

利根保健生協 2025年2月現勢

生協組合員 28,904人

出資金額 1,596,822,000円

平均出資金額 55,246円

理事33人 監事4人 総代202人 班長1,521人

*2月の新規加入組合員数は、54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

リハビリ職員と一緒にパーゲー運動



お口の健康法の極意
おしえちやいます

利根歯科診療所の、中澤桂一郎 所長より

「お口の健康法の極意」のお話がありました。

地域のお祭りで歯科職員が行ったロングピロピロ、長息生活を使ったゲームなど活動の紹介がありました。

義歯を入れ噛み合わせができると転倒予防となり、良く嚙んで唾液の分泌量が増加することが、長生きの秘訣である。

いま、子ども3割がお口ほかん状態といわれています。大人もマスク下で口呼吸になりがちです。医療福祉生協では、あいうべ体操や寝ているときにマウスティッピングなどを活用し、鼻呼吸を日本の文化にするために息育を各地で広めているそうです。

お口のフレイル予防には「ロ

第47回 組合員活動交流集会

健康づくり運動を一緒に楽しく

3月7日(金)、利根沼田文化会館に組合員・職員ら161人が集まり、創意工夫をとりくんだ活動について報告がありました。オープニングでは生協の退職者中心のひまわりの方たちによる「利根保健生協音頭」を披露していただきました。



「利根保健生協音頭」の作詞者林郁次さん、踊りの先生と職員OGひまわりのみなさん

「お口の健康法の極意」のお話がありました。

地域のお祭りで歯科職員が行ったロングピロピロ、長息生活を使ったゲームなど活動の紹介がありました。

義歯を入れ噛み合わせができると転倒予防となり、良く嚙んで唾液の分泌量が増加することが、長生きの秘訣である。

いま、子ども3割がお口ほかん状態といわれています。大人もマスク下で口呼吸になりがちです。医療福祉生協では、あいうべ体操や寝ているときにマウスティッピングなどを活用し、鼻呼吸を日本の文化にするために息育を各地で広めているそうです。

お口のフレイル予防には「ロ

1 スポーツ吹き矢仲間づくり

沼田東支部の小幡さんは、スポーツ吹き矢の魅力が語られました。誰でも、いつでも手軽にゲーム感覚でできるスポーツです。地域の皆さんや医療生協を通じて「仲間づくり」をすすめ、楽しくコミュニケーションを取って日々の暮らしを豊かにしましょう。

2 笑いの三方脳活体操教室

片品支部の萩原均さんは、「笑いヨガ」を体験した運営委員から、「片品村でやりたいね」の一言が聞かれ、保健福祉課へ相談をしました。これがきっかけで、共催して開催でき

「お口の健康法の極意」のお話がありました。

地域のお祭りで歯科職員が行ったロングピロピロ、長息生活を使ったゲームなど活動の紹介がありました。

義歯を入れ噛み合わせができると転倒予防となり、良く嚙んで唾液の分泌量が増加することが、長生きの秘訣である。

いま、子ども3割がお口ほかん状態といわれています。大人もマスク下で口呼吸になりがちです。医療福祉生協では、あいうべ体操や寝ているときにマウスティッピングなどを活用し、鼻呼吸を日本の文化にするために息育を各地で広めているそうです。

お口のフレイル予防には「ロ

3 班会を立ち上げて

利南支部の班長岡本明さんは、「3人寄せれば班会」を2023年10月からはじめました。樹木や草花の観察や話をしようという班会を「木花会」としました。毎月健康チェックやテーマを決めて学習をしています。継続するコツは「無理をしない」「楽しむこと」です。

ゴールデンウィーク中の休診・休業のご案内

事業所名	4月		5月				備考	
	29	30	1	2	3	4		
利根中央病院	○	○	○	○	○	○	○	小児科は原則午前中のみ
利根中央診療所	○	○	○	○	○	○	○	
片品診療所	○	○	○	○	○	○	○	
とね訪問看護ステーション	○	○	○	○	○	○	○	
介護老人保健施設とね	○	○	○	○	○	○	○	
デイサービスひまわり	○	○	○	○	○	○	○	
利根歯科診療所	○	○	○	○	○	○	○	5月1日(木)は急患のみ対応
生協みなかみ歯科	○	○	○	○	○	○	○	
病児保育室くるみ	○	○	○	○	○	○	○	
社会福祉法人とね虹の会	○	○	○	○	○	○	○	

4 西部ブロック研修バス旅行

西部ブロックの桑原俊仁さんは、ブロック内の交流をすすめること、課題も何とかしたい、そんな思いから栃木保健医療生協との懇談・交流を企画しました。当生協からは「4色あしぶみラダー」を持参して交流、緊張もほぐれ、活発な2つの支部の活動をお聞きしました。組合員の安否確認を目的として、ここ数年は「100歳訪問」「90歳訪問」を実施している。地域にある空き家を利用した、たまり場を班会や会議で利用している、参考になりました。

5 「ごみ拾いウォーキング&クリン大作戦」

猿ヶ京支部の林誠行さんは、中学生2年生40人が参加したごみ拾いウォーキングについて話がされました。東京から生活体験で民泊に来ていた中学生のごみ拾い体験、猿ヶ京地域の紹介、当日の失敗談もありましたが、楽しいひと時となりました。今回の反省点を活かして、次回は新治3支部合同で開催したいです。

2025年度方針(案)

原澤専務理事からは、「すべての活動を事業ととらえて、多様な参加と協同で乗り越えよう」という、事業での活躍の場、組合員さんの活躍の場をつくり組合員が主人公の活動をする、行政や多団体との連携で生協活動を豊かにすすめる提起がされました。

参加者からの感想

講演については、「楽しくフレイルのことを学べた。ロングピロピロを毎日の日課にしたい」と思った。「歯の大切さ、フレイル予防、勉強になった。よく嚙んで食事をして心配なため、孫にピロピロを購入した」。

活動報告では、「自分たちの支部も頑張ろうと思った」「他の支部が色々なことにチャレンジしていることに驚いた。など本集会を積極的に受け止めた多くの感想が寄せられました」。

あぜ道

「看護師による特定行為」という言葉を聞いたことがあるだろうか。2011年に「チーム医療の推進に関する検討会」で検討され、診療の補助行為として21区分38行為が定められ、2015年に保健師助産師看護師法が改訂された。2024年9月現在、特定行為研修修了者は全国で57,014人となり、利根保健生協では現在4人が誕生している。2人は訪問看護ステーションに所属し、在宅療養中の方の胃液調整に際しては、この研修制度の目的の一つは、高齢化社会を迎え安全で安心な在宅療養のための支援拡大である。看護師が患者(療養者)さんの状態を評価し、医師の包括的指示に基づき行為を実施。その後速やかに医師に報告する流れである。研修制度が開始となった当初は、危険！看護本来の役割ではない！と反対意見が多かった。しかし、研修を修了した先人看護師の取り組みや報酬上の評価等により、今後ますます増加が予測される。また、2024年度から医師の働き方改革が始まり、これまで医師にしか行えなかった業務の一部を他の職種に分担する仕組みも始まった。例えば、放射線技師や臨床検査技師による静脈確保と薬剤投与等々である。これらを総称して「タスク・シフト」「タスク・シェア」と呼ぶ。患者さんと働く医療従事者双方にとって安全で安心な医療、療養環境が整備されるよう、思慮深く議論をすすめていきたい。

(看護部長・布施)



臨床研修報告会

- 利根中央病院 着任
 - 〔循環器内科〕 菊島 旭
 - 〔総合診療科〕 周佐峻佑・安藤昂司・小野優里・田中孝典
 - 〔小児科〕 品川 稜・江澤佑真
 - 〔整形外科〕 武智瑠美・藤田浩明・大玉浩嗣・青木和貴
 - 〔外科〕 根岸 諒
 - 〔産婦人科〕 小阪 俊
 - 〔病理診断科〕 小川 晃
- 利根中央診療所 着任
 - 〔内 科〕 岩出良介

利根中央病院
利根中央診療所

4月常勤医師交代のお知らせ

- 利根中央病院 退任
 - 〔呼吸器内科〕 吉田佑貴
 - 〔総合診療科〕 宇敷 萌
 - 〔小児科〕 清水佑基・土橋里美
 - 〔整形外科〕 細川高史・有澤信亮
 - 〔外科〕 川上詩織・新島宏人
 - 〔産婦人科〕 熊倉裕二
 - 〔病理診断科〕 宮川恒介
 - 大野順弘

3月15日(土)、2024年度群馬医連臨床研修報告会が3分科会場(利根中央病院2会場、前橋協立病院)とオンラインで開催されました。

臨床研修報告会は、「私を成長させてくれた事例」をテーマに初期研修医および専攻医が1年間の研修で得た学びや知識の報告を指導医や多職種と共有することを目的としています。

全体で21演題の発表があり、臨床現場での経験だけでなく、地域生活体験研修や学校保健講話の体験で学んだことなどについても報告されました。

報告会の終了後には、研修終了者へ記念品贈呈のセレモニーが行われました。

また、指導医の先生方のモチベーション向上につなげていただければと「グッドティーチャー賞」の授与も行われました。



虹の箱 投書より紹介



苦情・要望

① 病気が発覚し、検査・手術が決まって、治療についての説明はきちんと医師からありました。診察室を出て、待合のイスにいたところ、検査と手術についての同意書を職員の方が持ってこられ、満員だった待合で説明が始まり、ひとつひとつチェックを入れ、その方は戻っていきました。

たくさんの人達がいる中で、自分の病気のことについて説明されて、ただでさえ病気が発覚で敏感になっていた私の気持ちは、うわの空で説明を受け、とても長くつらい時間でした。

特別な部屋でなくても、もう少し静かなところで、沈んでいる患者の気持ちに少しだけ寄り添ってもらえたらと感じました。

(医師・看護師さん、みなさんとても優しくかったです。)

回答→ 病状など不安な状況の中での配慮が足りず、大変申し訳ありませんでした。検査説明など落ち着いた環境でおこなうことが良いことだと思います。

現状が説明をおこなう場所の確保、体制など課題も多く、今後、病院全体として検討していきたいと思っています。

できる限りの配慮をおこなうこと、患者の立場にたった対応をスタッフ全員でこころがけていきたいと思っています。(外来看護師長)

② 同部屋の患者が携帯を平気でかけてました。かかってきたり、かけたり、大変迷惑でした。私が入った時も言われませんでした。部屋での携帯禁止ですよ!!

回答→ 体動困難等もありますので、病室内での電話を禁止はしていませんが、通話音量や時間などに配慮をお願いしています。しかし、こちらの配慮が足らず、申し訳ありませんでした。

大部屋での携帯電話の適切な使用について、アナウンスをしていきたいと思っています。療養環境を整備し、不適切な使用があれば、職員より患者さんへ直接説明していきます。(病棟看護師長)



利根中央病院 沼田市からキワニスドールが寄贈されました



阿部5A 病棟師長 西村小児科長 関原病院長 沼田市健康福祉部長 北澤様

感謝



3月3日(月)、沼田市健康福祉部の方が来院され、キワニスドールが寄贈されました。キワニスドールは白い布製の40cmほどの人形で、入院中の子供が、人形に顔をかいたり、服を着せたりすることで、寂しさや不安を和らげるのに使用されています。

世界三大奉仕団体であるキワニスクラブから、キワニスドールの寄贈を沼田市が受け、地域の小児医療を担っている当院へ是非活用していただきたくと贈られました。

生協 ハート市 出店者大募集!

日時 4月12日(土) 10:00~11:00

会場 とね虹の里 ※雨天中止

販売予定 ほうれん草、小松菜、わさび菜、スープ、おかず、焼菓子、パン、カステラ、干し芋、りんごチップ

詳しくは、生協暮らしサポートセンター ☎0278-22-2300まで

2025. 4月号
医療相談室

花粉症



利根中央病院
耳鼻咽喉科
松山 敏之

はじめに

寒い冬が終わり、暖かな春が訪れると、外に出るのが楽しくなる季節です。しかし、その一方で「また鼻がムズムズ、目がかゆい：花粉症の季節がきた」と憂鬱に感じる方も多いのではないのでしょうか。鼻水やくしゃみ、目のかゆみといった症状が続くと、日常生活に大きな影響を及ぼします。

アレルギー性鼻炎 (花粉症) とは?

花粉症の正式名称は「アレルギー性鼻炎」です。では、そもそもアレルギーとは何でしょうか？ 簡単に言うと、体の免疫システムが誤作動を起し、本来無害なものに対して過剰反応してしまう状態のことです。たとえば、風邪をひくと免疫細胞がウイルスや細菌と戦い、鼻水や発熱といった症状が出ます。これは免疫が正常に働いている証拠

本記事では、花粉症の原因

です。しかし、花粉症の方は、本来無害なはずの花粉に免疫細胞が反応してしまい、風邪をひいたときと同じような症状を引き起こします。

アレルギー性鼻炎の原因となるものは、スギ、ヒノキ、ブタクサ、ヨモギ、イネなどの植物の花粉、ハウスダスト、ダニ、カビ、ペットの毛やフケなど、多岐にわたります。このうち、日本で最も多いのはスギ花粉症であり、そのた

また近年では、くしゃみや鼻水、目のかゆみ、のどの違和感、咳などがあります。これらの症状は、仕事や家事の効率低下、学習の妨げ、日中の眠気、イライラ、倦怠感、さらには成長の遅れにもつながることがあります。

花粉症の治療法



図2
正常な鼻の中。鼻粘膜の腫れはなく、鼻が通っている。
アレルギー性鼻炎の鼻の中。鼻粘膜が腫れていて、鼻が詰まっている。

花粉症は、免疫機能が過剰に反応することで発症する疾患です。そのため、基本的な対策としては免疫の過剰な働きを抑え、アレルギーへの接触をできる限り減らすことが重要です。

【小話】

現在、私はカンボジアで耳鼻咽喉科の医療支援を行っています。その一環として、現地の学校で耳鼻咽喉科の検診を実施していますが、カンボジアの子供たちにアレルギー性鼻炎の子はほとんど見られません。その代わりに、医療環境や経済的背景、衛生状況の影響から、感染性の鼻炎を患う子供が多くいます。同じ鼻

おわりに

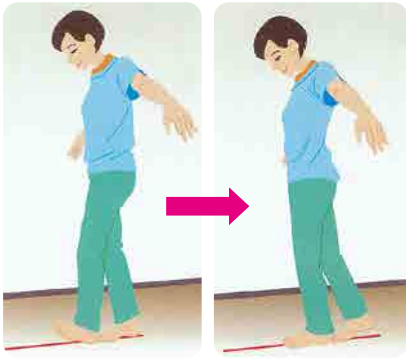
で、重症のスギ花粉症患者のみ保険適用となっています。

さあ、みんなでレッツ体操 転倒予防のための体操

第3弾

転倒には下半身の筋力低下や足の裏の感覚の衰えなど、さまざまな要因があります。今回は姿勢やバランスに関わる大腰筋などのトレーニングです。可能ならば裸足で、足の裏の感覚を確かめながら行ってください。

一線歩き



壁の近くなどで安全を確保しながら行い、転倒しないようにしましょう。

Point!

- ・かかとから地面について、ゆっくりつま先を下ろすように歩く。
- ・足の裏の感覚と重心移動を意識しながら行う。

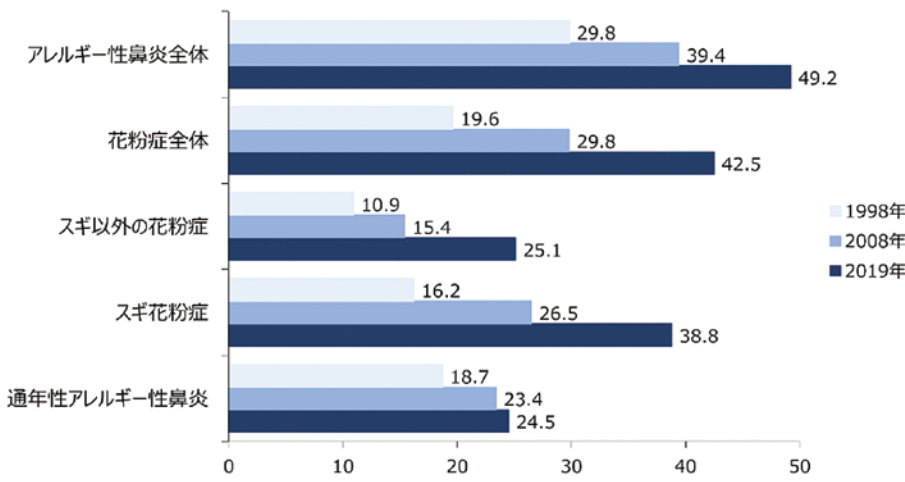
床に直線を引き、その上を一足ぶんずつゆっくり歩く。

3メートル
×
3往復

いつでも元気 別冊パンフレットより抜粋

その他の体操を知りたい方は利根保健生協にてパンフレットを配布しています。

図1 アレルギー性鼻炎の有病率 (%)



年々有病率が上昇しており、アレルギー性鼻炎全体では約2人に1人が発症している。

出典：『鼻アレルギー診療ガイドライン2024年版』

室内の花粉を減らすためには、こまめに掃除を行うことが大切です。帰宅時には衣類や髪についた花粉を払い落とし、室内に持ち込まないようにしましょう。さらに、手洗いやうがいをすることで、手や喉に付着した花粉を洗い流すことができます。



カンボジア耳鼻咽喉科学校検診の様子

カンボジアの子供は、はだしている子も多い。

班会・サークル活動

白沢支部 下古語父合同班

足指筋力測定後、4色あしぶみラダーを実施しました。思っているよりも難しく、やっている方も、見ている方も可笑しくてたくさん笑いました。また年間計画に予定しようと思います。



昭和東支部 追分・赤谷合同班



カラーボールをかごに投げ入れ、入った数で競うゲームをしました。「思ったより飛ばない」「簡単そうで難しいね」とみなさん童心に返って楽しめました。

組合員ホールを利用しませんか?

組合員のよりどころ、たまり場として「組合員ホール」が設置されています。生協活動につながることであれば何でも利用可能です。班会、支部活動等でのたくさんの利用をお待ちしております。

- ★ 利根中央病院「きらめき」
利用時間 平日：13時30分～17時
土曜：9時～12時30分
※日曜、祝日はご利用できません。
お問合せ：病院1階生協ルーム ☎0278-25-9849
- ★ 生協みなかみ歯科「つきよの虹ホール」
利用時間 8時30分～22時
お問合せ：生協みなかみ歯科 ☎0278-25-3399
- ★ 生協本部「にぎわい」
利用時間 8時30分～22時
お問合せ：生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

ご利用の際は、予約が必要となります。各事業所へお問い合わせください。



支部活動

沼田西支部 3町合同班会



魚とお宝釣りの班会を下町住民センターで開催しました。お子さんも来てくれ、どんどん釣ってくれました。「楽しかった」「来てよかったね」と嬉しい言葉ももらえました。

まちかど健康チェック

利南支部



利南地区のコミュニティセンターで初めて、健康チェックと健康相談を実施しました。延べ150人の方々がチェックに来てくれ、役員も楽しい時間でした。

「フェクト・ネパール視察団」来訪

*フェクト・ネパールは1991年に設立、保健分野の改善にとりくむ非営利の非政府組織として「医療を必要とする人に、必要な医療を」を理想に活動する団体です。

3月3日(月)から4日(火)にかけて、ネパールから医師4人を含む7の方が来訪され、利根保健生協の事業所見学と健康づくり体験が行われました。

健康づくり体験では、組合員6人が一緒に4色あしぶみラダー班会と足指筋力測定を実施し、限られた時間でしたが大盛り上がりの班会となりました。ネパールでも高齢化が進んでいて「この運動を持ち帰って、早速伝えたい」と体験された医師より話がされました。お口の健康についても一緒に体操をして、最後に「ロングピロピロ」を贈呈しました。



ロングピロピロの実践



足指筋力測定を体験

みんなの食堂 限定50食 **だれでも無料**

にぎわい広場 カレーライスとゼリー

4月5日(土) 11:30～12:30 予約不要

場所 利根保健生協 本部 2階ホール

メニューは都合により変更になることがあります
アレルギー対応できません

詳しくは、生協くらしサポートセンター ☎0278-22-2300

フードドライブ「おすそわけ」

日時 4月19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

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

LINE 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42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。

〒三七八〇〇五三 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



沼田市下川田町 生方 ゆみ子 (夢の会)



沼田市上原町 本多 暁美

便利にとガラケー活躍お付き合ひ
時は今果たした百才義兄の想ひ
病人の憂さをほんわかする天使
「官房機密費」を使って?買った商品券

沼田市鍛冶町 小板橋ミチコ
沼田市清水町 木暮はる枝
みなかみ町石 藤田 俊彦
みなかみ町相模 三国路青猿

川柳

子守り終へ凝る肩撫でて夕暮れを
孫思ひつつ家路を急ぐ 昭和村椋久保 林 千恵美
三回忌やさしき義姉の墓参り淋しき夫の
背小さく見ゆる 昭和村永井 藤井 君枝

短歌

雪国に夜の帳が下りる頃灯りがともり
遠くで瞬く 川場村生品 生方 次枝
惜別の涙で 沼田市薄根町 増田 幸子
慈しみ育みし来た子の別れプラットホームは

さりげない人との出会い寒椿 沼市久屋町 狩野 章子
雪解水嬉嬉と小雀羽根洗ふ 沼田市新町 須藤 薫
残雪や白鷺二羽に見え隠れ 沼田市蕨町 塩野 国造
味噌たき大豆の香り春の風 沼田祝町 高橋 理房
母明かす露の臺摘む秘密の地 昭和村森下 星野 順子
生き延びるほどに孤独や座禅草 みなかみ町下津 杉木 輝夫
福寿草春の陽ざしがまぶしそう みなかみ町西郷 本多 成明

なかまの作品

