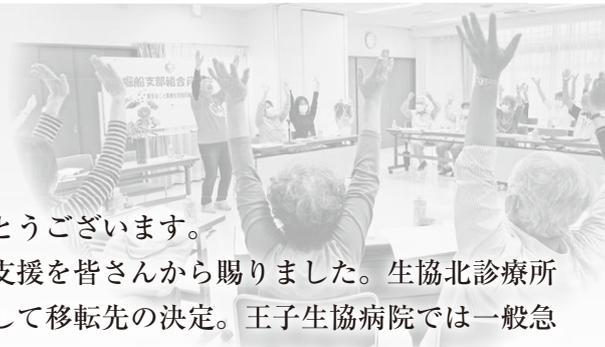




新年の ごあいさつ



東京ほくと医療生活協同組合
理事長 今泉貴雄



あけましておめでとうございます。
昨年もさまざまな支援を皆さんから賜りました。生協北診療所の透析診療終了、そして移転先の決定。王子生協病院では一般急性期病床から地域包括ケア病床への転換などを行いました。医療情勢や診療報酬の対応を考慮した決断であり、法人の事業運営上の一つの転換点であったと考えます。

医療・介護の業界は社会的役割が大きく、さまざまな問題を抱えています。当法人にも解決すべきあらゆる課題があります。

今まで以上に皆さんから信頼され、地域になくってはならない医療・介護の拠点となるよう努めます。新年を迎え、蛇が脱皮し成長するように、当法人も次世代を見据えて成長する組織になるよう運営していきます。今年も皆さんからの温かいご支援をお願いします。



復興進まぬ被災地でつながって支援 ～早急な公的支援が求められると実感～

6月 10日～14日 病棟支援(金沢市)、 仮設住宅訪問(輪島市)

東日本大震災のあと、東京都看護協会の災害支援ナースへ登録して研修を受けてきました。今回、東京民医連から要請を受けて金沢市の城北病院で病棟看護支援を行いました。



城北病院長から「支援が来ると現場のスタッフが元気になる」と聞いて「参加できてよかった」「被災地に思いを馳せて寄り添い続けることが大切」と思いました。輪島市にある輪島診療所にも行き、仮設住宅を訪問。半年が経過しても、復興にはほど遠い状況でした。

支援者のグループLINEがつくられ、現在 290 人が登録しています。支援中の写真、現地事務局の発信、それぞれの地域で行う支援活動などの情報共有が行われています。

現地にいない私たちこそ支援を続ける方法を模索する必要があります。忘れない、見守ることが大切です。

(王子生協病院 6 階病棟看護師 寒河江史子)

11月 10日～11日 地域のお宅で泥出しと 家財搬出など(輪島市)

能登半島地震の後、9月21日からの線状降水帯による水害が発生。石川民医連から水害支援の要請が出されたことを受けて、奥能登地域(輪島市)のお宅で泥出しと家財搬出を行いました。



家の庭と側溝に溜まった泥を出し、水路が復旧。そして、屋外倉庫内の家財搬出、泥出し、洗浄までを終え、さらなる浸水害の予防のために土のうの積み上げを実施しました。

輪島市では家屋の損壊や泥がいまだに多く見られ、復興はまだ先という印象です。民間ボランティアだけでなく、国や自治体の支援を充実させていくことが復興の近道だと思います。

(医学生担当 麻生誠明)

病気の

話の

2022年の日本人の死因の第1位は悪性新生物(がん)で、全体の24.6%を占めています。がんの中でも、大腸がんの死亡数は男性では第2位、女性では第1位となっています。

大腸がんの早期は無症状ですが、進行すると症状が出現します。代表的な症状に血便、便秘や下痢を繰り返す、便が細くなる、残便感、貧血、腹痛、嘔吐などがあります。これらの症状があるからといって、大腸がんというわけではありません。

今でも「がんは不治の病」というイメージを持つ方も多いかもしれません。しかし、大腸がんに限らず多くのがんは、今では治療できる病気になってきています。大腸がんの治療は内視

鏡治療、手術、薬物療法、放射線治療などがあり、これらの治療を組み合わせると完治をめざします。心配な症状があるときは、かかりつけの医師に気軽にご相談ください。

大腸がんを早期で発見するために有用な検査が、便潜血検査です。便の中に血液が混ざっていないかを確認する検査で、多くの健康診断の項目に含まれています。外来でも検査が可能です。年に一度の検査をお勧めします。

結果が「要精査」となった方は、精密検査を受けることになります。精密検査はバリウムを用いた注腸造影検査と大腸カメラ(内視鏡検査)があり、王子生協病院で実施できます。

早期発見で大腸がんは治療ができる

～便潜血検査で簡単にチェック～

王子生協病院 医師 森岡良介



今月のトピックス

健康まつり(江北生協診療所)

つながりづくりの期待こめて開催



11月2日、足立西部第1・第2支部と江北生協診療所で第20回健康まつりを開催しました。この健康まつりは、診療所の開設前から建設運動の一環として開催してきました。しかしコロナで中断した間に高齢化が進み、不安で昨年も開催を

断念。今年は「結びつきをつくるために」と期待をこめて、開催を決めました。

しかし当日は雨予報。当初は雨天中止としていましたが、ステージ出演をする方は練習を重ね、模擬店は数日前から準備していることを考え、診療所内で縮小して開催することにしました。

当日は雨になりましたが、元気いっぱい開催しました。看護師による血管年齢測定・AED実演、舞台では南京玉すだれ・コカリナ演奏など4演目、模擬店では炊き込みご飯、豚汁、パン・ケーキ、花苗販売など。150人を超える参加者で賑わいました。(第20回健康まつり実行委員長 松本和彦)

法律相談

東京北法律事務所のご協力で、無料法律相談会を毎月開催しています。相続、借家借地、債務整理など、民事に関わる相談ができます

完全予約制

相談は無料

(継続した相談は有料になる場合あり)

▶ 2月19日午後2時～5時

荒川生協診療所2階面談室

▶ 3月12日午後2時～5時

かえで薬局2階会議室(江北生協診療所向かい)

申込：本部総務部(3927-8864)

日本被団協のノーベル平和賞が 国内外に与える影響

戦後80年 私たちができること・やるべきことを考える

西村 ノーベル平和賞の受賞おめでとうございます。

工藤 ありがとうございます。2017年にICAN^{*1}が受賞して「同じ分野なので被団協の受賞はしばらく難しい」と受け止めていました。

平和賞は極めて政治的な賞です。被団協は「国」を相手にたたかっています。そして日本はアメリカの保有する核の傘の下にいます。選考される地・ノルウェーはNATOに加盟しており、核抑止論の立場です。NATOに大きな影響力をもつアメリカがある限り、受賞は難しいと思っていました。

被団協のたたかきが認められた、意義のある受賞だと受け止めています。被爆者は年々歳を重ね、人数も減ってきています。

受賞が今になったのは遅すぎる。残念ながら、世界各地で起きている戦争・紛争で「核の使用」をちらつかせる状況です。これらへの懸念が今回の選考に影響したと考えます。



被爆したのは国ではなく、人間

西村 平和憲法のもと、核を使わない日本を維持してきたことに被団協も大きく影響しています。しかし改憲の流れは消えません。世界が「戦争ありき」へと加速するのではないかと不安です。

工藤 被団協は「核兵器廃絶」「原爆被害者への国家補償」を二大要求として活動しています。これを理解し、皆さんにたたかいを継承してほしいと思います。

国は「原爆被害はひどい」と言いながら戦争被害受忍論(戦争で受けたすべての被害は、国民が等しく受忍すべき)の姿勢を変えません。これは憲法の理念と相反し、受け入れられません。私たちは原爆被害者援護法の制定を求めています、成立しません。

日本は核兵器禁止条約に参加しないまま「唯一の戦争被爆国」と言ってほしくありません。「国が被爆したのではない、人間が被爆したのだ」と強く訴えたい。

被団協は、被爆者に加えて、死没者や家族、被爆孤児も含めて被害者と考えます。被爆孤児は、今も被害者と認められていません。

戦争を抑止する平和教育

小川 私は2015年、ニューヨークで開かれたNPT^{*2}再検討会議に参加しました。世界には多くの核被害者がいると再認識し、その方々を取り巻く活動に勇気づけられました。その一方で、NPTが核保有国を定めていることに矛盾を感じました。

工藤 被団協は「核兵器を二度と使用してはなら



工藤雅子

日本水爆被害者団体協議会
(以下、被団協)事務室長
北区豊島在住



小川早苗

理事会社会保障平和委員長



武藤瑞歩

王子生協病院理学療法士



西村祐子

福祉事業部長

ない」と訴えています。2022年まではNPT再検討会議にあわせて国連口ビーで原爆展を開催していましたが、現在は被団協のホームページにアップしています。

広島・長崎の平和資料館は市立で、平和記念式典の主催者は市です。被団協は国に「東京に追悼記念館を」と要望しましたが、広島・長崎に設立されました。そこには被爆者の証言を撮影した資料などが残されています。現地で感じることは大きいでしょうが、ネットでもさまざまな資料が入手できます。

武藤 私よりも若い世代の人は、まずネットで情報を見て、考えるきっかけをつくるのが大切だと強く思います。

学生時代は、私もどこか他人事でした。しかし昨年、ピースアクションinヒロシマに参加して「こういう悲惨な体験をしたのに、世界中でなぜ同じようなことが繰り返されるのか」と怖かったです。

多くの方が現地で過去の実相を見て、感じ、考えることで、戦争を抑止する力になると感じています。

小川 以前、広島の方から「東京の大学に進学したとき、全国的に平和学習をしていないことに驚いた」と聞いたことがあります。

工藤 広島・長崎では当たり前の平和学習にも、慣れてしまった若者がいると聞きます。日本がアメリカと戦争したことを知らない方もいると聞き、驚きました。教育の大切さを改めて感じますね。

東京ほくと職員・組合員の今後の活動

小川 北区の戦跡ウォーキングを開催しました。戦争の影が身近にあることをまざまざと感じ、今後

もこれを継続して多くの人に知ってもらいたいと思っています。

先ほど紹介されたネットで公開されている情報から学習する会を企画したいです。普段の生活のすぐ近くに戦争の影が確実にあると伝え、感じたことを意見交換したいです。

工藤 国の政策は分断を生んでいて、広島と長崎でも被爆者援護の制度が異なります。矛盾だらけで、国家補償をしたくない姿勢がはっきり見えます。複雑でわかりづらい制度にすることで、口を出しにくくしているように思います。

戦争被害受忍論は被爆者だけに向けられているものではありません。過去そして未来の戦争で受忍論を押しつけられていることを、私たちは認識する必要があります。

小川 日本全国に多くの原発があり、それは原爆をつくる材料を持つことにつながります。被害者だけでなく加害者になる可能性・危険性もあります。

西村 今そして未来のために、私たち一人ひとりが過去を知り、平和な世の中のために何ができるのか、語り合うことから始めていきましょう。皆さん、今日はありがとうございました。

全員 ありがとうございました。

※1 核戦争防止国際医師会議を母体に2007年に発足したNGO「核兵器廃絶国際キャンペーン」のこと。核兵器の使用がもたらす破滅的な人道上的結末への注目を集め、核兵器を条約によって禁止するための革新的な努力をしてきた

※2 核兵器不拡散条約。1970年に発行され、日本は1976年批准。191の国・地域が締約し、非締約国はインド・パキスタン・イスラエル・南スーダン

人権を尊重する性教育を すべての子どもに

～地域の学校でも包括的性教育を～

前編



昨年度から、足立区新田学園（区立の小中一貫教育校）で生徒に向けて性教育を行っています。今年度は昨年10月に中学2年生と3年生を対象に行いました。

日本の性教育は諸外国に比べて遅れています。「寝た子を起こすな」論^{※1}に基づき、十分な学びを提供していません。文部科学省の学習指導要領には「妊娠の経過は取り扱わない」とするはじめ規定があり、性感染症や妊娠については教えるのに「性交」については教えてはいけないことになっています^{※2}。

世界的にはWHOが推進する「包括的性教育」を行う国が増えてい

ます。「包括的性教育」とは、性に関する科学的な知識を人権尊重ベースですべての年齢の子ども、若者に教えるものです。

包括的性教育は従来の性教育に比べて、初交年齢の遅延化、性交人数の減少、リスクの高い性行動の減少などの効果があることがわかっています。今回は2時間の授業で包括的性教育のすべてを網羅することはできませんが、少し触れることができましたと思います。

中学2年生には「大切な自分の体について知ろう」というテーマで、思春期の体の変化について教えました。女子の月経や男子の射

精について、月経に伴う不調は我慢しなくて良いこと、性器の形は一人一人違い、良い悪いはないことなどを伝えました。2時間目はクラスごとにケースワークを行い、修学旅行で急に生理が始まって具合が悪くなった同級生をどう援助するか、みんなで考えてもらいました。

（鹿浜診療所長 平山陽子）

※1 「子どもに性的好奇心を喚起させるような情報をわざわざ与えるな」という主張で、性教育を否定する声として今も根強く存在する

※2 一律に指導する内容としては取り扱わないが、状況に応じて個別に指導することは可能とされている

腰痛予防 座ってできる体操

腰痛は背骨の変形などが原因となることが多く、足腰の筋力や柔軟性が低下することによっても引き起こされます。痛みのある方は無理のない範囲で行ってください。

（王子生協病院 リハビリ課）

腹筋と股関節の筋力アップ(左右3～5回)

- ①背筋を伸ばして椅子に浅く腰掛けます
- ②体が前や後ろに傾かないようにしながら片方の太ももを高く持ち上げて10秒止めます

※筋力に自信がない方は、手すりや座面につかまるといいでしょう



私の 名曲アルバム

コクリコ坂から
サウンドトラック
武部聡志



2011年公開のスタジオジブリ映画「コクリコ坂から」を知っていますか。1963年の横浜を舞台にした映画です。登場人物の高校生がちょうど私の両親と同じ年代で、この映画で使用されている曲を聴くと、両親の青春時代にタイムスリップしたような感覚になります。

手嶌葵さんが歌う主題歌「さよならの夏」は、フルカラーの現代とセピア色の昭和を行ったり来たりするような感じがしました。映画を繰り返し観ると、当時の社会情勢が盛り込まれていることに気づくことがあります。

サウンドトラックを紹介しましたが、この映画の視聴もお勧めします。

（王子生協病院医療ソーシャルワーカー 瀬尾真奈美）

- 健康づくりサポーター養成講座「お口の健康サポーター」
2月1日(豊島虹のセンター) **要申込**
- T-CAP 学習会(東京保健生協と共催)
2月20日(オンライン、視聴会場あり)
- なんでも相談会 2月25日、3月25日(王子駅前公園)
- フードパントリー 3月29日(つどいの広場なないろ)

診療体制表



※班会予定と診療体制表は月ごとに掲載します。二次元コードでアクセスできない方は、各院所または組織部で体制表を受け取ることができます

班会予定



カメラアプリから
QRコードを読み取る手順



- ① 標準搭載のカメラアプリをタッチしてください
- ② カメラの画面で、QRコードを映します(写真は撮りません)
- ③ 読み取りできた場合、画面上にURLや「QRコード読み取り成功」と表示されますので、タッチしてください



健康チェックと新聞の読み合わせ。その後は幼いころの思い出や故郷の懐かしい食べ物、くらし、政治など縦横無尽におしゃべりします。あつという間の時間です。 **なかよし会班**
(荒川5・6丁目支部 五十嵐ひろ子)

◇どこの病院・医院の処方せんでもお受けいたします◇
いつでも気軽に相談できるあなたのまちの薬局です。 ★店舗での待ち時間なくお渡し可能です。ご利用ください。

あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3911-9899
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3927-5400
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3558-3353
わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3854-3055
かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3896-6621
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	E-PARK アプリをご利用の方は、QRコードを読み取ってください	処方せん受付FAX 03-3803-1004

福祉用具 レンタル・販売

福祉用具プランニング城北営業所

住所 北区豊島3-7-1 ミオマレ豊島1階 ☎ 03-3911-5110

組合員さん向け特別価格商品販売をはじめました 詳しくはお問い合わせください。

組合員の資格および
脱退・減資について

※東京都に住所または勤務地を有する方は、組合員になることができます(定款第6条)。転居や亡くなられた場合はご連絡ください。
※当医療生協からの脱退・減資につきましては、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)によって、事業年度末の90日前(12月31日)までに連絡をいただき、年度末(3月31日)に処理することが基本となっています。
お困りのことがあればお気軽にご相談ください。 東京ほくと医療生活協同組合 本部組織部 TEL.3913-9100

第435回 パズル

〈パズルのヒント〉

1月17日は「防災と〇〇ン〇ィ〇の日」。1995年1月17日に阪神・淡路大震災が発生した際に、その重要性が広く認識されたことにちなみ制定された

〈とき方〉

□枠の4文字を並び替えると答えです。
答えは次ページ下に



細長い形に焼いたシュー生地クリームを挟み、チョコレートでコーティングした、フランス発祥の洋菓子



海にすむ大型哺乳類。知性が発達しており学習や協力することが知られている



拳にグローブを着用し、四角いリングの上でパンチのみを使う格闘スポーツ。発祥は紀元前とも言われる



手が届かない場所にかゆみが出たときに使用する伝統的な日用品。日本では木製や竹製のものが多く

根菜の温かい和風サラダ

王子生協病院管理栄養士 吉田朱花

■ 材料 (2人前)

れんこん	100g
じゃがいも	中1個
小ねぎ	1本
★かつお節	2g
★マヨネーズ	大さじ2
★コショウ	少々
七味唐辛子	お好みで

■ 1人前あたり

カロリー：172kcal たんぱく質：3.1g 塩分：0.3g

■ 作り方

- 1 じゃがいもは8～12等分の乱切りにして、水にさらしておく
- 2 れんこんは5mmのいちょう切りにする。じゃがいもと別の器に移し、水にさらしておく
- 3 ①と②をざるに上げて水気を切る。耐熱容器にじゃがいもを入れ、その上にれんこんをのせる。2か所開けた状態でラップをかける。電子レンジで4～5分加熱する
- 4 小ねぎを小口切りにして★と一緒に軽く混ぜ合わせる
- 5 ③をざるに上げて水気を切る。温かいうちに④に入れて混ぜ合わせる
- 6 器に盛りつけ、お好みで七味唐辛子をかける



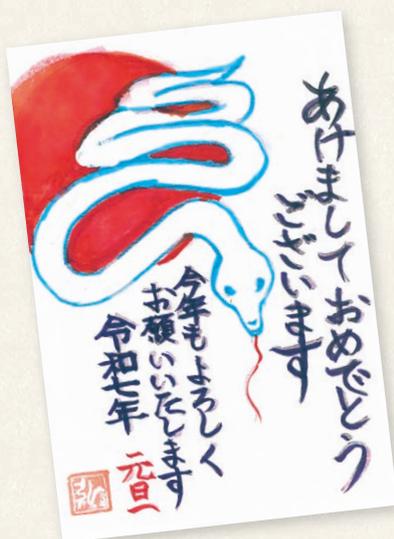
寒い冬は鍋料理が多くなると思いますが、たまには温かいサラダで野菜をとりませんか
電子レンジでつくれるレシピです



料理のポイント

れんこん、じゃがいもは切ったままにすると変色するため、水にさらします。じゃがいもに火を通すため、じゃがいもを下にして電子レンジにかけます(れんこんは生でも食べられるため、火の通りは気にしなくて良いです)。冷めてもおいしく食べられます。ごぼう、にんじんなど好きな根菜でアレンジしてみてください。

絵手紙 田結弘明さん(北区豊島)



新聞ちぎり絵 早坂充子さん(北区堀船)

