

北毛保健生協組合員現勢

2025年4月末時点
組合員 18,463人
出資金 7億5,225万円
1人平均出資金 40,744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 阿久澤 咏
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

減塩は「がまん」じゃない！ ～“すこしお”で毎日をおいしく、健康に～



わたしたち医療福祉生協は、医療・介護・福祉を通して、地域の人びとの健康とくらしを支えています。わたしたちの大切にする健康観のもと、「すこしお」をはじめています。一人ひとりが主体的に健康をはぐくむ社会をめざして、ぜひ「すこしお」にとりこんでみましょう。

“すこしお”ってなに？ ～無理しない減塩習慣～

「すこしお」は、“少しの塩分で、すこやかな暮らしを”の意味。医療福祉生協連（医福連）が全国に広めている減塩運動です。「だしのうまみで味を整える」「しょうゆは“かける”より“つける”」「スープは飲み干さない」など、日常生活の中でできる、ちょっとした工夫が“すこしお”のポイント。例えば、昆布やかťお節でしっかりだしをとった味噌汁は、塩分を控えてもおいしさそのまま。香辛料や酢、柑橘類の香りを使えば、塩分が少なくても味にメリハリが出ます。また、医福連では「24時間尿を使った塩分摂取量チェック」や、楽しく学べる「すこしおチャレンジ」など、住民参加型の取り組みも展開中。減塩を“がまん”ととらず、家族みんなで続けられる“暮らしの知恵”として提案しているのが「すこしお」です。



塩分を摂りすぎていませんか？

私たちの体に欠かせない「塩」ですが、摂りすぎると健康に悪影響を及ぼします。日本人の平均摂取量は、1日あたり約10g。一方、厚生労働省が目標としているのは6g未満（成人）です。この差は意外と大きく、毎日の味噌汁や漬物、ラーメンのスープなど、ちょっとした食事の積み重ねで簡単に超えてしまいます。塩分を摂りすぎると、血圧が上がりやすくなり、やがて高血圧や脳卒中、心疾患、腎臓病などにつながるリスクがあります。特に高齢者や生活習慣病を抱える人にとって、減塩は予防にも治療にも欠かせない取り組みです。けれど、「薄味＝まずい」「物足りない」と感じる方も多いはず。そんな方にこそ知ってほしいのが、医療福祉生協が全国で推進している「すこしお」の考え方です。



すこしお検定 (初級編)

No.	問題	○か×で回答
1	私たちが摂取する塩分量の多くは調味料から摂っている	
2	しょっぱいと感じない食品には塩分が含まれていない	
3	塩の賞味期限は5年である	
4	そばとうどんでは、そばに含まれる塩分の方が多い	
5	白飯と食パンでは、白飯に含まれる塩分の方が多い	
6	ウスターソースととんかつソースでは、ウスターソースに含まれる塩分の方が多い	
7	和食と洋食では、洋食に含まれる塩分の方が多い	
8	酢とラー油では、酢に含まれる塩分の方が多い	

答えと解説が4面に載っています。

今日からできる！すこしお生活のすすめ

「減塩したいけれど、どうやって始めればいいかわからない…」そんな方におすすめなのが、“すこしお生活”の第一歩。まずは、家で使っている調味料を「減塩タイプ」に替えることからスタート。しょうゆや味噌は、うまみ成分が活きているものを選べば、少量でもしっかりおいしさを感じられます。次に試したいのは、「調味料の使い方を見直す」こと。例えば、しょうゆは皿に少量出して“つけて食べる”、汁物は“全部飲まずに残す”など、いつもの食事でも実践できる工夫ばかりです。レモンや酢、薬味の活用も減塩に効果的。さらに、家族と一緒に「すこしおレシピ」を試したり、食卓で「今日の塩分チェック」を話題にすれば、楽しみながら塩分の感覚を育てていけます。健康づくりは、毎日の積み重ねから。「すこしお生活」で未来の自分を守りましょう。



いびきと無呼吸はほっておけない病気です。いびき、無呼吸は私には無関係だと思ってしまうが、家族より大きないびきを聞いた後20～30秒息が止まっている状態が繰り返されていると言われるかもしれません。気になるようであれば、ぜひお気軽にお問い合わせください。

（匿名希望）

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



痔核・裂肛・痔瘻について
「痛みや出血は異常のサインです！」

北毛病院外科 助川 晋作

「痔（じ）」は日本人の3分の1が持っている病気で、あり、虫歯について多い病気と言われています。しかし歯の病気と異なり「恥ずかしい」「病院に行きにくい」と思われがちです。治療への「不安」からこの病院に行けばいいか分からないと思います。正しい知識を持つことで、早期に適切な治療ができ、生活の質を大きく改善できます。

ふくらみ、いぼのようになった状態。便秘や下痢、冷えや長時間の座位、妊娠・出産などが原因。地域がら、畑仕事や庭仕事の原因になることが多い印象です。

内痔核と外痔核の2種類があります。治療は、生活に支障があるかどうかを基準とし、まずは内服薬や軟膏、生活指導で改善を試みます。

改善不良だったり、普通便で痛みもないのに脱出や出血がある人は手術になることが多いです。

裂肛（れっこう）―切れ痔とも呼ばれ、排便時の痛みが強い

硬便や強い排便時の力みで、肛門の皮膚が切れてしまう状態。排便時の鋭い痛みと少量の出血が特徴で、排便後もしばらく痛みが続きます。

慢性化すると、傷の周囲の皮膚が硬くなったり（見張りいぼと肛門ポリープ）、肛門の筋肉が過剰に緊張して裂けやすくなったりします。

治療は、便通を整えるこ

とが最優先で、食事改善、下剤の使用、軟膏の塗布などが中心です。

長引く場合や慢性化した場合は、治りやすいように肛門を形成したり、狭い部分を広げる手術をします。

痔瘻（じろう）―あな痔とも呼ばれる、肛門内外をつなぐ通り道

肛門周囲に膿のトンネル（瘻管）ができた状態。肛門内にある凹みに感染が起こり、激痛を伴った膿がたまり（肛門周囲膿瘍）、その膿が皮膚の表面に出てく

ると、痔瘻になります。繰り返す膿の出現、痛み、発熱などが主な症状で、自然治癒はしにくく、原則的に手術が必要な病気です。

また、長期間放置すると、ごくまれにがん化することもあるため、専門医の診察を早めに受けることが重要です。当院では括約筋や肛門上皮を温存した手術方法も行っております。

痔の多くは、生活習慣の積み重ねでできる病気です。そのため予防や改善が可能です。

当院の肛門専門外来では、丁寧な診察・治療を行っておりますので、症状が気になったら早めに診察にいらしてください。電話でご予約いただければスムーズです

班会紹介 ③

金島支部

金島支部は地域ごとに様々な班会を行っています。前原団地絆班は毎月、血圧を測った後、脳トレや体操、カラオケなど行っています。

下川島サロンは、会員15人程で8〜10人位の出席です。生協からは隔月に出席しています。内容は、体調測定や握力測定、尿チェック、TRF体操をやったり、カルタ（すこしおカルタ、方言カルタet

も楽しみます。最近はおもろくにも挑戦し盛り上がっています。

園芸班会は約10名のメンバーが中心となり、前年はタマネギ500kg（2800個）、ジャガイモ400kg、ニンジン200kgを育てました。これらの収穫物の一部は、夏と冬に開催されたフードパントリーへ提供し、地域支援にも貢献しています。

金島ウォーキングは、コロナ禍でボラティアや集まりができなくなり、人々との関わりが遠くなった時に始まりました。近所の気の合った人たちと市のウォーキングコースに挑戦

したのがきっかけでした。金島駅を中心とした近所を始め、渋川の街中等も歩いてみました。近所のウォーキングも普段は気づかない新しい発見があります。今年には金井の御袋山へ再挑戦しました。榛名湖畔や赤城小沼にも足を伸ばしました。2月は前橋総社町の古墳巡りをし、地域のボラン



金島園芸班会



前原団地絆班

ティアの方に案内して頂き詳しい説明を受けながら周囲の景色を楽しみました。歩きながらのおしゃべりもとても楽しいひと時でした。

まだ班会が行えていない地域もあるのですべての地域で班会が開催できるよう取り組んで行きたいと思っています。

北毛保健生協外来医師診療表(2025年6月～)

〔一は休診〕

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		皮膚科	眼科			専 門 外 来			午前	午後
		午前 予約外	午後 予約	午後 予約	午後 予約外	午前	午後	夜間	午前	午後	午前	午後	夜間	午前	午後	午前 予約	午後 予約	午前	午前	午後	午前 予約	午後 予約	夜間 予約	8:30～12:00	13:00～17:00
月	橋本吉野片田	伊藤	—	小澤笠原	福江永井	福江(予約)	福江永井	大島	—	根本	—	医師交代	—	助川(予約)(第2)	—	—	—	—	—	まき爪:根本	糖尿病:小澤 呼吸器外科:館野	—	生方	—	
火	橋本飯島梅山	橋本	—	澤田吉野(第1.3.5) 小澤良(第2.4)	永井	—	—	助川	手術	—	手術	大島	手術	—	八代	八代	井上	山口	山口	糖尿病:生方 糖尿病:岡田	甲状腺:桑原(第2.3.4) 喘息:古賀 循環器:船田(第2.4) 肝胆膵:河合	整形:設楽(第1.3)	菅野	甲状腺:桑原(第1)	
水	橋本吉野梅山植野	笠原	—	笠井	柳屋福江(予約)	福江永井(予約)	福江永井	小暮	—	根本	根本	医師交代	—	—	—	—	—	橋本	橋本	糖尿病:生方 まき爪:根本	まき爪:根本 糖尿病:笠井	甲状腺:桑原(第1) 禁煙:吉野	小林	精神科:鈴木(第1.3.5) 13:00～15:30	
木	橋本飯島	宇敷	—	綿貫	山崎	—	—	助川	—	—	根本(第1.3.4.5)	助川	—	—	—	—	—	石井	手術	糖尿病:小澤 循環器:白倉(第1.3.5)	糖尿病:綿貫 小児予防接種:大和 まき爪:根本(第1.3.4.5) 肝胆膵:星野	高血圧:小林(第1.2)	生方	精神科:鈴木 13:00～15:30	
金	吉野梅山	吉野聡	植野	植野	柳屋福江(予約)	—	福江永井	小暮	小暮	—	第1.3.5手術	中田	助川(第2.4)	—	八代	八代	—	井川	井川	整形:船戸 循環器:石尾	けいれん:柄沢(第1) 喘息:武藤 整形:船戸 肝胆膵:小暮	—	菅野精神科:鈴木(9:00～10:00)	—	
土	吉野(第1.3.5) 植野(第2.4) 飯島(第4) 木村(第1.3.5) 桑原(第2.4)	鈴木世(第1.3.5) 医師交代(第2.4)	—	—	福江永井	—	—	助川大島(10:30から)	—	—	—	医師交代	—	—	—	—	—	—	—	整形:小林(第1) 整形:船戸(第2) 整形:浅見(第3.5) 整形:有澤(第4) 循環器:船田(第1.3.5) 糖尿病:吉岡(第2) 糖尿病:綿貫(第3)	—	—	小林	—	

受付時間:午前(AM8:30~11:00)、午後(PM1:00~4:00)、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)

* 定期通院以外の方は、午前 AM11:00・午後 PM4:00までにご来院下さい。以降の受付の場合は、後日再予約や検査となる場合があります。

* 受診の際は保険証またはマイナンバーカード、お薬手帳、紹介状（お持ちの方）等は必ずご持参ください。

内科	午前診療は予約優先となります。予約の無い方は診療医師指定はお受けできません。急病での来院時には看護士にお声掛けください。
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。水曜・金曜日午前、月曜・水曜午後の福江医師は、医師指示による予約診療のみとなります。午後診療は休診となります。急病時にはお問い合わせ下さい。午前外来はAM11:00受付終了となります。
皮膚科	火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。
外科	

大腸肛門外科	火曜日午前外来はAM10:00受付終了となります。金曜日午後大腸・肛門外来はPM3:00診療開始となります。予約診療となります。
精神科	初診の方の受付は行いません。
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PM4:00受付終了となります。
専門外来	木曜日午後は手術・検査のため休診となる場合があります。石井医師、宮坂医師、井川医師は予約制となります。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。

北毛診療所
【専門外来】
予約診療となっております。

みんなの 本場

職員募集

医 師	常勤
薬 剤 師	常勤2026年卒業予定者
臨床検査技師	常勤2026年卒業予定者
看護職員	常勤・パート
看護助手	常勤・パート
介護職員	常勤2026年卒業予定者
調理	常勤・パート
リハビリ職	常勤2026年卒業予定者
事務	常勤及び2026年卒業予定者
事務	現場受け入れ型インターンシップ

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 関口まで
TEL 24-1234

わたしの一枚

豊秋支部 真柄 香代子

この写真は「火曜ひなた」があった時の写真です。ひなたは毎週火曜日に行っていて、近所の人が歩いてきたり、遠くから車で来たりで毎回20人くらい来ていました。赤城や八木原、北橘など様々な地域の方が来ていました。内容は血圧を測って、ちょっとした運動から楽しいレクリエーションを行っていました。時には高橋さんと金井さんから落語を聞かせていただきました。たくさん笑って、時には競って、楽しい時間を過ごし、色々な地域の人と友達になりました。その後会っていない、みんな元気かなー。



私も配ってます

●配布者さん紹介●

有馬支部

星野 かや子さん

2年前運営委員会の後に配布を始めたきっかけは



布者会議を行うことがあり、配布者ではないのに残ってしまった事がきっかけです。近くの運営委員さんにちょっといいから配

りなよと勧められ配り始めました。私が配っているのは近所なので、散歩がてら健康づくりのために配っています。これからも体の続く限り頑張っていきたいと思っています。



活動紹介



吉岡支部コスモス



子持支部新組合員歓迎会



赤城支部放射能測定班会



市街地西部支部花見班会
(道の駅こもち)



市街地東部支部吹矢班会



八木原支部手芸班会
(かめさんあみぐるみ作り)



榛東支部健康チェック
(7区いきいきサロン)



小野上支部モノづくりクラブ
(いちごロールケーキ作り)



半田支部いちご大福づくり班会



有馬支部合同班会(赤城自然園ウォーキング)

..... 答え すこしお検定【初級編】

1. 答え ○

日本人は調味料からおよそ7割の塩分をとっていることがわかっています。

調味料(香辛料含む)以下の順番は、穀類→魚介類→野菜類→肉類です。

2. 答え ×

食パン・麺・酢・チョコレートなど、しょっぱいと感じなくても塩分は含まれています。「しょっぱくないから」「薄味だから」といっても「塩分を摂取していない」というわけではありません。

3. 答え ×

塩は時間の経過による品質の変化が極めて少ない食品ですので、賞味期限を設定していません。食品衛生法やJAS法においても、塩は賞味期限と保存方法の表示を省略できる食品に分類されています。

4. 答え ×

うどん一玉1.4g、そば一束0.3gでうどんの方が多く含まれています。減塩のポイントは「たっぷりのお湯で茹でる」こと。大きい鍋でたっぷりのお湯で茹でるとお湯に塩分が溶け出るので効果的です。ちなみに東京のそば店のつゆの標準塩分量は、かけつゆ(300ml) 4.2～4.4g、つけつゆ(90ml) は2.7～2.9gでかけつゆの方の含有塩分量が多いです。ざるそばのようにつゆにつけて食べることでさらに減塩となることがわかります。そしてそばつゆは飲まないのが基本中の基本です。

5. 答え ×

白飯には塩分が含まれていません。ごはんのお供を塩分控えめにすると効果的です。一方、食パンの塩分は6枚切りで1枚あたり0.7gです。

6. 答え ○

とんかつソースの原材料は野菜が多く、塩分は少なめです。

7. 答え ×

和食は醤油や味噌などの調味料を多く使っているので、和食を食べる割合が多い人ほど塩分摂取量が増えてしまいます。洋食でも食塩は重要な調味料ですが、味付けに香辛料やハーブなどを使うことが多いため、和食と比べると塩分摂取量は控えめです。

8. 答え ○

酢大さじ1杯は0.7g程度の塩分量となります。一方、ラー油の他にごま油・サラダ油・オリーブオイルなどに塩分は含まれていません。上手に使いましょう。