

受けてよかった 大腸がん無料検診 5人からがん発見

受検 1789人
陽性 186人

(2月末現在)

友の会ニュース

発行所
道東勤労者医療協会
釧路市治水町3番5号
☎(0154)25-6479
発行責任者
吉野和彦
毎月1日発行

道東勤医協は昨年11月から大腸がん無料検診を実施し、友の会員宅に友の会ニュースと一緒に検査キットをお届けしてきました。この検診を契機に、大腸がん5人をはじめ大腸の疾患が少なからず発見されています。3月12日に行われた道ブロック学術運動交流集会では、この検診の中間まとめが発表されました。

大腸がん撲滅キャンペーンの 取り組みについて

釧路協立病院
医事課事務員 尾関友治



検体の回収率

2万204組の検査キット配布に対し、検査を受けた方は1789人で、回収

率は8・85%です(2月末現在)。

数年前より同じ大腸がん無料検診を実施している十勝・道南勤医協は、どちらも20%を超える回収率となつています。特に回収率26%の十勝勤医協は、友の会世話人の方々がキット配布時に個別に働きかけていることが回収率の高さにつなが

低くした敷居を またいでもらうために

釧路協立病院
外科副科長 榎山基矢



今回の検診は待期型ではなく、検査キットを自

宅に届け、郵送による検体提出も可能とした優れた取り組みです。しかし、回収率が9%程というのは十分とは言えません。今回1789人が検診を受け、その中で5人の方から大腸がんが見つかりま

大腸がん撲滅キャンペーン

無料期間を延長します 未使用の検査キットを 活用下さい

大腸がん無料検診は3月末までの予定でしたが、期間を延長することになりました。配布した検査キットの有効期限が10月から切れはじめるため、無料期間は9月末をめぐります。未使用の検査キットがご自宅にある方

は、ぜひキットを活用して年に1回、大腸がん検診を受けて下さい。
なお、採取した検体は、協立病院・すこやかクリニック・桜ヶ岡医院・ねむろ医院にお持ちいただくか、郵送にてお送り下さい。

お問い合わせは

釧路協立病院
TEL 0154-24-6811
すこやかクリニック
TEL 0154-24-8405
桜ヶ岡医院
TEL 0154-91-7111
ねむろ医院
TEL 0153-22-2563

がっています。また両方とも数年間続ける中で無料検診が浸透していると言えます。(グラフ1)

地域別の陽性率

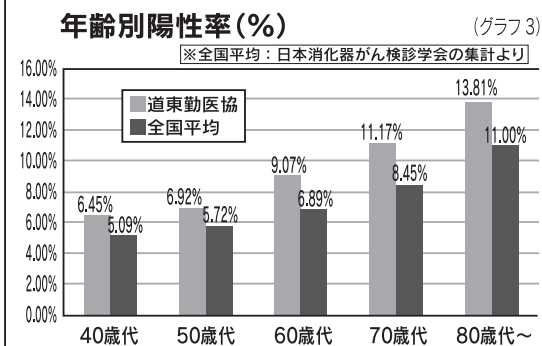
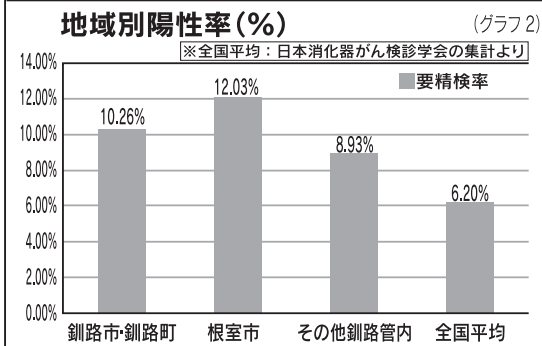
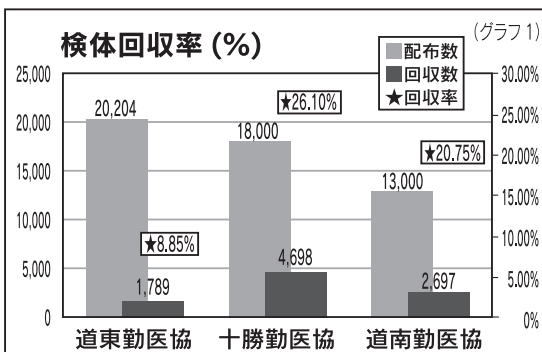
結果が陽性だった方は1789人中186人。陽性率は10・5%と、全国平均の6・2%を上回っています。地域別の集計でも、すべての地域が全国平均を上回っています。特に根室市の12%は全国平均の倍近い数値です。全国平均は日本消化器がん検診学会の集計です。(グラフ2)

精密検査の実施率

検査結果が陽性だった人の内、精密検査を受けた方の割合は51・1%で全国平均とほぼ同じです。ただし検査結果を通知し受診し精密検査の予約し実施となる流れは、1〜2カ月を要します。今回は途中集計のため、最終的な実施率はもっと高くなる見通しです。

年齢別の陽性率

全国平均と同じく年齢が



した。この比率から言うと2万人余が検診を受けたら、60人近くから大腸がんが見つかることになりま

す。つまりキットは利用せずに大腸がんを進行させている人が50人位いるのかもしれないということ。課題は検診を受けてもらう動機付けです。敷居はかなり低くしました。その敷居をまたいでもらうための工夫が更に必要です。

大腸がん検診の おかげで助かりました

早期がんが見つかったKさん(70歳代・女性)

すこやかクリニックに通院して、実は昨年春に便検査を勧められたのですがスルーしてしました。12月に検査キットが届き、ようやく腰を上げたんです。陽性反応が出ましたと電話をいただき、大腸の内視鏡検査を受けた結果、小さいポリープが4つ、2cm大のものが1つ見つかりました。4個は内視鏡でとりましたが、大きなポリープは入院、手術となりました。手術も入院も生まれて

初めてでしたが、看護師さんたちが優しく快適でした。手術後10日位して先生から初めのがんでしたと言われびっくり。でも、手術で全部とれましたから心配ありませんよと説明され、びっくりしたのと安心したのが一緒でした。友の会の大腸がん検診のおかげで助かりました。受けて良かった、本当に感謝しています。

高くなるにつれて陽性率が上がる結果となりました。地域別の陽性率と同様、年齢別でも各年代で全国平均より頭一つ高い結果となっています。(グラフ3)

受検率引き上げが課題

本来、一次予防は行政の責任ですが、この地域の自治体検診の受検率はきわめて低い状況です。受検率を

引き上げる行政の取り組みが必要ですが、私たちは友の会と協力して検診を受ける人が増えるよう働きかけて行きたいと思っています。

私たちの暮らしに迫る危機 TPP協定文から読み解く

TPP 学習講演会

「大筋合意はしたけれど、誰のためのTPP?その本質を探る」と題してTPP学習講演会が3月19日、釧路市観光国際交流センターで開かれ、釧路から313人が参加。アジア太

平洋資料センター事務局長の内田聖子氏が関税ゼロまで再交渉が義務づけられていることなど、TPP協定文からその危険性について講演しました。講演の概要を紹介しします。

内田聖子氏が講演

2月4日にニュージランドでTPP協定文の署名式が行われ、この後は各国の検証と批准が焦点です。しかし、TPPはこれまでの貿易協定の中でも際だって特異です。TPP協定文は英文で5500頁。私たちは3カ月以上かけて原文を読み解き、その恐ろしさを指摘してきました。

交渉 背後に多国籍企業

農産物の関税だけが注目される傾向がありますが、TPP交渉は全部で24分野あり、中心は非関税障壁撤廃の問題です。各国の様々な法律や規制を緩和、統一し、企業が活動しやすくなるのが狙いで、規制をなくせという側と全部は開放できないという側の交渉と



NPO法人アジア太平洋資料センター事務局長 内田聖子氏 内田氏は、自由貿易、多国籍企業の調査研究などを行い、TPP交渉では現地に入って調査を続けてきました

農業 関税撤廃へ見直し義務

農産品重要5品目について「聖域は守られた」などと言っている内容ではありません。国会決議違反は明らかです。そして重要品目以外の果物・水産物・肉類・加工食品などの多くは関税撤廃です。

大きいのはアメリカで、2位が日本。12カ国のGDPを合計した内の9割を日米が占めています。12カ国の交渉ですが、実際は日米2国間の協議が中心で、アメリカが日本のマーケット開放を強く求める交渉でした。

日本のメディアは報じませんが、毎回のTPP交渉には企業関係者が2〜300人は参加し、政府交渉

見直しを行う」と、日本にだけ再交渉の義務が課せられているのです。当然、農産物の関税撤廃に向かう見直し交渉となり、関税引き上げや新たな関税の採用は禁じられています。

医療 新薬の特許を強化

当面、政府が守ったと言いつても、10年後には日本農業は丸裸にされること

医療に関わることはいくつもの分野にまたがって交渉されてきました。結論から言うと、TPPそのものによつて国民皆保険が崩されることはありませぬ。しかし安心はできません。TPPの知的財産分野で

また、薬の価格を決める厚労省の薬価審議会は「海外業界の意見をとり上げなければならぬ」とされました。今後は薬事行政で米製薬業界の発言が幅をきかせることとなります。ですから薬の値段は高止まりし、医療費が更に膨らむ可能性があります。米業界は

「平等な条件を確保する」と信じがたい約束をしました。郵便局で簡保とアメリカの言う平等です。各種の

「TPP交渉差止・違憲訴訟の会」が発足し活動を進めています。日本のTPP批准阻止のために地域の人々と話し合う機会を増やし、地元選出の国会議員らに訴えていただきたいと思

TPPのもつ意味・本質

- ◆徹底した市場化—すべてのモノ・サービスに適用 = 新自由主義のさらなる推進
- ◆暮らしのほとんどの分野に影響
- ◆利益を得るのは一部の大企業
- ◆各国の法律・規制を緩和させる
- ◆徹底した秘密主義 = 民主主義の否定
- ◆ISDで「主権」「国のカタチ」「文化」までもが変えられる危険性

MIN-IREN **いつでも元気** 定価 380円 「元気タオル」を進呈します。

特集 **育ちあいの職場づくり**
上戸町病院リハビリテーション部
けんこう教室 **慢性腎臓病**
新ほつと介護④
最適な住宅改修を
本人とともに考える

食と健康 **カロリーを知ろう**
くすりの話 **ジェネリック医薬品**

お申し込みは ☎(0154)24-6623

* 病院・診療所・訪問看護・介護分野で働く、保健師・看護師・准看護師さんを募集しています

保健師・看護師・准看護師募集

【募集内容(正職員・パート)】 資格/保健師・看護師・准看護師

* モデル給与(看護師) * 給与/月給204,300円~(委細面談)

3交替勤務(準夜4回・深夜4回の場合)
21歳:245,200円 30歳:288,300円 40歳:345,300円

外来勤務(当直2回の場合)
21歳:214,300円 30歳:246,300円 40歳:303,300円

夜勤手当、通勤手当、住宅手当、扶養手当等有り、賞与 年2回(パート含む)、寒冷地手当有り
年次有給休暇、夏季休暇、看護・介護休暇等、産前・産後の夜勤免除

* **薬剤師・介護職員も募集中です**

♥ご連絡・お問い合わせは.....

看護師/釧路協立病院看護長室 電話0154-24-6811
その他/道東勤医協法人事務局 電話0154-25-6479

いのちを奪い、奪われる戦争法を廃止に 2000万の署名で



協立病院の職員らは労働組合と共同して平日の毎朝、新橋大通で戦争法廃止のスタンディングを行っています

あなたも「署名を集める人」に

幅広い共同の署名運動

昨年9月、安倍政権は戦争法（安保法制）を強行採決し、日本の自衛隊が米軍と一緒に海外で戦争に参加できるようにしました。戦争法に反対する声と動きは成立後も全国各地で広がり、「戦争法の廃止を求める統一署名（通称2000万人署名）」が幅広く取り組まれています。

戦争法を廃止し 立憲主義をとりもどす

戦争法に基づいて自衛隊が海外で殺し殺される現実的な危険が迫っています。戦争法は3月29日に施行され、戦闘が続く南スーダンでのPKO（国際平和維持活動）に「駆けつけ警護」などの任務を加え、武器使用に踏み切る検討がされています。

今年7月の参議院選挙は、戦争法を廃止し立憲主義をとりもどすのか、変えるのかの大きな岐路となります。

まわりの方々から署名を集めて下さい

今、一人ひとりが主権者として政治について考え行動する自発的な運動が各層・各地に広がっています。国民の声が野党5党を動かす、参議院選挙に向けた野党共闘も前進しています。

平和でなければ医療・介護は成り立ちません。道東勤医協と友の会は2万筆を目標にこの署名運動に取り組み、約8千筆を集めています（3月23日現在）。

戦争法は国民が権力者を縛る立憲主義を踏みしめて強行され、憲法9条のもとで戦争に足を踏みだせば法治国家としての根底を突き崩すこととなります。さらに安倍首相は憲法改定を参議院選挙の争点にすると言いだしており、断じてこれを許すことはできません。

署名にご協力下さい

可能な方は5人分の署名を集めて、道東勤医協の各院所にお届けいただくか、返信用封筒（切手不要）でお送り下さい。



協立病院リハビリ室には理学療法士、作業療法士、言語聴覚士のリハビリ3職種がそろっています。それぞれの得意分野から、皆様の健康を守るための情報やアドバイスをシリーズでお届けします。

健康づくり リハビリ技士のワンポイントアドバイス シリーズ 第2回

「フレイル」について

前回は「ロコモ」についてご説明しました。今回は「フレイル」についてです。あまり聞きなれない言葉かもしれませんが、簡単に言うと、老化にともない筋力や活動が低下している状態です。また、身体機能の低下だけではなく、閉じこもりがちになる、意欲や認知機能が低下するなど、多面的な要素も含まれます。近年、このフレイルが注目されてきています。

フレイルのチェック項目	1点	0点
6カ月間で2～3kgの体重減少があった	はい	いいえ
以前と比べ、歩く速度が遅くなった	はい	いいえ
ウォーキング等を週1回以上行っている	いいえ	はい
5分前のことを思い出せる	いいえ	はい
わけもなく疲れた感じがする	はい	いいえ

あなたはいくつ当てはまりましたか？3点以上で「フレイル」、1～2点で「フレイル予備軍」となります。

ではどうしたらいいのでしょうか？予防のためには「運動」と「栄養」が大切 紹介します。

1、筋肉をのばす「ストレッチ」

① 太もも裏のストレッチ

イスに座り、膝を伸ばした状態で体を前屈し、太もも裏の筋肉をストレッチします。



② お尻の筋肉のストレッチ

ストレッチする側の足を反対側の足に組み、お尻の筋肉をゆっくりストレッチします。



*ストレッチの最中は息を止めずに行います。
*20秒程度ゆっくり持続的にストレッチすることがポイントです。

2、脚の力を強くする「足もじ」

③ 足の付け根から足全体を動かして、つま先で空間に文字を書きます。

ひらがなを5文字位書くことから始め、しだいに文字数を増やします。
*できるだけ、大きくゆっくりと動かすことが大切です。
*書いてある文字を、大きな声で言いながら実施しましょう。

回数や時間はあくまでも目安です。無理をせず体調の変化に合わせて行いましょう。



今回は、理学療法士の藤崎千聡、西村紗央里、藤岡芳樹が担当しました。



今弁護士が法テラスを説明

いつでも元気交流会

友の会連合会は3月4日に「いつでも元気交流会」を開催し、今重一弁護士を講師に、法テラスについてのお話を聞きました。

今弁護士は、憲法32条に「裁判を受ける権利」が定め

られており、2006年に制定された総合法律支援法のもと、法テラスが作られたことを紹介。「ただし、国の責任を半分民間の法テラスに移した側面もある」と指摘しました。



今弁護士は、現在、法テラス釧路の所長を務めています

おんべつ学園入所者と交流

友の会音別支部

音別支部は3月8日、障がい者支援施設おんべつ学園を見学し、施設内で入所者さんと一緒にふまねつとを行い交流しました。

おんべつ学園は、昨年4月に音別町川東に新築移転し、立派な施設に生まれ変わりました。園には20歳から78歳まで90人の知的障がい者が入所している他、短期入所や日中の一時支援も行っています。建物の1階中央には大きな円形の多目的ホールがあり、吹き抜けガラス張りとても開放的です。また、3階には同じ円形の広い集会所が設けら

れています。

今回はこの集会所でふまねつととゲームを行い、施設の入所者さん、職員さんを含め45人程が参加。とても盛り上がり、入所者さんから「毎日来てちょうだい」と声が上がっていました。



ふまねつとは社協と保健センターからもネットを借り、4列で行いました

声・心・VOICE

中標津町 土肥よし子さん

バードテラブルに集う雀、シジュウカラ、リンゴ好きのヒヨ。ところが最近、早朝にエゾリスがヒマワリの種を食べに訪れるのを発見。そのかわいい姿を見逃

してはならじと、私も早起き鳥に!!

釧路市 杉沢ミエ子さん

転ばないように気をつけて歩いていますが、家の中でもトレーニングをするのが大事だと学びました。頑張ってみます。

絵手紙



根室市 惣万恵子さん

釧路市 柴木裕香さん

北海道も今回のクイズのように、新幹線や高速道路と便利になり、楽しく出かけるためには、日々ふまねつとやスクワットと、こつこつ体力づくりですね。フアイト。

釧路市 富士裕美さん

一人暮らしのため、骨粗しょう症にはこのほか気をつけています。骨折して寝たきりにならないためです。2度調べて頂きましたが、これからも2年に1度は調べてもらうよう心がけます。

おたのしみパズル

ヒント:この時期ヒッカビカのを見かけます

① シ○○ミン

○○眺を覚えす

② ○○○服

かつては水兵服 今は女子学生服

③ モー○○

十勝川温泉は世界有数の○○温泉

④ ○ン○キ

角度を測る半円又は円形の文具

⑤ 応募のきまり

①〜④までの二重丸の文字を並べかえると、ある言葉になります。解答はハガキ・FAXでお送りください。住所、氏名、電話番号を書いてください。

⑥ 2月号の正解発表

正解はリュウビヨウでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

阿部志津子、岩田孝、遠藤道雄、工藤潤、小池輝男、斉藤和子、佐藤道子、秦野ゆきえ、三浦さくゑ、棟方弘子

応募100通 正解91通

4月友の会支部の行事予定

たんぼほ支部	総会・「介護保険のこれから」・懇親会	4/ 2(土)18:30	若草会館
音別支部・未来の会共催	ふまねつと・音楽レクリエーション	4/ 5(火)10:00	共栄林業研修センター
友の会連合会	第24回友の会9条社交流会: DVD太平洋戦争	4/15(金)13:00	道東勤医協会館2F
ぬさまい支部	認知症を知ろう～家族が認知症になったら?	4/16(土)14:00	富士見会館
根室支部	総会・懇親会	4/16(土)18:00	ヘルクラシック根室
標茶支部	総会・「町政を語る」・交流会	4/17(日)10:00	憩いの家かや沼
星が浦支部	総会・ストレッチ・懇親会	4/19(火)10:00	星が浦会館
美原支部	第67回・春をよぶお食事会	4/29(金)10:00	美原地区会館

※定例の健康づくり、文化活動の予定

ひまわり支部陶芸教室	4/ 6(水)18:00・4/13(水)18:00 4/20(水)18:00・4/27(水)18:00 4/ 7(木)13:00・4/21(木)13:00 4/ 2(土)13:30・4/16(土)13:30	毎週水曜 第1・3木曜 第1・3土曜	生駒支部長宅	
鳥取支部	丑(へこ)の会 百人一首の会 ふまねつと	4/24(日)11:00 4/14(木)12:30・4/28(木)12:30 4/21(木)13:00・4/26(火)13:00	第4日曜 第2・4木曜 第3木曜・第4火曜	鶴風荘
大楽毛支部	ふまねつと 太極拳	4/ 4(月)13:00・4/18(月)13:00 4/11(月)10:00・4/25(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	4/15(金)10:00	第3金曜	芦野会館
健康サークル・すこやか		4/20(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
さくらストレッチサークル	ふまねつと	4/ 2(土)10:00・4/16(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイスービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	4/23(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	若返りレッスン・ふまねつと	4/ 9(土)10:00・4/30(土)10:00	第2・5土曜	平成荘
春採支部	ルディックウォーキング	4/10(日)11:00 ※今回は日曜日	第2土曜	春採湖周辺
興津支部	ふまねつと	4/12(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	太極拳サークルしらかば	4/ 5(火)10:00・4/19(火)10:00 4/26(火)10:00	第1・3・4火曜	コア大空
阿寒支部	ふまねつと	4/ 8(金)13:00・4/22(金)13:00 4/21(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねつと例会	4/11(月)10:30 4/28(木)13:30	第2月曜 第4木曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	4/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと ※4月から毎週月曜日	4/ 4(月)13:00・4/11(月)13:00 4/18(月)13:00・4/25(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカ 喫茶「ほっと」	4/ 9(土) 9:45・4/23(土)10:00 4/20(水)13:30 4/ 9(土)10:00	第2・4土曜 第3水曜 第2土曜	ねむる医院 パークタウン明治集会場 ねむる医院

●友の会の行事のお問い合わせは、☎(0154)25-6479 道東勤医協本部へ