

東京ほくと

2026年

9月号

第562号

特集

平和をめぐる課題と 原水禁運動への期待

内容

病気の話「膝の痛み」
自治体との懇談へ向けて、
東京ほくと取り組み
コミュニケーションの大切さ
各種案内



 **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 ☎ 3913-9100

2026年7月1日現在 組合員数／28,301人 出資金額／1,305,107,000円

ホームページ



秋空とコスモス

撮影／奥島俊彦(神谷堀支部)



平和をめぐる課題と 原水禁運動への期待



王子生協病院 医師
東京ほくと医療生協
元理事長
大場俊英

民医連運動と被爆者医療にかかわって

1 核兵器と原水禁運動を めぐる経緯

反核運動の広がり

戦後から1960年代まで、核実験は地上で行われていました。実験の事前通知はなく、放射性物質が大気中に拡散・降下し、社会問題化していました。

年間を通して多くの千羽鶴が捧げられる「原爆の子の像」



1954年3月1日、米国がビキニ環礁で水爆実験を実施、マグロ漁船の第五福竜丸が被爆し「死の灰」を浴びた乗組員の久保山愛吉さんが、急性放射線障害で亡くなりました。この事件をきっかけに杉並区の婦人団体が水爆禁止の署名運動を開始し、同年8月、原水爆禁止署名運動全国協議会※¹が結成されました。その事務局長に就任した安井郁さんの息子と私とが高校の同級生で、原水協や反核運動の話を、身近に聞く機会がありました。

翌1955年に広島で第1回原水爆禁止世界大会が開催され、同年9月には3,259万筆の署名が集まりました。

1958年には東京で被爆者団体「東友会」が結成され、同時期に北区でも「北区双友会」が設立されました。双友会は高齢化などが原因で現在は活動休止していますが、最盛期には160人程度が集まりました。



8月6日 王子生協病院前で核兵器廃絶を求める署名を集めた



講演「民医連と被爆者医療」に41人が耳を傾けた

世界的に強まる核抑止力の重視

1970年に核兵器の不拡散に関する条約（NPT）※²が成立し、以降5年ごとに再検討会議が開催されています。しかし直近3回は合意に至りませんでした。2021年には核兵器禁止条約が発効されましたが、日本は今に至るまで署名・批准していません。近年は核抑止力重視の風潮が強まっていると感じます。



2 被爆者医療の取り組み

心理的負担の軽減

被爆者健康診断は、国の制度として1957年から始まりました。王子生協病院では1985年頃から開始しました。被爆された方はレントゲン撮影を嫌うのではないかと心配しましたが、そのようなことはありませんでした。

受診者の多くが放射線障害の影響は少なく、一般の高齢者と同様の疾病を抱えていました。しかし体調不良があると常に被爆との関連を疑い、不安や恐怖といった精神的圧迫に苦しんでいました。そのため健診の重要な役割のひとつに「現在の状態は被爆

が原因とは考えられない」と伝え、安心してもらうことができました。

現在は被爆二世への援護制度が始まっています。二世の方も体調不良時には被爆の影響を心配し、子どもを持つことができないと考える方もいるなど、特有の悩みを抱えています。

被爆者認定の支援

被爆者認定の支援活動も、健診と並行して取り組みました。健診開始期は認定基準が厳しく、爆心地から少し離れると被爆者手帳が交付されませんでした。

爆心地から離れた場所で「黒い雨」を浴びた場合も被爆者として認定されない事例がありました。しかし丁寧に被爆後の急性期症状（高熱、嘔吐、下痢など）の聞き取りを行い、症状を申請書に記載することで、認定を受けられた事例がありました。

東京民医連でも

私は1992年から東京民医連会長を務めました。当時、東京民医連には医療活動委員会があり、被爆者医療は公害や職業病とともに重点項目とされていて、東友会と連携して取り組みを進めました。民医連の医療は患者の状況を把握し、問題点をともに解決していくことを中心に据えており、被爆者医療も

まさにその実践の場でした。患者の抱える不安に寄り添い、平和についてともに考える、かけがえのない経験をしました。

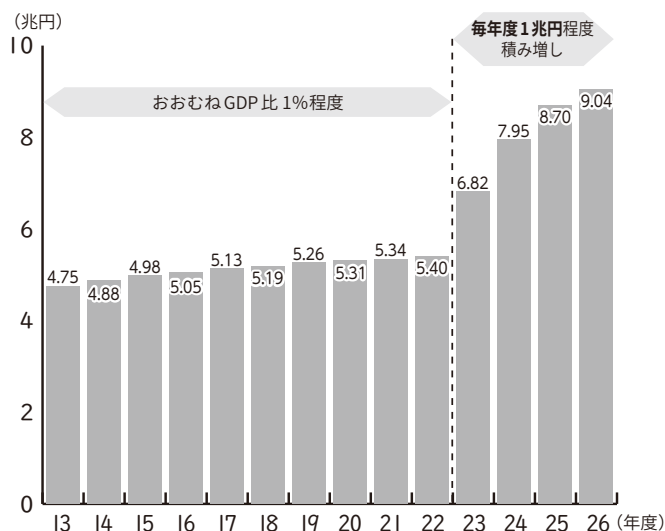


平和の危機と 運動の重要性

軍事費の増大と国民生活への影響

GDP(国内総生産)に占める軍事費の割合は、従来は1%枠内を堅持していましたが、来年は2%に達するよう措置されています。また、防衛を口実に今年4月からたばこ税と法人税が引き上げられ、来年1月からは所得税が引き上げられる予定です。軍事費増大による国民生活の圧迫が大きな課題となっています。

軍事費の推移



非核三原則の危機

日本が核を「持たず、作らず、持ち込ませず」と定めた非核三原則の基本方針、その決意が揺らぎ始めていると感じます。昨年に政府や神戸市が「神戸方式^{※3}」を無視して、非核証明書の提出なしに米軍艦の寄港を受け入れました。また、核兵器を他国と共有しようとする動きも見られます。戦後永らく守り続けた平和が重大な局面を迎えています。平和運動がますます重要になっています。

核兵器と地続きの「原発問題」

原子力発電所の新規建設や休止中の原発の再稼働も取りざたされています。再び事故を起こす可能性は否めません。世界的には再生可能エネルギーへの転換が進められていますが、日本での普及率は低いままです。健康を守るという観点からも、重要な課題です。

被爆の実態を知ることが重要

私は高校生の時に広島を訪問し、原爆資料館で写真や資料を見ました。凄惨な状況が記録されていました。そして被爆者の証言に衝撃を受けました。実際に聞くこと、見ることは非常に重要であり、多くの人に訪れてもらうべきです。

今後の平和関連の大会では軍事費増大や原発問題が議題になると考えます。私も被爆者の気持ちに寄り添いながら、引き続き運動をしたいと思います。

編集部注

- ※1)のちに原水爆禁止日本協議会(日本原水協)が設立され、原水爆禁止署名運動全国協議会は移管された。
- ※2)核軍縮を目的として、アメリカ・フランス・イギリス・中国・ロシアの5か国を「核兵器国」と定め、それ以外への核兵器拡散を防止する条約。締約国数は191か国/地域(2026年4月現在)
- ※3)神戸港において、核兵器を搭載した艦船の入港を拒否するための行政措置。非核三原則の自治体版とも表現される。

本稿は6月11日に行われた「ピースアクション&原水禁世界大会 キックオフ集会」での講演の内容を、編集委員会が校正したものです。

皆さんは、日常生活の中で膝の痛みや違和感を覚えたことはありませんか。膝のトラブルは高齢の方だけでなく、スポーツに励む若い世代から子育て中の方など、あらゆる世代で起こり得る身近な問題です。

変形性膝関節症

数ある膝の症状で、特に中高年以降の方に多く見られるのが変形性膝関節症です。これは、クッションの役割を果たしている膝の「軟骨」が年齢とともにすり減り、炎症を起こして痛みが現れる病気です。

初期は「動き始めに少し痛むけれど、休むと治まる」程度ですが、進行すると正座や階段の昇り降りが困難になり、日常生活に支障をきたすようになります。一方で、若い世代ではスポーツによる「靱帯や半月板」の損傷、働き盛りの世代では急な負担による「腱」の炎症など、世代によって原因は様々です。

受診の見極め

では、どのような時に医療機関を受診すればよいのでしょうか。

目安として、「痛みが1週間以上続いている」「膝が腫れている、熱を持っている」「階段の

膝の痛み

いつまでも元気に歩くために
早めの対処を

北足立生協診療所 専攻医
森 悠太郎



昇り降りがづらい」「膝が完全に伸びない・曲がらない」といったサインがあれば、我慢せず受診を検討してください。痛みをかばって歩いていると、腰や反対側の足など別の場所を痛めてしまう悪循環に陥ることもあります。

治療

治療法には、痛みを抑える内服薬や湿布、ヒアルロン酸の注射といった「薬物療法」のほか、膝を支える筋力を鍛える「リハビリテーション(物理療法・運動療法)」があります。これらを組み合わせても改善せず、日常生活が著しく制限される場合には手術を検討することがあります。

大切なのは、初期の段階で適切な対処を行うことです。間違った運動方法は、さらなる痛みの増悪にもつながります。「年齢のせいだから」とあきらめず、違和感があればお気軽に診療所へご相談ください。皆さんがいつまでも自分の足で元気に歩き、いきいきとした生活を送れるようサポートします。

市民の力が憲法をまもる

6月～8月に皆さんにご協力いただき、集中的に集めてきた署名「憲法9条改悪に反対する請願署名」は、東京ほくと集約分のみで8月26日現在2,494筆を数えました。

友人・知人に訴えかけたり、署名行動で通行人に語りかけたり、広報誌と一緒に配付されたハガキに署名・投函したり、と多くの方が声を署名にしてくださいました。

戦争をする国づくりを止めたいという世論を大きくして、これからも平和憲法をまもっていきましょう。

ご協力ありがとうございました。



自治体との懇談へ向けて、東京ほくとの取り組み

自治体懇談検討委員会の立ち上げ

安心して暮らし続けられるまちづくりの実現へ向けて、東京ほくとは理事と職員で構成する自治体懇談検討委員会を立ち上げました。毎月、健康づくりの課題をテーマに、3区(北区、荒川区、足立区)の社会保障推進協議会(以下、社保協)と連携しつつ、3区自治体との懇談実現に向けて検討しています。

社保協との連携で、暑さを乗り切れる要求実現を

荒川社保協ではこれまでの活動の成果もあり、エアコン設置における補助事業が拡充されてきました。しかしエアコンは設置されても、電気代の負担が家計に重くのしかかり「電源を

入っていない」「電源を入れることが怖い」と、蒸し暑い居室内でエアコンを使わずに過ごすという実態が明らかとなりました。そして高齢者など歩くことが難しい方は、地域の公共施設へ涼みに出かけることもできません。

地球温暖化の影響から「今年の夏は暑い」と、毎年暑さを更新し続ける状況。「住民の命を守ること」を最優先に考えてほしいと、5月末に電気代の助成制度を求める要望書を、自治体へ提出するとともに懇談を申し入れています、実現していません。

暑さが本格的になると熱中症で搬送されるケースも増えてきます。引き続き、住民が安心して暑さを乗り切れるよう声をあげていきます。

※記事の執筆は7月上旬です。

(自治体懇談検討委員 西村祐子)

東京ほくのお祭り

荒川・汐入健康まつり	10月17日 午後	荒川生協診療所
王子生協病院まつり	10月25日 午前11時～午後2時	王子生協病院駐車場
江北生協診療所まつり	11月7日 午後	江北ふれあい公園
鹿浜診療所ふれあいまつり	11月21日 午後	鹿浜診療所
北地域モルック大会	10月31日	浮間公園
(みんなの北診療所まつりは開催せず、モルック大会を行う)こととなりました		

広報誌を配付してみませんか



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。

広報誌は北区、荒川区、足立区(一部地域)で配付しており、そのほとんどが組合員の手配りによってご家庭へ届けられています。

月1回、軽い運動がてら、5部～10部程度の配付をしてみませんか。

お問い合わせは組織部
☎3913-9100 まで

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 ☎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)

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



●リハビリ職員による体力測定会

10月28日 午前11時～12時 つどいの広場なないろ

●第17回全日本民医連 共同組織活動交流集会

9月27日 午後1時半～8時半、28日 午前9時～12時半

東京ビッグサイトほか

●日本高齢者大会inおおさか

11月10日 午後1時～、11日 午前10時半～

大阪府立国際会議場

※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

診療体制表



班会予定



相談とたすけあい

なんでも相談会
(北区)9月29日、10月26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)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

- 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
- 王子生協病院は訪問診療も含め「無料低額診療」事業を行っています。医療費でお困りの方はご相談ください

☎ 3912-2201

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		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

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	☎3912-2201
みんなの北診療所	北区神谷1-31-5 鶴八ビル1階	☎3913-5271
生協浮間診療所	北区浮間3-22-1	☎3558-8361
生協王子歯科	北区豊島3-19-3 豊島ビル2・3階	☎3927-9573
足立区		
江北生協診療所	足立区江北2-24-1	☎3857-6636
鹿浜診療所	足立区新田2-4-15	☎3912-8491
北足立生協診療所	足立区入谷3-1-5	☎3896-9971
荒川区		
荒川生協診療所	荒川区荒川4-54-5	☎3802-2601
汐入診療所	荒川区南千住8-10-3-101	☎3807-2302
介護事業所		
地域ケアセンターわかば	北区豊島3-19-3 豊島ビル4階	☎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	☎5390-6024
地域ケアセンターはけた	荒川区荒川4-54-5	☎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	☎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	☎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	☎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	☎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)	☎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	☎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	☎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	☎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	☎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	☎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	☎5855-7801

コミュニケーションの大切さ



王子生協病院
回復期
リハビリテーション病棟
言語聴覚士 波田野健人



言語聴覚士という専門職

皆さんは言語聴覚士という専門職をご存知ですか。簡単に表すと、コミュニケーション支援の専門職です。言語聴覚士は、ことばによるコミュニケーションに悩みを持つ方を孤立させないために、寄り添い・自分らしい生活を構築できるよう支援するリハビリ職の一員です。他に飲み込みの問題にも対応します。

声を出すこと以外でも、使える機能を最大限活かしてコミュニケーションを取れるよう、社会とのつながりを支援します。皆さんの周りにもコミュニケーションに困っている人がいたら、声をかけていただきたいと思います。

コミュニケーションに必要な機能

コミュニケーションには、以下の様々な機能が関係しています。

- 言葉の意味を理解して話すこと
- 声を聴くための聴力
- 正しい音を声として出すこと
- 相手を認識することや状況に合わせて話すこと

病気や事故、発達上の問題などにより、このような機能が働きにくくなってしまうことがあります。

コミュニケーションをあきらめると起こること

「話を通じないからもういいや…」と何もせずにいた場合に、起こりうることは「孤立」です。コミュニケーションをあきらめてしまうと、以下のようなリスクが生じる可能性が高くなります。

- 外に出なくなる(機能悪化)
- 社会から取り残されている気がして不安になる(うつ病など)
- 外からの刺激が少なくなり、記憶力の低下やできていたことができなくなる(認知症)



気軽におしゃべりする場を大切に
(荒川5・6丁目支部 春のお散歩会)



骨密度と
血管年齢を
測りませんか

無料

お問い合わせ
組織部 ☎3913-9100

現在、骨密度測定と血管年齢測定の無料キャンペーンを実施中です。組合員はどなたでも測定が無料となりますので、お近くの測定会へ足を運んでみてください。

骨密度、血管年齢いずれの測定器も、組合員さんの募金で購入した機器ですので、どんどん活用してください。(東京ほくとの企画であっても、お祭りなど一部企画で実施する測定は有料となります)

測定会については、支部に折り込まれているチラシを確認いただくか、お近くの支部運営委員または組織部へお問い合わせください。