



謹賀新年 2026



平和健康友の会  
会長  
中野 明美

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に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



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、憲法を守る署名、地域医療崩壊ストップ緊急署名、3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からの離脱、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

した。これまでの診療報酬改定、介護報酬改定を高年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押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、

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

戦争するかしないかを多数決原理でさめます、日本では『いづれの国家も自国のことに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。

関、介護施設は消費税負担、物価高、人件費増加で事業継続困難に陥っています。患者の自己負担は激増し医療介護基盤は崩壊しかねません。

この情勢に「非戦、人権、くらし」を第一に、「共にケアする地域社会」実現させる役割の一翼を更に担うため法人合併しました。平和であること、孤立をなくし、お金の心配なく必要なケアを受けられるよう、自治体はじめ、地域の様々な方と繋がり、実現させていきましょう。その実現へ向け、一番の仲間は友の会の皆様です。「全ての活動を友の会と共に」を念頭に、協力協働を進めていく決意です。本年も友の会の皆様、宜しくお願いいたします。

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 奈良市三雄2-1-3第2リコービル  
ならやま診療所支部 ☎0742-71-1000  
〒631-0805 奈良市右京3-2-2  
夕陽ヶ丘診療所支部 ☎0745-72-9490  
〒636-0801 生駒郡三郷町夕陽ヶ丘1-40  
生駒支部 ☎0743-71-7222  
〒630-0256 生駒市本町7-10生駒医療ビル

# 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

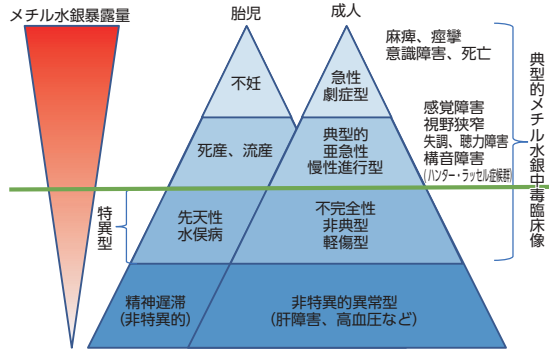
に大きく影響する背景がありました。水俣病はそうした中で最初は奇病として現れ、その後公害問題として大きく取り上げられるようになりました。チッソは社内での実験結果から、廃液が原因だと突き止めていましたが、それを公表せずに排水を続けていました。

当時、水俣病として認定され、補償の対象となっ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」「チッソをつぶす気か」といった地域での風当たりが強さから、なかなか声を上げられない状況にありました。また、症状を自分の体質だと思い込んで、まさか自

分が水俣病だなんて考えもしなかった方もいました。そんな中で政府は積極的に実態を探ろうとはしませんでした。水俣病認定者が増えれば、補償の規模が大きくなり、チッソを守るためには不都合だったからです。代わりに実態調査を行ったのが現在の水俣協立病院（熊本民医連）の医療者たちでした。地道に聞き取りや診療活動をおこない、取りこぼされていた水俣病患者を明らかにして、必要な補償を行うように行政とたたかってきました。こうした活動のおかげで、補償の対象は徐々に広がっていき、救済につながっていき

ました。しかしながら、すべての水俣病患者が救済されたわけではありません。いまだ救済を求めて裁判が続いているケースもあります。その多くは軽症の方や、胎児性の水俣病の方です。上記の二つのケースでは現在も補償を求めるたたかいが続いています。水俣病と聞くと「昔のこと」「もう解決したこと」というイメージがあると思いますが、実際にはこの問題はまだ終わっていません。また、公害が発生した時にどんなことが求められるのか、歴史を知ることが求めらるのか、歴史を知ることが今すべきことが見えてきます。最近ではPFASの身体への影響が各地で懸念されていますが、同じ道を進まないためにも、今一度、水俣病を振り返ってみたいだかと思ひます。（医局事務 栄 拓磨）

# シリーズ戦後80年 ④ 最終回 過去から未来へ



メチル水銀への暴露と症候の比較。暴露量に応じた症状の変化の図。当初、緑の線より下の症状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



水俣病慰霊の碑

## シリーズ戦後80年に寄せて

奈良市中山町 岡本 裕子

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

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。

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」と憲法で誓ったのに、日本は違う道、危険な道に進んでいます。



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



## 私たちが住む近くにミサイル弾薬庫が！

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月に精華町や京田辺市主催の「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る署名」運動を進めています。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中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 吉岡 昇）

## 七草粥で体をリセット！ 冬の健康習慣

1月7日は「人日の節句」。この日に食べる七草粥は、古くから1年の無病息災を願う日本の伝統食です。せり・なずな・ごぎょう・はこべら・ほとけのざ・すずな（かぶ）・すずしろ（大根）の七草が入ったお粥には、胃腸を休め、体を整える効果があります。お正月のごちそうや、飲みすぎで疲れた体をいたわるのにぴったり。七草には、消化を助ける・ビタミンやミネラルを補う・体を温めるなどの働きがあり、冬

## あしび薬局

160

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ましょう。七草粥でやさしく体を整え、健康な1年をスタートしましょう。今年も、あしび薬局では、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今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。

## 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が、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ため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、ぜひ作ってみてください。

（栄養科 管理栄養士 中野 友絵）

### 材料（18cmパウンド型）

お餅 ..... 100g  
栗きんとん ..... 150g  
黒豆 ..... 60g  
牛乳 ..... 180cc  
..... (80cc、100cc)  
卵 ..... 1個  
薄力粉 ..... 50～100g  
バター ..... 10g

### 作り方

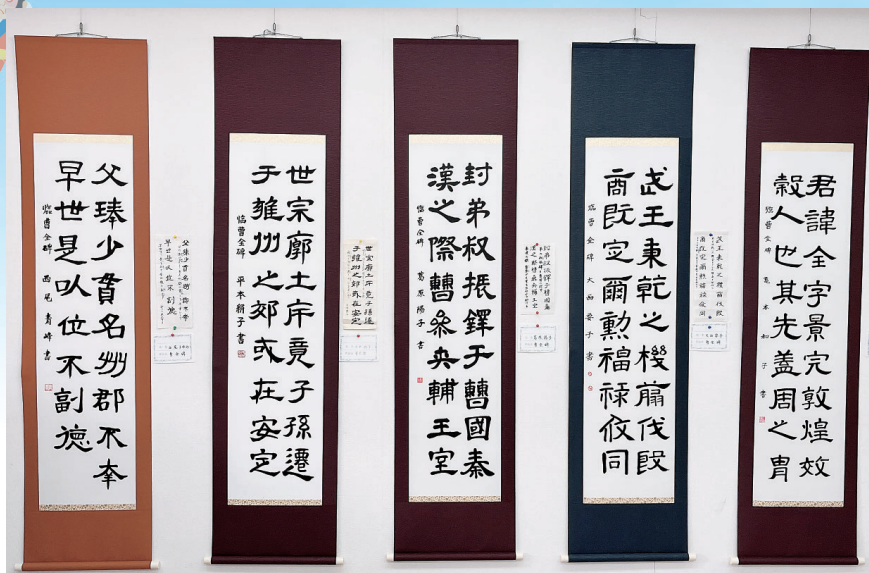
- ①お餅を1cm位に切り、牛乳80cc、バター10gと一緒に耐熱容器に入れて5分レンジし、レンジから取り出し、ダマがなくなるまでよく混ぜる。
- ②栗きんとんのきんとんのみを①に入れてよく混ぜる。
- ③②に溶き卵を2～3回に分けて入れ、その都度よく混ぜ、牛乳100ccを入れて、よく混ぜる（きんとんの水分によって牛乳の量を調整してください）。
- ④③に薄力粉を硬さの様子を見ながらふるい入れ、粉っぽさがなくなるまでよく混ぜ、黒豆も入れて軽く混ぜ合わせる。少し味見をして甘みが足りなければお好みの甘味を足してください。
- ⑤型にクッキングシートを敷き、生地を流し入れて栗を乗せます。
- ⑥天板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℃に予熱したオーブンで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。

ポイント

様子をみながら牛乳や小麦粉の量を調整してください。

生駒支部 中国書道サークル

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



## 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。病気治療方法より、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、平和の大事さを感じました。

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」と言ってもらえる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。



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「ノーモアヒバクシャ（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

※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。

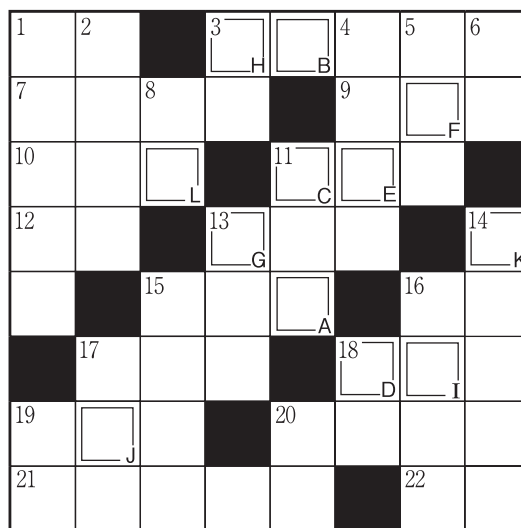
## ▼Eメール



## ▼LINE公式アカウント



## クロスワードパズル



答え

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

カギを解き、アルファベット順に並べて出来る言葉答えましょう

## 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
- ⑩〇〇絢爛
- ⑪今気づいても後の〇〇
- ⑫オレオレ〇〇
- ⑬毒にも〇〇にもならぬ
- ⑮賛成・承諾。〇〇書
- ⑯百の十倍
- ⑰朝昇る太陽
- ⑱〇〇羊羹は滋賀県名物
- ⑲マリモで有名な〇〇湖
- ⑳適材〇〇
- ㉑欧文の句読点「；」
- ㉒朝な〇〇な

## タテのカギ

- ①子どもの成長を祝う11月15日の参詣行事
- ②広義の対
- ③上司の対
- ④気が持が集中せず移ろう
- ⑤夜間に魚を釣ること
- ⑥乾季の対
- ⑧サナギが成虫になる
- ⑪手術前に全身〇〇
- ⑬無駄遣い。時間の〇〇
- ⑭はらわたがちぎれる程悲しい。〇〇の思
- ⑮北海道生まれの人や馬
- ⑯ワクチンを〇〇する
- ⑰動物の肉の赤い部分
- ⑱でさぐあい。上〇〇
- ⑲額に〇〇して働く
- ⑳思わず〇〇を仰ぐ