

東京ほくと

特集

デジタル社会で脳を 守る処方箋 ～スマホと賢く付き合うために

2026年

7・8月号

第561号

合併号

★★★★★

今月の広報誌

「東京ほくと」は合併号です。
次回は9月7日(月)発行
です。



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6月1日現在 組合員数／28,495人 出資金額／1,310,877,000円

ホームページ



観音寺 華蔵院と
スカイツリー(荒川区)

撮影／小林清子(西尾久支部)





デジタル社会で 脳を守る処方箋

スマホと賢く付き合うために

鹿浜診療所 所長
ひらやま よう子
平山陽子



現代の私たちの手元には、常にスマートフォン(以下、スマホ)があります。しかし私たちの脳は、1万年前の「狩りをして暮らしていた時代」から大きく進化していません。この「最新デバイス(機器)」と「原始的な脳」のズレが、私たちの心身に深刻な影響を及ぼしています。

スマホが脳と身体に与える「副作用」

私たちの脳は、新しい情報に出会うと「ドーパミン」という快楽物質を出す仕組みを持っています。スマホの通知やSNSの反応は、この仕組みを巧みに刺激して、私たちを、やめられない状態(依存状態)にさせます。

●集中力の低下

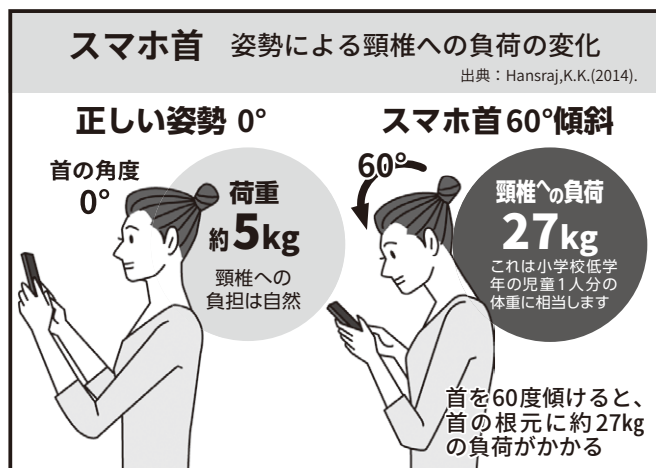
スマホが机にあるだけで、通知がなくても脳の処理能力は低下します。何かあるかもという期待に脳の資源が奪われるためです。

●メンタルの不調

SNSの中のキラキラした他人の生活と自分を比べてしまい、知らず知らずのうちに自信を失ったり、不安になったりします。

●身体の変形と視力

首を傾けて操作する際の負荷は最大27kgに達し、頸椎の変形(スマホ首)を招きます(下図)。また近視や「スマホ老眼」も深刻な問題です。



脳を守るための処方箋

脳の仕組みを変えることはできませんが、「環境」を変えることで自分を守ることは可能です。今日から始められるステップを提案します。

1 「物理的な距離」を置く

脳の依存から脱却する最も有効な方法は、スマホを視界から消すことです。

- 集中したい時や寝る1時間前には、スマホを「別の部屋」に置く。
- 寝室に持ち込まない(目覚ましは、スマホではなくアナログ時計を使う)。

2 「対面での交流」を最優先する

画面の中のやり取りではなく、相手の顔を見て、声を聞きながら話すことは、脳を最も元気にさせてくれます。

- 食事中はスマホをしまう
目の前の相手との会話に100%集中する。
- 直接会う喜びを
何百人のフォロワーより一人の友人と直接会うことが、心の安定に一番効く薬になります。

まとめ

スマホは便利な道具ですが、無防備なまま使えば私たちの脳と生活は支配されてしまいます。あえて「デジタルから離

※ 2月に開催した「組合員と職員の活動交流集会」発表演題です

訪問介護とは

訪問介護は要介護者の自宅へ訪問し、身体介護（食事・入浴・排泄など）や生活援助（掃除・洗濯・調理・買い物など）を行い、日常生活を支援するサービスです。利用者の自立を考えながら、安心して生活できるように日々を支える仕事です。

利用は介護保険制度に基づく

ため、ケアマネジャーが作成したケアプラン（介護サービス計画書）に則ってサービスが開始されます。

介護保険制度では利用者本人以外～たとえば家族のための料理や洗濯など、でき

ないことがたくさんあります。自費でのサービスに対応している事業所では、自分のこと以外の家事や外出時の付き添い、大掃除など、制度対象外の支援についても柔軟な対応が可能になります。

多様な働き方ができる、やりがいのある仕事

サービスを担う専門職であるホームヘルパーには、常勤職員のほか登録ヘルパーもあり、皆それぞれの事情に合わせ多様な働き方をしています。常勤のヘルパーは決められた勤務時間内で働き、訪問に加えて事務所での業務も多数行っています。登録ヘルパーは働ける時間や曜日に合わせて仕事を受ける訪問業務が中心となり、自分の生活に合わせた働き方が可能です。働き方に違いはありますが、どのヘルパーも利用者の自立を考え、安心できる生活を支える、重要な役割を担っています。

1日に4～7件を訪問しています。一人で訪問するので安全面に十分配慮した支援を行う必要があります。責任の重さがありますが、利用者の生活を直接支え「ありがとう」の言葉をいただけることに大きなやりがいを感じます。楽しい職場です。一緒に働ける仲間を募集しています。皆さんもぜひホームヘルパーになりませんか？

（ヘルパーステーションのぞみ サービス提供責任者
村井春帆）

鹿浜診療所

3 「脳への刺激」をコントロールする

●通知をすべてオフにする

スマホに振り回されるのではなく、自分のペースで確認するようにします。

●ブルーライトを目に入れないようにする

画面表示をダークモードに変えて、夕方以降にブルーライトをカットすることで、睡眠への影響を最小限にできます。

4 「運動」という名の解毒剤

脳をリセットする最も有効な方法は、心拍数を上げる運動です。どんな運動でも効果的ですが、週に3回以上、30分程度の早歩きをするだけでストレス耐性が高まり、散漫になった集中力が回復します。

5 子どもたちには親の制限が必要

育ち盛りの子どもの睡眠時間を9～11時間確保できるよう、スクリーンタイムを2時間以内に設定しましょう。親も自分がお手本になるように、子どもの前でスマホをいじるのはやめましょう。

れ、人間らしく過ごす時間」を確保すること。それが、デジタル時代を健やかに生きるための大切な処方箋です。

ごあいさつ

こんにちは。このたび江北生協診療所の所長に就任しました。江北生協診療所では、家庭医^{※1}診療所として赤ちゃんから終末期の方まで症状にかかわらず、時にはどこに相談して良いかわからない困りごとまで含め、なんでも相談に乗っていきます。江北生協診療所を年齢や性別、国籍など背景を問わず、誰もが等しく、安心して通える「開かれた場所」にしていきたいと考えています。近隣の医療・介護機関や、組合員さんをはじめとした地域の方々との連携を通じて、江北地域の健康問題の改善に広く取り組み、東京ほくと医療生活協同組合の発展に役立ちたいと思います。まだまだ未熟ですが、ご協力ご支援のほど、よろしくお願い申し上げます。

江北生協診療所

江北生協診療所
所長
まるやま みつひさ
丸山晃央



江北生協診療所の新所長にきく！ ワクチン接種のポイント

今回は人生のライフステージごとのワクチン接種についてまとめました。



ワクチンとは

ワクチンとは病原体を無毒化・弱毒化したものや病原体の一部を使った製剤で、実際に病気にかからずに免疫を獲得できます。「生ワクチン」は強い免疫が得られる一方で妊婦や、免疫が低下した方には使えない場合があります。一方で「不活化ワクチン」は安全性が高く、妊娠中でも接種できるものが多いです。



ワクチンの効果

ワクチンの効果には個人と社会の2つの側面があります。個人には発症・重症化・死亡リスクの低減をもたらし、社会全体には集団免疫によって、免疫を持たない乳幼児や持病のある人を間接的に守ります。1970年代以降の小児死亡率減少の40%がワクチン接種の効果という研究もあり、その意義は非常に大きいです。



子どものワクチン接種

小児の定期接種^{※2}は生後2か月から始まります。最初に受けるのは小児用肺炎球菌、B型肝炎、五種混合(DPT-IPV-Hib)、ロタウイルスの4種類です。BCGは生後5～7か月頃、1歳では麻しん・風しん混合(MR)と水痘、日本脳炎は生後6か月から受けられます。

HPVワクチン(定期・9価)は小学6年～高校1年相当の女性が対象で、15歳未満の初回接種なら2回、15歳以上の初回接種では3回必要です。足立区・荒川区・北区では男性への全額補助も実施しています。二種混合(DT)は11～12歳の間が接種期間で、乳幼児期に五種混合(DPT-IPV-Hib)ワクチン等を接種した人を対象に、追加接種として行います。

3歳以降は入園・就学などの影響で接種漏れが起きやすくなります。接種し忘れても、後から「キャッチアップ接種」が可能です(キャッチアップ接種は任意接種^{※3}になりますのでご相談ください)。

任意接種では、おたふくかぜワクチン(1歳・就学前の2回)とインフルエンザワクチン(毎年)が推奨されます。おたふくかぜは難聴などの重篤な合併症リスクがあり、インフルエンザは5歳以下で急性脳症などの重症化リスクがあるため、子どもへの接種は特に大切です。小児では注射に加えて、点鼻型のインフルエンザ生ワクチン(1回接種)も選択に入ります。



妊娠中のワクチン接種

妊婦にはインフルエンザ(妊娠中いつでも)とRSウイルスワクチン(妊娠28～36週)の接種が推奨されます。母体の抗体を赤ちゃんに移行させることで、生後早期の感染から守ります(妊婦の百日咳ワクチンの現状に関してはここでは割愛します。ご相談ください)。

麻しん・風しん混合(MR)・水痘・おたふくかぜは生ワクチンのため妊娠中は接種できません。妊娠を計画している方は事前に抗体検査を受け、不足があれば妊娠前に済ませましょう。



高齢者のワクチン接種

高齢者は免疫機能の低下により重症化リスクが高まります。65歳からはインフルエンザ(毎年)・肺炎球菌(65歳)・带状疱疹(65歳に加えて、2029年度までは5歳刻み)の各ワクチンが定期接種で受けられます。SARS-CoV-2ワクチンも重症化リスクの高い高齢者に引き続き推奨されています(任意接種での肺炎球菌ワクチンについてはご相談ください)。

簡単にまとめましたが、不安や不明な点がありましたら、さらに詳しく相談に乗りますので、気軽にお声かけください。

(編集部注)

※1 家庭医…年齢や病気の種類を問わず、地域の人々の健康を幅広く支える医師のこと。広報誌2025年12月号をお読みいただくと、家庭医への理解が深まります。右の二次元コードからもお読みいただけます

※2 定期接種…法律に基づき公費で行われる必須の接種

※3 任意接種…希望者が自己負担で受ける接種のこと



東京ほくと
2025年
12月号

通常総代会開催報告

第87回通常総代会を6月27日(土)北とぴあつつじホールで開催しました。

総代定数230人に対し総代227人(書面議決194人を含む)が出席し、第1号議案から第4号議案まですべての議案が賛成多数で可決されました。

- | | |
|-------|-------------------------------|
| 第1号議案 | 2025年度活動のまとめ、事業報告及び決算関係書類承認の件 |
| 第2号議案 | 2026年度活動方針、事業計画及び予算承認の件 |
| 第3号議案 | 役員(理事)補充の件 |
| 第4号議案 | 定款変更の件 |

私たちの活動と「8つの生活習慣」

「医療福祉生協の健康習慣」改定

楽しい班会や、病院から専門職を招いて学習会も開催



2026年医療福祉生協連の総会で「医療福祉生協の健康習慣」の見直しがあり、新たに「社会に関わることが健康をつくる」ことが明記されました(別表)。

私たちは15年前から地域の居場所「ほっとカフェ」を開き、

火曜日から土曜日まで運営し、コーヒーやケーキを出しながら、地域の人たちと触れ合っています。カフェでのコミュニケーション、ともに過ごす時間の重要性、これらは医療福祉生協の「ともに」という理念そのものです。カフェに来ることが適度な運動にもなり、フレイル予防にもなります。昨年はカフェに参加した50代の方が支部運営委員になりました。ふりかえると、日々の活動が実践そのものだと感じています。

人とつながることは、筋力や体力と同じくらい健康を支える大切な力です。改定に合わせて医療福祉生協連の「医療福祉生協の健康習慣」連続講座が開催されます。私もチャレンジします。(常務理事 浜野妙)

医療福祉生協連の新しい健康指標

8つの生活習慣

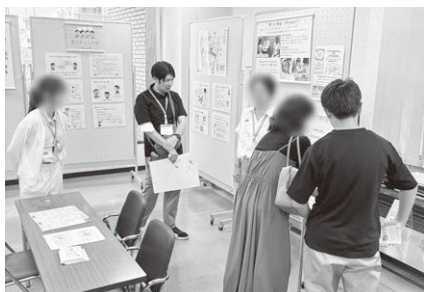
- ①生活リズムを整え快適な睡眠をとる
- ②心身の過労を避け、十分な休養をとる
- ③禁煙にとりくむ
- ④健康に配慮した飲酒
- ⑤適度な運動を定期的に続ける
- ⑥ライフスタイルに合わせて食事を楽しむ
- ⑦歯とお口の健康を守り、おいしく食べる機能を維持する
- ⑧社会に関わることが、健康をつくる

2つの健康指標

- ①適正体重、適正腹囲を維持する
- ②適正な血圧をめざす

言語聴覚の日 イベントのお知らせ

写真は昨年のイベント



東京都言語聴覚士会の主催で毎年開催しているイベントです。右記の通り開催します。メイン企画は「いまを生きる講演会」と題した講演で、障害を持つ子の保護者に登壇していただき「どのように療育してきたか」「その中で言語聴覚士はどうかかわったか」などを語っていただきます。東京ほくとの言語聴覚士が企画・運営に関わっています。お気軽にご参加ください。

(本部福祉事業部 部長 小林祐貴《言語聴覚士》)

きこえとことばの仕組みを知ろう

コミュニケーションお助け隊

[主催] (一社)東京都言語聴覚士会

[日時] 2026年8月9日(日)

午前9時30分～午後1時30分

[場所] としま区民センター

エントランスホール・7階会議室
池袋駅徒歩7分

[内容] 展示 きこえとことばの仕組み

[講演] いまを生きる講演会

(午前11時～12時)

組合員のみなさまへ

「きこえ」や「ことば」、「のみこみ」について支部や班会等でお聞きになりたい方はご相談ください。他にも、体操教室や健康に関する学習会の企画にも応じます。班会や集会に、職員が伺います(事前相談の上、調整)。支部や班会を通してご相談ください。

連絡先：組織部 3913-9100

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

●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)→



●平和バザー(カフェも同時開催) 7月23日 11時～ 豊島虹のセンター

●北区戦争展 8月22日 午前12時～午後8時、23日 午前9時30分～午後5時
北とぴあ展示ホール

●なんでも相談会(北区) 8月25日、9月29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) 9月28日 午後4時～6時 町屋駅前(雨天中止)

●ピースアクションin広島/原水爆禁止世界大会(広島大会) 参加報告会

9月10日 午後5時30分～7時30分 王子生協病院 会議室

※参加者の報告と、感想交流を予定しています。ぜひご出席ください

●フードパントリーとしま虹 9月19日 午後3時～5時 豊島虹のセンター・つどいの広場なないろ

※配布は先着順ではありません。午後3時から会場にお越しください

●第17回全日本民医連 共同組織活動交流集会 東京ビッグサイト

9月27日 午後1時30分～8時30分、28日 午前9時～12時30分

※各院所、組織部で診療
体制表が受け取れます

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)

▶ 8月19日(水)午後2時～5時

荒川生協診療所 2階面談室

▶ 9月16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)

申し込み・問い合わせ：本部総務部(3927-8864)

※申し込み締切は開催日の前々日

どの病院・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返し可能です。ご利用ください。
あすか薬局 北区豊島3-8-5 ☎3912-7478		処方せん受付FAX 03-3911-9899
あらかわ虹薬局 荒川区荒川4-54-1 ☎3803-1005		処方せん受付FAX 03-3803-1004
ひまわり薬局 浮間店 北区浮間3-22-5 ☎3558-3081		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		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		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		

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
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		
介護事業所	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
	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
	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
訪問看護	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		
介護事業所	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 リッシェル飛鳥山	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

●王子生協病院は全室差額ベッド料はいただいておりません

●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)

核兵器のない世界へ

東京ほくとは今年も原水爆禁止世界大会(広島大会)とピースアクションinヒロシマ(8月4日～6日)へ代表団を派遣します。同時に代表団応援のため、様々な企画を開催します。7面の企画案内を参照していただき、ぜひご参加ください。

命を守る私たちの役割

医療・介護に従事する私たちは、日々の業務において命と健康を守る大切な取り組みを行っています。命を守る者として、医療の現場の外にある「理不尽な死」や「不健康をもたらす原因」から目を背けてしまっはいけないのではないかと考えます。

戦後81年が経ち、被爆された方の多くが世を去りました。私は今年、初めて原水爆禁止世界大会に参加します。戦争をさせないこと、核兵器を



世界からなくすことが原爆を使わせない唯一の道です。それは私たち一人ひとりの努力と地道な取り組みで、必ず実現できると信じています。

被爆体験された方の生の声を聞くことができる機会は、少なくなっています。現地では多くの体験者の話に耳を傾け、戦争を止める想いをしっかりと受け継いで帰りたいと思います。

(組織部 渡辺幸彦)

健康クッキング

夏を乗り切るスタミナレシピ 豚肉と夏野菜のスタミナ丼

王子生協病院 管理栄養士 北川祥子

■ 材料 (1人分)

ご飯……………150g 豚肉(細切れが便利)………100g
ピーマン(またはパプリカ)……………20g(約1個)
ナス……………1/2本 ブッキーニ……………1/3本
オクラ……………1本 にんにく……………1片(スライス)
ごま油……大さじ1/2

合わせ調味料 { 醤油……………小さじ2
みりん……………小さじ2
砂糖……………小さじ1/4
豆板醤……………小さじ1(お好みで)

■ 作り方

- ① ピーマンは縦に、オクラは斜めに切る。ナス・ブッキーニは輪切りにする。にんにくはスライスする(チューブでも可)
- ② フライパンにごま油を引き、熱くなったらにんにくを炒め、いったん取り出す。豚肉を入れ、色が付いたら①の野菜を入れ加熱する



③ 合わせ調味料を入れ、全体的にからめ、汁けが飛んだらにんにくをもどす

④ ③を温かいご飯にのせて出来上がり



料理のポイント

- ★豚肉はビタミンB1が豊富です。ビタミンB1はエネルギー代謝を助け、疲労回復効果があります。野菜も一緒に食べられる丼です。
- ★味付けに豚丼のたれを使うと、さらにお手軽にできます。