

利根保健生協 2025年10月現勢

生協組合員.....28,401人

出資金額.....1,564,712,000円

平均出資金額.....55,094円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,519人

*10月の新規加入組合員数は、124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

新病院移転10周年・生協創立70周年 きらめき祭～感謝～



コロナ対応看護師の装備体験



餅投げ



沼田南中学校吹奏楽部演奏



利根保健生協音頭 ひまわり会



利根中央病院 DMAT 隊救急車展示



腹腔鏡視下手術体験

10月26日、第8回病院祭が開催されました。あいにくの雨でしたが約1000人もの方にご来場いただきました。
今年は6年ぶりの開催に加え、新病院移転10周年、生協創立70周年と節目の年であり、全職員一人となって準備をすすめてきました。
「感謝」のテーマのもと、組合員、患者様、職員が感謝の気持ちを胸に、病院祭に参加して楽しんでいただけるような企画を考えました。
組合員からは、野菜などの販売や健康チェックへの協力が得られました。
職員からは、職業体験などができるブースが設けられ、親子で参加している姿がみられました。
コロナ禍を乗り越え、開催された病院祭には人々の笑顔と活気が戻ってきました。



似顔絵セラピー みんなの夢をかざる秋の木



オールスターチア 昭和村チーム



バルーンアート

年末年始休診・休業のご案内

事業所名		休診・休業日	備考
利根保健生活協同組合	利根中央病院 外来	12月30日(火)～1月3日(土)	※急患の方は必ずお電話ください (☎0278-22-4321)
	利根中央診療所	12月30日(火)～1月3日(土)	
	片品診療所 医科・歯科	12月30日(火)～1月3日(土)	
	とね訪問看護ステーション	12月30日(火)～1月3日(土)	片品・みなかみを含みます
	介護老人通所リハビリ	1月1日(木)～1月3日(土)	
	保健施設とね 短時間通所リハビリ	12月30日(火)～1月3日(土)	
	とねホームヘルプステーション	12月30日(火)～1月3日(土)	訪問依頼があれば対応します
	デイサービスひまわり	1月1日(木)	
	利根歯科診療所	12月30日(火)～1月3日(土)	
	生協みなかみ歯科	12月30日(火)～1月3日(土)	
社会福祉法人とね虹の会	どんぐり保育園	12月31日(水)～1月2日(金)	
	病児保育室くるみ	12月30日(火)～1月3日(土)	
社会福祉法人とね虹の会		デイサービスとね虹の里	1月1日(木)～1月3日(土)

※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

あぜ道
夏が暑く長かったせいか、あつた感じがします。私がみている高血圧の患者さんでも、特に朝の血圧が高くなってきた人が目立ちます。聞くと、まだ暖房を入れているという方が多く、寒い部屋で計っているそう、寒さのストレスで上昇していると思われ、寒いのでお風呂で温まろうという方も多いと思います。が、入浴には注意が必要です。ちようど1年前にも有名な芸能人が入浴中に亡くなりました。厚生労働省は1年で約19000人が入浴中に亡くなっているという推測しています。その多くがヒートショック、つまり脱衣室、浴室での温度差により血圧が変化し、結果、脳卒中や心臓病などを起こしてしまうことが原因とされています。よく言われていることではありますが、脱衣室を暖めておき、浴室も、浴槽にシャワーでお湯をためるなどして暖めておくことがよいと思います。▼熱いお湯に急に入ると今度は血圧が下がります。お湯の温度も41度くらいが良いでしょう。高齢者や持病のある方は特に注意が必要です。お湯に浸かっていると長い時間本を読んだりタブレットで動画を見たりしていると、長時間お湯に浸かっていると、熱中症の危険があります。▼また飲酒後は血圧が下がり、酔いも加わって入浴中に意識を失ってしまう危険があります。飲むなら入浴後が良いので、飲む灯油や電気代も高くなっています。さんが適切に暖房を使い、皆さんが元気に春を迎えられるように祈っています。
(片品診療所長 松井)

2025. 12月号
医療相談室マイコプラズマ肺炎・
百日咳の検査について

マイコプラズマ肺炎や百日咳は、細菌によって起こる感染症です。感染した人の咳のしぶき（飛沫）を吸い込んだり（飛沫感染）、感染者と接触したりすること（接触感染）により感染すると言われています。家庭のほか、学校などの施設内でも感染の伝播がみられます。

検査方法は、血液検査、検査キットを使用した迅速検査、LAMP法PCR法などの遺伝子検査、培養検査などがあります。

検査方法について

① 血液検査

病原体に感染すると体の中には抗体というものがありますが、その抗体が増えていくかどうか採血をして調べます。しかし感染してすぐには抗体が作られないため、ある程度時間を置いて2回検査することもあります。また病院内で検査を行っていないため、検査当日には結果がわからないデメリットもあります。

② 迅速検査キット

咽頭ぬぐい液・鼻咽頭ぬぐい液を採取して、菌がいるかないかを検査します。およそ15分程度で結果を知ることができます。菌の量が少ないと陰性になることがあるので注意が必要です。

ります。

炎症の程度を調べる炎症反応（CRP）や白血球などの検査はすぐに結果がわかります。

③ 遺伝子検査

近年では最も感度（病気がある場合に、検査で陽性と診断される確率）・特異度（病気がない場合に、検査で陰性と診断される確率）が高いとされています。

遺伝子検出は確定診断に有用です。

④ 培養検査

結果が出るまでに時間がかかり、また発育が難しい場合もあります。

当院での遺伝子検査について

PCR検査（遺伝子増幅検査）は、微量な病原体の遺伝子を増幅して検出する方法で、従来の培養検査よりも短時間で正確に診断することが出来ます。

当院では2017年に結核菌とマイコプラズマを対象としたPCR検査を導入しました。

その後、2020年に新型コロナウイルスのPCR検査を開始し、急速に高まった検査需要に応えるため、PCR装置を1台から3

台に増設しました。新型コロナウイルス感染症が5類感染症になる前は、休日や夜間も検査を実施できる体制を整備して迅速な結果報告を行い、地域の感染拡大防止や治療方針の決定に大きく貢献しました。

が陽性（陽性率17・6%）でした。現在百日咳の薬剤耐性は判定できませんが、測定試薬が開発されて治療薬の選択に貢献できることを期待しています。

2024年には百日咳のPCR検査を開始しました。

マイコプラズマと百日咳の検査は、1回の検体採取で同時に検査することが可能です。

検査時間は検査開始からおおよそ40～50分程度です。現在は1日におおよそ10件程度、多い時は20～30件ほど検査を実施しています。

マイコプラズマの検査では、感染の有無はもちろんです。薬剤耐性も同時に検査が可能です。薬剤耐性とは、マクロライド系抗菌薬（クラリスロマイシンなどの推奨薬剤）が効きにくくなる性質で、治療薬の選択に影響する重要な指標です。この薬剤耐性菌の割合が多くなっているとの報告もあります。

検査結果はすぐに臨床側に報告し、適切な治療薬の選択に貢献しています。さらに感染対策チーム（ICT）や抗菌薬適正使用チーム（AST）と共有され、院内および地域の感染症対策に役立てられています。

当院での検査結果は2025年7月から9月の3か月間では、マイコプラズマPCR検査468件中59件が陽性（陽性率12・6%）であり、マクロライド耐性率は86・4%でした。また、百日咳菌PCR検査は426件中75件

おわりに

マイコプラズマ肺炎や百日咳などの感染症は感染してもすぐに症状が出ない潜伏期間があり、また症状が軽いこともあります。そのため家庭や学校で知らない間に感染を広げていることもあります。手洗い・うがいなどの予防対策はもちろんですが、咳やのどの痛みなどの症状が続いていたら医療機関への受診、検査をお勧めします。

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（依頼者：80代女性）



「足や腕に力が入らず作業ができない」とのことので家周辺の草刈りを行いました。草刈り機を使用して作業を行い、きれいになった庭を見て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。

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

生協くらしサポートセンター ☎ 0278-22-2300

当院での遺伝子検査



(1) 安全キャビネットの中で検体処理を行う



(2) PCR 検査装置



(3) 検査試薬をセット



(4) 検査を開始

ブロック企画

みなかみブロック

福祉ふれあいフェスティバルにて、握力・足指筋力測定を実施し、延べ213人が参加してくれました。「今の握力を知りたい!」「足指筋力測定なんて初めて!」など順番待ちをしながらも楽しんで参加してもらえました。



中央ブロック

今年もあびす講で握力・足指筋力測定を実施しました。「学校以来の握力測定です」「足指の筋力って大事なんですね!」など大人から子どもまで、保健予防活動を幅広く進めることができました。



西部ブロック モルック交流会

4つの支部から総勢44人が参加。初めて行った交流会ですが「楽しかった!」「優勝したかったな～」と感想も聞かれ、モルックを通じて支部の垣根を超えた交流が見られ、充実した日となりました。



班会活動

利南支部 木花会



今回は「AEDについて」職員に教えてもらいました。実際に練習もできて「非常に勉強になった」「AEDのある場所を把握することも大事だね」と、もしもに備えることができました。

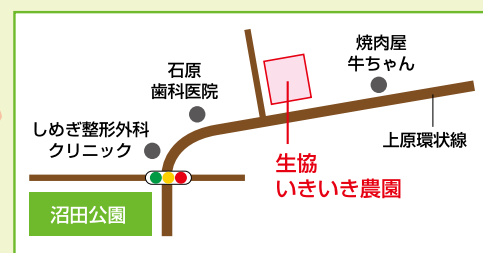
沼田西支部 3町合同おたのしみ会



小学生から80代までの29人が釣りゲームを楽しみました。「前にやって、楽しかったから来たよ」「おもしろーい!」など来てくれたみなさんが笑顔で楽しんでくれました。

生協いきいき農園 利用者募集!

- ◆概 要：組合員が野菜などを栽培できる農園です
- ◆募集期間：2026年1月31日まで
- ◆場 所：沼田市柳町 ※地図参照



- ◆区 画 数：12区画(1区画 約35㎡)※1人1区画まで
- ◆設 備：駐車場6台分
- ◆利用期間：2026年3月から1年間 (更新可・最長3年)
- ◆利用対象
 - 利根保健生協の組合員(本人)
 - 「生協ハート市」「フードドライブ」「みんなの食堂」などに可能な範囲で協力できる方
- ◆利 用 料 無料(定期的な増資にご協力ください)
- ◆利用条件
 - 果樹の栽培は禁止
 - 各自で草刈り、水や農具を準備
 - 鳥獣被害は自己対応
 - 契約終了後は原状復帰
- ◆そ の 他
 - トイレなし(公共施設を利用)、栽培の相談可
 - ※利用者・区画は抽選で決定

企画広報委員会主催

「ちょい得な健康のお話」開催報告

11月14日、利根沼田文化会館小ホールにて、利根中央病院循環器センター長 近藤誠先生による講演会が開催されました。地域の組合員をはじめ、心臓病に関心のある方や日頃から近藤先生にお世話になっている方など、188人が参加し、先生の貴重なお話に熱心に耳を傾けました。

参加者からは「わかりやすい内容で参考になった」「生活習慣を改めて意識したい」などの感想が寄せられ、心臓病への関心の深さがうかがえました。

開催にあたり、利根沼田各市町村および高山村の皆さまに後援や回覧板での周知など多大なご協力をいただき、有意義な講演会となりました。



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。



- 生協いきいき農園 利用者募集!
- お友だち募集中!!
- みんなの食堂にぎわい広場

上記企画・お知らせに関する申込先、お問い合わせ先
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50食 カレーライス

12月13日(土) 11:30~12:30

だれでも

無料

場所 利根保健生協 本部 2階ホール 予約不要

※アレルギー対応できません

なかまの作品

俳句

沁みわたる梵鐘一打紅葉波 沼田市柳町 津久井富子
惜別の番傘歌碑や花ハツ手 沼田市沼須町 角田ひろ子
秋桜今宵の夢も花の中 沼田市新町 須藤 薫
境内の広き古刹や秋深む みなかみ町上津 林 明男

短歌

風を切り額に汗しペダル漕ぐ 沼田市薄根町 増田 幸子
自転車挑戦破顔一笑
防災の無線が鳴れば又能と みなかみ町後閑 番場 正夫
慣れたる民に危険おぼゆる
背は縮み数値の数は増えるだけ 川場村生品 生方 次枝
年に一度の健康診断

久びさに施設にて会ふ母の身を 昭和村川額 倉沢美代子
やせしと言はず肩に手をおく

川柳

出来るかな寝ずの働き私無理 沼田市鍛冶町 小坂橋ミチコ
再検査結果待つ身の不整脈 沼田市清水町 木暮はる枝
皆勤賞コロナワクチン九回目 みなかみ町石倉 藤田 俊彦
独り居の庭にコスモスあふれ咲く みなかみ町上林 道子



沼田市上原町 本多 暁美 (夢の会)
沼田市下久屋町 大竹ヒサ子 (夢の会)

今月は50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していきます、ご了承ください。
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。

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」

