北毛保健生協組合員現勢

2017年10月末現在

組合員 ……	17,445人
出資金 ……	７億589万円
１人平均出資金 ……	40,464円

組合員自身の力で組織を大きく強くしましょう！

くらしと医療

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　中澤眞理
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

「かからない」「うつさない」で元気に過ごす

寒さがひとしお身にしみるころとなりました。毎年この季節は、インフルエンザが流行します。高熱や関節の痛みなどをともない、人によっては重症化するおそれもあります。感染を防ぐためには、原因となるウイルスを体内に侵入させないことです。

感染を広げないために、一人ひとりが「かからない」「うつさない」対策を実践しましょう。

万全な予防で、大事なこの季節を健康にすごしましょう。

インフルエンザ対策

＊今年度のワクチンの種類は

今年度の季節性インフルエンザワクチンは、インフルエンザA（H1N1）亜型、A／H3N2亜型（A香港型）、B型（山形系統）、B型（ビクトリア系統）の４種類が含まれたワクチンです。

平成27年度より４種類が含まれたワクチンを導入しています。

＊インフルエンザワクチンの接種時期と持続効果について

日本では、インフルエンザは例年12月～3月頃に流行し、例年1月～2月に流行のピークを迎えます。

ワクチン接種による効果が出るまでに2週間程度かかることから、毎年12月中旬までにワクチン接種を終えるとよいでしょう。

インフルエンザワクチンの効果の発現と持続時間には個人差がありますが、一般にはインフルエンザワクチン接種後2週間から5ヵ月間程度効果が持続するとされています。

＊インフルエンザ予防対策は

原因となるウィルスを体内に侵入させないことや周囲にうつさないようにすることが重要です。

・流行前には、インフルエンザワクチンを接種しましょう。

＊インフルエンザが流行したら

人込みや繁華街への外出を控えたり、外出時にはマスクを正しく利用します。室内では加湿器などを使用して適度な湿度を保ってください。（適切な湿度は、50％～60％を保つことです）

・うがい、正しい手洗いの励行

・咳エチケットの励行も効果があります。

○正しい手洗い（手洗いの前に爪は短く切って、時計や指輪は外しておきましょう）

①流水でよく手を濡らした後、石けんをつけ、手のひらをよくこすります。

②手の甲をのばすようにこすります。

③指先・爪の間を念入りにこすります。

④指の間を洗います

⑤親指と手のひらをねじり洗いします。

⑥手首も忘れずに洗います。

石けんで洗い終わったら、十分に水で流し、清潔なタオルやペーパータオルで拭き取って乾かします。

○咳エチケット

＊咳・くしゃみの際はティッシュなどで口と鼻を押さえ、他の人から顔をそむけ１m以上離れる。

＊鼻汁・痰などを含んだティッシュをすぐに蓋付きの廃棄物箱に捨てられる環境を整える。

＊咳をしている人にマスクの着用を促す。

11／４の訪問行動前に仲間ふやし、月間目標達成
担当職場の２階病棟の看護師と子持公民館前で

訪問活動に精を出した強化月間

今年のスタート集会で、「ゆるぎなく強固な北毛保健生協をつくりあげる」ことを意思統一した生協強化月間が終わりました。月間中には、協同まつり等も行われ各支部とも準備に大忙しの中、訪問活動に精を出しました。〝楽しく活動〟をモットーに、全国統一期間の生協コーナーでは、担当者に理事長と吉岡支部の高橋八十二さんによる〝手打ちそば〟の提供がされました。訪問活動では、行動の後に茶話会を開いて、日頃の活動を語り合いました。

各支部ともみんなで力をあわせ取り組みました。訪問行動は、施設利用者で未加入者と名義書換え対象者のお宅を伺いました。仲間ふやしでは、11支部（半田・八木原・有馬・金島・吉岡・北橘・小野上・伊香保・子持・榛東・豊秋）が達成。出資金ふやしでは、８支部（半田・有馬・豊秋・金島・子持・榛東・北橘・小野上）が達成しました。

達成した支部は、12月8日の「北毛保健生協デー」で表彰されます。

強化月間の訪問行動　11月28日現在

	訪問件数	対話数	行動回数	組合員・職員参加人数
榛東	48	28	11	34
吉岡	153	54	11	30
有馬	118	26	10	20
半田	39	25	6	21
八木原	28	12	5	17
豊秋	52	32	10	25
市街地	76	34	9	19
金島	216	112	20	45
子持	76	49	22	49
小野上	92	52	15	30
赤城	57	37	15	40
北橘	84	47	23	67
伊香保	26	10	5	12
合計	1,065	518	162	409

血圧計

地毛が赤い髪を染める学校の指導についてのニュースを見た。以前にも同じようなことが話題になったことを記憶している。教育者と生徒はそれぞれどんな思いだったろうか？それぞれの立場…。

人が人として認め合うことや人権感覚を育むことの大切さはだれでも知っているのになぜ繰り返しているのか。

わたしの社会生活の中では何か大きな圧力がかかっていると日々感じている。社会全体が何かその圧力のせいで、人々が幸せになれないのではないかと考えたりもする。

国連が発表している幸福感が高い国1位はノルウェーだそうだ、日本は51位。国民に自由度があり、政治の安定性や社会保障の充実ということが「幸福感」につながるようだ。

生協の強化月間では、ご近所で、ちょっとしたところで、人と人とのつながりを感じ、協同の中で優しさや心のぬくもりを感じた「幸福感」を味わった。やったことの達成感も。

生協は組合員の助け合いの中で、自由で正しくて安心できる社会を目指している。私は実感からこの方向で間違っていないと思っている。

SS

大腸肛門外来　第２月曜日　夜間外来（予約制）が始まりました。おしり（肛門など）で何か気になることがあれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。

寄り添って想像力を働かせる・・・
認知症看護　認定看護師誕生！

認定看護師とは「公益社団法人日本看護協会が認定する認定看護師認定審査に合格し、ある特定の看護分野において、熟練した看護技術と知識を有することが認められたもの」という定義があります。現在認定看護師は救急看護、皮膚・排泄ケア等21分野あります。また、認定看護師の役割とは看護現場において実践・指導・相談の3つの役割を果たすことにより、看護ケアの広がりと質の向上を図ることに貢献することです。

私が北毛病院の認知症看護認定看護師としてやるべきことは認知症看護の向上を目指し患者さんにとって安心かつ安全な生活・療養環境を調整することです。そのためには患者さんの言葉と行動に寄り添い想像力を働かせることが重要だと考えます。また在宅に帰る患者さんとその家族に対して生活の継続性を維持できるよう多職種協働による支援に関わっていきたいと思っています。みなさんよろしくお願いします。

認知症看護認定看護師　丸山　裕子

保健学校開催　11/8

今年の受講生は、22人！！

2017年度の保健学校が開校しました。家族や地域住民の健康づくりをすすめるために、体の仕組みから虫歯や認知症の話し、血圧測定など正しい知識と技術を身につけられる場となっています。身近な方の相談役として学んだ知識を伝えられるよう卒業に向けて頑張っています。

機関紙編集委員会
「くらしと医療」は、総合力のあるバランスの取れた機関紙

10月30日に群馬民医連機関紙委員会による「第1回機関紙・誌編集担当者実務研修会」が、はるな生協ふれあい会館2階ホールで行われました。機関紙編集委員会から5人（中澤編集委員長、生方次郎、蜂巣春夫、早水清、佐藤事務局）が参加。各支部の支部ニュース担当者3人（小野上、豊秋、金島支部）が参加しました。

実務研修では、読んでもらうための「記事の書き方」「見出しの活用」「レイアウト」について、〝(株)きかんし〟の中村俊一さんを講師により効果のある活用術を教えてもらいました。

講義の後に、参加団体の〝機関紙〟の講評が行われました。「くらしと医療」は、機関紙として仲間の活動もきちんと紹介していて、総合力のあるバランスの取れたものである。

改善点は、4面で写真のみでまとめられると、やはり内容が知りたいという欲求がわいてきます。写真で伝えるという効果もありますが、記事で読ませることも重要とのことでした。

これからも楽しく、より読みやすい役に立つ内容を提供できるように機関紙編集委員一同努力します。

北毛保健生協機関紙編集委員会　中澤　勤

はるな生協ふれあい会館で県内医療生協と保健企画から32人が参加。
講演の後にグループワークで更に技術を深めました

北毛保健生協に加入して、健康なくらしを!!

2017年10月

加入

〔市街地〕 木村孝子　御陰
戸部恭兵　〃
内田シゲ　南町
木村スミ子　寄居町

〔半田〕 高橋冨士雄　半田
高橋竹子　〃
形野つや子　〃
塩谷和江　〃
小林章　〃
山田博之　〃
狩野きよ　〃
石渕喜範　〃
田村包子　〃
高橋和彦　〃
山田啓子　〃
樺澤理絵　〃
柴田好子　〃
奈良道雄　〃
永田健太郎　〃
中澤雄治　〃
上原登志子　〃

〔八木原〕 儘田栄一　八木原

〔有馬〕 伊藤しづ代　有馬
田中稔　〃
金井輝子　〃
小森清美　〃
大川原たか子　〃

〔豊秋〕 佐藤順一　石原
新保清江　〃
高橋章二　〃
森田スミヱ　〃
平形洋介　〃
齋藤しげ子　〃
高橋利子　〃

〔金島〕 齋藤みゆき　金井
三原清子　〃
大竹正一　〃
野村勘四郎　〃
神保二朗　〃
羽鳥ルリ子　〃
村岡あき子　〃
千明百合子　〃
下岡テル子　〃
春山由枝　金井
飯塚博文　川島
加藤桂次　〃
加藤美津枝　〃

〔子持〕 生方清　北牧
飯塚孝雄　〃
飯塚葉子　〃
髙橋さよ子　白井
品田仁三郎　〃
星野晴美　中郷
長部タケ　〃
長部知恵乃　〃
長部寿一　〃
千明ツヤ　〃
横山朝子　〃
横山利雄　〃
木村孝子　吹屋
古郡孝之　〃
古郡千晶　〃
横山美智　〃
小野瀬幸次　横堀

〔赤城〕 望月恵子　栄
望月雄一　〃
吉得トミ子　敷島
新井悦郎　〃
新井初江　〃
狩野栄子　津久田
茂木健次　〃
茂木マサ子　〃
藤井正美　〃
茂木光行　長井小田
兼平英行　溝呂木
木暮廣司　〃
木暮新　〃
木暮唱　〃
木暮傑　〃
木暮真美　〃
木暮美恵子　〃

〔吉岡〕 飯塚一郎　漆原
飯塚智一　〃
飯塚松美　〃
根岸ゆり子　大久保
髙野克子　〃
中澤敏也　〃
田島典子　〃
野本進　〃
中島英子　小倉
登坂輝司　下野田
櫻井弘行　陣場
冨澤久美子　南下
笹澤研司　〃
笹澤千代子　〃

〔榛東〕 松岡弘一　新井
齋藤頼子　広馬場
青木繁　山子田
青木利枝　〃
新井千枝子　〃
土田浩一　〃

〔北橘〕 富澤勝男　箱田
森田好孝　上箱田
髙橋和子　小室
今井正志　下箱田
長谷川絹代　真壁

〔小野上〕 佐藤克則　小野子
佐藤貴代子　〃
佐藤均　〃
弓納持久子　村上

〔伊香保〕 木下栄二　伊香保
加藤けい子　〃
石坂實　湯中子
富沢孝明　〃

〔吾妻郡〕 大塚直毅　東吾妻町

〔前橋市〕 金子博枝　富士見町
品川八枝子　〃

増資

〔市街地〕 小澤秋夫　入沢
高瀬乙女子　御陰
種部孝子　上之町
岡本太郎　坂下
小林右二　〃
須藤幸男　新町
落合宏　中之町
島田七江　並木町
小林香子　元町
柳井辨二郎　〃

〔八木原〕 都丸禮子　八木原
狩野勝男　〃
儘田一枝　〃

〔有馬〕 篠原學　有馬
高津和子　〃
高橋和子　〃
荒井淑世　〃

〔豊秋〕 岩田初江　行幸田

〔金島〕 福島唯勝　祖母島
清水重雄　金井
清水シツ子　〃
福島籐司　〃
山口末江　〃
宇髙淑子　〃
平形幸代　〃
飯塚テル　川島
後藤ミサヲ　上白井
島田憲子　北牧
島田ヒチ　〃
鴻田昭夫　〃
小野マサヱ　〃
荻野君子　吹屋
峯岸高二　〃

〔赤城〕 島村さち　樽
望月アサ　津久田
茂木智恵子　長井小田
生方初江　溝呂木
斉藤しづ子　〃
岩井光義　三原田

〔北橘〕 斉藤ナヲ江　下南室

〔吉岡〕 松岡勇　漆原
狩野孝一　大久保
真木一恵　上野田
坂田美恵子　下野田
田山恵子　〃
深津キン子　南下

〔榛東〕 細野長盛　広馬場

〔北橘〕 生方将隆　八崎
藤井秀雄　小室
千明藤枝　下箱田
林加子　真壁

〔小野上〕 清田恵子　小野子
飯塚仁雄　〃
飯塚春枝　〃
小野浩子　〃
佐藤ミチ　〃
唐澤崇子　村上
金子婦じ　〃
村上茂雄　〃

〔伊香保〕 外丸茂子　伊香保
荻原和政　〃
新保悦司　水沢

〔職員〕 星野真理子
永田文枝

検査時間15分でOK。結果は3日で郵送します。　注：朝食を食べずに来院下さい。　問い合わせ先：北毛病院検査室　☎0279-25-2074》

医療講座

外科40年、今むかし

北毛病院　名誉院長　根本雅明

私が外科医になって39年、北毛の外科も32年目を迎えました。

今回は外科医の立場から「今むかし」を振り返りたいと思います。

この間の医学・医療の進歩は著しいものがありますが、主に検査、薬剤、手術の分野に分けられます。

検査機器の分野では、CT等の画像診断の進歩が著しく、手術前にどこに何（癌など）がある、ということがほぼ100％分かるようになりました。昔は外科医の手が腹部を探り、判断していましたが（通称神の手）現在は普通の医師にも診断可能です。また治療後の効果判定や再発チェックにもたいへん有用です。

採血や迅速診断キットなどの進歩で、より早く・深く・細かく病気の鑑別ができるようになり、確実な診断のもと、治療を行えるようになりました。

薬剤の進歩では、潰瘍の薬の進歩で胃潰瘍の手術はゼロになり、抗生物質の進歩で虫垂炎（盲腸）の手術も激減しています。

抗癌剤も気休め程度でなく本当に効く薬が登場し、手術ができなくてもそれに匹敵する効果の薬も登場しています。これらの薬剤の進歩により、手術関連の地図は大きく書き換えられました。

その手術ですが、外科の基本「悪いところを切って治す」ことは変りませんが、より小さく軽い「内視鏡手術」の進歩は目を見張るものがあります。まだ全ての分野にわたるものではなく未完成の部分もあり、医療過誤が起こりやすい分野ですが、今後も発展し続けるでしょう。

北毛病院では内視鏡手術を導入して24年になりますが胆石症、虫垂炎などを中心に行っています。

手術に関してはこの先「癌の手術」は更に減少し、腹膜炎などの化膿性疾患、ヘルニア、痔疾などが将来も残り得る手術と思われます。

このように多くの進歩に支えられ、入院期間は以前の半分、外科では平均10日前後になり、また患者1人当たりの看護師数は倍増しています（医師数は政策で増えていない）。

時代をめぐる変化では、何といっても「高齢化」です。北毛の手術患者の平均年齢は、60代から80代に急上昇。また他科では白内障手術、大腿骨頚部骨折など、機能回復の手術が標準治療として激増しています。

忘れてならないのは、かつて社会保険本人の自己負担額ゼロ、老人医療費無料の時代もあった事です。今では3割負担、さらに高齢者からも徴収する始末です。

政府は国民の医療介護予算が増え続けるとして、次々抑制策を打ち出していますが、社会福祉にお金を使うことは国民の幸せに貢献するものです。不条理な獣医学部新設や国有地特別値引きなどに大切な税金を使わず、社会福祉を充実させ、老若男女みんなが安心して暮らせる社会を実現させて欲しものです。

さて今後の医学の発展を考える時、ノーベル賞を受賞された山中教授の「iPS細胞」の研究と実際の応用は、臓器再生にとどまらず様々な分野で研究が進んでいます。この分野は、これまでの人類が創り上げた医学と同じくらいのボリュームを秘めていると思われます。10年20年後にはどんな医療が展開しているか、今から楽しみです。

支部紹介⑨

有馬支部

有馬支部では『楽しい班会』・『病院の地元にこだわった訪問行動』を行っています。

班会では上有馬神戸、下・中有馬、南有馬、五輪平班会が指標班として活動しています。5月に上有馬・神戸班会で行われたウォーキング班会では持ち寄りで美味しいお昼を食べる事ができてみんな大喜びでした。

10月には老健ほくもうの施設見学を行いました。入所者のみなさんの笑顔がとても印象的でした。

その他、便潜血や尿チェック・笑いケアなど健康を意識した班会も開かれていますので、みなさんもぜひお近くの班会に参加して下さい。

有馬支部では仲間ふやし、出資金ふやしも独自の目標を立て『病院のおひざ元』の強みを生かした訪問行動を実践しています。「班会」も「訪問行動」も支部の運営委員の『みんなで楽しく』をモットーに頑張っています。

今年から新しい運営委員も加え活動の幅が広がっています。

支部ニュースも毎月発行され、これからも『くらしと医療』と共に有馬支部の活動を伝えていきます。

▶下中有馬班　便潜血チェック、検査課から説明

◀五輪平班　保健師による認知症の学習会

北毛保健生協外来医師診療表（2017年11月～）

眼科が再開されました

〔ーは休診〕北毛病院 (24)1234　北毛診療所 (24)2818

	北毛病院																					北毛診療所	
	内科		小児科			外科		消化器外科		大腸・肛門外科			精神科（予約）		皮膚科	眼科		専門外来（予約）				
	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午前	午前	午前	午後	夜間	午前	午後
月	横木（予約） 吉野（予約） 片田（予約）	木村	福江	－	福江	助川	－	根本	－	－	－	助川（予約） （第2）	鈴木	－	－	－	－				生方	－
火	宇敷（予約） 生方（予約）	坂本 （第1.3.5） 小澤良 （第2.4）	医師交代	－	－	助川	－	－	－	大島	－	－	八代 鈴木	八代	－	－	－	糖尿病：下村 糖尿病：吉野聡	糖尿病：小澤 甲状腺：桑原 （第2・3・4） 喘息：古賀 循環器：船田 （第2・4）		横木	甲状腺：桑原 （第1）
水	横木（予約） 吉野（予約） 三橋 須藤	須藤 久保 （第1.2.3.5）	柳屋 福江（予約）	－	福江	小暮	－	根本	－	－	－	－	鈴木	鈴木	土岐	－	－	糖尿病：生方		甲状腺：桑原 （第1） 禁煙：吉野	小林	－
木	宇敷（予約） 横木（予約）	新里	五十嵐	－	－	大島 安藤 （第1・3・5）	－	－	－	助川 （第2・4）	－	－	鈴木	－	－	－	－	循環器：田村 喘息：笠原	予防接種：小針	まき爪：根本 整形：須藤 （第1） 整形：殿塚 （第2.3.4） 整形：交代 （第5） 高血圧：小林 （第1・2）	生方	－
金	吉野（予約） 片田（予約） 新里（予約）	新里	柳屋 福江（予約）	－	福江	小暮	小暮	－	－	－	－	－	八代	八代	－	石井	石井 （予約）		肝胆膵：小暮 けいれん：柄沢 （第1）		宇敷	－
土	吉野（予約） 宇敷（予約） （第1・3・5） 木村（予約） （第1・3・5） 桑原（予約） （第2・4）	－	福江	－		助川	－	根本	－	－	－		鈴木	－	－	－	－	整形：小林 （第1） 整形：船戸 （第2） 整形：浅見 （第3.5） 整形：羽鳥 （第4） 循環器：船田 （第1・3・5） 糖尿病：横木貫 （第1・3）			小林	－

受付時間　午前（AM8：30～12：00）、午後（PM1：00～5：00）、夜間（PM6：00～6：30）
診療時間　午前（AM9：00～）、午後（PM2：00～）、夜間（診療科・専門外来により異なります。）

（注）
内　科　午前診療は予約優先となります。急病での来院時には看護師にお声掛けください。
　　木曜・金曜日午後はPM3：00診療開始となります。
小児科　夜間外来はPM4：30受付開始となります。
　　水曜・金曜日の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。
精神科　予約診療となります。初診での診療希望時にはお電話にてお問い合わせください。
　　水曜日午後はPM4：00受付終了となります。
外　科　火曜日午前外来はAM11：30受付終了となります。
皮膚科　AM11：00受付終了となります。
眼　科　午前はAM9：30診療開始、AM11：00受付終了となります。
　　午後は予約診療となります。
専門外来　予約診療となります。
　　診療ご希望の場合は、受付にお問い合わせください。

▼年末年始休業のお知らせ▲

12月30日（土）から1月3日（水）まで北毛病院外来、北毛診療所、通所リハビリ、訪問看護、居宅介護事業所は休業となります。あらかじめご了承ください。

《“日曜お手軽健診”実施中！〈採血検査です。内容は肝機能・脂質・腎機能・貧血等の検査〉毎週日曜日の午前9時～12時。料金1,500円。

みんなの広場

職員募集

医師	常勤・パート
看護師	夜勤可能な方歓迎
薬剤師	常勤・パート
保健師	常勤
ヘルパー	登録
運転手	パート
看護助手	常勤・パート
介護福祉士(病院)	常勤

ご連絡の上、履歴書をお送りください。
(連絡先)
渋川市有馬237-1
北毛保健生活協同組合
総務部　鈴木まで
TEL 0279-24-1234

自信作をおまちしております。

「くらしと医療　新年号」組合員作品募集

新春恒例となっています「くらしと医療新年号」の組合員作品コーナー（4面）と1面に掲載する作品を募集いたします。

出展作品：絵画・写真・短歌・俳句・書道
絵手紙・製作物　等

掲載条件：北毛保健生協の組合員
（お一人様につき1点とさせていただきます）

申し込み締め切り：12月15日（金）までに事務局までお持ちください

尚、応募多数の場合は、抽選とさせていただきます。

応募・詳細の問い合わせ：
北毛保健生協　事務局　0279-24-2141

私も配ってます

●配布者さん紹介●
八木原支部
高橋　康夫さん

前任者から引き継ぎ、配布者になってから2年半が経ちました。

配っているのは家のまわり15件で、10分で配り終えてしまいます。

配り始めて医療生協の人と人とのつながりを感じる機会が増えました。

これからも健康のために続けていきたいと思います。

あゆみの会
秋のみなかみ　遊神館を満喫

あゆみの会の会員旅行が11月8日に行われました。紅葉のみなかみと露天風呂で日頃のボランティアの疲れを癒しました。

活動報告

▲10／23　上有馬・神戸班　老健ほくもう施設見学　玄関前で

◀10／26　榛東合同班　牛乳パックを利用したかわいいチェアつくり

▶11／6　西浦班会　輪投げと茶話会

▲11／15　半田芸能班会　喜多集落センターで年に一度の芸能班会。得意のカラオケや日舞を披露

◀11／17　豊秋合同中華まん作り班会　ホットケーキミックスを使った中華まんつくり

▶11／17　八木原合同映画班会　八木原北会館で映画鑑賞

▲11／15　半田合同班会　お好み焼き作り

◀11／9　毎月行う9の日行動。改憲NO！憲法を生かす全国統一署名行動　病院外来待合室

◀11／16　講師養成講座　こんにゃくづくり　組合員ホール

◀10／24　下川島サロン　シナプソロジーで脳活性化

▶11／16　榛東5区いきいきサロン　リハビリスタッフによる転倒予防の体操

◀11／9　小野上支部旅行　築地に行った帰りにお菓子工場で集合写真

▶11／12　半田支部旅行　紅葉と豪華料理をみなかみで楽しみました　諏訪峡にて

◀11／13　子持支部旅行　猿ヶ京で強化月間の疲れを癒しました

▶11／21　榛東支部おたのしみ班会　鬼石の桜山公園へ