

利根保健生協 2025年7月現勢

生協組合員 28,335人

出資金額 1,559,918,000円

平均出資金額 55,053円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,521人

*7月の新規加入組合員数は、67人でした。

利根の保健

発行人 大塚隆幸
発行部数 20,800

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



昨年度の地域訪問

今年度も支部の活動や企画を知らせ機関紙が届いているかなど、一緒に活動をする仲間づくりをすすめます。理事や支部運営委員が率先して知り合いに呼びかけ班会・サークルを広げます。「お試し班

加入・増資に協力を

個人加入や年一回以上の増資をお願いします。支部でのまちかど健康チェックや企画を開催する際にも声かけをさ



モルック体験 (高山判形いきいき班)

「健康チャレンジ」を地域のみなさんへ呼びかけ、多世代に向けた地域まるごと健康づくりをすすめます。

事業所での特設窓口

各事業所では特設窓口を開設し、患者様へ新規加入や増資を訴えます。利根中央病院

生協全体でのとりくみ

多くの組合員へ生協強化月間をお知らせするため、月間チラシを作成しました。「利根の保健」9月号と一緒に全戸へ折込みましたので、ぜひご覧ください。

生協強化月間 9月24日～11月30日

2025国際協同組合年です。今年度の生協強化月間は、協同組合の価値を知らせ生協の事業と運動を通じて地域との絆をさらに強めていきます。また、地域組合員と職員組合員の多種多様な「参加と協同」で、地域にひらかれた生協をつくりま

「参加と協同」で地域にひらかれた生協を

第8回 病院祭

きらめき祭

移転10周年



日時 10月26日(水)
10:00～15:00

会場 利根中央病院 雨天決行
駐車場及び院内

今回は「感謝」をテーマに、日ごろの感謝を込めて組合員・職員で協力し、幅広い世代にたのしんでいただけるように企画しています!

催し ステージ発表、キッチンカー、餅投げ、消防自動車、ミニ電車がくるよー!

生協強化月間「スタート集会」

日時 9月24日(水) 13:30～15:30

会場 利根沼田文化会館 小ホール

講演 「多様な“参加と協同”で医療福祉生協の価値をつくる ～2025国際協同組合年を後押しに～」
日本医療福祉生協連
代表理事専務理事 片山 忍 氏

活動報告 「月間の活動予定」3支部・2職場より

*参加できる方は、各支部役員または生協くらしサポートセンターまで ☎0278-22-2300

当日出資金お預かり窓口を設けます

転居等の連絡は生協本部へ

住まいが変わった
定款区域外へ転居した
結婚して姓が変わった
加入者が亡くなった



このような場合は、手続きが必要です。まずは下記へお電話ください。

連絡先 生協本部 出資金担当

☎0278-22-6060

- 月～金 9:00～16:30
- 土 9:00～12:00

速に収集することが重要である。(病院長 関原)

2025年7月4日には米国テキサス州で洪水が発生し、多くの生命が失われた。数か月分の雨量が数時間で降り、その降水量は1時間に300mmを超え川の水位が45分で8m上昇したとされる。気象庁の発出する記録的短時間大雨情報(1時間に100mm前後の雨量であることを鑑みると、いかに猛烈な雨であったかが推察される)近年、天候や雨量・河川水位・災害に

あぜ道 上毛新聞や利根の保健でも報じられた通り、2025年5月に水害発生時の病院避難の搬送について、利根中央病院と地域のバス会社7社との間に協定を締結した。水害の際は入院されている皆様を安全かつ効率的に避難させるためには、バスの様な大型車両(歩行可能な方が乗車、それ以上の重症の方は救急車等の搬送車両にて搬送)が有効であり、当院からの要請に快く応じていただいた。このところの異常な暑さと共に大雨警報や記録的短時間大雨情報といった単語をよく耳にする。2024年7月17日には片品川の急激な増水により吹割の滝の遊歩道に22人が取り残される事案が発生した。幸い負傷者もなく全員が救助されている。上流直近の片品川の当時の水位計をみると30分で1m20cmの水位の上昇が記録されている。また

2025. 9月号
医療相談室

消化器がん検診のススメ

「毎年の検診、つい後回しになってしまっなあ…」

「体調もいいし、まあ大丈夫だろう」

そんなふうに思っている方は、意外と多いのではないのでしょうか。

実は、消化器のがんは「初期には症状が出にくい」ことが多いため、本人が気づいたときにはすでに進行しているケースも少なくありません。だからこそ、「まだ何も症状がない」今のうちに、定期的な検診・人間ドックを受けておくことが大切です。

定期検診で早期発見が可能な胃がん・大腸がん

日本人に多いがんの中でも、胃がんや大腸がんは、定期的な内視鏡検査などで早期発見が可能で、早期に見つけることでできれば比較的負担の少ない内視鏡での切除で完治を目指すこともできます。反対に、ある程度進行してからで

は、手術や抗がん剤治療が必要になることもあり、身体への負担や生活への影響が大きくなる場合があります。

胃がんについては、胃カメラ（最初、バリウム検査をして、異常があれば胃カメラを行う場合もあります）を行うことで、実際に初期の小さい胃がんを直接見つけることができます。また、ピロリ菌に感染しているかどうかも重要で、ピロ



利根中央病院
消化器内科 科長
(部長)
山田 俊哉

リ菌がいる場合に、ピロリ除菌（3種類の飲み薬を使用して菌を駆除します）を行うと、胃がんになるリスクが格段に減ります。

また、大腸がんについては、検診では便潜血検査（便の中の微小な血液を調べた検査）で陽性の場合に、大腸カメラで直接大腸の中を観察します。その際に、大腸がんやがんになる前の腺腫というポリープを見つけて、その場で切除して治療することもできます。家族に大腸がんの既往がある方は特にしっかり検診を受ける必要があります。また、便が細くなってきた方、実際に目で見て便に血が交じる方は、今現在の大腸がんの可能性も疑われるので、検診を待たずに当院へ早めに受診してください！

当院では、早期の胃がん・大腸がんに対してのESD（内視鏡的粘膜下層剥離術）という高度な技術が必要な胃カメラ・大腸カメラを用いての切除治療も行っております。

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・草むしり

〈依頼者：80代女性〉



「自分では思うように動けず草むしりができない」とのこと。家周辺の草刈りと草むしりを行いました。きれいになった庭を見て「すごい！どうもありがとうございます」ととても喜んでいただきました。

助け合い活動は気兼ねなく利用できるよう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がありますが、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。

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	

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300



出典：ganjoho.jp 「胃カメラ検診」

“沈黙の臓器” 膵臓のがんにも要注意

近年、特に注目されているのが「膵臓がん」です。膵臓はお腹の深いところに位置しており、初期の段階では自覚症状がほとんどありません。症状が出る頃にはすでに進行してしまっていることも多く、他のがんに比べて予後（治療後の見通し）が厳しいのが現状です。

膵臓がんのサインとしては、「最近背中が痛い」「体重が減ってきた」「エコーで膵のう胞や膵管の拡張を指摘された」「急に糖尿病が悪化した」など、一見すると膵臓とは無関係に思えるような症状がヒントになることもあります。特に、膵臓がんの家族歴がある方や、慢性膵炎の方は注意が必要です。

超音波内視鏡（EUS）による精密検査

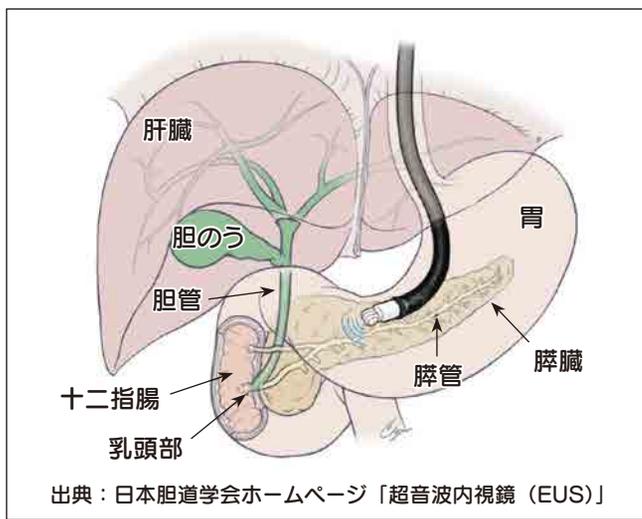
当院では、そうした膵臓の病気に對して、EUS（超音波内視鏡）という特殊な機器による検査を2024年度から導入しました。

EUSとは、内視鏡の先端に超音波の装置がついており、胃や十二指腸の中から膵臓に向かって超音波を当てることによって、膵臓をより近く、鮮明に観察することができるとのことです。CTやMRIでもある程度の情報は得られますが、EUSは数ミリの小さな病変も見つけることができる非常に優れた検査法です。必要に応じて針を用いて膵臓の組織を一部取る検査（EUS-FNA）で、がんの確定診断を行うことができます。

ただ、全員が検査の対象になるわけではなく、腹部エコーやCTなどで異常所見がみられた場合に行います。特に検診・人間ドックでの腹部エコーで膵臓のしこりやう胞、膵管（膵液が流れる管）の拡張が認められ、膵臓がんの可能性が

疑わしい場合にEUS検査を行い早期発見につなげます。

まとめると、膵臓がんは、胃がん・大腸がんの様に検診でカメラで直接見て診断することはできないので、人間ドックなどでの腹部エコーで膵臓の評価を行い、膵臓がんを疑う所見がある場合に、さらなるCT・MRI・EUS検査を行うことで、早期の診断・治療に結びつけることができるというわけです。



出典：日本胆道学会ホームページ「超音波内視鏡（EUS）」

地域でできる、がんの早期発見を

膵臓がんに限らず、がんは「見つかったときには手遅れ」というイメージを持たれがちですが、決してそうではありません。日頃の検診や、小さな体の変化への気づきが、命を守ることに繋がります。

当院では、消化器病・消化器内視鏡専門医による検査・診療体制を整えております。気になる症状や検診結果で不安がある方、また検査や治療に関しても患者さんおひとりおひとりの体調や背景に応じて最適な方法を一緒に考えていきますので、まずは気軽に相談ください。

支部・ブロック活動

沼田南支部 モルック交流会



坊新田町公民館に16人が集まり、モルック交流会を開催しました。「狙っているのに、思い通りにいかないね」「いい運動になる」とみなさんに楽しんでもらえました。

みなかみブロック 支部役員・運営委員交流会



全体で23人が参加し、わなげ大会を開催。みんなで協力しながら、支部の垣根を越えた交流ができました。

猿ヶ京支部 ごみ拾いウォーキング



生活体験に来ていた中学生など合わせて約35人と赤谷湖周辺でごみ拾いを開始。生徒の方からは「貴重な体験ができてよかった」との感想もありました。

新しい班・サークルが誕生しました!

昭和東支部 ひまわり会

元々は“筋トレ”の会で「班会を開いてほしい」との声から始まりました。毎週金曜日に班会を開催しています。短時間の班会ですが、充実した内容で、長続きできれば良いと思います。



薄根支部 グラウンドゴルフ愛好会



5月に立ち上げたこの愛好会は、現在サークルとして活動を本格的に始めました。参加者は約13人で、週に4回元気に活動しています。メンバー全員、大会に向けて練習に励んでいます。

班会活動

水上支部 鹿野沢班



17人が集まって、脳トレや体を使ったゲームをしました。時間が経つのも忘れて、楽しく過ごすことができました。

まちかど健康チェック

薄根支部



ふれあい福祉センターのイベントで5種類(血圧・体組成・血管年齢・足指筋力・握力)を測定。多くの人が興味を持ってくれ、延べ141人へ実施できました。

ちょい得な健康のお話 第1弾

テーマ「知って安心! 心臓の病気」

日時 11月14日(金) 14:30~16:00予定

場所 利根沼田文化会館 小ホール

講師 利根中央病院 循環器センター長 近藤 誠 医師

申込締切 10月31日(金)

★募集人数: 100人 ★参加費: 無料

申し込み: 生協くらしサポートセンター 担当事務局まで ☎0278-22-2300

第15回 ハイキングウォーキング企画 赤谷湖畔紅葉ハイキング

日時 11月12日(水) 13:00~ 生協創立70th
集合 9:30 出発 10:00 ※雨天中止
場所 赤谷湖(みなかみ町相保)
駐車場 赤谷湖畔休石広場駐車場(みなかみ町相保 105-2)
参加費 無料 申込締切 10月31日(金)
利根保健生活協同組合 健康づくり委員会 ☎0278-22-2300

第1回「スポーツ吹矢交流大会」

大会名称が変更となりました!
日時 10月11日(土) 13:00~ 競技開始
場所 利根中央病院 2階研修室
参加資格 利根保健生協の組合員で吹矢用具をお持ちの方
参加費 500円 申込締切 9月20日(土)
＜競技方法はスポーツ吹矢振興協会の競技規則に準拠＞
＜申込方法＞各支部・団体より申し込み(申込書は各支部・団体へ配布予定)
問い合わせ先 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

生協 ハート市

日時 9月13日・27日(土) 10:00~11:00
会場 とね虹の里 ※雨天中止
販売予定 小松菜、わさび菜、ねぎ、大根、かぼちゃ、じゃがいも、玉ねぎ、ズッキーニ、スープ、おかず、焼菓子
出店者大募集!
詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

みんなの食堂 にぎわい広場

限定 だれでも 50食 無料
9月13日(土) 11:30~12:30 予約不要
場所 利根保健生協 本部 2階
メニューは都合により変更になることがあります
調理ボランティア 大募集中!!
詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

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

作品募集

今月は41件のご応募ありがとうございました。連続して同じ方の作品を掲載しないことと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。
〒三七八一〇〇五三 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



沼田市下沼田町 安原由紀子(夢の会)

川柳
猛暑日にも野菜もアツチツチ 白根町上嶺受 利根 東
グラン古希先は見えねど汗絞る 沼田市柳町 川端 翠峰
農家にも民にも受ける小泉氏 沼市薄根町 大竹 美鶴
したくない経験させる温暖化 沼和村中野 星野 透
新米の医師が「直美」へ押し寄せる みなかみ町倉 藤田 俊彦

俳句
将棋駒打たれ残暑の黙つづく 沼田市栗町 貝瀬 久代
男足袋揃ひ踏みして渡御はじむ 沼田市沼田町 角田ひろ子
続猛暑草木も耐て雨をまつ 沼市薄根町 塩野 国造
孫きたるゴロリ大の字夏座敷 沼田祝田町 高橋 理房
蝉時雨核の塵絶世の願ひ みなかみ町上津 林 明男
おみなえし手折れば薫る風となり 沼和村野瀬 杉木 政峰

短歌
小蠅舞ふこと思へばまたあちら 沼田市上川田町 高倉 榮
俺と孟猷めているのか
故障して柱時計のなき生家 みなかみ町月夜野 林 いくじ
早寝早起き農業育ち
いかづちの気配に草取り終はらざり 沼和村久保 林 千恵美
夏休みの孫来るといふのに

なかまの作品

