

利根保健生協 2024年10月現勢

生協組合員.....28,817人
出資金額.....1,587,397,000円
平均出資金額.....55,085円
理事33人 監事4人 総代204人 班長1,522人
\*10月の新規加入組合員数は、107人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸 編集 「利根の保健」編集委員会
発行部数 21,100 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



昭城南支部 赤城久呂保高原別荘地ハイキング



東部ブロック交流会 片品丸沼高原散策

あって良かった利根保健生協

ブロックや支部企画で仲間づくり

今年度の強化月間は生協の事業と運動を知らせて「参加と協同」の「わ」を広げ、利用結集と仲間ふやし・出資金ふやしをすすめてきました。
利根保健生協では11月末で終了しましたが、支部では継続して地域訪問を計画されているところもあります。引き続きご協力をお願いいたします。

多彩なブロック・支部活動

中央や南部ブロックで「ゲ

ラウンドゴルフ交流会」を開催
催東部ブロックは「丸沼高原散策」で地域の組合員さんも一緒に交流を深めました。水上支部では「健康お楽しみ会」を開催
また「まちかど健康チェック」は7か所で地域行事とともに実施し、「わがまち探検

組合員の声
通院支援の利用はありがたい
コロナの後遺症が受診して改善した
内科の初診も予約をとれるようにしてほしい
出資金を寄付だと思っていた
整形外科の待ち時間が長い
歯科の予約を忘れていたら受診できた

各事業所の特設窓口では
診療所の窓口では、利用委員と職員から、独自で作成したチラシを患者様に配布しながら声かけを行いました。
11月20日現在、病院の特設窓口を含めて204人から122万円の出資金をお預かりしました。

Table with columns: 事業所名, 休診・休業日, 備考. Lists various branches and their closure dates.

※薬がなくなりそうな方は年内早めの受診をお願いします

「医療・介護の懇談会」開催

11月9日(土)、第3回目となる「医療・介護の懇談会」を旧日本基督教団沼田教会記念会堂にて開催しました。講師は「認知症について」を吉野千恵(認知症看護認定看護師<老健とね>)と「フレイル予防について」は七五三木史拓(理学療法士<利根中央病院リハビリ室>)で行いました。当日は沼田あびす講も開催されており当生協も中央ブロックが健康チェックで出店。今回、フレイル予防関連で沼田市とも協力があり参加者数は42人。参加者からは「認知症について理解が深まった」「簡単なスクワットなども学べてとてもわかりやすい内容で参加して良かった」との声も聞かれました。



吉野千恵



七五三木史拓



あせ道

「唾を吐き出せない」歯科診察室で二十一年、異変が起きている。フッ素塗布した後、余分なお唾をティッシュに吐き出してもらう。ここで上手に吐き出せない小児・学童が急激に増えた。だからと唾を首下まで垂れ流してしまい、ティッシュに収める事が出来ない。今年2月、福岡県の小学1年生の男子児童がうずらの卵を喉に詰まらせて死亡した。口周囲の筋肉の機能が急激に低下している事が原因である。以前は、危険物を察知して吐き出す能力を鍛える場面がよく自然にしかも豊富にあった。山イチゴや桑の実があれば、人の目を気にしながら、いかに早くたくさん食べるかに腐心した。柿や栗などは思いのほか渋かったり、トマトは腐っていたりして思わずグツと吐き出した。ピワは大きな種を呑み込まないよう注意深く吐き出した。スイカの種は昔はずっと大きく、多く、誰が一番先に飛ばせるか競って遊んだ。アケビは果肉より種がずつと多く一気に吐き出した。笹の葉を土手に差して、湧水を口をすぼめて必死に飲んだ。このようにして、自然と口周囲の機能が発達した。「唾を吐き出せない」は生活習慣の変化が生み出した一つの中で気付き、改善してゆく必要があるが、経済格差、体格差が背景にあるようであればそのための大切な手段である。(生協みなかみ歯科所長・坂田)



**サンタバイクがやってきました!**

11月16日(土)、利根中央病院にサンタバイクが今年もやって来ました。この日はみんなの食堂が開催されている生協本部にも訪問され野菜の提供がされました。

この活動は「子どもたちを中心に病気の方々と頑張ってきた医療関係者の皆さんに笑顔と感謝の気持ちを届けよう」を合言葉に、県内各地や東京など関東一円からサンタクローズに仮装して沢山のバイクが病院駐車場に集まりました。

患者さんや職員も院内から手を振ったり、集まった子どもたちは、サンタさんからのプレゼントに大喜びでした。

病院まで来る経路の各所から寄せられた募金を贈呈された井本事務長からは「皆さんの活動で患者さんも職員も元気をいただきました」と感謝の言葉が伝えられました。

11月11日(月)、利根中央診療所利用委員会では、事業所周りの草刈りなど冬に向けての作業が行われました。また、11月18日(月)、病院利用委員とボランティアや職員の計13人で毎秋恒例の病院花壇の花植えを行いました。

正面玄関前駐車場付近にビオラや葉牡丹の苗約200株を植えました。病院にいらした際にはぜひご鑑賞ください。

「10月の委員会で話し合い花植えをしました。今回は、今回は新しく葉牡丹を植えてみました。いつもとひと味違う花壇をお楽しみください」と委員長 藤井平一さんからお話がありました。



利根中央診療所周辺の除草作業



利根中央病院の花壇を整理

利用委員会

秋の花壇のお手入れ

虹の箱 投書より  
利根中央病院 利用委員会



**1** 5年間、通院でお世話になりました。婦人科の先生、看護師の方、本当にやさしく接して下さいました。心のことも考えて下さったのでしょ。いやな思いは一度もありませんでした。

私と同じように病気の方に寄り添って、今後ともいい医療をなさして下さいませ。

**回答** 長い期間、通院されることは、とても大変な事と思います。

私達も通院されている皆様が大きな変化もなく、または改善されていくお姿を共に喜び、日常の近況などお話を伺う事も楽しく、活力にもなっております。

お言葉の期待に応えられるように、皆様に寄り添い、良い看護を目指したいと思います。(担当外来師長)

**2** 外の景色が緑でいっぱい。落ち着きます。鳥もいるし、クマ(?)もいる。田んぼの緑もまたすてき。環境がいいと思います。市内よりずっといいと思います。

**回答** 投稿ありがとうございます。

病の克服には、療養環境も大切な要因の1つです。

沼須の自然豊かな環境だけでなく、患者さんが安心して療養生活を送れるよう、看護師としても心がけていきたいと思っています。(看護部長)



10月26日(土)、今年3回目となるJA利根沼田と共催の親子農業体験に8組20人が参加しました。

8月に種植えをした大根やカブは雨で流されたり、猛暑による作物への悪影響などの説明があり農作物をつくる大変さも学べました。

当生協が担当した保健教室では、理学療法士により準備体操が行われました。

収穫では、「うんとこしょつ、どっこいしょつ!!」と掛け声が聞こえたり、「こんなに大きいのが取れた!」など参加者は楽しく実りの喜びが体験できました。

秋の収穫を楽しむ親子農業体験

**LINE お友だち募集中!!**

生協のイベントや企画のお知らせ等様々な情報を発信しています。

生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

こちらからご登録下さい

**生協 ハート市**

**販売予定**

にんじん、ほうれん草、小松菜、わさび菜、りんご、乾燥芋、お餅、生しいたけ、新米、大根、里芋、ブロッコリー、ヤーコン、パン、スープ、おかず、焼菓子(パイ・スコーン)

カステラ (14日のみ)

**日時** 12月14日・28日(土) 10時~11時

**会場** とね虹の里 ※雨天中止

詳しくは 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

**出店者募集中!**

**フードドライブ「おすそわけ」**

**日時** 12月21日(土) 10:00~無くなり次第終了

**会場** とね虹の里 \*雨天決行

**対象者** 高齢者世帯・ひとり親世帯・ひとり暮らし世帯 生活に困っている方を支援する活動です!

整理券配布場所が 変わります!

☆食品(調味料・乾物・レトルト)、日用品(生理用品・洗剤・タオル)など随時募集中です!!

☆医療・介護・くらしの相談窓口を設置しています。

お気軽にお声掛けください。

詳細は下記へお問い合わせください  
生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

2024. 12月号 医療相談室

肺がんについて



利根中央病院 外科医長 浦部 貴史

肺がんは、気管支や肺胞の細胞が何らかの原因でがん化したものです。進行すると転移することもあり、転移しやすい場所はリンパ節や、肺の中のほかの部位、胸膜、骨、脳、肝臓、副腎などです。

今回は肺がんについて説明します。

2022年の日本の統計で肺がん死亡者は約7万5千人と全体のがんの中で1位になっています。

2位の大腸がんの約5万3千人と比べはるかに多い数です。男女の割合は男性が約5万3千人、女性が約2万2千人と男性に多くなっています。

また男性の中では1位の死亡数となっており、女性の死亡数となっており、これは前立腺、大腸よりわずかに少ない3位と なっています。女性では

約4万人となっており、乳房、大腸に次ぐ3位になっています。

罹患率に比べて、年々増加傾向にあるにつれ増加傾向にあります。

肺がんの主な組織型(がんの種類)は多い順に腺がん、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんです。

症状・検査・治療

肺がんの症状は、早期には特に見られないことも多く、進行して初めて症状が出ることもありま す。主な症状としては、

手術療法

手術療法は、がんを切り取る治療法で根治を目的として行います。

肺がんの種類として、腺がん、扁平上皮がん、小細胞がん、大細胞がんがあります。

最後に

前項にもある様に、肺がんは他のがんと比べ罹患率に比べて死亡数が多い傾向があります。

早期発見にはレントゲン検査だけでなく、CT検査が有用であり、当院の健診センターでもCT検査を行なっています。

図1

肺がんの手術と術後の状態

Table with 5 columns: 術式 (Surgical Method), 片側肺全摘 (Unilateral Pneumectomy), 肺葉切除 (Lobectomy), 区域切除 (Segmentectomy), 楔状切除 (Wedge Resection). Rows include: 肺の切除体積 (Lung resection volume), 術後に残る肺機能 (Residual lung function after surgery), 術後の日常生活活動度 (Degree of daily life activities after surgery).

引用元：国立がん研究センター がん情報サービス

組合員どうしの助け合い活動 「ちょっとお手伝い」

助け合い活動は「ちょっとお手伝い」として、誰もが住みなれた地域で生活していける手助けにと活動をしています。

対応できた事例

家周辺の草刈り (依頼者：80代女性)



助け合いをリピートいただいている方より依頼。暑さも和らぎ過ぎやすい陽気でしたが、草刈りをしていると次第に汗がにじむほどでした。作業後のきれいになった庭を見てとても喜んでいました。



休憩中にいただいた冷えたお茶がとても美味しかったです。

※機械持込作業の場合、別途1回500円いただきます。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるような有償になっています。内容によってはお応えできない場合もありますが、まずはお電話ください。また、お手伝いいただける協力者も募集中です。生協くらしサポートセンター 0278-22-2300

有償ボランティア 30分 300円, 1時間 600円, 交通費として1km 20円, 利用者宅 ⇄ 協力者宅

表1 主な肺がんの組織型とその特徴

Table with 4 columns: 組織分類 (Organic Classification), 多く発生する場所 (Common Occurrence Sites), 特徴 (Characteristics). Rows include: 非小細胞肺がん (Non-small cell lung cancer) with subtypes 腺がん (Adenocarcinoma), 扁平上皮がん (Squamous cell carcinoma), 大細胞がん (Large cell carcinoma); 小細胞肺がん (Small cell lung cancer).

引用元：国立がん研究センター がん情報サービス

肺への到達方法には、皮膚を15〜20cmほど切開し、肋骨の間を開いて行う開胸手術と、皮膚を小さく数カ所切開して、胸腔鏡というビデオカメラを挿入し、主にモニター上の画像を見ながら行う胸腔鏡手術があります。

肺がんの手術は、がんを切り取る治療法で根治を目的として行います。手術の種類としては肺全摘、肺葉切除、区域切除、部分(楔状)切除が主に行われており、病期などによって選択されます。

早期発見にはレントゲン検査だけでなく、CT検査が有用であり、当院の健診センターでもCT検査を行なっています。心配な方は是非受けていただく、なにか不安があれば専門科に受診して頂くことが重要になります。

# まちかど健康チェック

## 利南支部 栄町サロン



体組成、血管年齢、握力の3種類を実施。受けてくれた方は結果に喜んで嬉しがったりしていました。

## 中央ブロック



今年もあびす講で健康チェック(血圧・握力・呼吸圧)に延べ878人が参加。吹き戻しゲームも行われました。

## 沼田西支部



ゆに〜いくの会場をお借りし、足指筋力など5種類の健康チェックを実施。延べ85人の方が受けてくれました。

## みなかみブロック



福祉ふれあいフェスティバルで握力と足指筋力を延べ85人の方に実施。「足指筋力なんて珍しい器具だ」と楽しんで参加してもらえました。

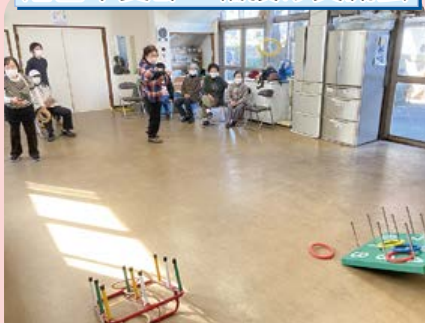
# 支部・サークル活動

## 薄根支部 菊花会



土づくりから始め、様々な種類の菊を手塩にかけて育て利根沼田菊花大会へ展示しています。今年も見事な菊が出来上がりました。

## 沼田中支部 輪投げ交流会



組合員とのつながりを大切に、開催しました。「意外と難しい」と競技に夢中になり、みなさんと楽しみました。

# わがまち探検&クリーン大作戦

## 猿ヶ京・須川・新巻3支部合同



新巻地域の塩原太助記念館、但馬院、徳蔵寺の見学をしました。説明も聞けて楽しい企画となりました。

## 川田支部



川田神社へ集合し、普段見ることのできない中まで見学ができました。お土産のりんごも喜ばれました。

## 平和社保委員会主催

# 「福島被災地視察」

10月25日、5年ぶり3回目となる「福島被災地視察」へ組合員・職員合わせて30人が参加しました。群馬県に避難されていた丹治杉江さんのご案内のもと、福島の実情を視察しました。



丹治さんより説明を受ける参加者



山積みされている行き場のない黒い袋(フレコンバッグ)

高速道路から見た街並みは、放射線の影響で耕作放棄された水田に太陽光発電設備が設置されており、津波で消えた浪江町の住宅街には雑草が生い茂っていました。

双葉町の青年婦人会館には放射線モニタリングポストがあり、環境標準値0.23マイクロシーベルトの4倍以上の値が表示されていました。参加者からは「福島の間は震災の時から止まったままだと感じた」「復興は表面だけだった」「原発の怖さを感じた」などの感想が寄せられ、原発について考えるよい機会となりました。

この忘れ去られようとしている福島の実情を多くの方に伝えていくことが大事な活動となります。

## 健康づくり委員会主催

# 吹割溪谷紅葉散策

11月8日、雲一つない快晴に恵まれ、利根町の吹割の滝にてハイキングウォーキングを開催しました。

総勢38人の参加者は、徐々に始まっている紅葉の中、大迫力の滝を眺めながら、ハイキングを満喫しました。参加者からは「とっても良い天気で本当によかった」「滝もすごいね」などの感想もありました。

散策前には、リハビリ室の諸田技士長から準備体操レクチャーもあり、ケガもなくみんなで楽しく散策することができました。



↑すこしおを意識した減塩のお土産

## 俳句

芭蕉碑のうするる文字や冬隣 沼田高橋町 白井孝四郎

武具塚の悲話をたどれば冬の菊 沼田市栄町 貝瀬 久代

武具塚の謂れ語れやキリギリス 沼田市沼田町 角田ひろ子

納戸奥古き形見の夏帽子 沼田祝田町 高橋 理房

城跡に離れし塚や紅葉散る 沼田祝田町 真下 章子

老いてなお趣味一つ増え山粧う 沼田祝田町 林 道子

## 短歌

枯れ葉舞う山道歩みカサカサとまるで 沼田村生品 生 方次 枝

旋律奏でるごとく 沼田村生品 生 方次 枝

愛犬の大往生に沈みたる弟の 沼田市栄町 小野 隆義

背をなでてやりたし 沼田市栄町 和 田 ひとみ

髪染めて帰来し夕洗濯物たたむ手 沼田市栄町 堀 あさ江

弾む鼻唄も出づ 沼田市栄町 堀 俊彦

## 川柳

ワイワイと子ども食堂奏でてる 沼田市栄町 小野 隆義

冬支度こたつにカイロ腹脂肪 沼田市柳町 津久井富子

吾が家ですホコリも財産大事にし 沼田市栄町 小坂橋ミチコ

政権の背後に火がつく裏金問題 沼田清本町 木暮はる枝

働き方現場を知らず為す政治 沼田清本町 藤田 俊彦



沼田市横塚町 長谷川 孝子 (夢の会) 沼田村栄井 星野 かね子 (夢の会)

今月は28件のご応募ありがとうございました。連続して同じ作品を掲載しないこととしています。ご了承ください。

# 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4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」

# なかまの作品

