東京ほくと

2025年
6月号
第548号

特集

ワクチンで予防しよう
帯状疱疹（たいじょうほうしん）

目次

トピックス
新入職員研修
初期研修修了式
病気の話
HPH委員会から
班活動スナップ
生協北診療所 移転リニューアルオープン
健康クッキング

今月のイチオシPHOTO

飛鳥の小径の紫陽花（飛鳥山公園）
撮影／中澤義則

東京ほくと医療生活協同組合
〒114-0003　東京都北区豊島 3-5-6
発行：「東京ほくと」編集委員会　TEL：3913-9100

ホームページ

2025年5月1日現在　組合員数／ 28,636人　出資金額／ 1,389,475,000円

ワクチンで予防しよう

帯状疱疹（たいじょうほうしん）

鹿浜診療所 所長
平山陽子

帯状疱疹とは

水ぼうそう（水痘）のウイルスが原因で発症する帯状疱疹は、子供の頃に感染したウイルスが脊髄神経内に潜伏し、加齢やストレスなどをきっかけに再活性化する疾患です。特に50歳以上でかかりやすく、80歳までには３人に１人が発症するといわれています。

特徴は、体の片側の神経支配領域に沿って帯状に水ぶくれが出現することです。初めにピリピリとしたかゆみや痛みが数日続き、その後水ぶくれを伴う発疹が出現します。水ぶくれは３～５日かけて増え、10～15日でかさぶたになり、完全に治るには１か月程度かかります。体のどこでも発症する可能性があり、顔の場合は顔面神経麻痺や目・耳の障害を引き起こすことがあります。

帯状疱疹後神経痛について

約10～20%の患者さんでは皮膚症状が治った後も、帯状疱疹後神経痛（PHN）と呼ばれる痛みが残り、生活の質を低下させます。高齢者になるほどPHNを発症しやすいです。

患者のAさんは左のわき腹にできた水ぶくれを電気あんかによる火傷と考え、１ヶ月近く自宅で我慢していた結果、痛みのため食事が取れなくなり入院、帯状疱疹とわかったあとも数種類の痛み止めを必要としました。

治療について、予防のためのワクチンについて

帯状疱疹後神経痛を予防するためには発症後なるべく早く（３日以内）、痛み止めと抗ウイルス薬を飲むことが重要です。

帯状疱疹そのものを予防するためにはワクチンが有効です。生ワクチン（ビケン®：１回接種）と不活化ワクチン（シングリックス®：２回接種）の２種類があり、50歳から接種可能です。効き目や有効期間などの違いから、私は不活化ワクチンをおすすめしています。

2025年４月から65歳以上の高齢者を対象に帯状疱疹ワクチンの定期接種が始まりました。今年は65歳から５歳刻みの年齢の方に予診票が発送されます。自治体によって自己負担額が異なります。また、多くの自治体で50歳以降の任意接種に対しての助成制度がありますので、確認してみましょう。

2025年度　３区の帯状疱疹ワクチン予防接種概要

	対　象	自己負担額
定期接種 ※自治体から対象者に予診票発送 ※接種は23区内の協力医療機関で可能	①令和７年度内に65歳を迎える方 ②令和７年度から５年間の経過措置としてその年度に70、75、80、85、90、95、100歳になる方。また令和７年度に限り100歳以上の方は全員対象 ③60～64歳で、ヒト免疫不全ウイルスにより免疫機能障害があり、日常生活がほとんど不可能な方	●北区・荒川区 ２回接種　11,000円／回 １回接種　4,000円 ●足立区 ２回接種、１回接種ともに無料
任意接種 ※予診票は要事前交付 ※実施は当該自治体内の医療機関を予約	当該区民の50歳～64歳の方で、過去にワクチン接種経験のない方および不活化ワクチンを１回だけ接種した方（２回目がまだの方）	●北区・荒川区 ２回接種　11,000円／回 １回接種　4,000円 ●足立区（助成額） ２回接種　10,000円／回 １回接種　5,000円

糖尿病教室（地域公開講座）

これからも元気でくらすために ～合併症は早期発見が大切

３月15日に糖尿病教室を開催し、患者や歯科医師、看護師など９人が参加しました。外来看護師による講義では糖尿病の合併症と生活上の注意点を中心に話しました。糖尿病により感染症にかかりやすくなったり、傷が悪化しやすいなどの症状が出ることがあります。

気をつけたい歯周病やフットケアについても学習しました。歯科衛生士の講義では効果的な歯の磨き方や、糖尿病（高血糖）が歯周病を悪化させることを学びました。フットケアでは実際に自分の素足をスタッフと観察し白癬症、タコ、魚の目など皮膚状態や、適切な爪切りの方法を確認しました。積極的な質問と参加者同士の対話が聞かれ、療養意欲の高さに感動しました。

今後の開催日は決まり次第ホームページや院内掲示板などでお知らせしますので、糖尿病に興味のある組合員や地域の方は気軽にお越しください。

（王子生協病院 看護師　平沢美和）

フードパントリーとしま虹

物品支援だけでなく、「ほっとする時間」も提供

３月29日の開催当日は悪天候にもかかわらず、開始前から多くの方が列を作るほどの盛況ぶり。最終的に111人の方へ食材や生活物資をお渡しすることができました。

学生や組合員をはじめ、多くのボランティア参加により会場は明るく活気のある雰囲気に。人気のカフェコーナーでは、無料であたたかい飲み物や手作りのお菓子を楽しんでいただきました。カフェ利用者が相談員と会話を交わしながら、ひと息ついて生活相談をされる様子も見受けられ、物品を受け取るだけではなく、気持ちまでゆるめて過ごしてもらえるような場所になってきているのではと感じます。

引き続き、日用品・食品や活動を支えるためのご寄付など、あたたかいご協力をお願いします。「何か届けてみたい」「少し手伝ってみようかな」と思われた方は、お気軽にご連絡ください。次回は６月28日開催を予定しています。ご参加をお待ちしています。

（フードパントリー実行委員　坪井美和）

WHO 世界健康デー(※)

豊島五丁目団地（北区）で健康チェックを実施

世界健康デーは、世界保健機関（WHO）が設立された1948年４月７日を記念して設けられました。この日は世界中で健康をテーマにイベントが実施されています。東京ほくとでもこの時期に健康チェックを開催しています。

私たち組合員は、自分の健康はもとより周囲の人の健康も大切という気持ちで健康チェックを行っています。今年は４月４日に組合員と職員あわせて総勢34人で実施しました。血圧、体脂肪、握力など27人を測定しました。参加者の、結果に対する反応は十人十色でした。

新入職員16人も参加し、組合員活動や健康づくり活動を知る機会になりました。新入職員からは「地域の方々と直接交流できて貴重な経験をした」「身近な人の健康を日々見守ることも重要な看護の役割だと思った」「マイクでのアナウンスが楽しかった」など多くの感想が寄せられました。**（常務理事　浜野妙）**

（※）2025年から日本 WHO 協会では市民の主体的な健康増進を強調するため、「World Health Day」の翻訳を「世界健康デー」に変更しました

2025年度新入職員研修

18人の仲間を迎え、これからも地域とともに

４月１日から５日間、新入職員研修を行いました。今年度の新入職員は医師、看護師、セラピスト、事務職員の合わせて18人です。初日は「地域と東京ほくと医療生協の役割」や「東京ほくと医療生協の歴史」について学習しました。

研修では組合員活動、感染対策、医療安全、労働安全、接遇マナー、認知症サポーター講座、先輩職員の体験談など多くのプログラムが組まれ、法人内外からさまざまな講師が登壇しました。グループワークを通して同期入職者同士のつながりが深まったとの感想がありました。

法人内の事業所を巡り、事業活動や組合員活動を見学するフィールドワークも実施しました。組合員から直接話を聞き、地域活動に触れて学ぶことで、職員が期待されていることを実感する機会となりました。

最終日には、「こんな職員になりたい」をテーマに一人ずつ発表を行い、先輩職員も期待や想いを伝えました。新しい仲間が加わったことの心強さを実感し、先輩としても気持ちが引き締まる時間となりました。新しい仲間とともに、今年度も地域とともに歩む医療・福祉を実践していきます。

（法人教育委員会　小野美絵）

王子生協病院　初期研修修了式

２人が修了、いのちとくらしを支えられる医師に期待

王子生協病院では2011年度から初期臨床研修プログラムの協力型研修病院(※1)として初期研修医を受け入れています。３月22日に、一昨年迎え入れた医師２人の、２年間の集大成としてOSCE(※2)と初期研修修了式を実施し、21人の参加がありました。

試験のひとつである医療面接は、看護師や事務職員、組合員と協力しながら行いました。緊張感のある中でも確かな臨床能力と患者への対応力が見受けられ、成長の跡が感じられました。

続いて行った初期研修修了式では２人の医師が２年間の研修を振り返り、これまでの学びの成果と今後の目標について語りました。「主治医として責任感を育めた」「患者さんから信頼される医師になりたい」「家庭医っていいなと感じた」などの言葉から、臨床能力だけでなく地域や生活を診る医師としての意識の変化を感じました。

王子生協病院の初期研修は、地域包括ケアに貢献できる医師を育てることをめざしています。多様な生活背景を抱えた患者さんと関わる中で、病気の診断や医療技術の習得だけではなく、病気を生活の中の問題としてとらえ、包括的・継続的にケアしていく経験を積むことができると思います。

今後もそれぞれの現場で「いのち」と「くらし」を支える家庭医療の視点を持った医師として、力を発揮してくれることを参加者全員が期待しています。

（※１）協力型研修病院：基幹型臨床研修病院と連携して研修の一部を担う病院

（※２）OSCE（オスキー）：客観的臨床能力試験と呼ばれる、面接や実技を通して医師の診察能力や対話能力を確認する試験のこと

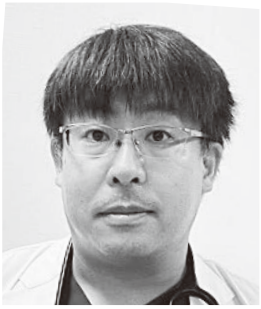
（医学生担当事務　麻生誠明）

病気の話

熱中症について

正しい知識と行動で暑さ対策を

王子生協病院　医師
百瀬秀夫



夏の気温が年々上昇し、それに伴って「熱中症」のリスクも高まっています。熱中症とは、高温や多湿の環境に長時間体を置くことで体温調節機能が働かなくなり、体内に熱がこもって起こる体調不良のことです。放置すると意識障害やけいれんを引き起こし、命に関わる危険性もあります。

熱中症は屋外だけでなく、室内でも発症することがあります。特に気をつけたいのは高齢者や子ども、持病のある方です。体温調節機能が弱いため、周囲の人の気配りがとても大切になります。特に熱中症患者のおよそ半数は65歳以上の高齢者です。暑さに慣れていない時期や、急に気温が上がった日などは、誰でも熱中症にかかる危険があります。

主な症状としては、めまいや立ちくらみ、筋肉のけいれん、大量の発汗、倦怠感、吐き気、頭痛などがあり、進行すると意識がもうろうとしたり、倒れてしまうことがあります。これらの兆候が現れた場合は、すぐに涼しい場所に移動し、水分や塩分を補給しましょう。体を冷やすことも効果的です。症状が改善しない場合や自分で水分摂取できない場合は、迷わずに医療機関を受診してください。特に意識がない場合には、ためらわずに救急車を呼ぶようにしてください。

熱中症の予防には日頃の対策が重要です。こまめな水分補給、適度な休憩、帽子や日傘の使用、通気性の良い服装、エアコンの使用などが効果的です。特に喉の渇きを感じる前に水を飲む習慣をつけることが大切です。

熱中症は正しい知識と行動で防ぐことができます。一人ひとりが意識して対策をとることで、自分や大切な人の健康を守ることにつながります。暑さに負けない体づくりと、冷静な対応を心がけましょう。

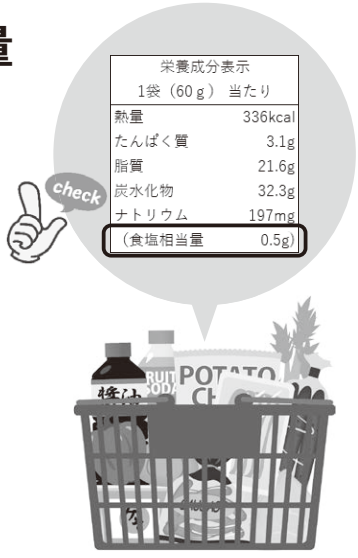
王子生協病院HPH委員会から

知っていますか、あなたの塩分摂取量

成人の一日あたり食塩摂取量の平均は、2019年の厚労省調査では男性10.9g、女性9.3g（2022年の当院平均は男性9.4g、女性8.6g）でした。男女ともに、この10年間で減少傾向ですが、まだ高い水準にあります。

医療福祉生協では、１日６gをめざす「すこしお」減塩活動をしています。まずは身近な食品の塩分量をチェックしてみましょう。

（王子生協病院HPH委員会）



食品		塩分量
しょうゆ	大さじ１杯	2.6g
減塩しょうゆ	大さじ１杯	1.3g
ソース	大さじ１杯	1.5g
味噌	大さじ１杯	2.2g
食パン	１枚	0.8g
カップ麺	１杯	５～７g
ロースハム	１枚	0.4g
あじ開き	中１枚	2.4g
たらこ	１腹分	3.7g
ちくわ	１本	3.2g

カップ麺、肉や魚の加工品に含まれる塩分が多いようです。カップ麺１杯だけで１日６gに達してしまいます。

企画案内

●**地域の広場**
フットケア・タッチケア・チネイザン開催中 **要予約**
※申込は訪問看護ステーションほくと（5902-7156）

●**なんでも相談会**
６月24日、７月22日（第４火曜日：午後５時～６時）
王子駅前公園（雨天中止）

●**フードパントリー**
６月28日（土）午後３時～５時（つどいの広場ないろ）
雨天決行

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

カメラアプリから二次元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、二次元コードを映します
（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

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）

▶**７月16日（水）午後２時～５時　王子生協病院応接室**
（コープみらい豊島店ビル２階）
▶**８月20日（水）午後２時～５時　荒川生協診療所２階面談室**
▶**９月17日（水）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）

配付ボランティア募集中

広報誌「東京ほくと」を配付していただける方を募集しています（５部～10部でも構いません）
組織部（3913-9100）

＼班活動／
スナップ

月１回、季節に応じた花や、置物などを作っています。講師が作成した見本を見ながら、班員が個々に作っていきます。
花つまみとも班（北足立第２支部　朝日正子）

◇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。
★処方せんは、EPARKアプリ、ファクシミリからも受付しております。
★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	EPARK	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	EPARK	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	EPARK	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	EPARK	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	EPARK	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	EPARK	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　ミオマーレ豊島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。

6月は
特別増資月間です

出資金 特別増資のお願い

出資金は生協を支える力です

- 医療生協は地域の皆さんに、組合員になり運営を支えていただいています。
- 出資金は、病院や診療所などの設備拡充や健康づくり、まちづくりの組合員活動に使われる大切な運営資金です。１口1,000円単位で受け付けています。安心、安全なサービスの提供を進めるため、加入および加入後の増資にご協力をお願いします。

出資金や増資について、詳しくは二次元コードからアクセスしてください。

健診（健康診査）を受けましょう

疾病の予防や早期発見のためにも、健診をおすすめします。王子生協病院や東京ほくとの各診療所でも実施しています。詳細は各事業所まで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

総代・評議員の方へ

第86回通常総代会

東京ほくと医療生活協同組合定款第60条に基づき、第86回通常総代会を次の通り開催します。

[日時] 2025年６月21日（土）
午後１時開会（12時30分開場）

[会場] 北とぴあ　つつじホール

第１号議案	2024年度活動まとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件
第２号議案	2025年度活動方針、事業計画及び予算承認の件
第３号議案	第４次中期計画承認の件
第４号議案	役員（理事・監事）選任の件
第５号議案	定款変更の件

OSUSUME ★★★ 本の紹介

福岡伸一 著　**「遺伝子はダメなあなたを愛している」**　（朝日文庫）

身近で素朴な疑問に、生物学者でもある著者の福岡伸一さんが答えていく形のエッセイです。著者の回答はとても真摯かつユーモアにあふれ、読み手に常識や価値観を見直させ、再考させてくれます。

著者は生命の動的平衡（細胞などの生成と消滅の速度が等しくなり、「私」が平衡状態にあること）を分かりやすく解説したことで有名です。エッセイは非常にわかりやすく親しみやすい形で書かれ、著者の叡智が収められています。世界のバランスや生物、遺伝子など多様なものに触れています。著者の回答を読み進めていくうち、なぜか「自分の悩みってこういうことだな」と読者も答えを得ます。私の人生の一冊です。

（ほくとひまわりの家 介護職員　篠原マリーソル陽子）

第441回 パズル

〈パズルのヒント〉

2000年12月、国連総会で毎年６月20日を、〇〇〇〇の保護・支援および、国連機関やNGOの活動への関心と支援を深めるため「世界〇〇〇〇の日」とすることが決議されました

〈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

□□□□

大相撲における最高位を表す言葉。強さだけでなく品位や取り組む姿勢も求められる

□□□□

神社仏閣に参詣する際、冷水を被り（水を浴び）、自身の穢れを洗い落とし、心身を清浄にする行為。水行

□□□□

他の住人のいない間、住居の管理を任せられる人、およびその状態にあること

□□□□

多くの種が砂漠などの高温乾燥地に生息する。独特の形やトゲが特徴。園芸用や食用に用いられる種もある

お知らせ　生協北診療所は６月２日(月)より、移転リニューアルオープンしました

●家庭医療の診療所になります
●小児の診察・予防接種や女性外来を順次はじめます
●訪問診療を強化します

移転リニューアルの特別増資にご協力をお願いします！
(増資ご協力の詳細は７ページに掲載しています)

［所 長］ 田中夏実
［診 療 科 目］ 内科・外科・小児科・訪問診療
［外来診療受付時間］ 月～土　8:40 ～ 11:30
［電 話 番 号］ 03-3913-5271
［場 所］ 東十条銀座商店街並び
北区神谷1-31-5 鶴八ビル１階(旧デイリーヤマザキ跡)

JR京浜東北線「東十条」駅より徒歩５分

健康クッキング

朝ごはんにもおすすめ
ミックス粉がなくても作れるパンケーキ

パティシエール　中村真紀

材料（直径10cm程度に焼いた場合、８枚分相当）

鶏卵	１個
砂糖	大さじ２
サラダ油	大さじ１
牛乳	1/2カップ
薄力粉	１カップ
ベーキングパウダー	小さじ２
バター、メープルシロップ	各適量

カロリー　768kcal(８枚分)

作り方

1. 材料を上(鶏卵)から順に泡立器で混ぜていき、最後に薄力粉とベーキングパウダーをあわせてふるいながら加え、泡立てないように混ぜる
2. フライパンで焼く(中火)
3. バターをのせ、メープルシロップをかけてできあがり

料理のポイント

- 砂糖はグラニュー糖でも上白糖でも大丈夫です
- 泡立てる必要はありません。泡立器でゆっくり混ぜていきます。混ざれば大丈夫です
- フルーツを添えても美味しいです
- 朝食にクレープを作ることが多かったのですが、材料がほぼ同じなのでこのパンケーキもよく作りました。簡単にできますので、ぜひ作ってみてください

〈7ページのパズルの答え〉ナ ン ミ ン(難民)