

# 東京ほくと

2026年

2月号

第556号

特 集

## 全日本民医連 学術・運動交流集会 ポスターセッション発表演題の要旨・感想

内 容

北区高齢者集会の取り組み  
便チェック月間  
～年に一度は検査を  
病気の話  
フードパントリー開催案内  
健康まつり開催報告



 **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

2026年1月1日現在 組合員数／28,739人 出資金額／1,359,607,000円

ホームページ



隅田川対岸に  
宮城水再生センターと首都高速  
撮影／西尾久支部



# 地域でつながりを広げる

## 北区高齢者集会の取り組みを、日本高齢者大会で報告しました

日本高齢者大会(大宮／2025年11月11日)の第2分科会で、昨年2月に開催した北区高齢者集会の報告を行いました。発言した分科会は高齢者のつながりを地域で広め、暮らしつづけられるようにすることがテーマでした。

昨年の集会には過去最高の230人の参加があり、その要因として、企画の課題検討を通して実行委員のかかわりが深まったこと、地域の幅広い団体へのアプローチが活発化したことを報告しました。

北区高齢者集会は1988年以来「地域から一人ぼっちの高齢者をなくす」という日本高齢者大会の理念の

もと「つたえる、つながる、ひろがる」を実施してきました。今年は以下の要領で開催します。ぜひお越しください。(北区高齢者集会実行委員長 山田康子)

### 北区高齢者集会のご案内

[日 時] 2月22日(日)午前10時半～午後3時

[場 所] 東京土建北支部会館 3階

住所：北区王子1-13-3

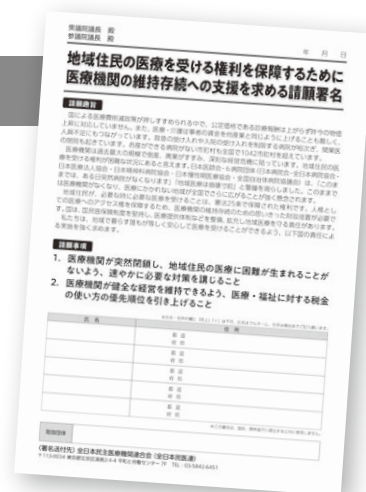
[学習講演(午後)] 高齢者の困窮を語る

[講 師] 藤田孝典氏(NPO 法人ほっとプラス理事)

### 地域の皆さん

私たちは地域医療をまもるため、  
診療報酬の期中改定、  
緊急的な財政支援措置を求めています。

地域医療を守る署名は1月5日現在3,361筆となり、目標の2500筆を達成することができました。ご協力ありがとうございました。



2月・3月は

便チェック月間

捨てるうんちで  
拾ういのち

大腸がんの早期発見に  
便潜血検査を

大腸がんは大腸粘膜に発生するがんです。大腸がんの表面は血管が豊富で、潰瘍ができると出血しやすく、便が通る際に血液が付着します。便潜血検査はこの微量な出血を検出できます。自覚症状の出にくい早期の大腸がん発見に有効です。簡単な検査ですので実施しましょう。(王子生協病院 検査課 中澤雅子)

便チェックキットを  
組織部で販売  
しています  
1個 600円(税込)

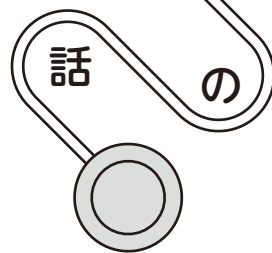


問い合わせ：  
東京ほくと組織部  
TEL.3913-9100 まで



病  
気

話  
の



私たちは普段、仕事や家庭、人間関係、将来への不安など、さまざまなストレスにさらされています。ストレスは誰にでも起こる自然な反応ですが、強い状態が長く続くと、心や体の不調につながります。

### ▶ 症状、受診のタイミング

ストレスがたまると、気分の落ち込みや不安感、集中力の低下、不眠といった心の変化だけでなく、頭痛や肩こり、動悸、胃腸の不調、疲れやすさなどの身体症状が現れることがあります。これらを仕方がないものとして我慢し続けると、症状が慢性化することがあります。休んでも改善しない不調が続く場合や、生活に支障が出ている場合には、早めに医療機関へ相談することが大切です。心療内科や精神科だけでなく、かかりつけ医でも相談が可能です。

### ▶ ストレスは血管機能にも影響する

近年、ストレスは血管の健康にも影響することが分かってきました。慢性的なストレスは、血圧上昇や血管機能の低下を招き、動脈硬化や心血管疾患のリスクを高めると報告されています。

## ストレスについて 我慢せず早めの対応を 血管の健康にも影響が

王子生協病院 医師  
加藤萌



スクを高めると報告されています。測定される「血管年齢」が実年齢より高い場合、食事や運動とともにストレスに目を向けることが重要です。

ストレスチェックで高ストレスと判定された場合も、気の持

ちようと放置せず、環境調整を行うこと、専門家への相談につなげることが勧められています。

### ▶ 日常生活でのストレス対策

ストレス対策として有効なのは、無理のない範囲で体を動かすことです。運動というと歩行などを思い浮かべがちですが、座ったままでできる動きでも効果があります。腕の上げ下げや肩回し、軽い負荷を使った上肢の運動、ゆったりとした体の動きを10～20分程度、週に数回行うだけでもストレス軽減につながります。

睡眠も重要です。短すぎる睡眠や長すぎる睡眠は、いずれも抑うつや心血管疾患のリスク上昇との関連が報告されています。朝起きた時に「休んだ感じがあるか」が、睡眠の質を判断する目安になります。深呼吸や瞑想などのリラクゼーション、友人との会話など社会的つながりも有効とされています。

ストレスは目に見えませんが、心と体は正直です。無理をせず、できる対策を少しずつ生活に取り入れ、必要なときには医療や周囲の力を借り、ストレスと上手に付き合しましょう。

### 地域公開講座

## 2026年度 第2回 土曜日糖尿病教室

血糖値が気になる方、糖尿病についてちょっと知りたい方…などなど、一緒に楽しく学びましょう！

### 糖尿病と 上手に付き合って いく方法

講師 医師  
佐藤温洋

### 糖尿病と 共に生きる人の、 災害への備え

講師 看護師  
外山勝人

[日時] 2026年3月14日(土)  
午後2時～3時半

[会場] つどいの広場 なないろ

住所：北区豊島3-7-6

木村ビル1F

[参加費] 無料(定員約15名)

[問合せ先] 王子生協病院内科外来 TEL.3912-2201

[申込方法] 申込書(病院設置)を病院受付に持参、もしくはFAX(3912-7196)

[申込締切] 3月7日(定員になり次第締切)



# 学術・運動交流集会で 4つの実践演題を発表

## 発表要旨のご紹介

東京ほくとは10月10～11日に都内で開催された、全日本民医連主催の「学術・運動交流集会(以下、学運交)」のポスターセッション部門に4演題を応募し、すべてが採用されました。

学運交は今回で17回を数えます。「非戦・人権・ケアの倫理」をテーマに、全国の民医連法人から919人が参加して学びを深めました。また525演題がポスターセッションで発表されました。今月号では東京ほくとが学運交で発表した演題の要旨を、発表者の感想を交えて掲載します。職員の想いや活動の一端に触れていただければ幸いです。

### 地域包括ケア病棟への機能転換に際して行った変革 新しい病棟の役割や価値の共有

2024年度の診療報酬改定に合わせ、5階病棟を急性期一般病棟から地域包括ケア病棟へと転換した際の、チームでの取り組みについて発表しました。

地域包括ケア病棟は、大きな病院での専門治療を終えた方が自宅や施設に戻るための支援や、自宅で暮らしている方の急な体調悪化への対応などを担うと国が位置づけている病棟です。病棟の役割を次のように定め、スタッフで共有しました。

- 大きな病院に入院するほどではないものの、急な体調不良(動けない、食べられない、感染症、手術のいらない骨折、がん治療中で具合が悪い等)のため自宅で生活が難しくなった方を迅速に受け入れ、問題を整理してケアし、再び自宅で生活できるよう援助します。
- 大きな病院での対応が必要な病気が見つかった場合には、紹介をします
- 週に複数回の通院が必要だと言われたものの、足腰に不安があり通院が難しい方を入院で受け入れます
- 大きな病院で病気は治ったものの体力が落ちた方のリハビリや退院調整をします

- 在宅吸引・経管栄養・在宅酸素などのため介護施設でのショートステイ利用が難しい方を受け入れます

- 入院中だけでなく、入院前・退院後の生活や治療のことも考慮します。また外来・訪問診療・入院での長いお付き合いの中で見えてくる価値観や人柄にも配慮したケアを提供します

たとえば、一人暮らしの80代の方が腕を骨折。整形外科で「手術は不要、自宅で安静に」と言われましたが、腕が使えないとトイレやお風呂、着替えも困難です。当院に入院して、整形外科医の指導のもと、スタッフが排泄・入浴・着替え等を介助し、リハビリを行います。ある程度腕が動かせるようになったら、ヘルパーやリハビリなどのサポート体制を整えて退院になります。

地域の皆さんが安心して暮らすお手伝いができる病棟を、これからも目指していきます。

(王子生協病院 5階病棟医長 打矢春花)

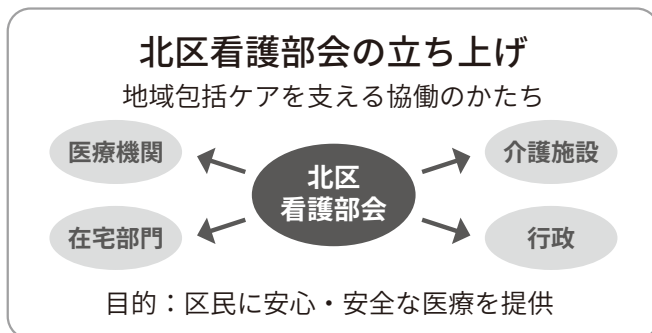
※王子生協病院には地域包括ケア病棟、緩和ケア病棟、回復期リハビリテーション病棟があります。

日本は2040年に高齢化のピークを迎えると言われています。医療や介護を必要とする人が増える中で、私たちの地域でも、それを支える人材確保が大きな課題となっています。

東京都は看護職員の需給割合が全国に比べて低く、自宅での療養を支える訪問看護師の不足も深刻です。一方で救急利用の増加、退院後の生活支援、かかりつけ医のない高齢者のサポートなど、地域の医療現場はさまざまな課題に直面しています。

こうした状況のなか、住み慣れた地域で安心して暮らし続けられる「地域包括ケア」を進めるには、医療と介護がより深く連携し、看護職が力を発揮できる環境づくりが不可欠です。そこで2024年6月、北区内の医療機関の看護管理者が集まり「北区看護部会」を立ち上げました。行政も参加し、医療・介護・行政で同じ情報を共有しながら、課題に向き合う仕組みづくりを進めています。

看護部会では、在宅生活を支える際の相談対応の困難さや人材の不足、複雑な生活背景をもつ高齢者への支援のあり方など、多くの共通課題があげられました。課題を共有し、互いの取り組みを学び合う



ことで、地域全体で支え合う体制づくりの実現を目標としています。

また、より良い看護を提供するための研修会の開催など、知識や技術の向上にも取り組んでいます。看護人材の確保・定着、医療と介護の連携強化、看護の質を高める取り組みは、地域包括ケアを進めるカギといえます。

北区看護部会では、地域住民に安全で質の高い医療が提供できるよう、医療機関の看護管理者が互いに協力しながら取り組みを続けています。2040年を見据え、看護管理者のネットワークが、これからの地域医療を支える大きな力になると考えます。

(王子生協病院 看護部長 佐藤未智子)

## 脊髄損傷患者の、自宅退院における関わりから感じたこと

当院の回復期リハビリ病棟の脊髄損傷(および関連疾患)の入院患者は約15%に上ります。症状は多種多様なため、様々な支援やリハビリが必要になります。入院期間中は、患者さんがイメージする在宅生活と、退院時の身体機能が乖離しないよう、退院後に自宅で関わるスタッフも含めて話し合いを複数回行います。

A氏を取り巻く多くの人が一丸となって支援をして行けた事、歩行には達しなかったが、**希望であった「在宅生活」を叶えられたことを嬉しく思う。**

「民医連の目指す看護とその基本になるもの」の中には「**患者の要求から出発する**」がある。

今回の事例にあたり、**A氏の目指す「在宅生活」を支援するための他職種連携はこの最たるものであったと感じる。**そして回復期リハビリ病棟においては障害受容の過程も含めた支援が一層求められている事を痛感した。

発表スライド抜粋(一部加工)

しかし、身体機能が完全に回復することなく退院される患者さんも多いです。障害を抱えた状態で地域社会へ戻る患者さんの葛藤へ寄り添い、変化した身体の状態に合わせ地域生活へ円滑な移行ができるよう「何を考え」「どのように実践に移していったか」とある患者さんの事例をもとに発表しました。

地域に根ざす病院として、法人同士の垣根を越えて多くの人々が一丸となって支援できたこと、患者さんの希望であった在宅生活を叶えられたことを嬉しく思います。発表を通じて具体的なケースを振り返ったことで、私たちが医療生協として地域に支えられ、病院に対し温かい応援をくださる地域の方々のおかげで活動ができていることを強く思い、感謝の気持ちを感じる機会となりました。

(王子生協病院 回復期リハビリ病棟 金子ひより)



# カフェを併設したフードパントリーは街の人たちを包み込む

## 「フードパントリーとしま虹」の活動報告

「フードパントリーとしま虹」は活動地域の北区豊島を中心に、生活に困窮した方々に物質的支援と、地域住民のつながりを通じた心理的な支援を、2023年から3か月ごとに行っています。とくに物品配布に併せて行っているカフェが、地域に住む様々な人を包摂する場になっていることを発表しました。

カフェを併設したきっかけは、第2回開催が1回目の参加者数を下回り(※図A)、その際「食料の提供だけでなく、地域の人とのつながりと助けあいを重視すべき」という目的に気づいたことにあります。カフェの存在によって来場者の心理的なハードルが

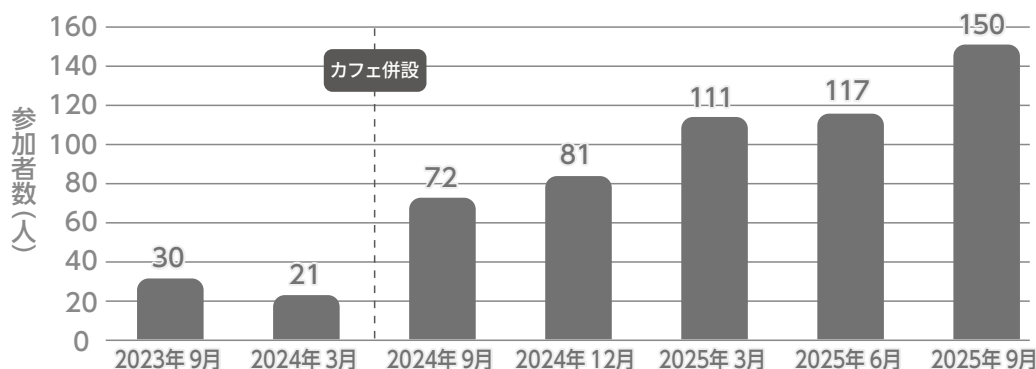
下がり、世代・性別を問わず気軽に立ち寄れるようになれば、との思いでした。カフェでは生活課題のある人がその困難を同席した人に共有したり、カフェに控えている看護師やソーシャルワーカーに相談することもできます。最近は吹奏楽演奏を取り入れ、一層ホッとできる場になるよう工夫しています。

物価高や低年金の影響で参加者が増加しています。生協の助け合いを通して地域の生活課題をとらえ、その課題を自治体に伝え解決していきたいです。これからも「地域をケアする活動」を通して人と人を結びつける活動を続けていきます。

(フードパントリー実行委員長 吉羽弘明)

※図A

### 参加者の推移



### 来場者の…

71% 北区在住

60% リピーター

多世代が参加

10代~40代(34.6%)

50代~60代(26.9%)

70代~80代以上(38.5%)



### 次回開催

日時：3月21日(土)  
15時~17時(雨天決行)  
場所：つどいの広場 なないろ

### 食品ご寄付のお願い

保存食品をお寄せください  
(消費期限が4月以降のもの)

### カンパのお願い

東京シティ信用金庫 東王子支店 普通 0887262  
口座名：フードパントリーとしま虹

※ボランティアを随時募集しています

※関心のある方にフードパントリーをご紹介します

### 2025年12月27日開催報告

- 近隣住民や学生など約35人がボランティアとして参加しました
- 153人(家族を含めると170人以上)へ支援を届けました

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、ファクスミラー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。

<b>あすか薬局</b> 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478	処方せん受付FAX 03-3911-9899
<b>あらかわ虹薬局</b> 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005	処方せん受付FAX 03-3803-1004
<b>ひまわり薬局 浮間店</b> 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081	処方せん受付FAX 03-3558-3353
<b>わかさ薬局</b> 足立区入谷3-1-4 ☎3854-3054	処方せん受付FAX 03-3854-3055
<b>かえで薬局</b> 足立区江北1-26-8 ☎3896-6620	処方せん受付FAX 03-3896-6621

### 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。

●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**

※申し込み、問い合わせは訪問看護ステーションほくと(5902-7156)

訪問看護のホームページで日程の確認と予約ができます →



※各院所または組織部でも診療体制表を受け取ることができます

●北区高齢者集会 2月22日 午前10時半～午後3時 東京土建北支部会館3階

●北区なんでも相談会 2月24日、3月24日 午後5時～6時

王子駅前公園(雨天中止)

●荒川区なんでも相談会 3月16日 午後4時～6時 町屋駅前(雨天中止)

●フードパントリーとしま虹 活動報告 記念講演会

2月28日 午後2時～午後4時 王子生協病院2階会議室(申込不要)

●東京ほくと 第1回モルック大会 3月8日 午前9時50分～午後1時半 赤羽公園(雨天中止)

●さよなら原発in三角公園 3月8日 午後2時～午後3時半 王子駅前公園(雨天決行)

班会予定



診療体制表



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)

▶ 3月11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) ※開催日の前々日締切

2027年卒  
向け

事務職 採用説明会

日時 3月5日(土)・11日(土)・28日(土) 10時～  
2026年 3月16日(月) 15時～

※所要時間は1時間程度

会場 本部会議室(王子生協病院隣)

申込方法 ホームページかマイナビより  
エントリーをお願いします

※詳細はマイナビ2026(右記二次元コード)をご覧ください



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)。組合員が転居したり亡くなられた場合はご連絡ください。

※出資金残高が10万1千円以上の組合員が亡くなられた場合、脱退手続きには公的な書類の提出が必要になります。

※脱退・減資については、定款第10条(自由脱退)および第17条(出資口数の減少)により、事業年度末の90日前(12月31日)までの申請が必要で、年度末(3月31日)に処理を行います。

※詳細および手続きは左記二次元コード参照。

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

東京ほくとの事業所一覧

医科・歯科事業所	北区		
	王子生協病院	北区豊島3-4-15	03-3912-2201
	みんなの北診療所	北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階	03-3913-5271
	生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	03-3558-8361
	生協王子歯科	北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階	03-3927-9573
介護事業所	足立区		
	江北生協診療所	足立区江北2-24-1	03-3857-6636
	鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-3912-8491
	北足立生協診療所	足立区入谷3-1-5	03-3896-9971
介護事業所	荒川区		
	荒川生協診療所	荒川区荒川4-54-5	03-3802-2601
	汐入診療所	荒川区南千住8-10-3-101	03-3807-2302
	居宅介護支援事業所		
	地域ケアセンターわかば	北区豊島3-19-3 豊島ビル4階	03-5959-7875
	居宅介護支援事業所ハビネス	北区東十条2-6-5 第二富士ビル1階	03-5390-6024
	地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	03-3805-8388
訪問介護			
	ヘルパーステーションのぞみ	北区豊島3-7-2	03-5390-5998

介護事業所	ヘルパーステーションのぞみ	荒川区荒川4-54-5	03-5850-3585
	荒川営業所(サテライト)		
	訪問看護		
	訪問看護ステーションほくと	北区豊島3-19-3 豊島ビル1階	03-5902-7156
	サテライト十条	北区東十条2-6-5 第二富士ビル2階	03-5963-7720
	サテライトたんぽぽ	足立区新田2-4-15 (鹿浜診療所内)	03-5390-8451
	サテライト虹	荒川区荒川4-54-5 荒川生協診療所2階	03-3803-1179
	サテライトなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7761
	通所介護		
	デイサービスセンターなでしこ	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7447
介護事業所	地域密着型通所介護		
	あらかわ虹の里デイサービス	荒川区荒川4-54-5	03-3802-3541
	通所リハビリテーション		
	鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	03-5902-7179
	認知症対応型共同生活介護(認知症対応型グループホーム)		
	ほくとひまわりの家	北区西ヶ原2-24-8 リッシェル飛鳥山	03-5980-6222
	都市型軽費老人ホーム		
介護事業所	ほくと西尾久虹の家	荒川区西尾久8-13-9 西尾久ビル	03-5855-7801

- 医療生協への加入、出資金の増資をお願いいたします
- 王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいております



# みんなの笑顔弾けた

## 地域とつながった、おまつり開催

10月から11月にかけて、東京ほくとでは病院・診療所を中心としたおまつりを開催しました。各地の様子をお届けします(10月18日開催の荒川・汐入まつりは1月号に掲載)。

10月26日

### みんなの北診療所 健康のつどい

理事 小川早苗

新しい場所に移転して初めての健康のつどい。診療所や近くの神谷南公園で、健康チェックや野菜配布(先着100人)を行いました。手作りパンやクッキー、焼きそばの販売がありました。



またモルック大会を開催する予定でしたが、大雨で中止となりました。急遽エントリーしていた15チームで、用意した景品をかけたジャンケン大会を行い盛り上がりました。これはこれで楽しかったです。

事前準備や当日の運営に関わった職員・組合員、みんなで作り上げた健康のつどいでした。

11月8日

### 鹿浜診療所ふれあいまつり

鹿浜第1支部 支部運営委員 川口幸一

職員と組合員とで、6回の委員会を経て開催に至りました。今年は毎年好評の模擬店や子どもの広場のほか、電動車いすの乗車体験など新しい企画も取り入れ、子どもから高齢者まで多くの来場者が興味を持ち、長蛇の列が

できました。また地元商店から模擬店への初参加があり、さらに賑やかさが増しました。

会場から帰る親子の「優しいおまつりだったね。楽しかったね」という会話を聞いて、スタッフ皆の想いが伝わっていることを実感しました。



11月1日

### 第22回健康まつり (江北生協診療所)

足立西部第1支部 支部長 松本和彦

健康まつりは、診療所開設前から、診療所建設運動の一環として開催してきた伝統ある行事です。しかしコロナの流行と実行委員の高齢化により6年間休止。昨年足立西部第一・第二支部と診療所で力を合わせ、ようやく再開にこぎつけましたがあいにくの雨で規模を縮小し、診療所内での開催になりました。診療所前の公園で行うのは9年ぶりで、力が入りました。

健康チェックの他、舞台は和太鼓・南京玉すだれ・キッズダンスなどで盛り上がり、模擬店は組合員の他、障がい者施設や地元商店からも参加がありました。参加者は300名を超え、大盛況でした。



11月16日

### 王子生協病院まつり

堀船支部 支部運営委員 河原みゆき

病院を地域の人にもっと知ってもらおうと、駐車場を会場に開催しました。野外で出店やステージを設けての開催は6年ぶりです。大勢の方に楽しんでもらえるか不安でした。

当日の天候はまつり日和でした。私は司会を務めながら会場を回りました。会場は出店の美味しいにおいが漂い、座席は満席。「チラシで知って初めて来た」という親子もいました。ステージでは華やかな出し物が続き、家族や友人が声援を送っていました。終わってみれば大変良いお祭りになったと感じました。

