

生協の現況 2022.4.1現在

組合員 30,267人
出資金 15億4,447万円
一人平均 51,028円

2021年度増加
組合員 1,076人
出資金 11,377万円



一人は万人のために万人は一人のために

2022年5月号

機関紙
東京ほくと



ほくとLINE



東京ほくと医療生活協同組合

住所 〒114-0003 東京都北区豊島3-4-15
発行「東京ほくと」編集委員会 Tel.03(3913)9100
ホームページ <http://www.t-hokuto.coop>

さわやかな春風吹く中、楽しんで歩く

～荒川ラインウォーキング～

気持ちよく体と頭を動かして

3月23日、第8回荒川ラインウォーキングを開催しました。健康づくり委員会、医療生協の8つの健康習慣で最も実施率の低い「運動習慣」を楽しく広げるために、この企画の準備を始めました。2013年（王子生協病院新病院完成記念も兼ねて開催）以降毎年開催をめざしていましたが、コロナ禍のため今回は3年ぶりに行いました。

まず、桜の開花日や「新入職員の参加を意識するか」など実施時期を検討した結果、職員も参加しやすい平日でもあるこの日にしました。そしてコースを3km・7km・9kmと設定、参

加者の誘導方法、感染拡大時の対応、飲食の提供がでない代わり「お楽しみ企画」を準備するか、など議論を重ねました。

ラインウォーキング当日は、前日に雪が降った影響か冷たい風が吹く一日になりました。また、日暮里・舎人ライナーが電気系統の故障で全線運



密にならないよう、少し距離を置いて歩く

休となり、参加を見合わせた方もいました。

参加者には受付で参加証

を渡しました。その裏面には、歩きながら考えられるような簡単な脳トレ問題を2つ用意しました。出発前には、リハビリ課職員の指導で簡単な体操を行ってもらいました。

最高齢90歳の方を含め53人が参加しました。残念ながら桜は咲いていませんでしたが、参加証の脳トレ回答を考えながらウォーキングを楽しんでいました。この正解者の中からすこしおしほの冊子を5人にプレゼントすることにしました。

「5kmコースがあると良かった」という感想もありましたが「楽しかった」と参加者が口々に話し、全員が無事歩ききって終了となりました。次回ももっと良いウォーキング会にしたい、と当委員会でも話し合っています。みなさん、来年はぜひ参加して下さいね。（健康づくり委員会副委員長・朝日正子）



「お疲れさまでした」笑顔でゴール

参加者が口々に話し、全員が無事歩ききって終了となりました。次回ももっと良いウォーキング会にしたい、と当委員会でも話し合っています。みなさん、来年はぜひ参加して下さいね。（健康づくり委員会副委員長・朝日正子）

元気に歩ききった中里支部の皆さん



歩き始める前に柔軟体操

病棟看護助手(非常勤)急募

有資格者歓迎、無資格者応相談
仕事内容など詳細については左記へ連絡を
(代)03-3912-2201 師長室・佐藤まで

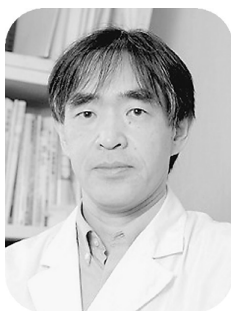
注射器

ロシアのプーチン大統領がウクライナへの侵略に踏み切ってから約2か月半になります。戦争の実相は悲惨で、人道的にも許されな

いむごいものです。一般の市民を拘束し、拷問した上で射殺し、防空壕から避難してきた母子を狙撃する、病院や学校も容赦なく爆撃するという、まさに戦争犯罪です。これが21世紀なのかと目を疑う事態です。あの第二次世界大戦を経て、国連憲章で「武力による威嚇または武力行使の禁止」が書き込まれました。これは日本国憲法9条とも共通です。「紛争の平和的解決」がルールとされたのです。今回のロシアの侵略は、これと逆行する野蛮で卑劣な行為で許されません。国際世論と外交の力でロシアを包囲することだと思えます。▼それにしても、これに乗じて「憲法9条で国は守れない」「非核三原則を見直す議論を」などと軍備拡張、核武装といった議論が始めていることは問題です。今度の戦争でどんなに戦争はむごいことか、よく分かりました。多くの市民が殺され、長年にわたって築きあげてきた町が破壊され、人生を台無しにされた人々が失望している姿が目につきました▼「戦争は絶対にしてはならない」その決意のもと、唯一の被爆国として、憲法9条を持つ国として、日本が今すべきことは、軍拡ではなく憲法9条を生かした外交と9条を世界に広げることではないでしょうか。（湯）

理事会だより 4月23日

理事長あいさつ
今泉 貴雄



地域活動は新たな形で
新入職員迎え活気出る

4月になり、暑い日も寒い日もあり、なかなか体調管理も難しい、と感じる時があります。ただ概ね春は気候が穏やかですし、花が咲いたり葉が出たりと心弾む時期です。

4月に新入職員を迎えることができました。全体の研修を経て、各職場に配属されています。新人の入職で少し明るく活気が出ています。これから職場だけでなく、組合員さんからもご指導をお願いします。生協組織として地域住民とともに職員育成を行い、地域へも

視点を向けていけるよう成長を期待します。

この2年、コロナが蔓延し職員が地域に出ることが困難になっています。しかし私たちの活動は、地域に立脚することが必要なのは変わりません。コロナで活動は変化を余儀なくされていますが、新しいとりくみの中で実践していきたいと思っています。

隔離困難で家庭内感染
職員にも感染相次ぐ

この一か月、コロナ感染症に引き続き対応を行ってきました。この間のパターンとして、子どもがかかり、同居家族に広がることが多く、家庭内隔離の困難な状況を改めて感じます。そのために職員が休まざるを得ないことが多々ありました。幸い以前と比べて重症化率は低く、感染したスタッフも入院することなく自宅療養で回復しました。今後も対応に注意していきます。

勝者が握る偽りの正義
日本も情報操作を経験

ロシアのウクライナ侵攻が開始され、2か月になるうとしています。早く終結して、平和が戻ることを祈らざるを得ません。

私たちの見聞きするウクライナ、またロシア国内の実情。事実はひとつですが、為政者の情報操作について考えさせられました。日本でも80年ほど前の第2次世界大戦中、いわゆる大本営発表で伝えられたことが虚偽であったと、私たちは知っています。為政者は自分たちに都合の良いよう情報を操作し国民を騙すことを平気で言う、とういう事実。今回の紛争でも、ロシアでは国内でのみならず世界に自分の正当性を発信しています。

虚偽を述べ続けても最終的には勝つことで、事実として押し通して正義と主張できるという、理不尽な可能性があることです。ドラマでは最後は正義が勝つのですが、実際の戦争では「勝った方が正義になる」という現実です。

ロシアが勝つ、ロシアというよりプーチンという独裁者が勝つ、とまだ決まっただけではありません。しかし、そうなった場合の理不尽さを感じます。

日本国憲法が平和の礎

宮崎駿さんの1980年代アニメに「風の谷のナウシカ」という作品があります。絶対的判定者としてオームという巨神兵が描かれています。世界平和に国際連合が機能していないことを思うと「オームのような存在がいれば紛争はなくなるのに」と感じないわけにはいきません。

地球上に真の平和はどのように求められるのでしょうか。このアニメは腐海や人間社会のエゴ、紛争などがテーマになっています。核戦争、第3次世界大戦に不安が高まる中、たかがアニメと思うなれと感じました。

ウクライナ国内では日々、生きるか死ぬかの極限に置かれています。現実には過酷で、絶対的正義を求めても、それが無い現状を突きつけられ絶望的になります。

平和を思うとき、フィクションであっても参考にしたい、平和な世界を求め続ける必要があると思います。そのために、私は日本の憲法の果たす役割は大きいと考えます。

今年1月に呼吸困難と低酸素血症で緊急入院した、要支援1の80代男性Aさん。70代の頃に別の医療機関でアスベスト関連疾患を指摘されましたが、救済制度については知らない様子でした。そのため「アスベスト（石綿）関連疾患の診断をしたので、社会保障制度があれば本人に情報提供してほしい」と主治医から依頼がありました。

医療と介護の現場

情報格差がある社会保障
救済制度申請に結びつく



2006年から石綿健康被害救済制度による「救済給付」と「特別遺族給付金」が設けられています。

「若い頃に解体業に従事してアスベストに暴露した」とAさんが話し、アスベストによる健康被害救済給付を今回申請することを決めて、ご家族の協力を得て申請しました。その後Aさんは、在宅酸素を導入して自宅へ退院しました。今回は入院をきっかけ

残留放射線量高いビキニ 積極的な軍縮求められる

3・1ビキニデー

3月1日は「ビキニデー」です。1954年3月1日、マーシャル諸島ビキニ環礁でアメリカの水爆実験が行われ、マーシャル諸島に住む人々やその海域で漁をしていた日本の多くの漁船が被ばくしました。

静岡県焼津のマグロは、船員も被ばくし、無線長だった久保山愛吉さんが原爆症で亡くなっています。ビキニデー集会は、久保山さんの「原水爆の被害者は私で最後にしてほしい」という遺志をひき継ぎ、原水爆禁止運動を担う全国の運動と静岡県の実行委員会が共催してきた行事です。



発言者、司会者、うたごえ参加者がオンライン参加者に語った（写真提供：日本原水協）

1日目の日本原水協全国集会では、基調報告と海外の反核平和活動家をゲストに迎えた交流フォーラム、草の根の運動から高校生平和ゼミナールの高校生のとりくみなどが報告されました。ウクライナに侵攻したロシアは核の使用もほめかしており、アジアでは北朝鮮の核武装に対してアメリカの「核の傘」の下にいる韓半島は安全保障の名目で軍拡を進めています。核による威嚇や核抑止方論から脱却し「核兵器はいつかなくそう」ではなく、積極的な核兵器の禁止・廃絶に向けて軍縮・外交での解決と、反核平和の方向に進むことが強く求められていることが確認されました。

2日目は「広島・長崎・ビキニの被災と現在、被災者の救済」というテーマでの証言企画がありました。「黒い雨」訴訟での被爆者の証言、ビキニ水爆についてマーシャル諸島の残留放射線量が今なお高いことを告発する報告もありました。「地域まるごと健康づくり」を掲げる医療生協にとっても、健康を阻害する要因である戦争や核兵器を許すことはできません。過去の出来事を知り、現在の社会の動きを注視して学びを深めるとともに、すべての人が健康に生きるためには平和でなくては、と声を上げる重要性を感じました。（組織部主任・伊藤笑子）

病気の 話

王子生協病院
後期研修医 尾林紗矢佳



「夜にトイレが近くて、なかなか眠れないんです」「日中、何度もトイレに行くので、なかなか遠出ができません」 外来や健診で、このような頻尿の悩みを打

ち明けられることがあります。

頻尿とは、一日に8回以上トイレに行く、つまりだいたい2時間に1回よりも多いペースでトイレに行く状態のことです。夜間頻尿とは「夜1回でも睡眠の途中にトイレに行かなければならない状態」のことをいうのですが、実際に受診が必要な睡眠の妨げとなる回数は2〜3回以上起きる場合です。

夜間頻尿は、50歳以上になると半数以上の方が患っており、80歳台男性では約8割の方が2回以上トイレに起きているそうです。日中のトイレ回数が多いことで仕事や日常生活に支障が

あったり、夜間頻尿でトイレに何度も起きると睡眠の質が下がり睡眠不足になったり、高齢者では転倒の可能性もあるなど非常に危険です。

「夜間だけ頻尿」の場合は、高血圧や糖尿病、腎不全、心不全などの病気で昼にはあまり尿が出ず、夜間の尿量が増えることがあります。そして、トイレに行

頻尿の裏に様々な原因

生活に支障ある方は受診を

ような病気が隠れているのでしょうか。「日中だけ頻尿」の場合は、学校や仕事などで非常にストレスを感じ緊張しやすい状態や、トイレが気になってしまっ

くから眠れない…の逆で、不眠症、睡眠時無呼吸症候群などで夜間に目が覚めてしまったときにトイレに行っている、という原因も考えられます。夕食時の多量の晩酌や「食後の珈琲」も利尿作用があるため注意が

実は大きな原因の一つです。必要な水分量の目安としては、食事以外に一日約1.5ℓです。

頻尿で生活に支障があり、お困りの場合はまずご相談ください。排尿時に痛みがある、尿が出にくい、

必要です。「昼も夜も頻尿」という場合には、膀胱におしっこをためられない過活動膀胱、前立腺肥大のほかにも、尿路結石、膀胱炎、膀胱がん、前立腺がんなどの

病気が隠れていることがあります。利尿薬などの薬の作用や水分のとりすぎも、

「コロナに負けるな！」

5〜11歳のコロナワクチン接種承認のニュースが出たころ、東京都から「小児科を標榜する病院は小児ワクチン接種の協力を」と通達がありました。そして、

やせるのではないかとこの意見がありました。しかし、コロナワクチンは薬剤自体や接種量が異なることからミスが起きる可能性が高くなり

①なぜこの注射をするのか、お子さんに分かるように話して来てください。必要性を子どもなりに理解している

とや、当日接種できない可能性も出てきます。

が一番危険です。泣いても、大声で叫んでも大丈夫です。接種当日はお子さんを抑えることのできる保護者の方と来院してください。

大人と異なる準備と対応 安全で円滑な方法を検討

小児コロナワクチン接種に向けて

12〜15歳のように一人でじっとして接種を受けられないことが明らかで、小児の定期予防接種と同様に、医師と看護師の介助で行うことにしました。また、常勤医一人で定期予防接種、乳児健診、通常診療の対応をしながらコロナワクチン対応も行うことは難しいで

す。平日の日中は学校・仕事の関係で需要は少ないことも見込まれ、土曜に小児外科医師がつながりのある医師に接種に来てもらうことになりました。

子どものワクチン接種では、成人との違いも多いです。日本で初めての小児コロナワクチンで、大人のようにスムーズにいかない、保護者同伴で密になると考え、確実に接種できる大人の半分以下の予約数としました。

インフルエンザのように大人も子どもと一緒に打てるようにすれば予約数も増



ください。覚悟が決まってい



☆料理のポイント：春キャベツを洗って水気をしっかり取り、鍋に入れた時の温度が急に下がらないようにします。柔らかくするには野菜を小さめに切るか、火にかける時間を長めにして下さい。スープは別の料理に使っても良いです。風味づけに他の香辛料を入れてもよいです。（管理栄養士・吉田朱花）

《作り方》

- ①春キャベツの芯を取り縦に切る。新玉ねぎはくし切り、ベーコンは食べやすい大きさに切る。パセリはみじん切りにする
- ②鍋にお湯とベーコンを入れ、中火で2分加熱して火を止める。コショウ、顆粒コンソメを混ぜ、春キャベツと玉ねぎを入れる（具が煮汁に浸っていないでもOK）
- ③中火で2分加熱して火を止める。煮汁に浸っていない部分を裏返して煮汁につける。蓋をして火を止めたまま30分ほど蒸すようにおく
- ④野菜にスープをからませる。器に盛りつけてパセリをふりかける

～春野菜ポトフ～

春キャベツは軟らかく、加熱しすぎない方が食感を楽しめます。新玉ねぎは辛味が少なく火が通りやすいです。スープも含めて、1人前あたり塩分1.3gです。

《材料 2人前》
春キャベツ…150g（1/6玉）
新玉ねぎ（皮むき）…100g（中1/2個）
ベーコン…50g
顆粒コンソメ…小さじ1
お湯…250cc
コショウ…少々
パセリ…お好み

すこしおレシピ

第82回通常総代会告示

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第82回通常総代会を次のとおり開催します。

日時：6月25日（土）13時開会 会場：北区滝野川会館

第1号議案 2021年度活動のまとめ、決算関係書類承認の件

第2号議案 2022年度活動方針、事業計画及び予算承認の件

第3号議案 総代会運営規約変更の件

第4号議案 監事監査規則変更の件

第5号議案 定款変更の件

多彩な活動を知り 相互理解を深め活動

まちづくり・組合員活動交流のつどい

3月14日、東京の地域生協と医療生協が今後の連携や協働につなげるとりくみとして「まちづくり・組合員活動交流のつどい」が開催されました。今回2回目で、14生協から122人がオンライン参加しました。

基調講演は、2014年に島根県で立ち上げた「地域つながりセンター」の野津久美子事務局長。2010年に、同じことをめざしているのに別々に行動している、松江保健生協・生協

域交流会（市や社協含め8団体）、④フードバンク（昨年のべ利用者4940人・食品提供15トン）など、つながりを広げて多彩な活動を展開しています。

分散会は「つながりづくり」「たすけあい」「コロナ禍における新たな活動」の3つ。私は「たすけあい」に参加しました。当生協の上野やす代理事が「子ども

の居場所づくりを地域とともにく放課後学習支援ロコクラブの活動」を発表。

佐藤章組織部長が全体の司会、休憩の体操と脳トレを東京ほくと健康づくり委員会の浜野妙理事と職員が務めるなど、身近に感じました。（理事・松本和彦）

高齢者の実態と人権学び 困窮や孤立をなくす運動

ゆたかな高齢期をめざす東京のつどい

4月2日、ゆたかな高齢期をめざす東京のつどいが開催され、パネルディスカッション「高齢者のおかれた実態と人権」に、なんでも相談会に寄せられる高齢者の深刻な事例のパネラーとして私が参加しました。

年金が少なく、デイサービスに通いながらも78歳まで清掃業で働き、月5万円の収入があった女性。体調を崩して働けなくなり、不安を抱えていました。このほか、夫が入院中に認知症になり「寂しいので死にた

い」と主張した80代女性のケースも紹介しました。昨年の北区の自殺者数60人のうち、70代が7人、80代が8人を占めています。

ほかに認知症の人と家族の会東京支部の大野教子代表が、40年で大幅に社会構造が変わった介護者の状況を話しました。中央社会保険推進協議会のは枝一成事務局長からは、介護認知症なんでも電話相談に昨年の倍の553件の相談があったと報告されました。

日本高齢期運動サポート

戦時の展示で蘇る過去 国内外の歴史から学ぶ 平和のための北区の戦争展



戦時中の紙芝居を読み聞かせる出展者



様々な展示が並んだ戦争展



当時の軍服や兵器なども展示（一部レプリカ）

コロナウィルスのまん延で延期となっていた「第26回 平和のための北区の戦争展」が3月27日に赤羽会館で開催され、来場は約350人にのぼりました。東京ほくとは「青年社保平和プロジェクト活動紹介」「北区戦跡ウォーキング・赤羽台コース」「現代の戦争・中東からの報告」の展示で、職員3人が参加しました。

中国戦線の現実を撮影した村瀬守保さんの写真展など、会場には胸に迫る展示が並びました。そして元中学校教員の大谷猛夫さんの講演「今日から使える日韓歴史Q&A」など、充実した内容となりました。

印象的だったのは「軍神の母」という戦時中の紙芝居です。貧しい農家の子が海軍に入り、真珠湾攻撃で体当たりをして亡くなってしまったという悲しい話です。当時は、国のために「軍神」となった立派な息子の話として、戦争教育や戦意高揚に重要な役割を果たしたということです。

音楽も当時は盛んに流れていたそうです。会場に展示された蓄音機とレコードから、戦争を美化する明るい子どもの声とリズムが鳴り響きました。プロパガンダが国民を戦争へ向かわせる狂気を想像でき、背筋が凍

「人間の鎖」。33年前にこのような闘いが北区であったと知り驚きました。「この『平和の火』を持っているのは私よ」「基地の開放運動には子どもをおんぶして参加したよ」など、当時の参加者の声も聞きました。

東京ほくとの展示には「こういつとくくみをこれからもぜひ続けて」「赤羽に戦車があったのか」と感想が寄せられました。中東の展示にウクライナの戦況を重ねて見る方もいて、数多くの対話ができました。

LEDで大きなメリット 費用減で外来も明るく

王子生協病院
病院の照明をLED照明に変更しました。3月7日より2週間の工期で、院内および病院外周の照明LED化工事を行いました。

LED化により電材（蛍光灯など）の購入費と交換の手間、発する熱量の削減、電気代の削減、照度のアップなど大きなメリットをもたらします。実際に見るとわかりやすいと思います。

正面玄関前

運動するなら「なでしこ」 体操や春を感じて散歩

今年3月で10年を迎えられました。運動するなら「なでしこ」をキャッチコピーに、運動に日々とりにくんでいます。

今回は新たに、ラジオ体操を始めることにしました。今年3月で10年を迎えられました。運動するなら「なでしこ」をキャッチコピーに、運動に日々とりにくんでいます。

今年3月で10年を迎えられました。運動するなら「なでしこ」をキャッチコピーに、運動に日々とりにくんでいます。

現状や制度を知って 認知症を地域で支援

高齢者ケア委員会学習会

王子生協病院の高齢者ケア委員会は毎月1回開催し、日常生活や療養における高齢者の課題や支援などについて検討する場です。そして年2回、医療従事者としての知識向上や対人援助を高めるために、委員会主催で学習会を開催しています。

3月30日、昨年度2回目の学習会に法人内事業所から24人が参加しました。高齢者支援をテーマとして

の医療に関する相談対応、医療や介護につながる一人暮らしの高齢者や認知症高齢者の訪問診療（初期対応）、北区の圏域ごとの情報交換や事例検討への助言などです。

生活環境の支援は行政や地域包括支援センターなども担います。サポート医は、その中で医学的支援に重点を置いて関わります。

認知症施策を推進する新オレンジプラン政策の一環として、あんしんセンターサポート医は北区内の圏域ごとに配置されています。サポート医の主な役割は、地域包括支援センターから

制度の概要と申し立て方法、地域福祉権利擁護事業の概要、制度や権利擁護の課題などお話ししました。成年後見制度は、高齢で認知症になって十分な判断が困

難になってきた場合、契約や手続きなど当事者に不利益が生じないように、法律面や生活面に配慮する人を法的に選んで支援をお願いする制度です。

地域福祉権利擁護事業は、判断に支援を要する方が住み慣れた地域で自立した生活が送れるよう、日常的な金銭管理、福祉サービスの紹介など日常生活を支援する事業です。区の社会福祉協議会が運営しています。

学習会に参加した職員からは「サポート医や成年後見制度は知っていたが、具体的な内容を学べた」「安心できる地域づくり、高齢者をとりまく状況を理解できた」など感想があり、医療従事者として学びを深める機会となりました。

65歳以上で認知症を発症する割合は6人に1人、団塊の世代が75歳以上となる2025年には5人に1人になると言われています。

高齢者ケア委員会では引き続きボランティアの方と協力し、高齢者の孤立予防や参加者の自己実現の場を提供するオレンジカフェを運営していきます。そして学習会で職員一人一人の視野を広げ、医療従事者全体の支援力向上をめざしていきたいと思っています。

（医療ソーシャルワーカー・瀬尾真奈美）



短時間で精力的に署名を集めた
汐入支部の皆さん

予防接種の無料化求めて 支部が署名集め区に要望

荒川区ではインフルエンザ予防接種の料金が65歳以上2500円と高いので、接種をためらう方がいることが汐入支部ではかねてから話題になっていました。

2020年度は新型コロナウイルスの流行もあり、インフルエンザワクチンも無料で受けられました。この無料化は1年のみで、昨年度は元に戻って有料でした。近隣の足立区は65歳以上無料、墨田区は75歳以上無料、台東区は65歳以上の非課税世帯は無料となっています。

今年1月の汐入支部運営委員会で、インフルエンザ予防接種の無料化を要望する署名について話し合いしました。新型コロナウイルスの流行が収まらず、署名を対面で行うことに不安もありまし

た。しかし強い要求でもあるので、いろいろと工夫しながら集めようとするべくことにしました。

運営委員会を中心に個別に呼びかけ、診療所に署名用紙やチラシを置き、署名を集めました。要望署名は1か月半で235筆集まり、2月24日に荒川区長宛として提出しました。

荒川区健康推進課長が署名を受け取り「要望はわかったが、区の限られた財政で優先順位からすると無料化は厳しい」と話しました。汐入支部では引き続き要望していくと確認し、子どもについても負担軽減の要望をしていくことにしています。（理事・佐藤仁）

3月5日、日本HPHネットワーク主催の第7回HPHスプリングセミナーが開催されました。今回はコロナ感染症の関係でオンライン配信となり、健康格差やヘルスプロモーションを基本に気候危機、平和と戦争、在住外国人の診療について講演が行われました。

私は今回、神奈川県勤務者医療生活協同組合・港町診療所の沢田貴志所長の「SDGsから見た在住外国人への診療と支援」という講演を視聴しました。沢田さんが働く診療所は、港町という特性から通院患者の2〜3割が外国人患者です。

診療を行う上では言語や文化や習慣の違いによる様々な壁があるそうです。問診が正確にできず診断が遅れたり、治療の説明がうまく伝わらなかったり、支払いの問題があったり、突然来院されなかったり。特に2000年代に入っ

てからは近隣の中国や韓国に加え、ベトナム、フィリピン、ネパールなどの東南アジアからの人々が増加しているそうです。そうした方の多くは技能実習生や日本語学校生です。長時間労働・危険労働・低賃金などの過酷な労働を余儀なくされ、医療保険や言葉の壁が立ちはだかり、必要なときに必要な医

療を受けられないケースが多いと言われています。特にコロナ禍の現在では、職を失い健康や生活を脅かされる方が増えており、外国人が抱える言葉や医療アクセス、サポート体制の問題がより可視化されました。国同士が地続きになっている西ヨーロッパを中心とした欧米諸国では、歴史的に移民や難民が多いこともあり、公的サービスとして多言語医療通訳サービスが外国人の医療を受け

きた」など感想があり、医療従事者として学びを深める機会となりました。

第7回HPHスプリングセミナー 違う言語・文化・習慣を 必要な医療の壁にしない



◆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。

あすか薬局 北区豊島3-5-6 ☎3912-7478 かえで薬局 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620
しんでん薬局 足立区新田2-12-7 ☎3911-2274 わかくさ薬局 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054
ひまわり薬局 北区東十条2-6-5 ☎3912-0293 あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005
ひまわり薬局浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081 堀切虹薬局 葛飾区堀切7-12-1 ☎3604-9419

薬剤師募集 詳細は☎3944-1238東京メディエール

子どもたちも反戦

「ウクライナ攻撃で思うこと」

初めて戦争を意識する機会となった子どもたちも多い、今回のロシアによるウクライナ侵略。メディアからの情報、親や友達との会話、教科書で学んだ知識：率直に捉える「ウクライナで行われていること」、職

員の子どもたちが語ります。

佐藤直史 長女優音(15)

2月、ロシアがウクライナに軍隊を送り、戦争が始まりました。突然のことでも驚きました。ロシアの侵攻という選択は、ロシアの人々もウクライナの人々も誰も幸せにならないと思います。

これから世の中がどう動くのかわからないので、今の私の生活が無くなってしまふ可能性もあると考えると、とても不安になります。これまで、お話を絵、

Мир в Украине!
ウクライナに
平和を!



でも、ロシアの人たちは自分たちが選んだ大統領が戦争を始めるなんて思っていなかったはず。そう考えると選挙はとても大切なことだし、私も将来よく考

教科書でしか見ていなかった戦争が、今、私が生活を送っているときも同じ地球で実際に行われていると思うと、信じられないし、怖い。

ウクライナで同じ年や年

下の子がひどい殺され方をしたというニュースが流れてくると、とても心が痛むし、もうやめてほしいと思います。罪のない子どもたちが傷つけられたり、これからの人生を奪われたりするの、本当に許されないし、意味のないことです。

今のロシアの大統領を選んだのはロシア国民です。

でも、ロシアの人たちは自分たちが選んだ大統領が戦争を始めるなんて思っていなかったはず。そう考えると選挙はとても大切なことだし、私も将来よく考



舎人
平町江

子どもはみんな希望の花を開かせる。平和な国でも、戦禍のウクライナやパレスチナでも。すべての子どもが笑顔で暮らせる世の中を願う一枚です。
(編集部)



えて投票しようと思いましたが。

坂東信光 長女(15)

新型コロナウイルスの世界的感染拡大の中、ロシアによるウクライナへの侵略

戦争が開始され、私たちをとりまく環境はここ数年で一変しました。今あらためて学校へ行くこと、勉強できること、友人と会えることのありがたさを感じています。

私たちがテレビで見るウクライナの現状は、ごく一部です。断片的な情報からしかウクライナの現状はわかりませんが、多くのウクライナ人が生活やいのちを突然奪われていること、とても胸が痛みます。またロシア軍兵士にも家族がいて、生活があります。彼らや彼らの家族は今、どのような思いでいるのだろう、と思います。

折笠健
長男(17)・長女(14)・次男(7)の思い

3人の子どもがウクライナの問題についてどのような感じているか、聞きまし

た。17歳の長男は、軍事侵略に対して怒りを覚えて、暴走するプーチンを止めた

い、という思いを持っています。一方で、日本に同様の事態が発生したら...という危惧もあります。現在日本でも高まっている軍事力拡大という考え方にも、関心がある様子です。

14歳の長女は、軍事侵略そのものについてはまだ対岸の火事としてとらえていないものの、プーチンの暴走には不安を抱いています。「ロシアからミサイルが飛んでくる」というネットの情報を見ては心配しています。

7歳の次男はまだこの問題を十分認識はしていません。「人が死んじゃうのは嫌だ」という答えでした。数年のうちに子どもたちも選挙権を持つことから、今の憲法をまもる自分の立場も伝えつつ、彼らの不安に真剣に添えていくことが必要だと、この問題を話して感じました。

ホームレス支援から学び 若手医師と医師像語る

民医連の医療と研修を考える医学生のこと

3月26日にオンラインで

全日本民医連主催「第42回民医連の医療と研修を考える医学生のこと」3月つどい」が行われました。全体で医学生191人、医師

51人が参加しました。

今回のテーマは「Aware & Act みんなの格差とあなたの格差」。10時から18時の一日で学習講演と



医師の生き方を考える材料を与えた講師の3人

研修企画が行われました。

学習企画では、福岡医療団・千鳥橋病院総合内科の有馬泰治科長より講演「冷

泉公園ホームレス医療支援そこから見えてくるもの」

がありました。ホームレス医療支援の活動経験から、さまざまな事例をもとに医療従事者としての役割やSDHについて話しました。

なんでも相談会だより

毎月第4火曜、午後5時
王子駅前三角公園で実施

しさん、70代後半男性。年金月額5万円、飲食関係のホステス送迎の

コロナが生活を直撃
我慢でしのぐ困難期

Mさん、60代後半男性。

コロナ禍の緊急小口資金など使える支援(20万円×3回)を使い切った状況で、夫婦ともに病気にかなり働けない状態とともに無年金です。

運転手が主たる収入なのでコロナ禍で収入が減少。車検代も出せない状況で所持金がなくなってきたいます。しかし、生活保護はまだ受けたくない、車は手放したくない、なるべく運転でがんばっていききたいという思いです。

コロナ禍の高齢者の相談から見えるのは、病気になっても、仕事がなくたって、自己責任でがんばろうとする姿です。(なんでも相談会事務局長・森松伸治)



悩みぬいて相談に来る方が増えている

研修企画では、立川相互病院後期研修医の奥野衆史医師と医療生協わたり病院(福島県)の国井綾医師が大学時代の奨学生生活や民医連との関わり、いろいろな出会いと経験、医師をめざしたきっかけ、求められる医師像、民医連の研修について話しました。その後は学生と参加医師によるグループディスカッションが

行われ「紹介された事例に対して何ができるか」「将来のやりたい医師像」について話し合いました。

「今後もちょうとした企画に参加し、自分の視野を広げること、なりたい医師像や求められる医師像に近づいていきたい」といった感想が聞かれました。(医学生担当・佐々木由希)

気候変動プロジェクト始動

4月21日、東京ほくと気候変動対策推進プロジェクトの第一回会議が開催されました。気候危機に対し、東京ほくととしてどう取り組むかを検討・提起していく組織で、参加を希望する組合員・職員の計8人が自薦・他薦で集結しました。私たちの暮らしに幅広く関与する気候変動の課題の中から、今回は各々の重視する分野などを紹介し合っ

「何ができるか考えて動きたい」という意識を共有しました。

この会議翌日はアースデイで「私たちが生きる地球の環境について考えて行動

する日」でした。アースデイに連帯した行動は叶いませ

んでしたが、当プロジェクトを発動させるには良いタイミングとなりました。

今後は月一度オンライン会議を開催し、学習会の検討や環境・気候非常事態宣言の作成、事業活動や日常生活で「私たちができる対策」を練り上げる予定です。東京ほくとが方針に掲げる気候変動対策をいかに着実に実践へ結びつけるか、メンバーの英知を結集して議論を重ねます。(東京ほくと気候変動対策推進プロジェクト事務局長・下川麻衣)



季節のスナップ

聖路加国際病院周辺で撮影したものです。聖路加タワーの向こうは隅田川です。タンポポの綿毛が雨にうたれていました。築地川公園では見事なトケイソウの花をみつけました。不思議な姿です。2021年5月撮影(小川早苗)

◎転居及び氏名変更、お亡くなりになられた場合はご連絡ください。(組織部3913-9100)

ひとこと通信

(敬称略)

鹿浜 梅原恭子(75)

理事長あいさつは、医療をめぐる情勢・社会・世界とコンパクトに触れられていて読みやすかったです。

豊島 吉川とよ子(72)

ロシアによるウクライナ侵略許せん。早く平和が訪れますように。

町屋 為我井雅子

近くににあった銭湯が3つなくなり、西尾久に都電に乗って行っています。薬湯が日替わりで楽しみです。

王子 井伊幸子(72)

ニースを観るたびに血圧が上がります。ウクライナ攻撃、即停止を。

堀之内 小山慶子(74)

桜の花びらを両手いっぱいに集めて空に向かって飛ばす幼子の仕草が可愛らしかったです。

志茂 神田節子(71)

田舎からタケノコやこみななどの山菜が届き、早速タケノコご飯を作りました。

町屋 久道和男(75)

ロシアのウクライナ攻撃はすべやめてほしい。毎日のニュースを、心を痛めながら見ています。

豊島 藤澤留美子(69)

地球の健康、ヒトの健康にはゴミの不法投棄はNGです。リサイクル活動を優先しましょう。

江北 若林毅(56)

初めての投稿です。これからも楽しみにしています。

神谷 宮本房江

本紙で「米寿を知った」と水栽培のアマリリスを届けてくれて、いま見事に3輪開いています。

西尾久 大塚一恵(68)

1970年4月22日にアースデイが誕生、知りませんでした。学び行動へつなげることが大切ですね。

豊島 中西洋子(71)

ロシアはウクライナ侵略を一日でも早くやめてほしいです。

西新井本町 斉藤定美(72)

荒川河川敷のチューリップ、西新井大師の牡丹。足立の花が咲き続きます。

王子 中澤政子(78)

飼いが戦争で亡くなっているのに、今も玄関で待っている犬がいるそうです。かわいそうに。

者は説きます。



今回のコロナ禍のため、自宅で過ごす時間が増えた方が多いと思います。これは読書をするいい機会だと思います。最近私が読んだ本、また読んでもらいたい本があるので、この機会にお勧めしたいと思います。(生協北診療所医師・餌取博)

網野善彦著
「日本の歴史をよみなおす」
(ちくま学芸文庫)

日本は農耕社会であり、女性の地位も低かったとい

本の紹介

百姓＝農民ではなく、海や川で漁業を、山で林業に従事する者も百姓に含まれる。つまり農耕だけで営まれていた国家ではなく、漁業や林業を含めた他の産業も活発であった。海運も盛んで、交易を頻繁に行っており多面的な国家であった。また女性は地位も識字率も高く、行動範囲も広く社会的に活躍していたと著

伊興 日本章子

舎人公園の桜吹雪の中、花壇にはネモフィラやチューリップ。次は八重桜が順番を待っています。

岸町 横原一栄(92)

4月になって、一つ年を重ねました。92歳、いつまで生きられるかな。

宮城 長井勉(57)

暖かくなり「東京ほくと」が配りやすい季節。ロシアでのウクライナ攻撃の記事など、心が痛みます。

葛飾区南水元 町田俊治(75)

毎日の医療活動、頭が下がります。体につけてがんばってください。

舎人 湯川ちづ子

3月末、昨年亡くなった義兄の一周忌にやっ

てくることができました。

池波正太郎著
「鬼平犯科帳」
(文春文庫)

江戸後期の火付盗賊改方長官・長谷川平蔵が様々な盗賊を捕らえる過程で織り成す、人情味あふれる大衆歴史小説です。

この本に出てくる盗賊にはモラルがあり、それを破る者は外道として鬼平に成

豊島 芳賀栄子(69)

毎回楽しみにしています。意外とクイズ難しいですね。

江北 清水由紀子(44)

パズルを初めて解きました。楽しく、答えも知らなく、とてもためになりました。次回も楽しみです。

南千住 篠原文男(73)

本で紹介で「甲賀忍法帖」に興味を持ちました。滝野川 加藤錦俊(77)

感染しないようマスク外

出。この状況を乗り切り、いつか再び平和で安全な生活を送る日が来るでしょう。

豊島 横山きよ(74)

都電沿いのバラがきれいでした。

入谷 牧野清子

ストレス解消にと舎人公園で散歩を始めました。

岩淵町 佐藤真美(64)

レモンの葉にアゲハの幼虫を発見。今年もアゲハがたくさん巣立ちそうです。

お名前、年齢をご紹介し

しますので匿名希望の方はその旨明記下さい。(抽選対象外)となります。

「前回の答えア(一)ス

ディ

(当選者)(応募26)加藤錦

俊、斉藤定美、清水由紀子、

牧野清子、若林毅

簡単に応募できるよ

ようになりま

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

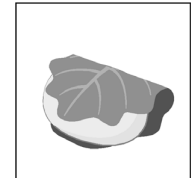
るよ

るよ

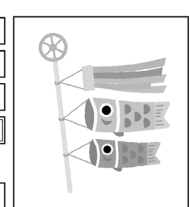
るよ



童謡「すいかの○○○○○」
五月のある日 すいかの〜 結婚式をあげよう すいかの〜



江戸時代、端午の節句に縁起物として食べる習慣が広まった。包んである葉は食べても食べなくても良い



一番上に飾る「五色の吹流し」は無事な成長を願って悪いものを追い払う意味が込められている



名の意味は「聖母マリアの黄金の花」。目に良い成分ルテインを含む。3年前に流行した曲のタイトルにも。

第404回 パズル

ヒント▶5月12日は「〇〇〇〇日」。近代看護を築いたナイチンゲールの誕生日にちなみ制定。

とき方▶二重枠の4文字を並べかえると答えです。

「応募方法」答え、住所、氏名、年齢を書いてT-114-0003北区豊島3-7-1東京ほくと医療生協「機関紙」編集部まで。東京ほくとホームページからも応募フォームで簡単に応募できるよ

うになりま

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ

るよ



野中師長(左)と池田有子主任

新型コロナウイルス感染拡大予防のため、面会制限が余儀なくされています。感染状況に応じた病棟のフェーズ（※1）に沿って制限を設けていて「原則禁止。重症かつ主治医が許可した場合のみ短時間可能」という期間が長らく続いています。

面会による家族間の関わりは、医療者では代行できない効果を与えます。面会で病状を受け入れていくこと、家族間で時間を共有することは、双方の心理的サポートを行う上で大きな役割を持つと考えられます。

腎盂腎炎後の廃用症候群で在宅療養していたAさんは新型コロナウイルスの濃厚接触者となり、発症。新型コロナウイルスによる肺炎のために他院へ入院・加療後、リハビリ継続のために当院一般急性期病棟へ転院しました。

嚥下機能低下が著明で口から食べることは難しく、経鼻経管栄養を行っていました。しかしAさんは経管



(38)

コロナ禍のオンライン面会 ～家族にしか与えられない 影響がある～

王子生協病院 地域包括ケア病棟師長 野中理佳

栄養の継続は希望せず、家族もそれに同意しました。抹消点滴（※2）と内服投与のみ実施された状態で、療養先の検討と退院調整のために当病棟に転棟。このとき、新型コロナウイルス感染から約4か月が経過してい

ました。

Aさんは「面会の希望はない」と意思表示をされていました。その後、徐々に声が小さくなり、活気低下や衰弱がみられました。

130日以上の間、感染拡大予防のために面会が叶わない状態で、Aさんにオンライン面会を提案しました。「いいです」と拒否されましたが、オンライン面会のイメージができないの

ではないかと思いました。改めて説明して意向を確認しましたが、希望はしませんでした。チーム看護師が討議し、家族へオンライン面会の提案をすることになりました。家族へ状況を説明すると希望したため、オンライン面会の日程を調整しました。

当病棟にはオンライン面会ができる機器がなかったため、他病棟からタブレット端末を借り、家族に一旦来院してもらい通信アプリ上の登録を行いました。家族が自宅に帰ってから、病室でのタブレット端末と家族のスマートフォンの通信アプリをつなぎました。

ウトウトされているAさんに「息子さんとビデオ電話で話しませんか」と息子さんが映るタブレットを見せました。すると、覚醒して両手でタブレットを持ちました。息子さんの隣には妻の姿も映り、とてもいい表情で語りかけていました。

5分程度でしたがオンライン面会が実現でき、Aさんと家族の双方に良好な反応がみられました。面会制限による苦悩の中でも、家族間で時間を共有することの大切さを実感しました。

※1：病棟で用いられている段階別の指標

※2：手足から直接血管に針を刺して水分や薬を入れること

外来診療体制のご案内

5月1日現在の体制です(詳しくは、病院・診療所にお問い合わせください) 色文字＝女性医師

王子生協病院		北区豊島3-4-15 ☎3912-2201		診療予約専用電話 03-3912-7248		健康診断予約専用電話 03-3912-5181		予防接種は、病院・各診療所にお問い合わせ下さい						
内 <														

(受付時間)午前 8：45～11：30／午後 1：45～4：00／夜間 5：15～7：30 【呼】＝呼吸器内科、【循】＝循環器内科 救急・急患の方は随時受け付けています。

生協北診療所		北区東十条2-8-5 ☎3913-5271		透析センター 3912-9334	
月	火	水	木	金	土
午前	大場 朗取 (2:4週) 皮膚科(医 朗取 (1:3週) 胃内視鏡	大場 秋山	秋山	大場 整形外科 渡会	伊藤 (予約) 秋山 大場
午後	秋山	大場	秋山	秋山	秋山
夜間				秋山	秋山

(受付時間)午前 8：30～11:30、午後 1：00～4：15、夜間 4：45～7：00

鹿 浜 診 療 所						足立区新田2-4-15 ☎3912-8491	
	月	火	水	木	金	土	
午前	平山 櫻井	櫻井	平山 林	平山	林	午前	平山 (1・3・5週) 伊藤 (2・4週) 三浦(皮) 月2回
午後			平山		神田		

(受付時間)午前 8:45～11:00、午後水：3:30～6:00、金：3:00～6:00、(発熱風邪症状外来)11:00～12:00(予約制) 皮膚科診療日はお問い合わせください

江北生協診療所		足立区江北2-24-1 ☎3857-6636				
	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊(郁)	渡邊(郁) 渡邊(隆)(内・小)	渡邊(郁)	渡邊(郁) 中丸(内・小)	渡邊(郁)	渡邊(郁)(1:3・5週) 須田(小)(1:3・5週) 中丸(内・小)(2・4週)
午後		渡邊(郁) (2:30～)			渡邊(郁) (4:00～6:00) 高橋(内・小) (2:30～5:00)	

(受付時間)午前 8：40～12:15、午後 2：10～6：00

北足立生協診療所		足立区入谷3-1-5 ☎3896-9971				
	月	火	水	木	金	土
午前	渡邊(隆) 丸山	丸山 日向	渡邊(隆) 日向	丸山 藤田 稲葉(予約)	杉山 日向	渡邊(隆)(1:3週) 丸山(2:4・5週) 日向(2:4・5週)
午後	渡邊(隆) 丸山	丸山	日向		日向	
[受付時間] 午前 8:40~12:00、午後 月・金 1:40~6:15、火・水 1:40~4:15						

(受付時間)午前 8:40～12:00、午後月・金 1:40～6:15、火・水 1:40～4:15

荒川生協診療所

荒川区荒川4-54-5 ☎3802-2601

	月	火	水	木	金	土
午前	田邊 水谷〔整形〕 〔予約〕	泉水(内・小) 〔予約〕 伊沢 永井〔整形〕 〔予約〕	田邊(1・3・5週) 伊沢	伊沢	田邊 伊沢 武井〔整形〕 〔予約〕	田邊(1・3・5週) 古池(2・4週)
午後		伊沢 泉水	伊沢 桑野〔糖〕 〔予約〕		伊沢	
夜間					門松 (内・小)	

(受付時間)午前 8:30～12:15 午後 1:30～4:00 夜間 5:00～7:00 (かぜ外来)月・土11:30～12:15 火・水・金15:30～16:00(予約制)

生協浮間診療所		北区浮間3-22-1 ☎3558-8361				
	月	火	水	木	金	土
午前	藤沼 加藤	菊池 加藤	鍋島 松本	藤沼 正廣	藤沼 加藤	鍋島 正廣 加藤 (2・4週)
午後	鍋島 加藤	菊池 鍋島	鍋島 田中		佐野(康) 加藤	
夜間		大西 加藤			佐野(康) 正廣	

(受付時間)午前 8:40～12:00、午後 1:40～4:15、夜間 5:40～7:45 (かぜ外来)午前11:00～12:10、午後 2:00～4:00、夜間 6:10～7:10(予約制)

汐 入 診 療 所		荒川区南千住8-10-3-101☎3807-2302				
	月	火	水	木	金	土
午前	佐藤(寿)	佐藤(寿) 中島(整形)2・4週	佐藤(寿)	村山(予約) 高橋	門松(予約) 高橋(小)	佐藤(寿)(2・4週) 金山(1週) 佐野(正)(3週) 名知(小)(1・3週)
午後	郭	高橋	中丸	高橋(1・2・4週)	門松	
夜間				高橋(1・2・4週) 中丸(3週)		

(受付時間)午前 9:00～12:00、午後 2:00～4:30、夜間 5:30～7:30

お知らせ

訪問診療につきましては、病院・診療所へお問い合わせください。

職員募集

●医師 ●看護師 ●介護職員 ●病棟ケアワーカー ●事務

【詳しくは お問い合わせください】

法人総務部代表電話 03-3927-8864

生協王子歯科		北区豊島3-19-3 ☎3927-9573			
月	火	水	木	金	土
午前	前田 竹田	前田 竹田 望月	前田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
午後	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月	竹田 望月	前田 竹田 望月	前田 竹田 望月
夜間			竹田 (2:4週)	前田 (1:3週)	

(予約時間)午前 9:00～12:00 午後 1:30～4:30 夜間 7:30まで 週によって担当医が変わります。詳細は受付まで

歯ブラシ販売 「特売日」

5月 6日、9日、18日、28日
6月 1日、8日、18日、23日、28日

組合員の方、組合員証の提示をお願いします。価格は窓口にお問い合わせ下さい

王子生協病院・在宅医療部

訪問看護ステーションほくと

ヘルパーステーションのぞみ

地域ケアセンターわかば

訪問看護ステーションほくと

サ テ ラ イ ト 十 条

居宅介護支援事業所ハピネス

認知症対応型共同生活介護

グループホームほくとひまわりの家

訪問看護ステーションほくと

サ テ ラ イ ト 虹

荒川生協診療所通所リハビリ(デイケア)

あらかわ虹の里デイサービス

ヘルパーステーション虹

地域ケアセンターはけた

訪問看護ステーションほくと

サテライトなでしこ

都市型軽費老人ホーム

ほくと西尾久虹の家

デイサービスセンターなでしこ

訪問看護ステーションほくと

サテライトたんぽぽ

鹿浜診療所通所リハビリ

北区豊島3-4-15 ☎ 3912-6181

北区豊島3-19-3 ☎ 5902-7156

北区豊島3-7-2 ☎ 5390-5998

北区豊島3-19-3 ☎ 5959-7875

北区東十条2-7-13 ☎ 5963-7720

北区東十条2-8-5 ☎ 5390-6024

北区西ヶ原2-24-8リッセル飛鳥山1・2階 ☎ 5980-6222

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3802-2810

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3803-1179

荒川区荒川4-54-5 ☎ 5850-3585

荒川区荒川4-54-5 ☎ 3805-8388

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7761

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7801

荒川区西尾久8-13-9 ☎ 5855-7447

足立区新田3-26-1-101 ☎ 5390-8451

足立区新田2-4-15 ☎ 5902-7179