

北毛保健生協組合員現勢

2018年6月末現在

組合員 17,505人
 出資金 6億9,278万円
 1人平均出資金 39,576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 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



広島平和記念碑と原爆ドーム



金島支部 品川 待子

私が生まれて、半年後に戦争が終わりました。昭和20年（1945年）生まれの私はいま73歳、私の年齢は日本の平和の年齢と同じ

平和を守るために
自分にできること

北毛保健生協では8月を社会保障・平和を学び、行動する期間としています。平和でなければ命は守られません。そんな思いから沖縄の基地問題や核兵器廃絶の問題、看護現場の思いを特集しました。

「平和へのねがい」

なのです。

戦争の影響は全くなかったかという、いくつもありました。叔父（父の弟）が戦死。戦争中の山林の伐採によると言われているキャサリン台風の洪水で祖父母など5人の家族が亡くなり家も失う。村で2間×3間の仮設住宅（当時は水害住宅と呼んでいた）を建てていただいた、暮らしました。

戦後の復興の中で私も教師として夢中で働き、やがて老いた父の介護もあって退職し見送ったあと、家事と自分のことだけをしているとこれでもいいのかと思うようになりました。

「教え子」を再び戦場に送らない」をスローガンにした組合活動。73年間平和な日本で安心して暮らせたことへの感謝。憲法9条を変えようとする動きから子どもや孫、これからの人たちに平和を残したいという気持ち湧きだしてきました。

私にできることは小さいことだけど、行動することが大事、思っているだけではだめと勇気を出して参加したのが平和行進でした。「誰でも」「一歩でも二歩でも」の言葉に誘われて途中から歩きました。

「いのち」を守る事こそ

北毛病院3階病棟 看護主任 福原 弥生



先日群馬民医連が主催した看護活動研究集会に参加

しました。今回は「原点をふりかえり未来につなげる」民医連のめざす看護の基本となるもの」をテーマとし、川崎協同病院の和田浄史先生を迎え、自身の経験の中で、たくさんの人た

今年は自分でもびっくり

沖縄の辺野古で新基地反対の座り込みがでさちやったんです。誘ってくれる人々と、応援してくれる人がいて、仲間がいたからできたんですね。

沖縄は、戦後もずっと米軍基地に広い土地を取り上げられ、危険と隣り合わせで生活しています。さらに反対を押し切って辺野古に新しい基地を造っているのです。一人でも多くの人の応援が必要と聞いて、無理をすればなんとか行けそう



基地建設のトラックを通さないためのヒューマンチェーン



基地建設予定地前での座り込み行動

と決しました。

今の政権は、平気そうそをつく、開き直る、結論ありきで強行採決、虚偽データをもとに法律を決めてしまふ。

テレビに疑問があったら、電話、投書する。良い報道があったらメディアをほめる。井戸端会議で勇気を出して気になる話題を出してみる。一人ひとりが少しの勇気を出して、諦めずに権力側を見張っていけば悪いことができなくなります。未来のため声をあげ、行動していきましょう。

しでも幸せになってもうえることが平和にもつながってくると思います。

今回講演を聞いて、看護師の「いのち」を守る仕事こそが平和につながっていると感じました。今後も目の前の人を幸福にするためと署名活動などにも取り組みたいと思います。



自分が行っている医療行為に関して、一つひとつ理解・納得した上で進めていくことは、医療従事者に必要な姿勢だ。しかし中には、少しあいまいなものもある。例えば、肺炎球菌ワクチン。

老衰の状態で、いつ亡くなっても不思議のない方は、免疫力も低下している。感染症の代表格のような肺炎には、当然かかりやすい。そこで肺炎に罹って最期を迎えた場合、死亡病名を「肺炎」とすることも少なくない。このような事例が積み重なってゆき、「肺炎」の死亡率が非常に高まっていると思われる。

すると、死亡率の高い肺炎を予防しようという動きが加速して、「高齢者には肺炎球菌ワクチンを」と話が進んでいく。

何が問題かというと、この場合死亡原因は、肺炎よりも老衰による免疫力低下のほうにある、ということだ。ワクチンを打つておいても、老衰は回避できないし、老衰状態で肺炎球菌への免疫力だけが保たれるとは考えにくい。

必要性にささか疑問をもちながらも、世の中の流れに乗って、今日も肺炎球菌ワクチン接種を行っている。

(吉野)

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



21世紀の新臓器！腸内細菌！①
～菌活生活で腸から元気になろう！～

北毛病院 外科 助川 晋作

腸内には多くの菌が住んでいます。個体や病気によって様々ですが、平均的に1000種類、約100兆個の細菌が小腸（特に末端）から大腸全体、10mほどの管の中に住んでいます。重さにすると、1～2kgほどあり、並べると約地球2周半の長さになります。普段見えない細菌もそれだけいると繁殖量も多く、便の3分の1は細菌やその死骸によって構成されています。

また、細菌の働きは様々で、主には食物繊維を栄養とする善玉菌（腸内細菌の2割、ビフィズス菌など）と糖質や窒素などを栄養とする悪玉菌（1割、クロストリジウム属など）に分かれます。善玉菌は悪玉菌が繁殖しにくくなる乳酸など

の有機酸を作ります。一方で悪玉菌は体にとって様々なストレスとなる物（発ガソ物質など）を作ります。ここ数十年の食生活の変化により、日本人の疾病構造が変わってきています。その理由には①食物繊維量が50年前と比べ半分以下になつてきた、②糖質など栄養価の高いものが安く手に入り、よく噛まないでも楽

に食べられるメニューが増えた、③発酵食品の摂取量が減ってきている、などが考えられます。食事を腹八分目くらいに抑えておかないと、消化されていない糖質が大腸に入ること、悪玉菌が活性化し、発ガソ物質などのストレス産生物質が多く作られてしまいま

す。また食物繊維量が以前に比べ半分程度まで減少し、さらに発酵食品（味噌、ぬか漬けなど）の摂取量も少なくなっている。そのため善玉菌の種類も数も減少し、力関係の変化により悪玉菌が優位菌になつてきているようです。

このように腸環境が悪化することで、免疫機能に狂いが生じてアレルギー体質になり、アトピー性皮膚炎などを起こしやすくなった、偽膜性腸炎や潰瘍性大腸炎、過敏性腸症候群といった腸の病気や肥満も増えてきています。日本人の罹患する疾患に変化が生じています。

（次月号に続く）

我が支部の

史跡・名所

③市街地支部

旧入沢家住宅

入沢地域には渋川城址や引越山砦跡、鑑山（あぶみやま）砦跡とともに「入沢集落発祥の地」の碑が有ります。渋川城址の案内には「鎌倉時代に、足利義満がこの地を領有した際に築かれたもので、以降渋川源氏の本地地となった。天文13年3月、信州から入沢氏がやってきてこの地を領して本丸に館を置き、それ以降「入沢」の地名が興ったという」旨の説明があります。

その入沢集落にあった入沢氏本家住宅は建て替えにあたり、昭和54年に渋川八幡宮境内へ移築復元したもので同年4月24日に渋川市重要文化財に指定されました。

土間（ダイドコ）に接する大きな広間（ザシキ）とその奥の「デイ」「ナンド」の3室からなる「広間型」の間取りで「デイ」「ナンド」の奥には、接客のための「ヨリツキ」「オクノマ」が増築されています。全体的に



入沢家



見学会



トーミ



ダイドコ

壁が多く、閉鎖的で当初の部分には床の間や押入れが無く、天井も設けられていません。柱などの用材は雑木が使われ丸刃の手斧（ちような）で仕上げられています。17世紀はじめの

古い農家づくりの入沢家は、県外から訪れる人も多いようですが、謂れや間取り図を記載したパンフレットは有りませんでした。間取り図があれば、そのつもりで見学できるのに残念で

す。蓑やトミ、背負子など多くの農機具が保存され、田舎の実家を思い出し懐かしさが込み上げてきました。

（市街地支部 中澤 勤）

北毛保健生協外来医師診療表(2018年8月～)

〔－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	午後	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後
月	橋本(予約) 吉野(予約) 片田(予約)	木村	福江 永井	—	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) 中島(第3)	坂本 (第1.3.5) 小澤良 (第2.4)	西田(第1) 和田(第2) 原(第3) 大澤(第4) 藤生(第5)	—	—	助川	—	—	—	大島 (11:30まで)	—	—	八代 鈴木	八代	—	石川 ※9月～	石川 (予約) ※9月～	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)	—	橋本	甲状腺:桑原 (第1)		
水	橋本(予約) 吉野(予約) 三浦(第3)	主代 久保 (第1.2.3.5)	柳屋 福江(予約)	—	福江	小暮	—	—	—	大島 (10:30まで)	—	—	鈴木	鈴木	—	—	—	糖尿病:生方	—	甲状腺:桑原 (第1) 禁煙:吉野	小林	—		
木	宇敷(予約) 橋本(予約) 蒙	蒙	五十嵐	—	—	大島 安藤 (第1・3・5)	—	—	—	助川 (第2・4)	—	—	鈴木	—	安田	—	—	循環器:長谷川 喘息:笠原	小児予防接種:原	まき爪:根本 (第2.3.4.5) 整形:須藤 (第1) 整形:設楽 (第2.3.4.5) 高血圧:小林 (第1.2)	生方	—		
金	吉野(予約) 片田(予約)	新里 永井	柳屋 福江(予約)	—	福江	小暮	小暮	—	—	—	—	—	八代	八代	—	石井	石井 (予約)	—	肝胆臓:小暮 けいれん:柄沢 (第1)	—	宇敷	—		
土	吉野(予約) (第1.3.5) 宇敷(予約) (第2.4) 木村(予約) (第1.3.5) 桑原(予約) (第2.4) 新里	—	福江	—	—	助川 大島 (10:30まで)	—	根本 (第2.3.4.5)	—	—	—	—	鈴木 (第1.2.4.5)	—	—	—	—	整形:小林 (第1) 整形:船戸 (第2) 整形:浅見 (第3.5) 整形:医師交代 (第4) 循環器:船田 (第1.3.5) 糖尿病:橋本貴 (第1.3)	—	—	小林	—		

受付時間 午前(AM8:30～12:00)、午後(PM1:00～5:00)、夜間(診療科・専門外来により異なります。)
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。
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PM1:00より順番予約を行います。PM4:30受付開始となります。
精 神 科 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。
予約診療となります。原則、初診の受付は行いません。

外 科 火曜日午前来はAM11:30受付終了となります。
皮 膚 科 AM11:30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。
午後に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。

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
看 護 助 手	パート
ケアマネジャー	パート
介護福祉士	パート
介護福祉士	常勤2019卒予定者可
ヘルパー	パート
診療放射線技師	常勤2019卒予定者可

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

うちこ家の戌紹介します

我が家のアイドル、チワワのマロンちゃんです。

12歳の女の子で目が大きく美人の犬なんです！ 息子が高校卒業後に県外に行くことが決まり、さみしくなるだろうと友人がプレゼントしてくれました。その息子ももう28歳になり2人の子供の父親となりました。マロンちゃんはその子供たちも大好きです。

10年以上我が家にいるので私たち家族の気持ちが何でも分かり、本当に目に入れても痛くない存在です。

高齢になってしまい、最近では1人で寝ることができなくなってしまったため私が毎日一緒にそばに寝ています。でもこれもまた幸せだと思っています。

これからもマロンちゃんに心を癒してもらい元気で過ごすことができればと思います。

マロンちゃん、楽しい毎日をありがとう！

(有馬支部 飯塚喜代子)



配布者さん紹介

金島支部

福島由紀子さん

最初は父が配っていました。が、交通量も多くなり心配なので7年くらい前から私が配布しています。私の地域では運営委員が

私も配ってます



少なくなってしまうて心細いですが、自分と両親も北毛病院でお世話になり「くらしと医療」を楽しみに待っていてくれる地域の人のためにできる限り続けていきたいと思っています。

7/7 あゆみの会七夕集会

7月7日に北毛病院内で入院患者様に向けて七夕集会を開催しました。病棟の職員を中心にボランティアの高校生1人と「あゆみの会」からも3人が参加して、ハンドベルで「七夕さま」と、「きらきら星」の演奏や、渋川市考案の「ぼっぼっぼ体操」、「草津節」で患者様と一緒に体を動かしました。笑いがたえないとても楽しい集会となりました。

毎年行っていますので興味のある方は気軽にボランティアに来てみてください。



渋川市考案のぼっぼっぼ体操を行いました

活動報告



▲有馬支部 南有馬班会
シナプソロジー



◀半田支部 合同班会
文化作品展作品づくり



▲子持支部 ひばり班会
シナプソロジー



▲金島支部 下川島サロン
シナプソロジー



▲榛東支部 長岡1区班会
夏バテ予防の食事について



▲市街地支部旅行 築地散策



▲子持支部 上毛かるたを巡る旅(浅間)



▲北橋支部 合同班会 フレイル予防について



◀金島支部
新組合員ウェルカムパーティー



有馬支部
▲上有馬・神戸班
便潜血チェック

掲載訂正 7月号2面グラウンドゴルフ大会の記事に誤りがありました。男性の部で2位になられた小林義直さんの支部名を八木原のところを北橋と誤って掲載してしまいました。訂正してお詫び申し上げます。(機関紙編集委員会)

組合員ホール活用企画第17弾

○カゴに何を入れよう? クラフトかごバッグ作り

日 程 8月30日(木) 13時30分～

会 場 組合員ホール

参加費 500円

募 集 先着20人

持ち物 洗濯ばさみ20個、はさみ、鉛筆、書道用文鎮、メジャー

おしゃれなかごバッグを作りましょう。

お申し込みは、事務局 萩原(TEL:24-2141)

老健ほくもう祭り

日程: 2018年9月9日(日)

時間: 午前10時～午後1時

* 日ごろの感謝の気持ちをこめて……

「懐かしいあの頃の祭り、懐かしの遊び」でみんなで楽しい夏の思い出を作りましょう!

祭り会場では、出店やイベントが盛りだくさん。入所者さま、ご家族、他みなさまのご来場をお待ちしています。

問い合わせ先: 老健ほくもう祭り実行委員

唐澤・藤井 TEL: 0279-60-5550

眼科 外来診療増枠及び手術再開のお知らせ

平成30年9月4日より眼科外来診療日が増えます。また、眼科手術を再開します。

当院では、日帰り手術の他、入院での手術が可能となります。また、糖尿病、高血圧をはじめとした内科疾患で受診されている方で、眼底の定期検査が必要な方もお気軽にご相談ください。

【診 療 日】 毎週火曜日・金曜日

【診療時間】 午前9:30～(11:00受付終了)

午後は検査のための予約優先となります。

【診 療 医】 火曜: 石川 聖(埼玉医科大学病院)

金曜: 石井宏和(埼玉医科大学病院)

受診・予約を希望される際は受付までお問い合わせください。(北毛病院長)

2018年 総代班長研修会のご案内

開催日時: 2018年8月24日(金)午後2時から25日(土)正午まで

受 付: 8月24日 午後1時より

会 場: 伊香保温泉 ホテル天坊(電話: 72-3880)

テ マ: 『フレイル予防』

学習講演『医療福祉生協の健康づくり健康寿命延伸
オーラルフレイル予防』

(講師: 利根保健生協 利根歯科診療所 所長

歯科医師 中澤桂一郎 氏)

申し込み、詳細については、

北毛保健生協事務局 TEL: 24-2141