



社会医療法人健生会
理事長 横山 知司

明けましておめでとうございます。

日頃の医療・介護活動、地域の健康づくり活動に加え、憲法守る署名、地域医療崩壊ストップ緊急署名、法人合併にご理解ご協力頂き誠にありがとうございます。

戦後80年の昨年、米国トランプ政権が誕生。力と脅しの「和平」、WHOからの脱退、COP21からの脱、相互関税発動、イラク攻撃を広島、長崎原爆投下に例えるなど、戦後米国中心に形成された国際秩序を、米国自らが壊していく姿を見ました。今、多角的国際秩序の確立が

求められ、平和憲法を掲げる日本の貢献が求められる情勢です。

国内では26年続いた自公政権が参院選で過半数割で誕生した自維政権は、参院選で公約していない防衛費GDP2%達成前倒しをトランプ大統領訪日前に表明、物価高対策や社会保障費の財源が問題となる中でも防衛費増額は問題視されず、「非核3原則」堅持も明言せず、戦争する国づくりへ進んでいる危機感を感じます。

社会保障では、自公維3党合意、骨太方針2025で、医療費4兆円削減を柱に、OTC類似薬保険外し、コロナ禍で病床逼迫したにも拘らず11万床の削減、介護利用料負担アップ、ケアプラン有料化、要介護1・2の生活援助の保険外しが明記されています。また、多くの医療機

新しい年の始まりです。昨年の秋の月間で友の会は、「地域住民の医療を受ける権利を保障するため医療機関の維持存続への支援を求める請願署名」に取り組みます。

ある憲法学者は「多くの国では、ある憲法学者は「多くの国では、



平和健康友の会
会長
中野 明美

した。これまでの診療報酬改定、介護報酬改定を高齢者の伸びの範囲に抑え、賃上げや物価高に対応せず国による医療費削減政策が推し進められています。

地域で暮らす誰もが等しく安心して医療を受けることが出来るよう、税金の使い方を、大軍拡ではなく国民の命と健康第一に国庫負担の増額を求めていきましょう。

ある憲法学者は「多くの国では、戦争するかしないかを多数決原理できめます。日本では『いづれの国家も自國のことのみに専念して他国を無視してはならない』と平和を権利として保障したことによって、多数派であっても政治家の力で勝手に戦争をさせないとした点でも画期的です」と述べています。大いに自信をもって憲法改悪許さない、税金をミサイルでなく、国民の命・くらしを第一に!の声をあげていきましょう。

2026年1月

友の会だより

季刊
発行

2026年新年号(1月) No.222

平和健康友の会 機関紙編集委員会

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
社会医療法人健生会吉田病院 組織課内
☎(0742)45-4601(内線387) 直通(0742)45-4707(FAX兼用)

会員数 10,399世帯 (2025年11月25日現在)

吉田病院支部 ☎45-4601 内線387
〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
あやめ池診療所支部 ☎0742-45-0460
〒631-0033 奈良市あやめ池南6-1-7
とみお診療所支部 ☎0742-45-7480
〒631-0061 奈良市三碓2-1-3第2リコビル
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000
〒631-0805 奈良市右京3-2-2
夕ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490
〒636-0801 生駒郡三郷町夕ヶ丘1-40
生駒支部 ☎0743-71-7222
〒630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル

④ 最終回

現在もたたかい続く水俣病
歴史から見えること

2025年6月10日（11日にかけ
て「人権としての社会保障セミナー
第1クール」がありました。学習
テーマは水俣病でした。昔のことだ
と思われがちですが、まだまだ問題
は残っていることを学んできまし
た。初日は水俣病に関わってきた医
療者や、水俣病の患者さんのお話を
聞き、二日目はフィールドワークを
行い、資料館を訪れました。

水俣病が問題となり始めたころ
は、水俣市は「チッソ」という大企
業の町でした。チッソで働く人も多
く、企業としての進退が住民の生活

に大きく影響する背景がありました。水俣病はそうした中で最初は奇病として現れ、その後公害問題として大きく取り上げられるようになりました。チツコは社内での実験結果から、廃液が原因だと突き止めていますが、それを公表せずに排水を続けていました。

当時、水俣病として認定され、補償の対象となつたのは重症患者のみでした。軽症の患者は「どうせ金が目的だろう」「チツコをつぶす気か」といった地域での風当たりの強さから、なかなか声を上げられない

守るために persevere す。代わりに現在の水俣協の医療者たちりや診療活動されていた水されて、必要な補たたかってきのおかげで、がつていき、ました。

しかしながら者が救済されん。いまだ救

は不都合だつたからで、実態調査を行つたのが、立病院（熊本民医連）でした。地道に聞き取をおこない、取りこぼしを防ぐために、保険患者を明らかにしました。こうした活動補償の対象は徐々に広がつていきました。救済につながつていきました。

師として暮らしていた人が、持病だ
と思っていたものが実は水銀が原因
だったことがわかつたケース。胎児
期に水銀にさらされて生まれつき水
俣病の影響を受けてきたものの、問
題なく生活出来ていた方が、50代に
なつてから突然歩けなくなつたケー
ス。チッソとの補償協定には症状が
重くなつた場合には補償額を再検討

シリー ^ズ 戦	水俣病
奈良市菅原町 澤田 敦子	にと思います。排除で はなく融合を大事にし て欲しいです。
奈良市西大寺竜王町 上田 良子	戦後80年、私は生まれ ていませんでしたが、今 後も語り継いでいかなけ ればと思います。
「長崎からの手紙」拝 奈良市西大寺竜王町 上田 良子	

メチル水銀への暴露と症候の比較。暴露量に応じた症候の変化の図。当初、緑の線より下の症候は補償の対象から外されていた

「神経内科リハビリテーション協立クリニックHP 水俣病について」より引用



有機水銀が排水された百間排水溝

上記の二つのケースでは現在も健常者として生活しているが、この原因は、水俣病の原因である水銀による神経障害が、治療によって改善されたためである。しかし、この水銀による神経障害は、治療によって改善されても、完全には回復しない場合がある。この場合、患者は、水俣病の特徴的な症状である痙攣や意識障害などの症状を経験する。また、水俣病の原因である水銀による神経障害は、治療によって改善されても、完全には回復しない場合がある。この場合、患者は、水俣病の特徴的な症状である痙攣や意識障害などの症状を経験する。

読ませました。
奈良市法蓮町 中村 清隆
長崎原爆被災者協議会の溝浦勝さんのことばは心に響きます。戦争の反省から「再び日本は戦争をしない、国際紛争を戦争によつて解決しない」と憲法で誓つたのに、日本は違う道、危険な道に進んでいます。

奈良市菅原町 澤田 敦子 戦後80年、私は生まれていませんでしたが、今後も語り継いでいかなければと思ひます。

奈良市西大寺竜王町 上田 良子 「長崎からの手紙」拝見しました。八十年前の回顧からの戒め。孫にも読ませました。

シリーズ戦後80年に寄せて

奈良市中山町

三

奈良市法蓮町 中村 清隆

長崎原爆被災者協議会の溝浦勝さんのことばは、心に響きます。戦争の反省から「再び日本は戦争をしない、国際紛争を戦争によって解決しない」と憲法で誓つたのに、日本は違う道、危険な道に進んでいます。

岡本 裕子
世界中がお互に助けあって、人類の進歩を進んで行けばいいのにと思います。排除ではなく融合を大事にして欲しいです。

奈良市のお隣の精華町に、陸上自衛隊祝園分屯地があります。

吉田病院から約6km、奈良市内の東大寺や興福寺から約10kmの距離です。

この分屯地にミサイル弾薬庫が27年度までに14棟もの増設計画が進んでいます。

ここに保管が予想されるミサイルは、「敵基地攻撃能力を保有する」長射程のトマホーク等です。

奈良県や京都府・大阪府の住民・私たちは、防衛省に対し「住民説明会」を開催するよう署名運動を

行い、1万4250筆を超える署名を届けました。が、開催されたのは7月に精華町や吉田辺市主催の「工事説明会」でした。その工事説明会を口実に8月18日に工事が突如開始されました。精華町等にも当日の朝に連絡をするという態度でした。

住宅地と共存できないミサイル弾薬庫！

学研都市のほぼ中央に位置する弾薬庫に、長射程ミサイル等を保管することは、危険極まりない

と私たちは、祝園分屯地に長射程ミサイルを保管・配備しないよう求めています。有事においては当然ですが、日常においても一般道を輸送している途上での事故等の危険性、予想される大規模地震（当該地には活断層があると指摘されています）等もあり心配です。皆様もこの問題を知り、周りの人に広めてください。（ならやま支部）

私たちが住む近くにミサイル弾薬庫が！



吉岡 晃

七草粥で体をリセット！ 冬の健康習慣

の野菜不足を補う栄養食でもあります。新しい年の始まりに、食生活や生活習慣を見直すきっかけにしてみましよう。七草粥でやさしく体を整え、健康な1年をスタートしまましょう。

今年も、あしひ薬局では、血管年齢測定、血圧測定、HbA1c測定など、健康を意識できる測定会を定期的に開催していきます。ご自身の健康管理のきっかけに、ぜひご参加ください。皆さまの健康作りを年も支えてまいります。健康習慣を「うま」く続けて、笑顔あふれる1年になりますように。

あしひ薬局

160



栗きんとんと黒豆の 餅もちケーキ

《1本分 約1100kcal 塩分0.6g》

正月のおせち料理にある黒豆には、「豆に達者に」の願いが込められています。栄養的にすぐれたものを持っていて、リノール酸やレシチン、サポニンを多く含み、ビタミンB1の含有量が大豆より多いのが特徴です。

渋味成分のサポニンは、血管についた脂肪を除去する働きや、血中コレステロール調整の働きが期待されているので、ダイエットや肥満防止に効果があると考えられています。

イソフラボンは、骨量を維持し、骨量を増加させる働きがあるので、骨粗しょう症予防に役立つと考えられています。女性ホルモンに近い働きをするので、更年期障害などの女性の体のトラブル改善に効果があります。

アントシアニンには目の疲労回復や白内障の予防、毛細血管を保護修復する働き、肝機能の向上や高血圧の予防、紫外線やストレスなどが原因で発生する活性酸素を抑える抗酸化作用などの効果が期待できます。

おせちの黒豆には調理時に砂糖を大量に使っているので適量を摂取しましょう。おせちで余った栗きんとんと黒豆、お餅があれば、ぜひ作ってみください。

(栄養科 管理栄養士 中野 友絵)

材料 (18cmパウンド型) 作り方

- | | | |
|-------|-----------------------|---|
| お餅 | 100g | ①お餅を1cm位に切り、牛乳80cc、バター10gと一緒に耐熱容器に入れて5分レンジし、レンジから取り出し、ダマがなくなるまでよく混ぜる。 |
| 栗きんとん | 150g | ②栗きんとんのきんとんのみを①に入れてよく混ぜる。 |
| 黒豆 | 60g | ③②に溶き卵を2~3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ、牛乳100ccを入れて、よく混ぜる(きんとんの水分によって牛乳の量を調整してください)。 |
| 牛乳 | 180cc
(80cc、100cc) | ④③に薄力粉を硬さの様子を見ながらふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、黒豆も入れて軽く混ぜ合わせる。少し味見をして甘みが足りなければお好みの甘味を足してください。 |
| 卵 | 1個 | ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れて栗を乗せます。 |
| 薄力粉 | 50~100g | ⑥天板やバットに生地の入った型を置き、その周りにお湯を注ぎます。お湯の深さは型の高さの半分程度が目安です。160℃に余熱したオーブンで50分湯煎焼きし、竹串を刺して何もついてこなければ完成。 |
| バター | 10g | |





隸書：篆書の書き方を簡略化した文字で曲線から縦・横の直線になつてきました。漢の時代に発展し、幅が広く縦が短く、波磔が特徴。

生駒支部

中国書道サークル



折り紙教室 山谷・杉澤



俳画 前田優子

《応募方法》

ハガキ、EメールまたはLINE公式アカウントでご応募ください。

①氏名②住所③電話番号④クロスワードの答え
⑤へいわのひろばへの投稿や本紙の感想をお寄せください。

へいわのひろばに投稿していただいた方の中から抽選で10名の方に図書カード500円を贈ります。締め切りは1月31日必着。

221号のクロスワードの答えは「ノーモアヒバクシヤ（ノーモア被爆者）」でした。当選者は次の方々です。（敬称略）

○奈良市神殿町 高田 依莉
○奈良市疋田町 中島 和子
○奈良市疋田町 大垣 廣子
○生駒市山崎新町 舘 萌々子
○相楽郡精華町 山下 恒子
○生駒市東山町 門脇 典子
○奈良市学園大和町 前田 優子
○奈良市右京 渡部由紀子
○奈良市藤ノ木台 杉浦 政子
○平群町北信貴ヶ丘 真鍋 光野

▼Eメール



▼LINE公式アカウント



※ご投稿いただきました感想は、本紙に掲載することがあります。

〒631-0818 奈良市西大寺赤田町1-7-1
吉田病院内「平和健康友の会 友の会だより」係まで。

※友の会財政は皆さまの年会費で支えられています。当選は年会費納入済みの方に限らせていただいております。

へいわのひろば

みんなの声

奈良市秋篠町 安田修平

「友の会だより」の刷新もあり、中身の文面も行間が広く、読みやすくなっています。病気治癒方法より、健康維持予防に重点を置かれている内容は大変良いと思いました。又、記事を通して、平和の大事を感じました。

斑鳩町 萱野輝一

5人の孫たちにピザやスイーツ&パンを焼いて「おいしい」と言ってもらうと気持ちが満面の笑顔状態になります。

奈良市中山町 中田岳志

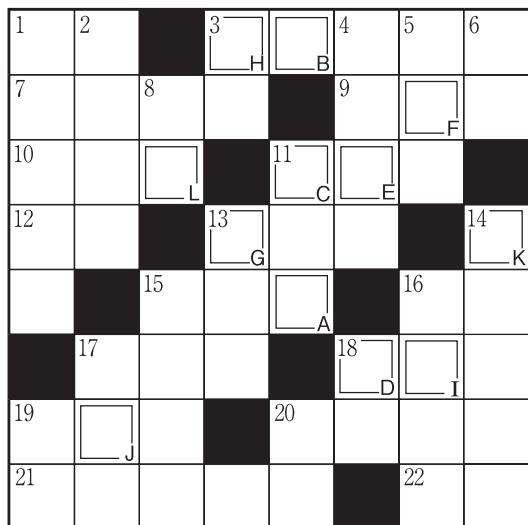
「今月の一品料理」簡単そうなので一度作ってみます。

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉を答えましょう

ヨコのカギ

- ①春夏秋冬
- ③釈迦が開祖した宗教
- ⑦釣りの成果
- ⑨陰暦四月
- ⑩○○絢爛
- ⑪今気づいても後の○○
- ⑫オレオレ○○
- ⑬毒にも○○にもならぬ
- ⑯賛成・承諾。○○書
- ⑯百の十倍
- ⑰朝昇る太陽
- ⑱○○羊羹は滋賀県名物
- ⑲マリモで有名な○○湖
- ⑳適材○○
- ㉑歐文の句読点「:」
- ㉒朝な○○な

クロスワードパズル



答え

A	B	C	D	E	F	G	H	I	J	K	L

- ①子どもの成長を祝う
- ②広義の対
- ③上司の対
- ④気持が集中せず移ろ
- う
- ⑤夜間に魚を釣ること
- ⑥乾季の対
- ⑦手術前に全身○○
- ⑧サナギが成虫になる
- ⑨程悲しい。○○の思
- ⑩はうわたがちぎれる
- ⑪無駄遣い。時間の○
- ⑫馬
- ⑬北海道生まれの人や
- ⑭できぐあい。上○○
- ⑮動物の肉の赤い部分
- ⑯ワクチンを○○する
- ⑰額に○○して働く
- ⑱思わず○○を仰ぐ
- ⑲11月15日の参詣行事
- ⑳う
- ㉑1
- ㉒2
- ㉓3
- ㉔4
- ㉕5
- ㉖6
- ㉗7
- ㉘8
- ㉙9
- ㉚10
- ㉛11
- ㉜12
- ㉝13
- ㉞14
- ㉟15
- ㉟16
- ㉟17
- ㉟18
- ㉟19
- ㉟20
- ㉟21
- ㉟22

タテのカギ