久江(夢の会)



沼田市上川田町 小林 千津江(夢の会)

「自助共助」公助は当てにならぬ国 逢う頃は待つ人も無し 拉致被害

沼市薄根町 大竹 美鶴
沼市西原新町 津久井 四女子
沼市馬場町 吉永 克喜
沼市高橋町 白井孝四郎
沼市町上取 林 道子
沼市町湯原 石田みよ子
沼市みどり 林 明男
沼市川場村各地 穴沢 杏子

川柳

コロナかと思えば秋の花粉症
晴れし空を赤城原にて車窓より見れば
遠山雪ともみぢと
昭和村永井 藤井 君枝
昭和村入原 堤 あさ江
昭和村森下 倉沢 さなへ

短歌

秋空に赤城連山美しく組のあい間に
光輝く
沼田市利根町穴原 中 澤 とみ江
新築の玄関先にだんご虫これもお客と
みなして入れり
沼田市西原新町 津久井 四女子

俳句

米寿なり杯に月ある夜さりかな
沼市新町 須藤 薫
体操や背筋を伸ばし小六月
沼市馬場町 吉永 克喜
新調の賽銭箱や神の留守
沼市高橋町 白井孝四郎
マスク取りあなたはどちら様でした?
沼市町上取 林 道子
真綿よりやわらかいのか秋の雲
沼市みどり 林 明男
稲架米に拘る棚田日に眠る
沼市みどり 林 明男
夕暮のすすき揺らして犬と人
沼市川場村各地 穴沢 杏子

なかまの作品

