

# 東京ほくと

2026年

6月号

第560号

特集

おうちでやってみよう

座つてでできる体操で

健康寿命を延ばそう

内容

どこで療養しますか  
～治療が困難な病気との  
付き合い方～  
病気の話 胃がんについて  
2026年度入職式・研修  
24時間蓄尿塩分調査  
特別増資ご協力のお願い



 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5月1日現在 組合員数／28,473人 出資金額／1,310,900,000円

ホームページ



なかよし4人組(宮前公園)  
撮影／小林清子(西尾久支部)



# どこで療養しますか？

～治療が困難な病気との付き合い方～



王子生協病院 4階緩和ケア病棟医長 大澤岳史

## 療養における自宅と病院の特徴

治療が困難ながんと診断されたとき、多くの人々が「病気を抱えた状態の中で、どこで療養するか」という大きな選択に直面します。自宅や病院などの療養の場にはそれぞれに特徴があります。また病棟の一形態として、がん等の患者さんに緩和ケアを行う緩和ケア病棟を持つ病院があります。

自宅での療養は家族と過ごせる安心感があり、自分らしい生活を大切にできます。訪問診療や訪問看護を活用することで、自宅でも医療支援を受けることが可能です。なにより住み慣れた家で過ごすことはどのような環境にも代えがたいと思います。一方で、症状変化への不安や、家族の介護負担が課題となることがあります。

病院での療養は、医療スタッフが常に傍にいる安心感があり、急な症状の変化にも迅速に対応できます。ただし、生活の自由が制限されることもあります。

## 場所の選択にあたっては、患者の尊厳も考えて

多くの患者さんやご家族が自宅での療養への漠然とした不安を口にします。痛い・苦しいなどの症状が強い場合に、頻繁に診察ができ、治療の変更を行うことができる病院が良いと思います。ただ皆さんが

強い痛みや苦しさを経験されるわけではありません。

ほとんどの患者さんが経験される症状の1つに倦怠感があります。つまり、体が衰弱して動けなくなり、トイレに行くことができなくなるのです。そのような場合には常時支援が必要になります。排泄の支援においては介護する側が「それをできるか」という問題と同時に「家族に介護してほしいか」ということも考慮する必要があります。

## 人生の最期はどうありたいか、を考えることは大切

病状が進むと自分がどうしたいかを考えることが困難となってしまう場合があります。自らの人生の締めくくりをどのようなようでありたいか、考えると苦しくなってしまうテーマかもしれませんが、大切な人と考えてみてはいかがでしょうか？

## 柔軟でさまざまな選択が可能

当院には一般病棟、緩和ケア病棟、在宅医療部があり、さまざまな患者さんの希望に沿うことができる体制が整っており、療養についても詳しいスタッフが揃っています。ご自身や大切にされている方の相談、不安なことなど、いつでもスタッフにお声かけください。

## 18人の新入職員を迎え、 入職式と研修を開催

4月1日、6人の新卒と12人の既卒者を迎え、2026年度の入職式と研修が行われました。初日の緊張感が漂いながらのスタートでしたが、自己紹介

が進むにつれ場は和やかな雰囲気になりました。

入職式の後には「私たちの地域と東京ほくと医療生協の役割」「民主医療機関連合会(民医連)と東京ほくとの歴史」に関する講義が行われました。新入職員の興味深く聞き入る様子が印象的でした。

特に会場が盛り上がったのは、組合員と新入職員の交流時間でした。組合員の活動紹介を聞いて、意義のある活動に共感し「もっとこんなこともできそ

## 胃がんについて

王子生協病院 医師  
高橋 英気

## ▶ 胃がん治療は進歩している

寿命の延伸に伴い、胃がんと診断される日本人は50年前に比べ約1.5倍増加しています。一方、医療の進歩により、早期に見つかり治療で完治する人が増え、胃がんで死亡する人は約20%減少しています。40年前は胃がんの根治治療は開腹手術に限られていましたが、その後侵襲の少ない腹腔鏡手術や内視鏡手術が進歩しました。現在では胃がん手術の50%以上が内視鏡手術で行われるようになり、早期の段階で発見できれば開腹せずに完治することが多くなりました。

## ▶ 生存率は向上したが依然、臓器別死亡の上位

それでも2024年には胃がんが原因で37,867人が亡くなり、男性では肺がん、大腸がんに次いでがん死亡の第3位、女性では乳がん、大腸がん、肺がんに次いで第4位です。では胃がんが命を奪われないためにはどうすればよいでしょうか。第1は胃がんにならないこと、第2は早期に発見することです。

## ▶ ピロリ菌の感染に注意

日本人の胃がんの98%以上が、ピロリ菌が胃に感染するこ

とで起こります。ピロリ菌は5歳以下の乳幼児期に汚染された井戸水を飲むことで感染します。井戸水を飲まなくなった現在は、感染している親から口移しなどで乳幼児にうつすことが多いと考えられます。最近の統計によると60歳以上の50%以上がピロリ菌に感染し、高齢になるほど感染率が高くなります。一方で若年者の感染率は低くなり20歳以下では5%以下です。

## ▶ 生活習慣にも注意を

2013年から保険適用でピロリ菌の除菌ができるようになりましたので、既に除菌治療を受けた人も多いと思います。除菌が成功すれば胃がんになる確率が、除菌しない場合の1/2から1/3程度になるといわれています。ただしピロリ菌感染だけが原因ではなく、喫煙、塩分の過剰摂取、野菜や果物不足などの危険因子が加わって胃がんが発生しますので、生活習慣にも注意する必要があります。健診などでピロリ菌の検査を受け、感染していたら早めに除菌することをお勧めします。

## ▶ 早期発見のために定期健診の受診を

早期の胃がん自体で症状が現れることは稀です。早期発見のためには症状がなくても50歳を過ぎたら健診などで2年に1回の内視鏡検査や毎年X線(バリウム)検査を受ける必要があります。また除菌で胃がんは減少しますがゼロになるわけではなく、除菌成功後も毎年0.5~1%前後の確率で再感染のリスクが残ります。除菌後も2年に1回程度は内視鏡検査を受けることをお勧めします。

う」と白熱した議論を交わすグループもありました。

研修でともに時間を過ごすうちに、一人ひとりが持つ独自の視点や新鮮なアイデア、そして無限の可能性を感じました。私たち東京ほくとに新たなエネルギーをもたらしてくれる仲間が加わり、期待と喜びを感じます。

(王子生協病院 事務次長 吉田雄佑)



# 座ってできる体操で

# 健康寿命を延ばそう

2月に開催した組合員と職員の活動交流集会のプログラムです。



訪問看護ステーションほくと  
理学療法士 堂本勇希

## 座って行う体操をお勧めする理由

座って体操をする理由は大きく3つあります。

1

転倒の心配が  
少ない

2

体に負担が  
かかりにくい

3

毎日  
続けやすい

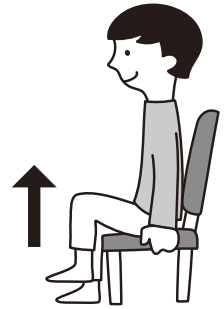
安全に、マイペースで、継続すること。  
これらを意識しながら取り組んでいただければと思います。

\\ でははじめましょう //

(カッコ内は意識して欲しい部位)

### 1 もも上げ(太もも付け根)

体がブレないように  
片方の膝から持ち上げる



### 2 ひざ伸ばし(太もも前面)

上げた足の、つま先の  
向きは天井へ向ける



### 3 かかと上げ(ふくらはぎ)

足の幅は腰幅程度に  
自然と開けておく



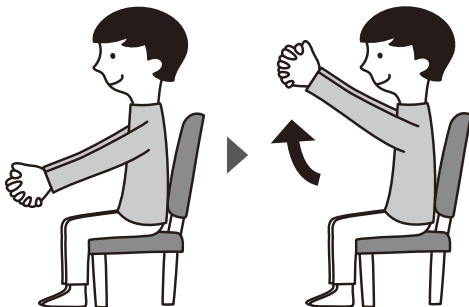
### 4 つま先上げ(すね)

足の幅は腰幅程度に  
自然と開けておく



### 5 腕上げ(体幹)

指を組んで、肘を伸ばし  
しながら上げていく



お腹に力を入れる

### 6 肩回し

肩に指先を当て、肘から  
大きく円を描くように  
後ろ回しをする



# 健康寿命の延伸は生活習慣から

健康寿命とは、健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間を指します。つまり「自分のことを自分でできる期間」のことです。「立つ」「歩く」「外に出る」「人と会う」…こうしたことができる時間を、少しでも長くすることが目標です。

そのためには、食事・運動・睡眠・心の健康といった生活習慣の改善が必要になります。今回は運動に焦点を当て、誰もが取り組みやすいように【座ってできる】体操を推奨します。

## 体操時の注意点

- ☑ 息は止めない
- ☑ 痛みが出た場合は無理しない
- ☑ 人と比べなくていい
- ☑ 体のどの部分を使っているか意識する
- ☑ できない動きがあっても大丈夫（気にしないこと）

## その他留意すること

- 回数はずべて10回でかまいません  
余裕がある方は回数を増やしても良いです
- 連続で行っても良いですし、交互や同時に行っても良いです
- 手足を持ち上げたら、重力に負けないようにゆっくり下ろすと効果的です
- なるべく背もたれにもたれず背筋を伸ばした姿勢で行うと、体幹部の強化に繋がります

## 7 指先運動 ゆっくりでいいので大きく動かすこと。早く動かす方が難しいです。

① ゲー、パーの手



② ゲー、チョキ、パーの手



③ 両手同時に親指から小指まで指折り、小指から開く



上記を逆に行う

④ 両手同時に小指から親指まで指折り、親指から開く



⑤ 片手は親指から、片手は小指から指折りして開く



逆の手を親指から、もう

⑥ 片方は小指から（5と手が逆になる）



## 5年に1度の24時間蓄尿塩分調査に協力しました

(すこしお活動推進委員会 松木久美子)

### ▶全国で2,000人超が参加の大規模調査

昨年10月に日本医療福祉生活協同組合連合会が5年ごとに行う24時間蓄尿塩分調査が実施され、このたび調査結果が出ました。全国の医療福祉生協の組合員が調査対象で、2,171人が参加しました。東京ほくとでは19人が調査協力しました(年代別内訳…40歳代：1人、50歳代：5人、60歳代：2人、70歳代：6人、80歳代：4人、90歳代：1人)。

### ▶推定塩分摂取量の平均値は5年前と比べ有意に減少

24時間蓄尿塩分調査は参加者の尿を採取し、尿中に排泄されたナトリウム・カリウムの数値を元に、塩分(食塩相当量)やカリウムの摂取量を推定することを目的とした調査です。その歴史は長く、1984年から5年ごとに実施され、今回が9回目の実施です。直近の25年間では塩分摂取量は漸減しており、前回(2020年)の推定塩分摂取量平均値の

調査結果は11.22g/日でした。今回の平均値は全国9.82g/日でした。全国の結果では前回より1.40g/日の減少で、数値上の塩分摂取量は大きく減少したことがわかります。

### ▶東京ほくとの結果と振り返り

東京ほくとの調査結果は平均値10.00g/日でした。参加者の個人結果中6g/日未満が6人(19人中)でした。過去の調査と比較すると塩分摂取量は減少していますが、健康習慣で定めた1日の塩分量6g/日未満の目標値からは遠い水準です(今回の調査では年齢や参加要件を拡大、変更したため、単純なデータ比較はできません)。

心臓病や脳卒中の要因である高血圧予防の観点からも、「すこしお生活」で地域の健康づくりについてこれからも推進していきたいです。

〈参照〉厚生労働省 2024年度「国民健康・栄養調査」食塩摂取量の平均値は9.6g/日です。

### ●地域の広場 フットケア・タッチケア・チネイザン開催中

※申し込み、問い合わせは

訪問看護ステーションほくと(要予約) 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



### ●なんでも相談会(北区) 6月23日、7月28日 午後5時～6時 王子駅前公園(雨天中止)

### ●なんでも相談会(荒川区) 6月15日 午後4時～6時 町屋駅前

### ●おちゃのこ祭祭(北区) 6月13日 午前10時～午後4時

14日 午前10時～午後3時 滝野川会館

### ●バザー(平和企画/カフェ同時開催) 7月23日 午前11時～ としま虹のセンター

### ●第87回通常総代会 6月27日(土)午後1時～(開場は12時30分～) 北とぴあつつじホール(北区王子1-11-1)

※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

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)

※開催日は、本部総務部にお尋ねください

申し込み・問い合わせ：本部総務部(3927-8864)

※申込締切は開催日の前々日

## 出資金残高通知書が届きます

年に1度、すべての組合員さんへ「出資金残高通知」を発送しています。圧着はがきが届きましたら、開封してご確認ください。

なお右のような場合は二次元コードよりお手続きいただくか、はがきに記載の連絡先へお知らせください。

※出資金残高は本年3月31日時点の金額を掲載しています

(東京ほくと医療生活協同組合 法人本部 組織部)

- 亡くなった方宛てに届いた。
- 氏名や住所に変更があった。



## 次月の広報誌「東京ほくと」は7・8月合併号(7月6日発行)です

「東京ほくと」は組合員さんのご協力による仕分け、配付を行っています。夏の暑さによる組合員さんの負担やリスクを考慮し、7・8月号は合併号といたしました。7月発行の次は9月7日(月)発行です。

(東京ほくと医療生活協同組合 編集委員会)

### 次回開催

日時：6月13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7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ください
- ※無料のカフェコーナーも設置しています



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、ファミリからも受け付けております。 ★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>わかくさ薬局</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  
組合員向け特別価格商品を販売しています

### 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

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
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
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
介護事業所	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
	ヘルパーステーションのぞみ 荒川営業所(サテライト)	荒川区荒川4-54-5	03-5850-3585
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
	サテライトたんぼぼ	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
	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 リッツェル飛鳥山	03-5980-6222
	都市型軽費老人ホーム		
	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

おねがい

組合員の皆様には日頃より東京ほくとの活動にご支援を賜り、ありがとうございます。皆様からお預かりしています出資金は、東京ほくとの様々な活動に大切にに使わせていただいております。

これからも『地域の主治医、生活支援者』として組合員のため、地域のために健康を守る活動をつづけてまいります。よろしくお願い申し上げます。

東京ほくと医療生活協同組合 理事長 今泉貴雄



「出資金」は生協を支える力です

# 特別増資にご協力ください

出資金は医療・介護事業所の設備の充実や、**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

※出資金は医療生協の活動に欠かせない資金です。事業継続に必要な投資や地域での健康活動などに使われます。

※寄付や会費とは違い、組合員さん自身のお金でもあります。手続きが必要ですが、増資や減資も可能です。

事業所窓口や訪問先で**水色の封筒**を配り、増資をお願いしています



皆さまのご支援で、**設備導入やイベント開催**ができています



東京ほくとモルック大会

組合員と職員の活動交流集会



エコー装置  
王子生協病院のエコー装置を更新しました。



マンモグラフィ装置の更新(予定)  
乳がんの早期発見に欠かせないX線検査装置です。



## 増資をするには以下の方法があります

1 最寄りの事業所窓口で手続きをする

2 お近くの支部長・支部運営委員に預ける  
(組織部でのお手続きも可能です)

3 郵便振込を利用する  
(通信欄に組合員番号をお書きください)

〈記号〉00160-1 〈番号〉77824  
〈受取人名〉東京ほくと医療生活協同組合  
振込手数料がかかります

●債権をお持ちの方は、出資金へ切り替えることもできます