

あなたと民医連をつなぐ月刊誌

1992年10月2日第3種郵便物認可2022年1月1日(毎月1回1日)発行第362号

# いつでも元気

MIN-IREN

1

2022  
No.362

定価380円  
毎月1日発行

新春対談 **核なき未来へ**

けんこう教室 **化学物質過敏症とは**

食と健康 **洋風おせちを作りますか**

謹賀新年





全保障を学んでいた友人が広島へ来ました。誘われるままに、8月6日の平和記念式典に参加したんです。それ以前は、社会運動などは全く

河野：はじめまして。田中さんは私にとって憧れの存在で、このような機会をいただけてとても光栄です。  
田中：ありがとうございます。私もお話しできるのを楽しみにしていました。  
河野：田中さんは2019年に「カクワカ広島」(核政策を知りたい広島若者有権者の会)という若者のグループを立ち上げたんですね。  
田中：出身は福岡で、就職を機に広島へ来ました。今は社会人5年目で、翻訳関係の仕事をしています。「カクワカ広島」は、国会議員に核廃絶に関する意見を聴きに行ったり、アンケートをとる活動をしています。  
河野：核兵器の問題に興味を持ったきっかけは何かあったのですか。  
田中：社会人2年目の夏に、大学院で安

したことがなくて。  
河野：そうなんです。ね。  
田中：同じ日に川崎哲さん(ピースボート共同代表)の講演を聴いて、初めて「歴史」ではなく「今」とつながる問題として、核兵器のことを認識しました。「自分にもできることがあればやりたい」と川崎さんに言ったら、「ちょうど英語を訳せる人を探していた」ということになって。  
河野：翻訳のお仕事の経験を生かせるというのには、素晴らしい巡り合わせですね。核兵器が「今」とつながる問題というのは、とても共感します。今を生きるすべての人が、核の脅威にさらされている当事者です。  
田中：翻訳のボランティアをしながら、川崎さんの紹介で同世代の仲間にも出会えました。2018年末に、今度は被爆者のサーロー節子さんの講演を聴いて、「祈っているだけでは何も変わりません。具体的に行動してください」という言葉が心に響いたんです。  
河野：それが「カクワカ広島」につながるんですね。  
田中：その日の夜、講演を聴いた若者たちとご飯を食べた時に「国会議員に会い

たい」と言った子がいて。「めっちゃいい。すごく具体的だし」と盛り上がりました。いろいろな偶然やご縁が重なって、今の活動につながっています。  
**活動が変化を生み出す**  
河野：私は中学生の時、家族と広島平和記念資料館に行きました。被爆者の方が描いた絵が印象的で、その時の映像が忘れられなくて。核兵器についてもっと知りたいと考えるようになりました。  
田中：中学生の時から？  
河野：それは本当に漠然とした気持ちで、具体的に動き始めたのは医学生になってからです。「反核医師の会」の学生会に参加して、学ぶ機会に恵まれました。被爆者医療に尽力してきた鎌田七男先生(広島大学名誉教授)の講演では、医師として被爆者の方々的人生に寄り添いながら、科学者として核兵器の非人道性を分析している姿勢に感銘を受けました。また「反核医師の会」の成り立ちを知ったのもこの時で、今の活動につながっています。  
田中：どういった成り立ちですか。  
河野：「放射能の前で医学は無力だった。治療できないものは予防しなければ」。



田中 美穂



河野 絵理子

新春対談

# 核なき未来へ

## 動き始めた若者たち

田中 美穂 河野 絵理子

「カクワカ広島」共同代表 医師(長野県民医連)

核兵器禁止条約の発効から1年。

世界は核なき未来へ向けて、確実に歩を進めています。

広島で核兵器の問題に取り組む「カクワカ広島」共同代表の田中美穂さん(27歳)と、長野で「反核医療者の会」準備会に参加する河野絵理子医師(25歳)が語り合いました。

文・武田力(編集部) 写真・豆塚 猛/大橋 愛

※リモートで対談しました



田中 美穂(たなか・みほ)  
1994年生まれ。福岡県北九州市出身。2017年に就職を機に広島へ。19年1月、広島で出会った仲間と一緒に「カクワカ広島」(核政策を知りたい広島若者有権者の会)を立ち上げ、共同代表を務める。

ます。さまざまな立場の人が働きながらも活動を続けられるように、みんなにとって居心地のいい場になりたいです。  
田中：私たちにもできることがあれば、協力したいと思います。  
河野：ぜひぜひ、よろしくお願ひします！  
田中：ポジティブな反応に励まされる一方で、私たちの活動には批判もたくさん寄せられます。「理想論にすぎない」とか「もっと勉強したほうがいい」とか。心にズシンとくることもあります。  
河野：そうした時は、どのように対応するのですか。  
田中：そのような声にもきちんとお返事するようにしています。私たち自身が国

会議員に「意見を聴かせてほしい」という活動をしていて、無視されたら悲しいし、ポジティブな意見しか聴かないのは筋が通らないと思って。やりとりをする中で、最初は攻撃的に非難の言葉を投げかけてきた方が、「みなさんの活動の趣旨は分かった」と変わったこともありま

の活動で、それも大きな意味では平和につながるのではないかと思います。  
**声をあげ続けることが大切**  
田中：3月には、核兵器禁止条約の第1回締約国会議が開かれます。日本政府にはオプザーバーとしてでも参加してほしい。対話の場に参加してみなければ、日本政府が主張する「橋渡し」の役割も担えないと思います。  
河野：気候変動やジェンダーの問題など、世界中で若者が声をあげていますね。核兵器の問題でも、私たちが「注目している」と声をあげ続けることが大切だと思います。  
田中：私たちは「海外の議員さんにも会いたいね」と話しています。海外の動向も共有していけたら、刺激になるのではないかと思います。  
河野：今日はお話しできて、すごく嬉しかったです。今後も私自身、できることをしていきたいと改めて感じました。  
田中：一緒に協力して活動を広げること、関心のある層を分厚くしていけると思います。ぜひ今後もつながっていきましよう！  
河野：ありがとうございます！



河野 絵理子(こうの・えりこ)  
1996年生まれ。長野県長野市出身。長野中央病院(長野県民医連)2年目研修医。医学生時代は「反核医師の会」学生部会に参加。2017年に長野で「反核医療者の会」準備会を設立。

この言葉が胸に突き刺さって、医師として反核・平和に関わりたいなど、ますます強く思いました。  
田中：かっこいいです。医療の分野で、これだけ深い思いをもって取り組んでいる方々がいることを知って、勇気づけられます。  
河野：「カクワカ広島」の活動で、どのように国会議員に面会したのですか。  
田中：発足後すぐに、各議員の事務所に手書きのお手紙を出しました。あとは電話で面会の約束をとりつけるなど、特に難しいことをしたわけではありません。最初に電話した時は、めちゃくちゃ緊張しましたけどね。  
河野：普通に会ってくれるものなんです

か。  
田中：「あなたの意見を聴かせてほしい」というスタンスで、今まで9人と面会できました。与党の議員は「核廃絶は目指すけれど、核兵器禁止条約には慎重」という方がほとんどですが。  
河野：活動の中で印象に残ったことはありますか。  
田中：10月の衆院選前にアンケート調査をしたところ、核兵器禁止条約「反対」から「賛成」に変わった方が数人いらっしゃって。国民の世論や働きかけが、議員の態度を変えることもあるのだと実感しました。  
河野：すごく具体的な活動で、しかも変化を生み出しているんですね。参考にし

たいです。  
**居心地のいい場に**  
河野：私は長野県で「反核医療者の会」準備会に参加しています。県にはこれまで反核・平和活動をしてきた先輩医師が多くいるので、その経験に学びながら活動したいです。また、医師以外にも一緒に活動していきたい医療・介護職の方がいるので、「医療者の会」という名称にはこだわっています。  
田中：すてきですね。どうやって仲間を増やしているんですか。  
河野：職場の方に声をかけたり、民医連や医療生協の機関紙や広報誌などに取り上げていただいています。「記事を見ました」と声をかけてくださる方もいて、反響が広がっています。これからは、長野県内の幅広い医療職の方にも広報していきたいと思っています。  
田中：周りからのリアクションは、素直に嬉しいですよ。  
河野：元気が出ますね。私はみんなと平和について思いを共有する時間が好きなので、その延長で自由に学んだり行動に移したりできる場になりたいと考えてい

# いつでも元気

MIN-IREN

2022 **1** No.362



2021年10月撮影（撮影時のみマスクを外しました）

## 今月の表紙

核兵器廃絶へ動き始めた長野の若者たち。目次写真で左から、伊東元親さん（24歳）＝信州大学医学部、酒井慧さん（33歳）＝松本協立病院小児科診療部長、河野絵理子さん（25歳）＝長野中央病院研修医、和田三菜美さん（27歳）＝長野県民医連事務局、丸橋郁弥さん（33歳）＝長野中央病院職員。まもなく「長野反核医療者の会」を立ち上げます。詳しくは2ページからの新春対談で。



『いつでも元気』を応援していただき、ありがとうございます。

コロナ禍が始まって間もなく2年。

『元気』創刊30周年の記念パンフをご活用いただき、

お元気でお過ごしください。

今年は参議院選挙があります。

憲法を守り、社会保障を充実できるよう、

皆さんとともに奮闘する決意です。

本年もよろしくお願ひ申し上げます。

2022年 元旦

『いつでも元気』編集部一同

## 目次

- 2 **新春対談**  
核なき未来へ 動き始めた若者たち
- 6 けんこう教室  
**化学物質過敏症とは**
- 9 お金をかけない健康法
- 10 **うちでも元気**  
レッツ体操  
レッツ脳トレ
- 14 認知症カフェ ここあん 兵庫
- 16 **神々のルーツ** 新
- 18 くすりの話
- 19 まちのチカラ  
**白神山地が潤す**  
**神秘の村** 青森県西目屋村
- 23 ひょうたん島便り
- 24 日本の風景
- 26 **ワニブタカレンダー**
- 27 **凜と咲く** 新
- 28 ようこそ映画館へ
- 29 終活講座 エンディングノート編
- 30 医者と言分・患者の本音
- 32 生きいき活動あらかると
- 37 いま、語らねば
- 38 読者のひろば パズル (40ページ)
- 43 食と健康 **洋風おせちを作りませんか**
- 46 青の森 緑の海
- 48 Hot line  
心のふる里

### 30周年記念パンフ在庫切れのお知らせ

30周年記念パンフは13万部の在庫が全てなくなりました。全日本民医連のホームページ右側、ピンクのバナーをクリック、ダウンロードしてお使いください。

**いつでも元気** 紹介動画

30周年記念パンフ

編集：全日本民主医療機関連合会

表紙写真……………大橋愛

デザイン……………株式会社タクトデザイン事務所

印刷……………株式会社光陽メディア