

第691号 11月号/2023年

群馬中央医療生活協同組合
 発行 371-0811 前橋市朝倉町830-1
 発行人 長谷川敦子 TEL 027-265-3531
 FAX 027-265-3532
 編集 くらしと健康編集委員会
<http://www.kyouritsu.org/>
 定価 1部 30円(組合員の購読料は出資金に含まれています)

くらしと健康

医療費でお困りの方ご相談ください
無料・低額診療事業を行っています

前橋協立病院 TEL:027-265-3511
 太田協立診療所 TEL:0276-45-4911
 前橋協立診療所 TEL:027-231-6060
 桐生協立診療所 TEL:0277-53-3911
 協立歯科クリニック TEL:027-265-6601

各職場で生協強化月間の取り組み広がる

10月から生協強化月間が始まり、地域や事業所で組合員加入や増資の働きかけが広がっています。生協強化月間中の新規加入者には、記念品として歯ブラシを配り、ご協力への感謝を伝えています。今月号では各事業所での特徴的な取り組みを紹介していきます。

新病院建設に向けて 出資の呼びかけ

前橋協立病院では、外來や入院、併設の介護事業所で組合員加入や増資の取り組みが進んでいます。特に病棟や介護事業所での取り組みが目立ちます。5階の療養型病棟では、生協強化月間前から取り組みを強めており、4月には組合員加入率が68%でしたが、9月には93%まで上昇しています。入院でお世話になったと感じた患者さんやその家族が快く増資に協力してくださっています。外來では、診療に携わる医師自ら、患者さんへ協力をお願いをしています。新病院建設に向けて、出資金が夢を実現するための力になります。

組合員と一緒に 外來で声掛け

太田協立診療所では、10月から毎週金曜日に組合員と職員で、加入・増資の呼びかけをしています。外來フロアで、会計待ちの患者さんに「お気持ちで良いので、ご協力をお願い致します」と声をかけると、「多くの方が応えてくださっています。10月13日(金)は、外來看護師と組合員

所長が先頭に立って 呼びかけ

桐生協立診療所では、今年も西上所長が先頭に立ち、すべての予約患者さんに加入増資のお願いをしています。各介護事業所でも生協強化月間用の封筒を準備して声かけをおこなっています。封筒を配り始めた10月2日(月)には、増資袋をみた患者さんから「10月になったんだね」とお声をいただいたが、毎年の恒例行事として根付いていることがうかがえました。10月16日時点で、新規加入が5件、増資が67件集まっています。

桐生協立診療所では、今年も西上所長が先頭に立ち、すべての予約患者さんに加入増資のお願いをしています。各介護事業所でも生協強化月間用の封筒を準備して声かけをおこなっています。封筒を配り始めた10月2日(月)には、増資袋をみた患者さんから「10月になったんだね」とお声をいただいたが、毎年の恒例行事として根付いていることがうかがえました。10月16日時点で、新規加入が5件、増資が67件集まっています。

桐生協立診療所では、今年も西上所長が先頭に立ち、すべての予約患者さんに加入増資のお願いをしています。各介護事業所でも生協強化月間用の封筒を準備して声かけをおこなっています。封筒を配り始めた10月2日(月)には、増資袋をみた患者さんから「10月になったんだね」とお声をいただいたが、毎年の恒例行事として根付いていることがうかがえました。10月16日時点で、新規加入が5件、増資が67件集まっています。

夢を実現するための出資金

3年後に前橋協立病院の建て替えを控えている当生協ですが、物価や建設単価が著しく高騰していることもあり、簡単な建設事業ではありません。医療生協の病院として、医療機能のみではなく地域のコミュニティ拠点として、地域の皆さんの生活の支えや安心感をもっといただける病院になるように、組合員・職員で何度も協議をおこなってきました。私たちの目指す安心の医療・介護・地域づくりのために、組合員加入や出資にご協力ください。



新病院キャンペーン掲示板



訪問看護で作成した封筒



太田協立診療所の様子

桐生協立診療所を利用された患者さんへ
医療生協へ加入・増資をお願いします!

医療生協は安心して暮らせるまちづくりをめざし、助け合いや地域の健康づくりに貢献します!

10月21日(土)に診療所の駐車場を会場に「健康と野食」を開催します。まだ、ばらばらでは、お誘い合わせの上、ご参加ください。中学生のバスツアーも参加できます。みなさん、ぜひお越しください。

所長：西上 信太郎

10月21日(土)
 ●会場：野食・野食相談コーナー
 ●時間：14:00~15:30
 ●出演：桐生協立診療所 院長 西上 信太郎
 桐生協立診療所 院長 西上 信太郎

加入・増資申込書
 住所：〒114-8501 東京都葛飾区新小岩1-1-1
 電話：03-5621-1111

預かり書
 〒114-8501 東京都葛飾区新小岩1-1-1
 群馬中央医療生活協同組合
 本館 027-265-3531

今年の夏も多くの方が熱中症で命を落としました。今年は物価高や光熱水費の値上げで、冷房の利用を控えた家庭は例年以上に増えたのではないかと思います。冬になると大寒波や豪雪が心配です。暖房の利用控えにより、凍死する人が群馬でも発生するのではないかと思心配です。▼ふと思いつくのは、岸田首相が突然強調した花粉症対策です。来年度も222億円の予算が要望されています。花粉症による生産能力の低下が多大な経済損失を生んでいるから対策が必要とのことです。▼花粉症対策を推進することに反対はしません。ただ、それだけの規模と機動力が可能なのであれば、人の命が失われるほどの暑さや寒さへの対策もできるのではないのでしょうか。▼花粉症対策は、いわゆる現役世代を対象にしているように思います。一方、暑さや寒さで命を落とすしまうのは、高齢者や貧困世帯などの「社会的弱者」が多くを占めます。まるで「働かざるもの、生きるべからず」と言わんばかりに私には思えます。もはやこの国に「いのちの平等」は望めないのでしょうか。(前田)

日比谷でいのちの大切さを訴える総行動

10月19日(木)に東京日比谷の野外音楽堂で「10・19いのちまもる総行動」がおこなわれ、全体で2749人が参加しました。当生協からも21人の組合員と職員が、集会と行動に参加しました。

今年のスローガンは、①医療・社会保障の拡充で、いのちと人権をまもる政治への転換②すべての医療・介護・福祉事業者の大幅賃上げと処遇改善、人員増にむけた診療報酬・介護報酬の大幅引き上げを③患者・利用者の負担増ストップ! 公衆衛生体制の拡充! 地域の医療・介護をまもれ! ④国民皆保険制度をなし崩しにさせる保険証廃止の撤回の4つです。

集会はリレートークがおこなわれ、医療職や保育士など多様

な職種の方々がそれぞれの立場から訴えと提起を行いました。今年は、マイナ保険証の導入に伴う健康保険証の廃止が、マイナ保険証を持たない方の受診のしにくさに繋がると、大きな問題として取り上げられていました。

14時からのパレードでは、有楽町から銀座まで40分かけて歩き、いのちの大切さや医療・社会保障の充実について訴えました。

2020年からのコロナウイルスの感染拡大の影響を受け、法人をあげての現地参加は3年ぶりでした。全ての方が安心して医療・介護を受けることができるよう、医療や健康づくりに関わる私たち自身が声を上げていく事が大切です。

参加者の感想

- ・マイナ保険証の導入に伴い、うまく手続きができない方や、保険証を持たない方が窓口で全額自己負担になってしまうことは問題である。健康保険証はなくせないし、今後も訴えていきたい。
- ・マイナ保険証の導入に伴い、制度に対応することが難しい町医師者が診療所を閉めなくてはいけない状況に非常に不安を感じた。そのようなことは絶対に避けなくてはならない。
- ・一つ一つの行動がどの程度の効果を発揮するのかわからないが、課題や問題に気付いた人が、声を上げて訴えていかなければいけないと感じた。普段から政治の流れにも目を向けていかななくてはならない。



医師紹介



前橋協立病院
総合診療科・内科医師

木村 彰 仁

初めまして。総合診療科・内科医師の木村彰仁と申します。現在は群馬大学医学部附属病院総合診療部に所属し、県内の様々な病院で総合診療医としてお世話になっております。このた

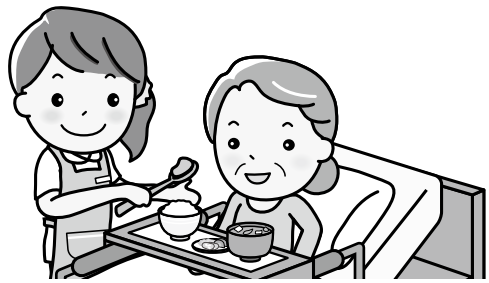
びは2023年10月〜2024年3月までの半年間、前橋協立病院で働かせていただくこととなりました。太田市出身で群馬大学医学部附属病院を卒業後、皮膚科医を少し経て現在は総合診療科・内科を中心に診療を行っております。趣味はソフトテニス、ピアノ、温泉で、医者のお傍ら画家を目指して活動中です。前橋協立病院ではこれまで働いたことも、患者として受診したこともなく、病院や患者さん、地域の方々とも新しい関係を構築していけることを非常に嬉しく思っております。できることは何でもやっつけていきたいと考えておりますので、どうぞよろしくお願ひ申し上げます。

シリーズ 訪問看護 ③

「在宅で最期を過ごすために」

人生に寄り添い、

その人らしい最期を支援します



人生の最期についてが不十分・介護して... 考えた時、「最期は慣れ親しんだ自宅で過ごしたい。」家族を自宅で見取りたい。このように思っている方も多いのではないのでしょうか。国の調査によると国民の60%は自宅で最期を迎えたいと希望されています。実際にはサポート体制は、サポート体制... 在宅ケアは進歩して... 訪問看護、訪問入浴、訪問服薬指導、デイケア、デイサービスなど介護保険サービスで暮らしを支える仕組みも整っています。

- 広瀬訪問看護ステーションたんぼぼ 前橋市天川大島町57-1 ☎027-287-1010
城東訪問看護ステーションたんぼぼ 前橋市城東町3丁目-20-2 ☎027-235-0886
東長岡訪問看護ステーションたんぼぼ 太田市石原町927 ☎0276-48-5115

在宅看取りでの訪問看護師の役割
①痛みや苦しさを、辛い症状の緩和、医療処置、②家族のサポート、③生活上での困りごとの相談(本人・家族)、④主治医との連携、相談、報告、⑤関係機関との連携等、訪問看護では24時間連絡できる体制を確保し、必要に応じて訪問できる体制をとっています。患者さんやご家族が安心して穏やかに自宅で過ごされるよう支えていきますので、ご活用ください。
訪問看護ご利用にあたっては主治医や担当ケアマネジャーさんにご相談下さい。

産婦人科においては、子宮外妊娠破裂による腹腔内大量出血、分娩直後の大量出血などで、緊急輸血を必要とする患者さんが時々ある。最近では超音波断層診断装置が普及し、出血前の子宮外妊娠、胎盤早期剥離、前置胎盤などを診断でき、対処できるようになったので、大量出血をきたす患者さんは減少している。
しかし超音波診断装置が出現する前は、しばしば大量出血患者さんの治療を行なった。私が医師になって4年目のことだったが、前置胎盤の患者さんの帝王切開を午後から始める予定で昼食を摂っていたところ、病棟から「先生！直ぐ来て下さい！」との電話が入った。病室に飛び込むと助産婦が産婦の陰門をガーズで押さえていた。聞くと突然出血が始まったとのこと。私が助産婦と交代するため、助産婦が手を離すと、産道から噴水のように血液が溢れ出た。とっさにガーゼを一掴み産道に挿入し、なんとか出血を抑えることができた。
前置胎盤は突然出血することもあり、帝王切開を予定していたその日の事だった。輸血の用意も当然であった。それにしても一瞬だったがあれ程多量の

出血は見たことがなかった。多量のガーゼを産道に挿入することにより、なんとか出血を止められたのは幸いだった。産婦を手術室に移し、帝王切開を始めた。赤ちゃんは無事に生まれた。ところが胎盤を取り出した剥離面からの出血が一向に止まらない。止血縫合しても、針穴から余計に出血が始まる。そうこうしているうちに、用意していた輸血は終わってしまい、尚出血が続く。病院中で大騒ぎになり、遂には職員から採血して輸血する状態になった。
何故出血が止まらないのか分からないまま、やむなく子宮全摘出を行い、ようやく止血できた。その後患者さんは母子共に健康に退院した。
出血の原因については、群大病理学教室の協力も得て、「前置癒着胎盤」という診断がついた。後学のために学会にも報告した。後口更に詳しく調べると、「前置癒着胎盤」の報告例は、日本で二番目という希な報告であったことが分かった。この経験をした後からは、前置胎盤の帝王切開手術時には、胎盤剥離後止血しないことがあることを念頭に準備し、対処するようになった。



前橋協立病院 元院長 茂木弘道

産婦人科こぼれ話 エピソード12 吹き出る出血・前置癒着胎盤

産婦人科こぼれ話

特集 第4回 脳卒中中ってなに? —脳卒中の予防—



前橋協立病院 脳神経外科 リハビリテーション科 朝倉 健

前橋協立病院

脳神経外科 リハビリテーション科

こんにちは、前橋協立病院脳神経外科の朝倉です。今回は「脳卒中中ってなに?」4回シリーズのいよいよ最後4回目、脳卒中予防のお話です。脳卒中は普段の生活習慣に気をつけ、高血圧や糖尿病などの基礎疾患をきちんと治療することによって予防できる病気です。日本脳卒中協会では、図1のように脳卒中を予防するための注意点を十か条にまとめています。それでは一つずつ解説しましょう。

① 手始めに高血圧から治しましょう

血圧が上がると脳卒中の危険性が高まります。病院で測った血圧だけでなく、朝の家庭で測った血圧が135/85mmHg以上になると、脳卒中の危険性は約3倍高まります。血圧を下げる治療を行うと脳卒中の危険性だけでなく、心筋梗塞や狭心症などの虚血性心疾患の発症危険度も低下します。

② 糖尿病放っておいたら悔い残る

糖尿病を放っておくと脳卒中や虚血性心疾患になる危険性が3~4倍高まります。糖尿病になる前段階である耐糖能異常の状態です。すでに脳卒中になる危険性が高まり始めます。糖尿病は目や腎臓など全身の血管病変を引き起こすのでしっかりと治療して下さい。

③ 不整脈見つかればすぐ受診

心拍動が不規則で拍動が早くなることがある心房細動は高齢者に多く、さほど稀ではありません。心房細動は心臓の中で血液がスムーズに流れず血栓ができてやすくなり、この血栓が脳に運ばれ脳の血管を詰まらせる脳梗塞を起こします。脈のリズムが不規則だと感じたら医師に相談しましょう。

④ 予防にはタバコを止める意志を持って

タバコを一日に21本以上吸うヘビースモーカーは脳卒中になる危険性が2倍以上になります。

でも禁煙して5年経てば危険性は吸わない人と同程度になりますから、今からでも遅くはないのでタバコをやめて下さい。私はタバコ一箱1000円でも良いと思います。

⑤ アルコール控えめは薬過ぎれば毒

「酒は百薬の長」と言いますが、飲み過ぎは禁物です。1日飲酒量の目安はビールなら中ビン一本、日本酒なら一合までにしましょう。

⑥ 高すぎるコレステロールも見逃すな

コレステロールにはいわゆる悪玉(LDL)と善玉(HDL)があり、悪玉(LDL)コレステロールが高く、善玉(HDL)コレステロールが低いと脳梗塞発症率が高まります。脳卒中の予防には悪玉(LDL)コレステロールの管理が必要で、高血圧や糖尿病などの危険因子が多いほど目標値は低くなります。

⑦ お食事の塩分・脂肪控えめに 塩分の取りすぎは高血圧や脳卒中の原因になります。平成20

年の国民健康調査によると脂肪からのエネルギー摂取は30%以上でしたが、20~25%が望ましいと言われています。食事は偏らないようにバランスが大切です。野菜や果物をなるべく多く取るようにしましょう。

⑧ 体力に合った運動続けよう

適度な運動は高血圧や糖尿病など生活習慣病の改善に役立ち、脳卒中の予防につながります。まず歩くことから始めましょう。1日30分以上、5000歩以上が目標です。

⑨ 万病の引き金になる太りすぎ

肥満は脳卒中だけでなく、様々な生活習慣病の原因です。肥満の目安はBMI(ボディマス指数)が25以上、25.0~29.9が肥満、30.0以上が重度肥満です。

BMIは体重(kg)÷身長(m)÷身長(m)で

算出され、25以上は肥満です。ウエスト周囲径が男性で85cm以上、女性で90cm以上の人で、脂質異常、血圧高値、高血糖のうち2項目以上当てはまると、メタボリックシンドロームと診断されます。

⑩ 脳卒中起きたらすぐに病院へ

シリーズ第1回でお話したように、(1)顔のゆがみ、(2)腕が上がらない、(3)上手くしゃべることができない、(4)突如の頭痛が一つでもあるときは、すぐに119番に連絡するか、専門病院を受診して下さい。番外編：お薬は勝手にやめずに相談を

お薬をご自分の判断でやめてしまう方が多くいらっしゃいます。脳卒中については非常に危険ですのでかかりつけ医に相談

して下さい。

私が多くの患者さんを診て思うのは、若い時から趣味を持つた方が良いということです。生活パターンが決まった仕事ばかりしていると、脳神経細胞のつながり(シナプス)が短絡化します。趣味を意欲的に行うとシナプスが複雑化し、多くの神経細胞を使うことができます。読書でもカラオケでもいいですから楽しく続けられる趣味を持ちましょう。できれば屋内と屋外で行う趣味がそれぞれあるとさらに有効です。認知症の予防にもなりますよ。

それでは皆さん、お元気で!

脳卒中は予防できる病気です

■脳卒中予防十か条

- 1 手始めに **高血圧**から 治しましょう
- 2 **糖尿病** 放っておいたら 悔い残る
- 3 **不整脈** 見つかれば 次第 すぐ受診
- 4 予防には **タバコ**を止める 意志を持って
- 5 **アルコール** 控えめは薬 過ぎれば毒
- 6 高すぎる **コレステロール**も 見逃すな
- 7 お食事の **塩分・脂肪** 控えめに
- 8 体力に 合った**運動** 続けよう
- 9 万病の 引き金になる **太りすぎ**
- 10 **脳卒中** 起きたらすぐに 病院へ

●お薬は 勝手にやめずに 相談を

日本脳卒中協会

頭痛でお悩みの方、脳梗塞・脳出血後、パーキンソン病などの方へ 前橋協立病院 脳神経外科外来 毎週水・金の午前

	月	火	水	木	金	土
午前	-	-	朝倉	-	朝倉	-

ご相談ください!

朝倉 健 医師：脳神経外科専門医、脳卒中学会専門医、脳神経血管内治療学会専門医。ご心配な方はぜひ一度ご相談ください。問い合わせ先 前橋協立病院 電話 027-265-3511 (代表)

地域活動アラカルト

「祝100歳！」誕生会開催しました

デイサービス城東

10月8日にめでたく100歳を迎えた千吉良ひさ江さん。大正12年生まれです。長年、前橋協立病院で調理師として働いてこられた私たちの大先輩です。

デイサービス城東は平成30年から利用されています。先日、他の利用者さんと一緒に誕生会を開催しました。今年はウサギ年ということで、タオルを利用し、みんなで作った手づくりのうさぎのぬいぐるみをプレゼントし、ロールケーキでお祝い。ご本人にも喜んでいただきました。

100歳になってもまだまだ元気な千吉良さん。これからもみんなに元気を分けてくださいね！

室長 武井 直美



「まちかど健康チェック」

大胡支部

マルエドラッグ大胡店で恒例開催となった「まちかど健康チェック」に参加しました。



握力、血圧測定にはじまり体組成計で体脂肪率や筋肉量等かなり詳細に自分の体を知る事が出来、今後の健康維持に役立てると思われました。

歯科衛生士による咀嚼力検査は初めての経験でした。高齢者は噛む力をつける事で防げる病気（認知症など）もあると重要性もわかり良かったです。痛くなってからの歯科ではなく予防の為に歯科と考え方を改めなくてはならないと思われました。

自分自身の健康を考える有意義な時間でした。

午前中の2時間開催なので、もう少し時間延長出来たらもっと多くの方が受けられるのかなと思われました。

木瀬支部、地域へふれあい訪問！

生協強化月間が始まってすぐの10月7日（土）に木瀬支部で下大島団地の訪問を行いました。これまでに3回訪問している地域で、組合員加入率は43.7%と高く、機関紙も9割配布されています。当日は、5組で組合員のお宅54件を訪問し、うち37件は直接会ってお話することができました。新病院建設の案内や前橋協立病院の特徴を紹介、またお困り事はないかを確認しました。木瀬支部では12月も同地域の訪問を行う予定で、引き続き組合員とのふれあいや新たな仲間を増やせるよう元気に活動していきます！



親子で楽しむ 性教育フェスタってなあ～に

9月24日（日）群馬県庁31階「ギンガム」にて、性教育推進プロジェクト主催のイベントが開催され、性教育絵本コーナー、布ナプキン紹介、子どもの暴力防止紹介のコーナーなど9つのブースが出店しました。親子300名が来場、群馬中央医療生協も助産師・職員・理事の4名がスタッフとして参加し、妊婦体験コーナーを担当しました。

妊婦さん大変だねえ 妊婦体験・群中コーナー

8kgの妊婦腹の模型を着けてもらい、そうすることで生活の中でいかに妊婦が大変かを体験してもらいました。特に男性や子どもには驚きだったようです。

3.8kgの赤ちゃんの人形を抱っこして子どもの可愛さも体験。そんな中で子連れの女性が助産師に「相談したいことがある」との事。乳腺関係の異常を相談されていました。

助産師はいろいろアドバイスをしてあげることができ、相談者は「今日この会場に来て良かったわ」と感謝をされた場面があったので、専門職が参加した意味と相談者の気持ちに添った対応などが相まって性教育フェスタが有意義であったことを実感できました。

性教育の素晴らしさを感じていただける場

来場者の中には栃木でも開催するので参考に見学に来たひとや館林支部の組合員も来場し、「館林でも性教育フェスタやりたいわ」。

性の話自体をタブーとする風潮が強い日本。高齢者においては性教育などグレーな世界でした。命がどうしても大切なのかみんな考えてたり感じたり、自分で自分を守る術をきちんと小さい頃から教えるべきです。これからの子ども達に必要なのは、ポジティブな性教育かと思えます。学校では小・中学生を中心に外部講師による性教育を導入するのもよいのではないかと思います。

理事・秋山ユミ子



仲間の作品コーナー



ぬりえ（ねこ）
前橋市 星野貞雄 さん



ぬりえ（七五三）
前橋市 辻口勝美 さん

みんなの声

ハガキから

特集、脳卒中でなに？の記事を読んでクモ膜下出血の手術の方法が絵と写真で出ていたのが大変良く分かりました。また、ステント留置術、初めて聞きました。こんなすごい手術をお医者さんは行なっているんだなあと思います。すごいなあと思いました。

(太田市 春山祐一郎)

インフルエンザとコロナウイルスの予防接種を予約しました。落ち着いたとしても、まだまだ油断できません。手洗いうがいに心がけています。

(太田市 もちだんこ)

ストレスでお酒の量が増えている気がします。ストレス発散したくてもなかなか時間が取れません。少しでも時間を作って家族で旅行へ行きたいと思っています。

(太田市 サボテンドン)

最近のマスコミは、群馬県関連の報道が多くなり、特にテレビは群馬への旅行番組が多数放送されています。内容的には重複する旅先・同一内容ばかりで、これでは新鮮味が薄れます。果たしてこれで、低迷する「魅力度ランキンゲ」アップのための戦略となるのでしょうか？

(前橋市 いがりん)

今年2月107才の叔母が亡くなりました。従兄弟も3月に亡くなりました。悲しい月日が過ぎましたが、皆で、これからは元気な生活を送りたいと決心しています。毎回「くらしと健康」拝見しています。各病院や各支部の活躍ぶりが手に取るように、楽しみにしています。

(太田市 廣瀬悦子)

毎回のクロスワード、虫メガネ片手に一生懸命に解いています。目が悪いので字を間違えないか大変です。糖尿薬をほって置いたのを悔やむ毎日です。

(かつちゃん)

毎年の夏は、高温で雨が少なかったせいか非常に、ちようちよや蛾かなぶんや豆こがねねという害虫が網戸にたかる位、非常に大量発生し成虫が芝生や鉢花の中に卵を産み付け、幼虫が芝生の根を食害して、やがて成虫となるので身体の健康と同じ位、植物にもしっかりと手入れをしていきいきと成長できるように管理をしていきたいと思っています。

(前橋市 石原茂男)

夏の間、生ゴミを畑に入れていきます。春何やらつばな芽が五つ出ました。「オクラかな？」と思い植えかえました。黄色の花が咲いてカボチャだとわかりました。切ってみたら濃い黄色色でおいしそうです。10個以上も収穫でき得をした気分です。

(太田市 みずす)

蕪川南支部「戦争体験を語る懇談会」の記事を読んで、中村さんが「今もなにひとつケジメがついていないと思う」と言われた様に私もそう思っています。どうしたら戦争が起らないか？昨今のロシアのウクライナ侵攻や台湾問題など、戦争したくないのに攻め込まれたらどうするのか？皆で考えなくてはいけない大問題だと思います。

(太田市 キコリン)

9月19日(火)朝倉フレッセイ店内、休憩室で協立病院、健康チェックが行なわれました。私もチェックしてもらったところ骨密度は年齢並み握力は年齢より若かったの、うれしくなりました。地元上川支部の組合員さんが数名応援されていました。

(前橋市 関根英子)

先日のことです。コロナで出られなかったで「今なら大丈夫かなア」と思いふけていたところ子どもからメッセージ「ドライブ行きたいところある」車に乗って外に出たいと返事をします。これからだと思つてます。

(前橋市 中嶋昇子)

久しぶり、原水爆参加。残念ながら台風の為、早めに帰って来たと言いましたが、誌面見て有意義だったのだと思えました。まだ、勤務させていたでいるので色々な情報入って来て、世間からおいてけぼりになっていなくて日々思っています。まだまだ、暑くて、大変ですがしっかりと水分補給してと。7、5、3才の4人孫達は、暑さに負けず元気元気！じいじと2人で元気ではないと！

(前橋市 ばあば)

長い夏休みがようやく終わり、ホッとしています。仕事をしているので何かと母に助けってもらい助かりました。この恩返しは、忘れないうちにと思っています。いつもありがとうございます。

(前橋市 ちーちゃん)

この夏は特別、暑さが体に堪えませんでした。胃腸が悲鳴を上げ嘔吐したり：原因は解っていません。かき氷の食べすぎかも、反省？皆様も芯から体を温めて健康になりましょう。

(館林市 ヨコタン)

妹が16年前に「くも膜下出血」で8時間の手術後やはり半年で仕事に復帰できました？次の「脳卒中の予防」楽しみにしております。

(前橋市 マルサン)

9月30日人生は幸せの体験会、たのしみしています。そして、健康チャレンジに参加します。

(邑楽町 ココア)

カットのイラスト、王さんの元気なカットばす姿、思い出しました。「あぶさん」の大ファンでした。

(前橋市 のぶさん)

第162回あずま支部俳句会

2023・10

新木場の狸の様子娘から
和子

駅中に名月沈むを見送りぬ
星子

黒葡萄供え無言の窓の雨
丑男

菊日和母をほめたき事おおく
麗子

お茶のみ保健室俳句会

2023・10

畦道や平和をねがふ罌雲
あこちゃん

人住まぬ庭でゆれてる白い萩
Mちゃん

彼岸花きれいにさいて毒があり
和ちゃん

戸を開ける夏から秋へ早替わり
克ちゃん

落葉踏む音たのしみつ歩みけり
松ちゃん

かなかなや鳴き声止まぬ墓参り
章

一人寝の吐く息白き淋しいね
けんちゃん

中秋の満月愛でてだんご食べ
Yちゃん

りーりんすずやかな声家の風呂
ゆうちゃん

神無月入って娘らと食事行く
洋子

投稿

【俳句】
コスモスは位置はそれぞれみだれ咲く
伊藤ミツ

秋刀魚焼く昭和の風情残る町
マリリン

看護師の足音せわし金木犀
ユージン

【川柳】
気候危機この星は人だけでない
中島喜太郎

花が咲く笑顔と歓喜敬老会
石原茂男

《解き方》

イラストをヒントにして、二重ワクの○文字をうまく並べてできる言葉は？

クロス・漢字・ワード

<第291回>

1	2	3	4	5	6
7			8	9	
		10			
11	12			13	14
16				17	
18		19	20		
				21	

— タテのカギ —
1 つりがね形の花が咲く秋の七草
2 カーニバルで有名な都市
3 イチヨウの実
4 何もつけていない肌
5 草木も眠る時間帯
6 スーパー……カメラ……
9 恩返しをする鳥
12 百獣の王
14 人のために有益な鳥
16 シヤイ。……な子ども
17 敷布のことです
19 来年の五輪開催都市
20 自分。……紹介。……満足

— ヨコのカギ —
1 チョウギースと鳴く昆虫
5 天高く……肥ゆる秋
7 今年の夏は高温でした
8 メールなどを送信すること
10 途中で気がだらけてたるむこと……の試合
11 鉄腕アトムの妹の名前
13 転ばぬ先の……
15 原始時代の土製の焼き物
16 ……心あれば水心あり
17 建物を建てるための土地
18 黒シヨウジヨウとも呼ばれる最も知能が高い猿
21 古道具などの……品

《第290回の答え》

ホームランオウ(王)

フ	ラ	イ	パ	ン
オ	ド	リ	ケ	イ
ク	ト	ウ	ホ	ケ
キ	ン	ボ	ク	キ
ツ	ポ	ク	ガ	タ
ジ	カ	ト	ラ	ク
フ	ア	ー	ム	ジ
ケ	ー	ヨ	ク	ケ
イ	カ	リ	ガ	タ
コ	ー	ス	キ	ユ

《応募方法》
解答 官製・私製はがきを使用。「第291回クロス漢字ワード」に図書券500円分を進展

《賞品》
正解者の中から抽選で五名に図書券500円分を進展

《しめきり》
二〇二三年十一月二十七日当日消印まで有効

《送り先》
〒三七一〇八二 前橋市朝倉町八三〇の一。群馬中央医療生協くらしと健康係

《名刺》
「ド」と明記。住所、氏名(匿名を希望の方はペンネーム)を必ずお書き下さい。
御意見・投稿等もお寄せ下さい。

お米・食材のカンパにご協力ください

群馬中央医療生協では、生活困窮者からのSOSを受け、フードドライブを実施し、食糧支援をおこなってきました。

現在、お米や食料の寄付を受け付けています。ご自宅で使用しない食料や古米でも結構ですので、支援にご協力をお願い致します。



お米・常温保存が可能なもの
(缶詰め・レトルト食品・
インスタント食品・乾麺など)



※賞味期限が2か月以上残っているもの

お問い合わせ：生協本部 組合員活動課
027-265-3531 (代表)

2023年度 ぐんままるごと健康チャレンジ 実施中

自分なりの健康づくりの目標を
30日間楽しみながら続けてみましょう！



期間中にチャレンジして、はがきを送ると
素敵な参加賞がもらえます。
2024年1月31日提出〆切

2023年度 自治体健診

感染対策を行い、安心して受診することができますので、ぜひご予約ください。

前橋市

前橋協立病院 健診室

ご予約・お問い合わせ TEL 027-265-3511(代表)
平日 9時30分～16時30分

予約受付中！

各種オプション検査・人間ドックも実施しています。

前橋協立診療所

予約受付中！

ご予約・お問い合わせ TEL 027-231-6060

太田市

太田協立診療所

特定健診・ヘルスチェック
大腸がん・前立腺がん・肝炎ウイルス検診

**5月1日～12月20日
随時受付中！**

—胃がん検診は要予約です。一度ご来所ください—
ご予約・お問い合わせ TEL0276-45-4911

桐生市・みどり市

桐生協立診療所

わたらせ みどり健診6月1日～12月28日まで

ご予約・お問い合わせ TEL 0277-53-3911

理事会だより

● 9月30日(土) 定数28名中25名の出席で第5回理事会を開催しました。

主な議題

- ① 会務報告
- ② 専門委員会報告
- ③ 新病院建設進捗状況に関する件
- ④ 新病院建設増資運動に関する件
- ⑤ 教育学習月間のまとめに関する件
- ⑥ 常勤医師の採用に関する件

以上、報告・協議の上、提案どおり承認しました。

群馬中央医療生協はいま (2023年9月末)

組合員	35,105人
前橋・伊勢崎地域	組合員：26,226人
太田・館林地域	組合員：5,806人
桐生・みどり地域	組合員：2,936人
その他の地域	組合員：136人
出資金	9億6,793万2,600円
一人平均出資金	27,572円

前橋協立病院

前橋市朝倉町828-1

☎ 027-265-3511 (代)

ホームページ



2023年11月1日現在の診療体制
第2土曜日・日曜日・国民の休日は休診
及び年末年始(12月30日～1月3日)は休診

		月	火	水	木	金	土	
内科 総合診療	午前	初診	小林修	中村	小野柳 高柳	弘中	保田	大宮
		一般	瀧口道 保田 瀧口由	瀧口道(第2/4週) 工藤瑞	瀧口道 宮澤 小野芳 高柳	西上(第4休診) 小林修 瀧口由	瀧口道 瀧口由 西上	瀧口道 西上(第4週)
		専門	内科/心療内科:鈴木(第1/2/3/5週) 糖尿病:深津 塵肺:小林(第4週)	内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津 循環器:須賀井 呼吸器:櫻井(第1/3/5週)	内科/心療内科:鈴木 糖尿病運動療法:深津(第1/3週)	糖尿病・甲状腺:吉川	内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津	内科/心療内科:鈴木(第1/4/5週) 循環器:久野(第1週) 呼吸器:砂長(第3週) 糖尿病・甲状腺:渋沢(第4・5週) 循環器:森(第3/4週) 神経・リハビリ:大竹(第3週)
	午後	初診	須藤	工藤瑞	大宮 野本 三浦章 木村	弘中	須藤	*夜間は予約患者さん専用外来となります。 *急患の方はいつでもご相談下さい。
		一般	田ヶ原	野本			田ヶ原 橋爪洋	
		専門	泌尿器(松尾/福田)	内科/心療内科:鈴木 糖尿病:深津 糖尿病・甲状腺:高橋	肝臓:高柳	循環器:金古 糖尿病・甲状腺:新井 呼吸器:新居(第4週)	心療内科:鈴木 循環器:小保方(第1/3/5週) 糖尿病・甲状腺:登丸 西上(第2・4週)	
	夜間	初診		内科/心療内科:鈴木 齋藤	三浦章 中村		西上(第2・4週)	
	訪問診療	午前						
	午後		木村	瀧口由	保田	岩森(第1/3) 瀧口由	西上(第2・4週) 担当(第1・3週)	
	嚥下外来	午後					矢島賢	
小児科	午前	一般	矢島 藤	矢島	齋藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
	午後	専門	神経発達:齋藤(第2/4週) 精神衛生相談:角田			アレルギー:矢島(第3週休診) アトピー教室:矢島(第3週のみ) 神経発達:齋藤	アレルギー:矢島(第1週休診) 精神衛生相談:角田	
		予防		予防接種:齋藤(第4週は午後3時迄)	予防接種:齋藤(第3休診)		乳児健診・予防接種 齋藤(第2・4週)	
	夜間	一般	矢島	齋藤	(休診)	齋藤	(休診)	
	専門	神経発達:齋藤	喘息(予約制)第2休診:矢島			喘息(予約制)第3休診:矢島 神経(第3休診):齋藤		
産婦人科	午前	婦人科			北原 (10:00~) 予約のみ	北原 予約のみ	北原	北原(第1/3/5週) 西出(第4週)
	午後	産科	北原	北原	休診(手術)	北原(14:30~)	北原	
	夜間	婦人科					北原(17:00~18:30)	
外科	午前		飯島哲	飯島哲	飯島哲	飯島哲	大島	休診
	午後					長岡(予約制)		
整形外科	午前	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森	岩森(第4/5週休診)
	午後	岩森	岩森	(岩森) *手術の場合は休診	岩森 *第1/3週休診	岩森		
脳神経外科	午前			朝倉		朝倉		
	骨		茂木 8:30~10:00					
眼科	午前	山田	森	森	山田	山田	山田	休診
	午後		手術	森				
皮膚科	午前				工藤隆			
内視鏡	午前	胃	坂本(第2週休)	柿崎	高草木	植原	坂本	交替制
	午後	腸	岡野		山崎			
健診	午前		須藤	伊藤	矢島	須藤	須藤	
	午前	担当医	担当医	飯島	飯島	飯島	大島	
	午前	婦人科	根岸	根岸	飯島	根岸	北原	北原
小児科受付時間		午前8:00~11:30 夕方16:45~18:30(月・火・木) *水・金の夜間外来(一般)は休診となります。		その他の科の受付時間		午前8:00~11:30 午後14:00~16:00		救急患者さんにおかれましては、この限りではございません。 電話にてお問い合わせ下さい。

太田協立診療所 太田市石原町927

☎0276-45-4911

前橋協立診療所 前橋市城東町3-15-28

☎027-231-6060

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	加藤 江田(第1・3・5) 朱(予約)(第2・4)	加藤 遠藤	加藤 遠藤	遠藤 服部	加藤 遠藤	第1週 遠藤 吉岡 第3週 加藤 堀口 遠藤 第4週 加藤 吉岡 第5週 遠藤 吉岡
午後 14:00~17:00	小泉	遠藤(15:00~)	江田	伊藤 遠藤	加藤(15:00~)	
夜間 17:00~		加藤				
訪問診療	加藤	遠藤	加藤		遠藤	
内視鏡	櫻井	野田				小澤

*糖尿病の方、健診・予防接種などの検査や経過観察のある方は、なるべくお早めに受付をお願い致します。
*新型コロナウイルスワクチン接種のため、午後の診療時間が一部変更となる場合があります。

受付時間	月	火	水	木	金	土
午前 9:00~12:00	高柳(11:00まで)	高柳(11:00まで)	桑原 谷口	高柳(11:00まで)	高柳(11:00まで)	4日:高柳 18日:井上 25日:谷口
午後 15:30~17:00	高柳	桑原	井上	井上	井上	
夜間	高柳 17:00~18:30				高柳 17:00~18:00	

午前・午後とも、予約制となっています。予約がない場合、待ち時間が長くなる場合があります。ご了承下さい。
*新型コロナウイルスワクチン接種の対応のため、午後の診療時間と土曜の診療体制の一部を変更しています。
*レントゲン:月~金曜日の午前中 *胃カメラ:月・火・木・金曜日午前
*休診:土曜日午後・第2土曜日・日曜日・国民の休日 *訪問診療を行っています。詳しくはお問い合わせください。

協立歯科クリニック 前橋市朝倉町830-1

☎027-265-6601

桐生協立診療所 桐生市相生町2-554-7

予約制(予約外受付可) ☎0277-53-3911 (予約電話)

受付時間	診療開始	月	火	水	木	金	土
午前 8:30~12:00	9:00~	西上	小林(第1・2) 西上(第3~5)	西上	鈴木(第4以外) 西上(第4)	小林	西上(第1・3) 片岡(第4・5)
午後 15:00~17:00	15:30~	西上	西上(第1以外)	西上	西上	西上(第1・3・5)	
夜間 17:00~19:00	17:00~				西上(第2・4週)		

新型コロナウイルスワクチン、インフルエンザワクチン接種実施中
介護に関する問い合わせ TEL:0277-53-3912
外来受診送迎実施中(当生協組合員のみ、事前登録必要)
*10/16~20日の午後、10/18は終日休診となります。

*第2土曜・祝日 休診

	月	火	水	木	金	土
午前 8:40~12:00	半澤 萱間 浅見	半澤(偶数月第3休診) 萱間(偶数月第3) 浅見	半澤 萱間 浅見	半澤 萱間 浅見	半澤(第2,3,4,5) 萱間(第1,奇数月第4) 浅見	半澤(第1,3,4,5) 萱間(第2,4,5) 浅見
午後 火金 12:30~16:30 月水 13:30~16:30 木 15:00~16:30	萱間 浅見	萱間 浅見	萱間 浅見	萱間 浅見	半澤(奇数月第4) 萱間(奇数月第4休診) 浅見	*歯科医の研修等で変更になることがあります。担当制を希望される方は、お手数ですが事前にお問い合わせ下さい。 *待ち時間をなくすために、予約制になっております。お電話で予約できます。 *診療時間中の急患は随時受け付けておりますので、ご連絡ください。 *訪問診療をご希望の方は、お問い合わせ下さい。
夜間 17:30~20:00 (土は17:00~20:00)		半澤(偶数月第3) 萱間			半澤(第1,奇数月第4) 萱間(第2,3,4,5)	

あくまでも、基本体制のため、診療月によっては、祝祭日、休日の取得等による変動がありますので、ご了承ください。

診療体制は毎月変わる可能性がありますので、受診の際は最新号の「くらしと健康」をご覧ください。事業所へお電話でお問い合わせ下さい。