

北毛保健生協組合員現勢

2015年1月末現在
 組合員…………… 17,107人
 出資金…………… 6億8340万円
 1人平均出資金…… 39,949円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう!



発行所
北毛保健生活協同組合
 〒377-0005 渋川市有馬237-1
 TEL 0279-24-2141 FAX 0279-24-8873
 発行責任者 高野昭夫
 編集責任者 くらしと医療編集委員会
 印刷所 上武印刷株式会社



2/14 虹のバレンタイン行動

55人のみなさんが健康チェック 古巻協議会 スカイテルメ渋川

新北毛病院は、①医療福祉生協のいのちの章典を實踐します②基本的な要望(いつでも診てもらえる、かかりつけ、安心と信頼、通院の便、送迎、接遇改善情報の公開、待ち時間短縮)環境、清潔等々)にこたえていきます③入院時の療養環境を改善します④MRIなど新たな診断機器を導入します⑤リハビリ医療機能を充実します⑥健康づくり生協として人間ドック等の健

この3月23日、北毛病院は新築移転しての開院を予定しています。新北毛病院は、多くの組合員と地域社会の人びとによる協同参加で新たな歩みを始めます。これを機にあらためて地域の医療福祉、保健、まちづくりなど様々にとりくみを広げ、すべての人々に開かれた組織づくりをすすめていきます。その上に、みんなの北毛保健生協、頼りになる北毛保健生協、誇りのもてる北毛保健生協を基本課題とします。

北毛病院新築移転

地域・組合員の人々の健康を共に守り医療福祉事業の内容向上をめざします

診を強化します⑦入院療養を経て老健等でのケア、そして家庭復帰、在宅医療介護と連携をすすめます⑧地域の医療機関、介護施設、自治体とも連携した医療福祉を担います⑨医師、看護師等の人材確保と教育、診療体制の充実に全力をあげます⑩組合員の事業参加と協同による医療評価をはかり、みんなの声を民主運営に活かします⑪社会福祉である無料低額診療事業、子育て支援の病児病後児保育など強めます。

各支部で健康チェック行われる 2014年度『虹のバレンタイン』統一行動

今年も各支部で虹のバレンタイン行動が開催されました。
 (1) 社会保障をめぐる様々な課題について地域に広く知らせるとともに社会保障をよくするための世論を喚起する。
 (2) 医療福祉生協の「明るいまちづくり活動」のとりくみなど、医療福祉生協のさまざまな活動を、より多くの地域のみなさまにアピールする。
 以上の2点をスローガンに掲げ、医療費患者負担、医療環境などに対するアンケートを行い、多くのみなさまのご協力を頂きました。

(期間 2/9～2/23 9ヶ所 全体260人)



2/19 北橋支部



2/12 赤城支部



2/23 子持支部



2/9 小野上支部



2/12 榛東支部



2/15 金島支部



2/11 市街地支部



2/12 伊香保支部



北毛病院 落成記念式典

日時：3月15日(日)

受付開始 12:00～
 第一部(式典) 13:00～14:00
 第二部(記念講演) 14:15～16:00
 介護講演『終わり良ければ』

講演者：田辺鶴瑛

場所：渋川市民会館 大ホール
 主催：北毛保健生活協同組合

整理券は北毛保健生協事務局で用意しております。入場には整理券が必要になります。

問い合わせ：0279-24-2141



2月の寒い中の市議選も終わりほっとする。気がつけば季節は確実に冬から春へと向かっている。立春を過ぎ15日は雨水(うすい)といい2015年は2月19日であるが農耕の準備をする時期であり啓蟄(けいちつ)の3月6日までの時期をさし、空から降るものが雪から雨に雪が解け水になるうとして。草木が芽生える頃で昔から農耕の準備の目安とされているようです。春一番が吹くのもこのころで、大雪が降ったりもします。昨年の大雪を思い出しますが、三寒四温を繰り返しながら春に向かいます。そして、3月3日の雛祭りの声を聴くと心が晴れやかにになります。最近インターネットで知ったことだが、ある地方では2月19日の日に雨水のお雛様を飾ると良縁に恵まれるといわれ、飾る目安にしているようです。片づけるのは婚期に遅れないように3月8日までにはお雛様はしまおうと思うのは親心でしょうか。啓蟄―冬眠していた虫たちが目をさまして地上に這い出してくる。活動は開始です。北毛病院も新しくなった病院で3月23日の診療が開始されます。組合員の期待は大きく膨らんでいます。期待に応えるよう活動開始です。(木暮)

2015年 消費者まつりに参加して

2015年2月15日(日)県庁県民ホールで、群馬県生協連・群馬県くらしの会連絡協議会主催の消費者まつりが開催されました。「変えようくらし、つくろう未来」をテーマに、各生協や団体が食や環境、健康などについて消費者の皆さんに体験していただく場をつくり、1300人が来場しました。

私たち北毛保健生協のブースでは、血圧測定と医療相談をさせていただきました。短い時間ではありましたが、多くの方々にお立ち寄りいただき、皆さんの健康に対する意識の高さを感じました。

医療相談の内容としては、隣で血圧測定をしていることもあり血圧に関する事が一番多かったです。胸の痛み・違和感、肩の痛み、糖尿病、関節リウマチ、脈拍がおかしい、からだのだるい、手足のしびれ、不安感、手術治療後のご相談などなど様々なご相談がありました。1人ひとり真剣にご相談をお受けしたつもりではありますが、自分が未熟なもので、納得のいく十分な回答をご提供できたかわかりません。少しでもお役に立てたなら幸いです。皆さんの普段抱えているからだの悩み・不安を聞くことができ、患者さんの気持ちに寄り添った医療がもっとできるようになりたいと思いました。今後とも北毛保健生協を宜しくお願い致します。

(内科医師 森泉 和則)



大抽選会



53人が医療相談を受けました

医療介護改悪に反対を!!

『医療介護総合確保推進法』(2014年成立)は医療・介護・年金・生活保護・国保など社会保障を「自己責任」と営利化によって大改悪しようとしています。

2012年度の社会保障総給付費は108兆5000億円(昨年より1兆5007億円(1%)増えている『自然増』を削減しようとしています。

- ① 要支援の訪問介護、デイサービスを「保険給付」から市町村が実施する「総合事業」に移す。
- ② 利用料を1割負担から2割負担へ、さらに3割負担をめざす。
- ③ 特別養護老人ホームの入所者を要介護3以上とする。特養入所待ちの人52万人のうち要介護1、2

の人は17万8000人います。さらに4月からの「介護報酬改定案」が示されました。全体の2・27%を引き下げ、特養などの施設は大幅削減し、在宅サービスは加算を増やすとしています。

介護所職員の処遇改善に月平均1万2000円分上乗せするとしています。基本報酬の大幅引き下げで労働者へのしわ寄せは避けられません。憲法25条にもとづき人権としての社会保障を実現する仕組みがますます重要になっています。(社保委員長 西田 英明)

「福島子ども応援団募金」・「震災支援活動募金」のご協力のお願い

東日本大震災が発生してから間もなく4年を迎えようとしています。被災地は今なお厳しい状況におかれ、復興にはまだ多くの支援が必要な状況です。日本医療福祉生協連では、引き続き東日本大震災支援の一環として、福島子ども応援団募金と震災支援活動募金に取り組んでいます。

北毛保健生協では昨年、2回の現地支援を行い、被災地の医療福祉生協と被災者の方から伺った要求をもとに活動をすすめてきました。

今後も病院・診療所の窓口等で支援募金に取り組んでいく予定です。みなさまのご支援を寄せていただき、被災地及び被災生協を励ます募金にご協力お願いいたします。

新春のつどい



▲1/30 北橋支部



▲2/16 吉岡支部



▲2/22 豊秋支部



▲2/23 赤城支部



▲2/17 八木原支部



▲2/20 半田支部



▲2/24 有馬支部

班会特集①



▼2/9 西浦班会 詩吟と笑いケア体操



▲2/18 市街地合同 笑いケア体操



▲2/12 伊香保支部

医療講座



「あなたのいびきは良いいびき？悪いいびき？」
睡眠時無呼吸症候群とは

内科医師 森 泉 和 則

北毛病院研修医の森泉和則と申します。皆さんは睡眠中に大きないびきをして途中で息が止まると言われたことはありませんか？十分寝ていても日中に眠気がひどいことはありませんか？もしかしたら睡眠時無呼吸症候群かもしれません。

上気道抵抗症候群の3種類があります。中でも睡眠中に息が止まってしまいう睡眠時無呼吸症候群が特に問題となります。

睡眠時無呼吸症候群（SAS）とは、2003年の山陽新幹線での居眠り事故で注目を浴びたように、日中の眠気を来す原因となる睡眠呼吸障害の1種です。

1晩7時間の睡眠中に30回以上の無呼吸（10秒以上の呼吸停止）があるか、もしくは睡眠1時間に平均5回

いびきには、単純いびきと睡眠時無呼吸症候群、とは？

以上の無呼吸を繰り返す場合、SASと診断されます。深い睡眠が十分にとれなくなり、主に、いびきや昼間の眠気・疲労感、熟眠感がない、集中力の低下、起床時の頭痛、夜間の頻尿などの症状が現れます。

原因は？
鼻の入り口から声を出す声帯までの空気の通り道を上気道といいますが、この上気道が睡眠中に狭くなるタイプの閉塞型睡眠時無呼吸症候群（OSAS）が最も多いと言われます。

睡眠中に気道が狭くなる要因には、①肥満による首部分の脂肪の増加②舌の付け根や軟口蓋（口の中の奥の柔らかい部分）の気道への落ち込み③顎が小さい、顎が後退している④扁桃腺やアデノイド（リンパ節）

検査は？
日中の眠気を問診するエプワース眠気尺度（ESS）テストを行います。日常生活に関する眠気の具合

に点数をつけてもらうテストです。点数が高いほど重症です。機械を使って睡眠時の様子を調べるために簡易検査を行います。①終夜経皮的動脈血酸素飽和度測定と②携帯型睡眠ポリグラフの2種類があります。①は指先に体の酸素の値をみる機械を睡眠時につけるもので、②は①に加えて鼻呼吸をみる機械や胸の動きをみる機械も睡眠時につけるものです。自宅で1日〜3日間①か②の検査を行います。これらの検査によって異常が認められるものに関しては、脳波も含めた終夜睡眠ポリグラフ（PSG）検査を行います。より詳細に睡眠時の体の状態をみる検査であり、AHI（無呼吸低呼吸指数）というSASの重症

度を決める数値を調べることが可能です。PSGをもつてSASの診断を行うこととなります。

治療
主な治療法には、CPAP（鼻マスクを介して空気を送り上気道の閉塞を防止する機械）、口腔内装置（マウスピース様）、手術、薬剤、生活習慣の改善があります。生活習慣の改善としては、肥満であれば減量を行い、仰向けではなく舌や顎が落ち込みにくい横向きで寝る、睡眠前のアルコールを控えるといった方法があります。以上の治療法は必ずしも単独で行う必要はなく、適宜組み合わせで行うことがより効果的かと思われま

まとめ
「睡眠は人生の1/3を占める」と言われますが、現代社会では日本人の5人に1人が睡眠障害に悩んでいると言われ、睡眠呼吸障害の中で最も頻度が高いのが睡眠時無呼吸症候群です。しかし、本疾患は特徴的

「テロに屈しない」とは
自衛隊派遣のことが

イスラム国による日本人の人身殺害。犠牲になった湯川、後藤両氏の拘束を政府として把握・認知しているながら中東訪問し、カイロで「イスラム国とたたかう周辺諸国に2億ドルを支援する」と演説。「こういう演説をすれば2人に危険が及ぶ」という認識はなかったのか」と国会質問で迫られると、首相は「まるでイス

ラム国を批判してはならぬような印象だ。テロリストに私が屈することになる」と、すりかえ答弁。配慮した言葉を選ぶ必要があったのではないかと質問に答える首相。人質事件を機に、安倍首相は「邦人救出」のために自衛隊派遣や

アメリカなど「有志連合」による空爆の後方支援などを口にしていますが、2月3日の国会答弁ではついに自衛隊派遣のための憲法改正まで言いだしました。自

相は憲法改定を「国民を守るため」としていますが、かつて日本が韓国や中国東北部を侵略した時に同様の口実が使われました。戦争という手段で「国民を守る」などというのは今日の世界に通用するものではありません。軍事的対応に前向きで、自衛隊派兵を急いでいるとしか見えない安倍政権の態度では、武力行使の応酬にしかありません。戦争を放棄した憲法を持つ国としての役割を果たすことが求められます。（機関紙編集副委員長 中澤 勤）

～1月号クロスワードパズル当選者発表～
阿久澤和彦、杉本明美、加藤逸雄、塚田敏枝、外丸きく江、渡辺武雄、渡辺雅則、渡辺千可江、石塚利雄、長塩和徳、鈴木義一、玉橋八重子、羽鳥とも子、細野富子、南雲英二郎、飯野宏、白勢素子、白勢美晴、白勢庸夫、長坂澄子（敬称略）
※賞品の図書券は随時お届けいたします。
機関紙編集委員会

会 班 特集②
▲2/21 川島配布者交流 班会 昼食交流会
▼2/16 榛東合同班会 介護施設めぐり(柿の木坂)
▲2/9 豊秋畑中班 笑いケア体操
《2月班会開催一覧》
支部名 班名 人数 班会内容
八木原 北合同 7 レインボー体操
南合同 11 笑いケア体操
西浦 6 詩吟、笑いケア体操
豊秋 畑ヶ中 6 笑いケア体操
中村前田 3 健診結果について
合同 8 桜餅づくり
吉岡 コスモス 11 健康体操
合同 9 ダンベル体操
有馬 南有馬 5 体組成計
上有馬神戸 15 体組成計、新年会
予持 けやき 10 脳いきいき
榛東 合同 8 介護施設見学
金島 川島配布者交流 14 配布者昼食交流会
市街地 合同 10 笑いケア体操

