

利根保健生協 2025年9月現勢

生協組合員.....28,343人

出資金額.....1,560,832,000円

平均出資金額.....55,069円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,516人

*9月の新規加入組合員数は、77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 沼田市高橋町 ☎(22)3223



月間がんばろう

9月24日(水)、利根沼田文化会館で「生協強化月間スタート集会」が組合員・職員合わせて116人が参加して開催されました。「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「の講演、組合員・職員から月間の活動予定を報告し、生協活動を地域にひろく知ってもらう月間がはじまりました。

6月〜7月に中央ブロックの全支部でモルックの交流会を開催しました。11月にも月間活動の1つとして位置づけ、沼田北支部と合同モルック交流会の開催を予定しています。楽しい企画で仲間づくりをすすめる、個人加入や増資を呼びかけます。



1 沼田東支部 小幡智支部長

活動報告
「月間の活動予定」
月間のとりくみ計画について、支部代表3人と利根中央病院職員2人から連携を大切にしながら報告がされました。

川田支部の企画や会議に参加しています。地域訪問計画は5カ年計画の2年目です。



4 栄養管理室 林和代室長

3カ年計画で連携職場の職員と地域訪問にとりくんでいます。機関紙の未配布班の配布者探しも含め計画し、まちかど健康チェックでも増資への協力をお願いしていきます。



3 昭和東支部 反町玲子支部長

生協の活動の1つとして、毎年地域の行事でまちかど健康チェックを開催しています。地域訪問は時期を考慮しながら増資や名義変更をすすめていきます。



2 池田支部 小野光良理事

生協の活動の1つとして、毎年地域の行事でまちかど健康チェックを開催しています。地域訪問は時期を考慮しながら増資や名義変更をすすめていきます。



5 入院サービス課 西村樹課長

今年度は昨年度の振り返りを活かし、10月に4つの地域をグループに分かれて訪問を計画しています。

みんなでがんばろう

参加された組合員さんからは、「70代は若いですと言われ頑張ろうと思った」「参加することが大事ということを確認した」「健康寿命を延ばすためにできるだけ社会参加していきたい」と感想が聞かれました。

須川支部を外来サービス課と担当し、ごみ拾いウォーキングなどにも参加しています。10月10日・11月20日まで地域の役員さんと職員でペアを組み、6日間にわたる訪問を計画しています。物価高騰の中で出資一口の重みが増している中、組合員一人ひとりの対話を大切に行動していきます。

「スポーツ吹矢交流大会」開催

10月11日(土)、利根中央病院研修室において利根保健生協主催の「スポーツ吹矢交流大会」を開催しました。現在「スポーツ吹矢振興協会」に登録している当生協12支部および生協の「吹矢サークル」の皆さんや「日本スポーツウエルネス吹矢協会」に入会している組合員を合わせて61人が参加、日頃の練習の成果を発揮し交流しました。スポーツ吹矢は腹式呼吸が基本で、姿勢や肺機能改善など多くのメリットがあり健康づくりに役立ちます。

今回、はじめて大会に参加された方も多く、真剣な表情でみなさん集中して競技を楽しんでいました。参加された人からは「同じ趣味をもっている人がこんなにいて嬉しい」などの声が聞かれました。

順位の結果(合計得点数)は次のとおり。



おめでとうございます。

男性の部 第1位 小林 宏治さん(128点)
第2位 奈良 秀男さん(124点)
第3位 田崎 康晴さん(124点)
女性の部 第1位 鶴見すみ江さん(126点)
第2位 高橋せつ子さん(120点)
第3位 永井 初美さん(118点)

※点数が同点の場合は4R目の得点で決まります。

あぜ道

「あなたの命も私と同じで、限りあること知っているから森のささやきや海の祈りに耳を澄ませたい。共に生きるために。」

これは「地球へ」という曲の感動の一節である。今年の3月に組合員活動交流集会で講演をさせていただいた時に紹介した半崎美子さんの「地球へ」。当日の朝NHKのニュースで流れた逸話があったため取り上げた。能登半島地震で眠ることができなくなった中学生の莊助くんが地震後の不安な気持ちを親に話すとともに、半崎美子さんの「地球へ」を聞き、命の尊さを改めて引き継ぎ、命の尊さを伝えていく活動のオフィシャルソングとなっている。昨年小学校の音楽の教科書にも掲載され、各地の小学校で歌われている。地球が怒っている世界各地で猛暑、豪雨、洪水、寒波、干ばつなど異常気象が起きている。日本でも頻りに猛暑や豪雨などの「異常気象」は地球温暖化によって深刻化していると考えられている。持続可能な開発目標(SDGs)の目標13に掲げられているように、気候変動に具体的な対策を講じていくことは世界的な目標とされている。しかし、超大国が地球温暖化による異常気象を認めず傲慢な行動に出ている。SDGsを学ぶ大切である。一人の力は小さく、大きな運動となる。地球を大切に生きていきたい。地球を(利根歯科診療所長・中澤)

虹の箱 投書より紹介



苦情・要望

○月○日の14時45分頃、外来に来て、次の診察まで1時間程度時間があるので、コーヒーでも飲みながら待とうと、お店を利用しようと思いました。1名お客さんがいましたが、年輩の店員2名が、笑ったり大きな声で話しているので利用をやめました。

お客さんがいるのに、他のスタッフのことを話したり「もう10年もつとめているけど、こんな楽な職場はない」「やめればわかる」等、会話がまる聞こえ。以前、午前中、利用しようと思った時も、やはり若い方のおしゃべりが目についた。サービス側が大きな声を出していて、落ちついて休めません。お客さんがおしゃべりしているならまだしも、早急に改善してもらい、静かに利用したい。

その後、14時55分頃、この投書をするために用紙を取りに来た時、放射線科の大きなおしゃべりが聞こえた。少し前に、自分がCT、MRIを撮った時も患者がいるのにもおしゃべりや笑い声がし、完全にプライベートの話。

大病で利用している方もいるから接遇とかできちんとしてほしい。体質と言えば、それまででしょうが、気持ちよく利用したい。重篤な人に、笑い声はいらないと思います。

以上改善よろしくをお願いします。

回答（店舗）→ この度は、ご不快な思いをおかけし、誠に申し訳ございませんでした。御指摘いただきました通り、度を越した雑談をしていたと当該スタッフより確認が取れました。

お客様のご指摘を受け、スタッフ全員が強い反省と後悔をしております。今後は、お客様がいるいないに関わらず、私語を慎み業務を行ってまいります。休憩したい、ほっとしたいお客様に寄り添ったサービス、雰囲気作りを目指してまいります。

申し訳ございませんでした。（店舗責任者）

回答（放射線室）→ 職員同士の私的な会話により、不快な思いをさせてしまい、申し訳ありませんでした。

今後は不快に思われぬよう気を付けたいと思います。

（放射線技師長）



お供えの赤飯を前に獅子頭

老健とね

敬老会 獅子舞で祝う

9月12日に通所リハビリにて敬老会を開催しました。施設長より喜寿や米寿の方々にお祝い状をお渡ししました。また、利用者様全員に記念品をお配りしました。当日は「上州祝い隊」の方の慰問があり、「南京玉すだれ」や「獅子舞」等、笑いに包まれながら和やかなひと時を過ごしていただきました。おやつには赤飯を召し上がり、利用者様からは「とても楽しい時間だった。来年はお祝い状をもらえる年だから、これからも元気に老健とねに通います」と、喜びの声が聞かれ、とても楽しい1日となりました。

関信越エリア組合員活動交流集会in群馬

9月11日から12日にかけて、「医療福祉生協連 関信越エリア組合員活動交流集会」が、伊香保のホテル天坊にて開催されました。当生協からは、組合員20人・職員8人の計28人が参加しました。

講演では、「SDGs」持続可能な社会のために私たちができること」をテーマに、群馬住みます芸人のアンカソンミンカン富所哲平氏に、群馬住みます芸人のアンカソンミンカン富所哲平さんを講師に迎え、SDGsに向けて身近にとりくめることを、笑いをお話しながら楽しくお話しいただきました。2日目の分科会では、



講師 アンカソンミンカン富所哲平氏

当生協から3つの演題で活動報告を行いました。参加者からは、「各地で活発に組合員活動が行われている様子を知ることができ、大変刺激になり、交流を深めることもできたことはとても良かった」との感想が聞かれました。



「もう限界！医療・介護・福祉・保健の現場を守れ！」
社会保障の充実を求め「いのちを守る総行動9.25」
9月25日東京・日比谷野外音楽堂にて、医療・介護・福祉の充実を求める「いのちを守る総行動」が開かれ、全国から2400人が現地参加（写真）。

真。群馬は52人のうち利根からは17人が参加しました。集会では、国会議員からの連帯挨拶、医療・介護・福祉・保育の各分野報告、集会アピールを通じて、社会保障拡充にむけた団結を深めました。当生協からは若い職員も参加して「ケア労働者の大幅賃上げと増員をというアピールに全国からこれだけ多くの思いがあつたり、行動する意味と重さを痛感した」「社会を変える意味について考えた」などの感想が聞かれました。

コープぐんまよりお米の提供

昨今の物価高騰の影響により、お米や食品の確保が難しい状況が続いていましたが、このたびコープぐんま様より社会貢献活動の一環としてお米200kgをご提供いただきました。9月30日にはコープぐんま本部にて贈呈式が行われ、代表して受領した原澤専務理事から「ご提供いただいたお米を、みんなの食堂やフードドライブで大切に活用させていただきます」と感謝の言葉が伝えられました。

当生協では「みんなの食堂」を毎月第2土曜日、「フードドライブ活動」を偶数



（左）大貫晴雄理事長＜コープぐんま＞
（右）角田みち江理事＜コープぐんま＞
（中央）原澤裕専務理事＜利根保健生協＞

生命を生み出す母親は 生命を育て 生命を守ることをのぞみます

第63回 群馬県 母親大会 in 利根・沼田

11月16日（日）受付 9:00～
利根沼田文化会館

分科会 9:30～11:50

全体会 13:00～16:00

- 参加協力券：700円
- お弁当の販売あります（要予約）
- 保育室あります（要予約）

記念講演

「戦争も核もない未来を求めて」

～きのこ雲の下の体験を次世代へつなぐ～

日本原水爆被害者団体協議会 事務局次長
千葉県原爆被害者友愛会 会長

児玉三智子さん

主催 第63回群馬県母親大会実行委員会 問い合わせ ☎0278-62-1326（栗原）

フードドライブ「おすそわけ」

生活に困っている方を支援する活動です！

日時 12月20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

☆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。

問い合わせ 生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300



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

お買い物 〈依頼者：70代女性〉



夫婦ともに体調を崩し、退院したばかりで外出が困難とのことで買い物の依頼がありました。顔見知りの支部役員が対応し、目的の品を購入して届けると「助かりました!」と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

利用者宅や協力者宅

・機械持込 1回 500円

腎臓の働き

腎臓とはどんな働きをする臓器でしょうか？ 腎臓には複数の役割が備わっていますが、一番の大きな役割としては尿を産生することです。

では、尿は何故つくられるのでしょうか？ 尿がつくられる意味としては、①体から出た老廃物を外に出すこと、そして②体に要らなくなった余分な水分を外に出すこと、になります。

慢性腎臓病（CKD：Chronic Kidney Disease）という病気をよく知でしょうか？ 慢性腎臓病とは、その名の通り、原因にかかわらず3ヶ月以上続く腎機能低下をきたす全ての腎臓病のことをいい、慢性腎不全とほぼ同義になります。現在日本には慢性腎臓病の患者は1300万人以上いると推計され、日本人の10人に1人以上がこの病気に罹患していることになります。慢性腎臓病が進行することで、心筋梗塞や脳血管障害（脳卒中）などの生命に関わる病気に非常にかかりやすくなります。また、最終的には、慢性腎臓病が進んで末期腎不全に至れば、血液透析をはじめとした腎代替療法が必要になってしまいます。あなたの腎臓を守るためにできることがあります。その術を知っておきましょう。

2025. 11 月号
医療相談室

あなたの腎臓は 大丈夫ですか？



利根中央病院
腎臓内科 科長
(部長)

岡部 智史

症状と治療について

慢性腎臓病は、この尿をつくるという役割が果たせなくなるため、老廃物や余分な水分が体に貯まってしまふことで、体のだるさや食欲不振、むくみや息切れなどといった症状を呈します。

しかし、腎臓は肝臓と同様に沈黙の臓器ですので、こういった症状は慢性腎臓病がかなり進行しない限り現れません。慢性腎臓病の初期は全くの無症状になります。

もともと健康診断で尿検査異常を指摘されていたものの、無症状のために放置し、知らない間に末期腎不全まで進行しており、症状に気づいたその日から一生の血液透析(図1)が必要になるという方もしばしばみられます。また、慢性腎臓病になることで、心筋梗塞や脳血管障害などの心血管疾患に3倍なりやすくなることも分かっています。

しかし、残念ながら、現時点で慢性腎臓病の根本的な治療は存在しません。慢性腎臓病の治療として、インターネットをはじめとして、もしやかに語られています、それらは全て嘘であり詐欺であります。

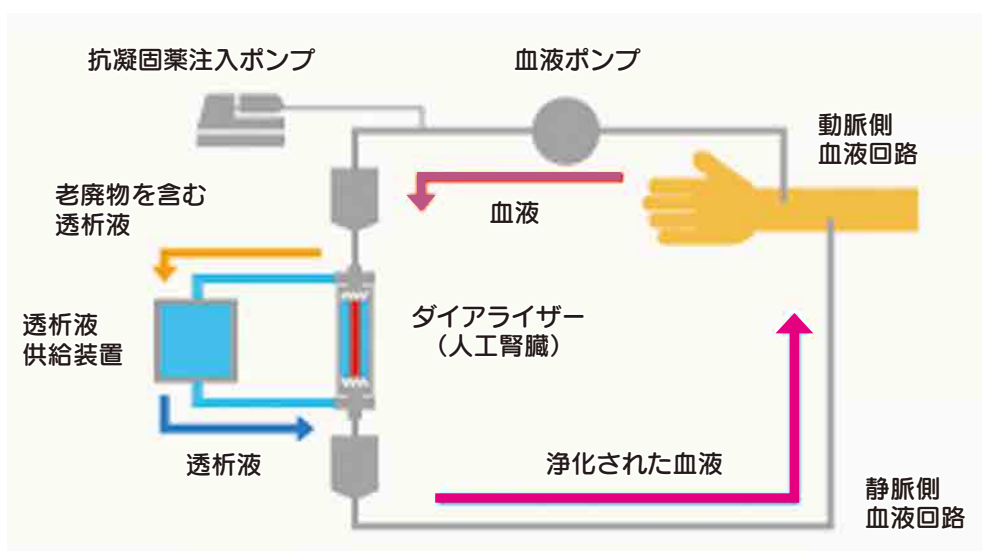
慢性腎臓病にならないために

慢性腎臓病に対してできることといえば、①できる限り早くに発見すること(早期診断)、②それ以上に進行させないこと(進行抑制)、になり

ます。早期診断のためには、前述の通り、慢性腎臓病の初期では症状は現れないため、年1回の健康診断を受けることが最適な方法となります。そして、健康診断で尿検査異常(尿蛋白・尿潜血)や腎機能低下(血清クレアチニン値の上昇)、高血圧、高血糖などを指摘されたら、それを放置せず、必ずかかりつけ医を受診しましょう。

そのほかに、アンジオテンシン変換酵素阻害薬やアンジオテンシンII受容体拮抗薬をはじめとした降圧剤は、腎機能低下を抑え、腎臓を保護する作用があります。また、最近では、SGLT2阻害薬といった薬剤にも、同様に、腎機能障害の進行を抑制する作用が証明され、実際に臨床で使用されています。かかりつけ医に処方してもらったこれらの薬剤をきちんと日々内服することが、慢性腎臓病の進行抑制につながります。

図1 血液透析の模式図



週に3回、1回4～5時間かけて、身体の外に血液を取り出し、血液中の老廃物や余分な水分を取り除いたあと、再び体内に戻す、という治療が一生かけて必要になります。

参考 日本慢性腎臓病対策協議会 <http://j-ckdi.jp/ckd/index.html>
知ろう。ふせこう。慢性腎臓病 (CKD) <http://www.kyowa-kirin.co.jp/ckd/>

