

2026年
6月号
722号



群馬中央医療生活協同組合

発行 371-0811
前橋市朝倉町830-1
TEL 027-265-3531
発行人 長谷川 敦子



ホームページ 公式LINE

くらしと健康

●組合員：34,859人

(前橋・伊勢崎地域：25,932人／太田・館林地域：5,777人／桐生・みどり地域：3,012人／その他の地域：138人)

●出資金：971,038,800円 ●平均出資金：27,856円

2026年4月末現在

特集
診察室

トイレが近い・しみる…

それ、膀胱炎かもしれません… 1・2



表紙の写真

今月号の表紙写真は、読者の皆さまからお寄せいただいた投稿写真を使用させていただきました。長野県南牧村にある野辺山宇宙電波観測所から眺める八ヶ岳が初夏の訪れを感じさせます。

投稿者：パステルピンク

CONTENTS

- ママに寄り添う場所～産後ケアと和み処の取り組み～ … 3
- 「お金・健康・生きがい」あなたの充実度は？ … 4
- 健康チェックで広がる安心と交流 … 4
- 青春時代のメロディーが響いた「つつみんカフェ春まつり」… 4
- 「医療機関まもれ！」に84万筆の声 … 5

Health Co-operative

トイレが近い・しみる… それ、膀胱炎

「膀胱炎」という名前を聞いたことがある人も多いと思います。どんな人がかかりやすい病気で、何が原因なのかを知ることによって、正しく予防したり、スムーズに受診できるようになります。今回は、前橋協立診療所の井上副所長が症状・原因・予防・受診の目安をわかりやすく解説します。

前橋協立診療所 副所長

井上 有沙



膀胱炎ってどんな病気

「トイレが近い」「排尿時にしみる感じがある」「何度もトイレに行くのにすっきりしない」。こうした症状は、膀胱炎のサインかもしれません。膀胱炎は、膀胱に細菌が入り炎症を起こす病気で、特に女性に多くみられる身近なものです。女性は尿の通り道（尿道）が短く、細菌が膀胱に入りやすい構造をしています。そのため、体調や生活習慣の影響を受けて、比較的起こりやすいといわれています。年齢に関係なく発症しますが、加齢に伴い免疫力が低下することで、かかりやすくなることもあります。主な症状は、排尿時の痛

み、頻尿、残尿感です。症状が軽いうちは「年のせいかな」「様子を見よう」と考えてしまう方も少なくありませんが、早めに気づくことが大切です。

【膀胱炎の主な症状】

- ・排尿時の痛み（しみる、ヒリヒリする感じ）
- ・頻尿（何度もトイレに行きたくなる）
- ・残尿感（尿が残っている感じ）
- ・尿がにごる、においが気になることもある



かもしれません

膀胱炎の原因

膀胱炎の多くは、大腸菌などの細菌が原因です。日常生活の中にもきっかけは多く、水分不足やトイレを我慢する習慣、疲れやストレス、体の冷えなどが重なると発症しやすくなります。例えば、外出や旅行の際にトイレの回数を減らそうと水分を控えたり、長時間トイレを我慢したりすることも一因となります。また、便秘がちな方も注意が必要です。腸内の細菌が増えることで、尿道周囲に細菌が付着しやすくなるといわれています。日頃から排便習慣を整えることも予防の一つです。

【膀胱炎の主な原因】

- ・水分不足
- ・トイレの我慢
- ・疲れやストレス
- ・体の冷え
- ・長時間の外出や環境の変化
- ・便秘

膀胱炎の予防と治療

軽い膀胱炎は自然に改善することもあります。自己判断で放置するのはおすすめできません。細菌が膀胱からさらに上に広がり、腎臓に炎症を起こす「腎盂腎炎」になることがあります。発熱や背中・腰の痛み、強いだるさなどの症状が出ることもあり、入院が必要になる場合もあります。

予防のためには、日頃の生活習慣を整えることが大切です。まずは水分をしっかりと、尿と一緒に細菌を体の外へ流すことを意識しましょう。のどが渇く前に、こまめに水分をとることがおすすめです。また、トイレを我慢しないこと、体を冷やさないことも重要で

す。特に下腹部や足元を冷やさないように心がけましょう。さらに、排尿後は前から後ろへ拭くことで、肛門周囲の細菌が尿道に入りにくくなります。

【予防のポイント】

- ・こまめに水分をとる
- ・トイレを我慢しない
- ・体を冷やさない（腹部・足元を温かく）
- ・排尿後は前から後ろへ拭く



次のような場合は、早めに医療機関を受診しましょう。特に高齢の方や持病のある方は、症状が軽くても注意が必要です。

【こんなときは受診を】

- ・症状が2日以上続く
- ・血尿がある
- ・発熱や背中・腰の痛みがある
- ・何度も繰り返す
- ・妊娠中や持病がある

膀胱炎は、早めに受診すれば多くの場合、抗菌薬による治療で改善します。症状が続くときは必ず医療機関を受診しましょう。また、処方された薬は指示通りに内服し飲み切ることも大切です。

「これくらいなら大丈夫」と我慢せず、気になる症状があれば、かかりつけ医やお近くの医療機関にご相談ください。

ママに寄り添う場所 ～産後ケアと和み処の取り組み～

産後ケア事業でママに寄り添う支援

前橋協立病院では、近隣の自治体から委託を受け、産後ケア事業に取り組んでいます。産後ケア事業は、産後1年以内の母子を対象に助産師などの専門職が心身のケアや授乳・育児指導を行う支援制度です。

育児中のママは寝る時間が削られることによる疲労感や、自分の時間がもてないことで、ネガティブになり涙があふれてくることもあります。けれど、少し体を休めるだけで、休める場所があると知るだけで育児に前向きに向き合えることがあります。

前橋協立病院では、産後ママの孤独感や不安をそのまま受け止め、寄り添うことを大切に、地域の母子が安心して笑顔で育児をスタートできるようにサポートしています。産後ケアの利用人数も徐々に増え、病棟に毎日赤ちゃんの声が聞こえてきます。

リピートしてくれた母子からは、赤ちゃんの成長はもちろんですが、ママの頑張りも見え、支援する側も癒され力ももらっています。子育てをしているママや周りでサポートしてくれている方、育児に悩まずぜひ相談してほしいと思います。



産後ケアの様子

産後1年後の課題と新たな取り組み

育児は1年で終わるわけではなく、さらに悩みもたくさん出てきます。実際に、産後ケ

アが使えなくなった後が心配な母子もおられます。そうした方は、今までは市町村へつなぐことしかできませんでした。

そんな中、2026年4月から毎月1回、未就園児を育てるママを支援する任意団体「和み処」との連携が始まりました。「和み処」は、これまで県内全域の子育てをおこなうママの居場所支援をおこなってこられてきましたが、今回、医療生協の班会として生協会館で開催することになりました。これにより、前橋協立病院での産後ケアが終了しても、継続的な支援ができるようになりました。

「和み処」がつくる安心とつながり

初回は2か月～2歳のお子様とママ達5組が集まりました。まだ寝返りもできない子、人見知りをする子やしない子、おもちゃで遊ぶ子など様々でした。スタッフがミルクをあげたりおもちゃで遊んだりしている間に、ママたちはランチ交流をしました。ランチは手作りで野菜たっぷり、心のこもった豪華ランチでした。



和み処の様子

小さな子どもがいると外食の機会が減ったり、料理に時間をかけられなかったりします。ここでは“育児”という共通点のある仲間と気持ちを共有し、おいしいご飯をゆっくり食べることができます。母子にとって安全で安心な場所だと感じました。4時間はあっという間に過ぎ、きっとママたちの安らぎになったのではないのでしょうか。

前橋協立病院の中には複数の助産師がいます。専門性を生かし、母子支援に対して地域で頼りにされる病院であり続けたいと思います。

前橋協立病院 助産師 小林 和恵

「お金・健康・生きがい」あなたの充実度は？

蕪川北支部総会に遠藤医師を招いて健康講話

〈太田地区 蕪川北支部〉

4月25日（土）、太田組合員会館で蕪川北支部総会が開かれました。支部総会では太田協立診療所の遠藤康弘医師による健康講話がありました。心房細動のお話や、一人一人の健康観について話してもらいました。「お金、健康、生きがい」で充実していることを会場の参加者に問いかけながら、「参加者のみなさんが元気なのは、生きがいの一つである医療生協活動があるからなのでは」と話されました。

総会の終わりにはお楽しみ抽選があり、支部長の小川さん宅のタケノコ争奪に大盛り上がりでした。



健康チェックで広がる安心と交流

前橋市「のびゆくこどものつどい」に参加

〈中毛地区〉

5月10日（日）、天川地区「のびゆくこどものつどい」にて、健康コーナーの一つとして健康チェックを実施しました。



当日は地域の保健推進員と協力し、子どもは健康クイズ、保護者には健康チェックや模型展示を通じてヘルスリテラシーの向上と健診の受診勧奨をおこないました。

どのコーナーも参加者が途切れることなく、満足度の高い取り組みとなりました。

のびゆくこどものつどいは、地域で子どもたちを育てる機運の醸成を目的に、前橋市内全23地区で開催されています。

理事 青木 由紀子

青春時代のメロディーが響いた「つつみんカフェ春まつり」

〈桐生地区 みんなの家つつみ運営協議会〉

5月13日（水）、激しい雷雨の中でしたが、みんなの家つつみの利用者と組合員あわせて54人が一緒に楽しいひとときを過ごしました。三線のオーブニング演奏で会場は一気に盛り上がり、ボランティアの平形さんのアコーディオン演奏にあわせてみんなで歌うと、うたごえ喫茶のような雰囲気。川内支部うたごえ班によるギターやキーボード、オカリナ演奏で声も弾み「青春時代を思い出した」と笑顔が広がりました。新鮮野菜や山椒みそおでん、紅茶クッキーの販売もあり、春まつりを彩りました。



今後のイベントのお知らせ

- 6月16日（火）10時～12時 健康チェック
ひろせ老人福祉センター 前橋市広瀬町
 - 6月18日（木）10時～11時30分 健康チェック
フレッセイ朝倉店 前橋市朝倉町
 - 7月11日（土）9時～12時 第3回ボッチャ大会
前橋市立明桜中学校体育館
- お問合せ：中毛地区組合員活動課
TEL：027-265-3531（代表）

世代をこえて楽しむ

ボッチャ大会を開催！

日時：2026年7月11日（土）9：00～12：00
場所：前橋市立明桜中学校体育館
備考：参加無料・初心者歓迎・景品あり
お申込み：027-265-3531（代表）



申し込みはこちら



「医療機関まもれ！」に84万筆の声



昨年秋、群馬中央医療生協では3,350筆を集めた「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持存続への支援を求める署名」は、全国で84万筆が集まりました。署名は、4月8日に国会に提出されました。また、158人の国会議員の部屋を訪問し、医療現場の声を直接届けました。

不十分な診療報酬引き上げ

今年の診療報酬改定は、3.09%の引き上げとなりました。これは世論の声が届いた結果ですが、日本病院会など病院6団体は10%の引き上げを求めています。群馬では国立沼田病院が6月に閉院、北海道では函館赤十字病院が来年3月に閉院します。このままでは、さらなる病院の閉鎖が続きます。

政治を動かすためにコツコツと

署名提出集会では、「ひとつひとつの積み重ねが地域から政治を動かす力につながる。医

療・介護従事者、患者、共同組織、地域のみなさんと手をつないで、次の行動、次の前進を」と、署名活動を通して得られた確信の言葉が語られました。今国会では、OTC類似薬の自己負担増や高額療養費の負担限度額引き上げなどが審議されています。受療権も医療機関も守るために、これからもコツコツと声をあげていきましょう。



前橋協立病院玄関前行動で署名を呼びかけました

2026年度自治体健診

初めての健診や不安なことなど、お気軽にご連絡ください。
お問い合わせやご予約については下記にお問い合わせください。

前橋協立
病院

電話：027-265-3511
平日：10時00分～16時30分
住所：前橋市朝倉町828-1

太田協立
診療所

電話：0276-45-4911
平日：8時30分～16時30分
住所：太田市石原町927

前橋協立
診療所

電話：027-231-6060
平日：9時00分～17時00分
住所：前橋市城東町3-15-28

桐生協立
診療所

電話：0277-53-3911
平日：8時30分～17時00分
住所：桐生市相生町2554-7

協立歯科クリニック 2026年度成人歯科健診

○対象：前橋市在住の今年度20・25・30・35・40・45・50・55・60・65・70歳の方

○費用：500円（税込）

健診内容

歯や粘膜の状態・みがき残しの状態・歯肉からの出血・歯石の付着・歯周ポケット測定・義歯の状態

※レントゲン検査は対象となりません

【ご予約・お問合せ】 電話：027-265-6601 平日：8時40分～16時30分
土曜：8時40分～12時00分

「くらしと健康」 表紙写真募集中！

あなたのお気に入りの写真を投稿してみませんか。投稿いただいた写真の中から「くらしと健康」の表紙に写真を掲載させていただきます。



投稿内容

- ①写真：風景、動物、人物の写真
※著作権や個人情報を侵害しないもの
- ②写真のコメント：150文字以下
- ③投稿者ペンネーム投稿形式：画像ファイル・PDFファイル ファイルサイズ 10MB以下

備考

投稿いただいた写真は、掲載許可をいただいたものとして、群馬中央医療生協に活用を一任させていただくことをご了承下さい。

読者の広場

—みんなの声—

みんなの俳句・川柳

4月25日(土)太田蕪川北支部の定期総会が開催されました。その中で遠藤医師の健康講話があり「健康で毎日を楽しむ生活するには、『お金・健康・生きがい』この三つの条件が大切です。組合員活動など横のつながりも大変良い事です。」と話されていました。
(太田市 太田金山)

あたたかい春が来たと思ったら、もう夏日で半袖登場!!今年の群馬も40度超えになるのでしょうか…庭のお花が焦げちゃう。
(前橋市 ばあばの娘)

あまりにも物価が高くなったので、家庭菜園を始めました。今は、なす、きゅうり、枝豆、玉ねぎ、ねぎ、とうもろこしを栽培しています。
(前橋市 やさいくん)

桜の開花と同時に、夫と二人、ツアーでは行けなかった北陸関西と九州にドライブ旅行して来ました。70歳を越えてへろへろになって帰って来ましたが、フェリーに乗ってみて我が家が最高だと実感しました。また節約して元気でいきます。
(前橋市 のんばあ)

医療生協に「9条の碑建立推進委員会」があるのを知り、大変心強く思います。共に頑張りましょう!!
(桐生市 座敷童)

クロスワードを楽しみにしています。まず、完成させてからジックリと1ページから読ませていただきます。楽しみにしています。私は健康のために社交ダンスを続けています。
(前橋市 舞姫)

今年も新入職員が入協した様ですね。写真を見るとどなたも「やるぞ」という顔をしています。がんばってください。男性は20%弱ですが、色々な面で負けない様に。ファイト!!
(太田市 春山祐一郎)

プロテニスプレーヤーの錦織圭さんが今シーズン限りでの引退を表明しました。世界ランク4位まで上り詰めた努力に心から敬意を表し、残りの試合も闘魂込めて応援します。
(前橋市 いがりん)

2026年は結婚して30年です。月日の経つのは早いものです。3人の子ども達も結婚して夫婦の生活が昨年からはじめました。これから夫婦で楽しく過ごせたらと思います。
(太田市 パステルピンク)

春風や熊鈴さげて通学路
丑男

川底の溜った水に小鳥寄る
福島百合子

寝たきりの母からもらうエネルギー
石田俊彦

老夫婦住む家に今年も鯉幟
浄

手をふる児へ汽笛短く春の野の辺
花形星子

五月晴れなんとなく空見上げたり
陽だまり

《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?

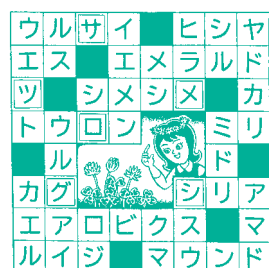
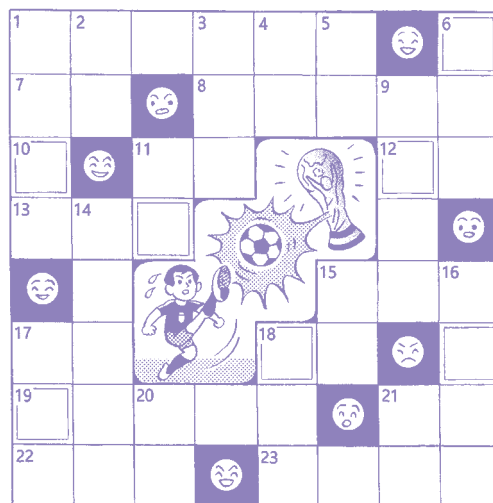
— タテのカギ —

- ウィリアム・テルの弓的
- イプセン作『人形の……』
- 首都はテヘラン
- 6……の誕生石はパール
- ♪……の細い道を夏の雨にうたれ
- 首都はベルリン
- 客をもてなす……係
- ゴルフでコースを一巡する基準打数
- ビールを専門に飲ませる店
- 魚ヘンに雪と書いて?
- ペルシャ湾とオマーン湾を結ぶ……海峡
- 対義語は「田舎」
- 四分の三拍子の円舞曲
- 木材のつや出しに使う塗料
- ……は金なり

— ヨコのカギ —

- 一本の傘に男女二人で入る
- 転ばぬ先の……
- 南京豆の別名。ピーナッツともいいます
- 秋田の民謡。ドン……節
- 中はカラッポです
- 紅玉と書く宝石
- 対義語は「釈放」
- 乗り物を使わず歩くこと
- 溺れる人はつかみます
- リオで有名な謝肉祭
- マーク・トウェインの小説『……ソヤーの冒険』
- 家に居るのに不在を装う
- 突いて出来た傷

第322回 クロスワードパズル



《第321回の答え》

《応募方法》

ハガキに第322回クロスワードと明記し、答えを記入下さい。住所と氏名(匿名を希望する場合はペンネーム)を必ずご記載ください。

《しめきり》

2026年6月27日当日消印まで有効

《送り先》

〒371-0811前橋市朝倉町830の1群馬中央医療生協くらしと健康係

《賞品》正解者の中から抽選で5人に図書カード500円分を進呈

《320回の当選者》

(①応募総数②正解者数③当選者数)

①37通②35通③5名

チロちゃん(太田市) パステルピンク(太田市)

わこちゃん(前橋市) 石原茂男(前橋市)

佐貴登美子(出雲市)

	時間帯	月	火	水	木	金	土	
内科／総合診療科	初診外来	午前	小林 捧	小林	小野	渡邊 (2・4) 捧 (1・3・5)	小林 (1・3・5) 保田 (2・4)	大宮
		午後	井上 (1・3) 瀧口 由 (2・4・5)	工藤 瑞	大宮	小泉 (1・3・5) 井上 (2・4)	橋爪	
	総合診療科	午前	保田 瀧口 由 (1・3)		宮澤	小林 瀧口 由	瀧口 由	
		午後				捧		
	内科	午前	瀧口 道	瀧口 道 (2・4) 工藤	瀧口 道 高柳 (2・4)	西上 (1・2・3・5)	瀧口 道 西上 (2・4)	瀧口 道 西上 (4)
		午後	田ヶ原 根井/廣神	野本	野本 三浦		田ヶ原 橋爪	
		夜間			三浦			
	内科/心療内科	午前	鈴木 (1・2・3・5)	鈴木	鈴木		鈴木	鈴木 (1・4・5)
		午後		鈴木			鈴木	
		夜間		鈴木				
糖尿病	午前	深津	深津		松本	深津	渋沢 (4・5)	
午後		深津 岡田		深津・高橋	登丸			
その他外来	甲状腺 火曜日午後・木曜日午前、午後・金曜日午後・土曜日午前 (4・5) 呼吸器 火曜日午前 (1・3・5)・土曜日午前 (3) 循環器 火曜日午前・木曜日午後・金曜日午後 (1・3・5)・土曜日午前 (1・3) 肝臓 水曜日午後 嚙下 金曜日午後 (1・3・5)							
小児科	小児一般	午前	矢島 齋藤 佐藤	矢島	齋藤 佐藤	矢島 齋藤	矢島 齋藤	齋藤 佐藤
		夜間	●	●		●		
	予防接種	午後		●4週は15時迄	●(1・2・4・5)			
小児専門	アレルギー外来 木曜日午後 (1・2・4・5)・金曜日午後 (2・3・4・5) 喘息 火曜日夜間 (1・3・4・5)・金曜日夜間 (1・2・4・5) 神経発達 月曜日午後 (2・4)・月曜日夜間・木曜日午後 (けいれん外来 金曜日夜間 (1・2・4・5)) 精神衛生相談 月曜日午後・金曜日午後 乳児健診 金曜日午後 (2・4)							
整形外科	午前	岩森 下田	岩森 下田	岩森 下田	岩森	岩森 下田	長谷川(1)岩森(3) 下田 (4)	
	午後	岩森	岩森	岩森 (手術時、休)	岩森	岩森		
産科・婦人科 予約外は電話で相談下さい。	午前	北原 (2・4 10時～)	北原 (10時～)	北原 (9時30分～) 予約のみ	北原 予約のみ	北原 (9時～)	北原 (1・3) 西出 (4)	
	午後	北原	北原		北原 (1・3)	北原		
	夜間					北原 (17時～18時半)		
外科	午前		飯島 哲	飯島 哲	飯島 哲	大島	前橋協立病院 	
乳腺外科	午後					長岡		
眼科	午前		山田		山田	山田	交代制 	
	午後				手術			
脳神経外科/骨/皮膚科	午前		茂木 (骨) (8時半～10時)	朝倉 (脳)	工藤 隆 (皮)	朝倉 (脳)		
健診	午前	●	●	●	●	●	太田協立診療所	

診療所／クリニック

風邪症状のある方は来院前にお電話下さい。

	時間帯	月	火	水	木	金	土
太田協立診療所 ☎ 0276-45-4911 午前 8:30～12:00 午後 14:00～17:00 夜間 17:00～18:30	午前	加藤 遠藤 朱 (2・4)	加藤 遠藤	加藤 小泉	遠藤 服部	加藤 遠藤	遠藤 (1・3・5) 加藤 (3・4) 堀口 (3) 吉岡 (1・4・5)
	午後	小泉	遠藤 (14時～)		増田 遠藤	加藤 (15時～)	
	夜間		加藤 (1・2・3)				
	内視鏡					櫻井	小澤
	訪問診療	加藤		加藤	益田 (隔週)	遠藤	
前橋協立診療所 ☎ 027-231-6060 午前 9:00～12:00 午後 15:30～17:00	午前	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原/竹内	桑原 谷口	高柳 (11時迄) 井上	高柳 (11時迄) 桑原	6日:谷口 20日:高柳 27日:井上
	午後	高柳	桑原	井上	井上 (1・3) 谷口 (2) 桑原 (4)	井上	
	夜間	高柳 (17時～18時半)				高柳 (17時～18時)	
桐生協立診療所 ☎ 0277-53-3911 午前 8:30～12:00 午後 15:00～17:00 夜間 17:00～19:00	午前 9:00～	西上	内科医 (1・2) 西上 (3・4・5)	西上	鈴木 (1・2・3・5) 西上 (4)	小林 (1・3) 内科医 (2・4・5)	西上 (1・3) 片岡 (4・5)
	午後 15:30～	西上	西上 (2・3・4・5)	西上	西上	西上 (1・3・4・5)	
	夜間				西上 (2・4)		
協立歯科クリニック ☎ 027-265-6601 午前 8:40～12:00 午後 火・金12:30～ 月・水13:30～ 木15:00～16:30 夜間 17:30～20:00	午前	半澤 萱間	半澤 萱間 (2・4・5)	半澤 萱間	半澤 (1・3・5) 萱間	半澤 (2・3・4・5) 萱間 (1)	半澤 (1・3・4・5) 萱間 (2・4・5)
	午後	萱間	萱間	萱間	萱間	萱間	
	夜間		萱間 (1・3)			半澤 (1) 萱間 (2・3・4・5)	

表中 () 内の数字は、開催週。 国民の休日は休診。 歯科クリニックは、第2土曜日も診察。年末年始 (12月30日～1月3日) は休診。