

食中毒対策

予防には手洗い 治療は水分補給

道東勤医協 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

冬にも要注意

友の会釧路町支部と釧路町北見団地町内会婦人部は、2005年から毎年1回、共催で医療懇談会を開いています。13回目となる今年は10月25日に「食中毒対策」のテーマで、釧路協立病院の澁谷仁美先生が講演しました。その講演内容を紹介します。

夏の食中毒は細菌性、冬はウイルス性

食中毒とは、原因となる細菌、ウイルス、化学物質などに汚染された食品を食べることによって起こる嘔吐、下痢、腹痛などの症状の総称です。

食中毒の分類は、第1に細菌性の食中毒です。腸管出血性大腸菌O157、カンピロバクターなどの菌が代表です。これらの細菌は高温多湿を好んで増殖しますので、梅雨から夏に多い食中毒の原因となります。

釧路協立病院内科
澁谷仁美 医師



大腸がん無料検診」実施中

今年、約2千5百人の方がこの検診を受け、7人の方から大腸がんが見つかり治療につながっています。配布した検査キットを未使用の方は、ぜひ活用下さい。(2面を参照下さい)

食中毒の発生は夏だけでなく冬にも多いのです。夏は細菌性、冬はウイルス性の食中毒が発生しています。

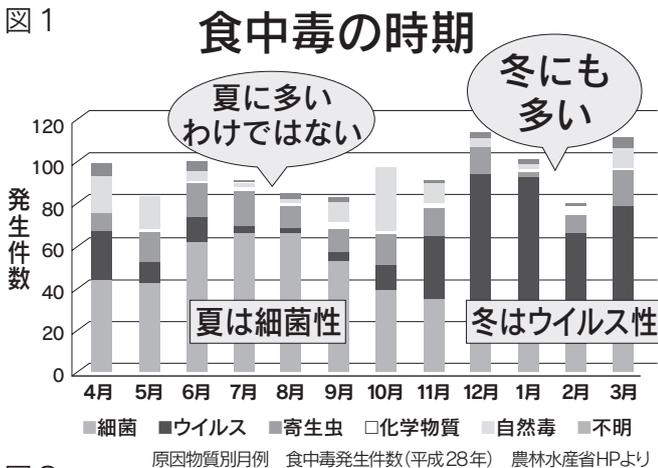
夏、感染力と毒性が強いO157

腸管出血性大腸菌O157の特徴は、①感染力が強いこと、②たつた100個の細菌で感染してしまいます。③毒性が強く、大腸内で「ペロ毒素」という強力な毒素を作ります。④潜伏期間が長く、発症まで気づかずに菌をまきちらす危険性が高いです。

冬、大規模な食中毒にノロウイルス

O157による食中毒の症状は、激しい腹痛と水っぽい下痢です。下痢はただちに赤い血便となり、重症になると血液がそのまま出ることもあります。38℃台

年間の食中毒患者数を原別に分けるとノロウイルスが58%と第1位で、11ヶ月に多く発症しています。また、感染の拡大で大規模な食中毒になりやすいのが特徴です。ノロウイルスによる食中毒の主症状は激しい嘔吐と下痢です。腹痛と微熱も伴って1、2日間、症状が続きます。ただし、O157と違い便に血が混ざることがありません。感染経路はO157と同じですが、牡蠣など二枚貝にウイルスが潜んでいる場合があり、これを加熱せずに食べると感染します。また、感染者の吐いたものや便に大量のウイルスが含まれています。これが大規模な感染拡大につながりますので、トイレの処理、食中毒の予防には3原則があります。①汚染防止②増殖防止③殺菌



下痢と嘔吐が続くと脱水状態になります。食中毒の治療は水分補給が一番大切です。嘔吐がひどく水も飲めないことがありますが、ほんの一口から飲むことが大切です。もちろん、症状がある場合は医療機関を受診してください。食中毒の予防には手洗い、治療は水分補給が大切というのが、まとめです。

食中毒予防3原則、特に手洗い

以下で増殖が止まります。買った食材はできるだけ早く冷蔵庫に入れ、作り置きはやめましょう。③菌をやっつけるのは、加熱処理です。ほとんどの細菌やウイルスは加熱で死滅します。75℃で1分以上が目安ですが、特に肉料理などは中心部までよく加熱しましょう。

治療ですが、抗菌薬は効果がなく、下痢止めの薬もお勧めできません。下痢は菌を排泄しようとして起こる反応で、無理に止めない方が良いでしょう。

受けて本当によかった 大腸がん無料検診

7人からがん発見 10月末現在

受検率はまだ12%

道東勤医協では、釧根地域に住む40歳以上の友の会員を対象に、「大腸がん無料検診」を実施中で、6月～9月に友の会ニュースと一緒に便潜血検査のキットをお

2017年6月1日～10月30日	受検者数	陽性者数(陽性率)
協立病院・すこやか	1,816人	145人(8.0%)
桜ヶ岡医院	317人	22人(6.9%)
ねむろ医院	313人	29人(9.3%)
合計	2,446人	196人(8.0%)



大腸がん無料検診の検査キット ご自宅で2日間、便を採取し、速やかに道東勤医協の病院・診療所窓口にご提出下さい。窓口持参が難しい方は返信用封筒でお送りいただいても結構です。「友の会大腸がん無料検診申込書」を必ず一緒にご提出下さい。

届けました。

5カ月が経過した10月末現在の中間集計では、受検者数は2446人で、検査キット配布数に対する受検率はまだ12%程にとどまっています。

陽性率は8%

検査結果が陽性(血液反応あり)だった方は2446人中196人。陽性率は8.0%で、学会の集計による全国平均6.2%を上回っています。なお、陽性率は男性が女性の1.4倍強の高さで、また、高齢に

なるほど陽性率が高いという結果になっています。

結果が陽性だった方の内、大腸カメラなど精密検査を受けた方は約5割です。ただし、検査結果から受診、精密検査実施の流れは一定期間を要します。最終的な実施率は更に高くなる見通しです。

そして精密検査の結果、これまでに7人の方から大腸がんが発見され、治療につながっています。

検査キットの活用を

大腸がんが発見された7

がん対策は早期発見・治療



がんが見つかったAさん

Aさん(70歳代・女性)は協立病院の整形外科外来に通院されています。これまでも便潜血検査は何度も受けていましたが、異常なしで経過していました。しかし、今年7月に受けた大腸がん無料検診で陽性と結果が届きました。すぐに大腸カメラを受けたところ、大腸にポリープがあることが分かり、1泊入院で内視鏡によ

すこやかクリニック
健康増進室 室長

森田優子

るポリープ切除術を受けました。

数日後、切除したポリープの組織検査の結果、早期がんだったことが分かりました。先生から「しっかり取りきれましたから、追加の治療などはしなくて大丈夫ですよ」と説明を受け、安心されていました。

Aさんは「これまで何度か便検査を受けていましたが、今回初めてひっきりかきました。心配したけれど、早くに治療してもらえて本

インフルエンザ予防接種 についてのお知らせ

今年インフルエンザワクチンの製造量が例年より少なく、各医療機関で在庫不足が生じています。加えて製薬会社より12月に入荷予定だったワクチンが国の検定で認可されず、今後の入荷時期は未定となっています。
(11月20日現在)
道東勤医協の各病院・診療所でも再度ワクチンの入荷があるまで、インフルエンザ予防接種ができない状態となっています。
大変申し訳ありませんが、入荷・在庫状況など詳しくは各医療機関におたずね下さい。

人の内、4人はこれまで検診を受けていませんでした。また、3人はこれまでの検診では異常なしでしたが今回陽性でした。やはり年に1回、検診を受けることが大切です。

お届けした検査キットを未使用のままお持ちの方へは、ぜひ活用して検診をお受け下さい。
また、検査キットがない方は、道東勤医協の病院・診療所の窓口でお申し出いただくか、法人事務局(電話0154-25-6479)にお電話いただければ郵送でお送りします。

に良かったです。他の方にも大腸がん検診を広めて欲しいです」と喜ばれていました。

年1回、しっかり検診を

2人に1人ががんになると言われる時代になっていきます。がんを完全に予防できるのならそれが一番ですが、これはなかなか難しいことです。

しかし、がんを命を落とさないために私たちにできる対策があります。それは「早期発見・早期治療」。つまり、がんを早い段階で見つけて、早くに治療するということです。
Aさんのように、定期的

一方、大腸がん検診をお勧めすると、「前に受けて大丈夫だったから」と話される方がいます。「前に受けたのはいつでしたか?」とたずねると、「いつだったかなあ、数年前だったかな...」という方も多いです。
年に1回、しっかり検診を受けることが早期発見につながります。ぜひ皆さんのお手元にある検査キットをご活用下さい。そしてご自身が受けたら、次はご家族やご友人に「あなたは検診受けた?」とぜひ声をかけて下さい。

購読申込み、読者紹介の方へ
「元氣タオル」を進呈します。
特集 社会保障改革のゆくえ

守りたい9条
内閣支持率を下げ
改憲発議を止めよう
けんこう教室 痩せすぎ注意! 骨粗しょう症
食と健康
高齢者に適した食べやすい食事②
お申し込みは
☎(0154)24-6623

釧路革新懇/12月例会
「それでもアベさんに
任せますか?」& 総会
※総選挙の結果と私たちの未来※
講師・北海道革新懇事務室長
大地 巖氏

●日時/ 12月13日(水)
18時~20時
●会場/道東勤医協会館2階会議室
釧路市治水町 釧路協立病院の隣
●内容(1)12月例会の講演
(2)2017年総会
●参加費/300円
※どなたでも参加できます

2017年12月10日(日)
開場13:30 開演14:00
釧路町公民館
釧路町遠矢郵便局裏 ☎62-2197
一般/1500円(当日1800円)小中高/500円

【職員募集】
訪問看護で働く 看護師・保健師
協立病院で働く 放射線技師
介護事業所で働く
介護職員(正職・パート)
地域包括支援センターなどで働く
介護支援専門員(パート)
社会福祉士有資格者
システムエンジニア
事務職員
介護施設で働く
調理員(パート・無資格可)
ご連絡・お問い合わせは
道東勤医協法人事務局
電話 0154-25-6479

釧路革新懇
連絡先★釧路連 TEL0154-24-1425

健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第6回

骨に効く食事 ②

8月号では、丈夫な骨のための4つの習慣<①牛乳(乳製品)、②納豆(豆製品)、③青菜、④魚介を毎日食べよう>を提案しました。今回は、カルシウムを多くとれる食材と、その「ちょい足しアイデア」をご紹介します。

カルシウムちょい足しアイデア

- スキムミルクをポテトサラダやヨーグルトに加えるとコクもです。
- 粉チーズやごまを衣に加える。卵料理や炒めものなどの味付けにも。
- 牛乳を水やだし代わりに。芋を牛乳でゆでる、乾物を牛乳でもどして煮る、パスタをゆで、そのままソースにするなど。牛乳をみそ・しょうゆなど調味料と合わせると苦手な人でも食べやすくなります。
- ヨーグルトは、塩分を加えれば、料理のソースや和え衣に。ドレッシングやポン酢・めんつゆとも合います。
- 煮干しはだしがらも食べるか、粉末にして味噌汁・煮物に利用を。
- ちりめんじゃこは、うま味があるのでこはんのお供、サラダのトッピングに。トーストにも合います。野菜や芋と一緒に調理するのもおすすめです。
- 干しえびは、炒め物、ふりかけ、煮物、スープなど幅広い調理に利用して。

●カルシウムがとりやすい食材

牛乳 100g(200cc) 227	ワカサギ 100g(50g) 225	イワシ 丸干し 100g(50g) 220	干しエビ 100g(50g) 213
もめん豆腐 100g(100g) 180	シシヤモ 300g(50g) 165	モロヘイヤ 100g 156	プレーン ヨーグルト 100g 120
小松菜 100g 119	スライス チーズ 100g(20g) 113	切り干し大根 乾物20g 108	ひじき 乾物20g 70
ちりめんじゃこ 50g 52	茎わかめ(乾燥) 40g 43	角ひき納豆 200g(20g) 36	いりごま 50g(10g) 36

○茎わかめはカルシウムが葉の2倍。炒め物にするとなんかやよく形が崩れないので、見映えよくシコシコとした食感が生きます。

○ごまは何にでも合うお助け素材。仕上げに振りかけて下さい。

骨粗しょう症予防レシピ

切干大根の カレーピクルス



＜材料と作り方／作りやすい分量／約4人分＞

- 切干大根60gは軽く洗って水に15分つけ、水気をきつく絞る。
- 耐熱ボールに水1カップと酢1/2カップ、砂糖小さじ4、塩・カレー粉各小さじ1を合わせてよく混ぜ、種を除いた赤とうがらし1/2本、ローリエ1枚、生姜の薄切り20g、1を加えて混ぜ合わせ、ラップをすきまなくかぶせて電子レンジ(600W)で2分加熱する。
- そのまま30分くらいおいて味をなじませ、耐熱ガラスやほうろろ製など酸に強い容器に移して保存する。
★冷蔵庫で4～5日もつ。

＜栄養価＞

1人分カルシウム82mg
50kcal 塩分0.6g

健康づくり

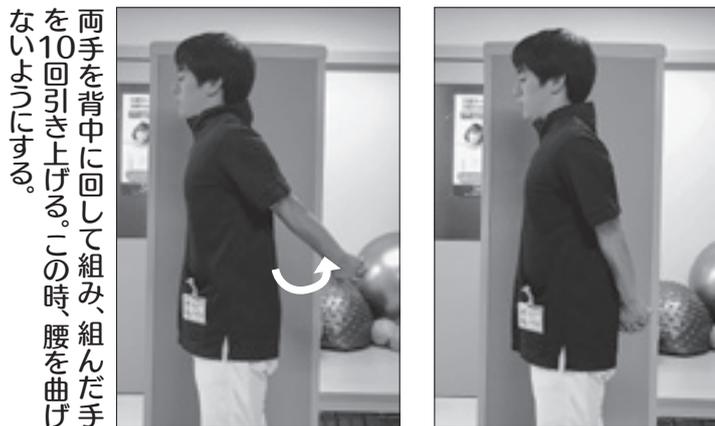
リハビリ技士の～ ワンポイントアドバイス

シリーズ 第21回

「肩こり」について ② 「肩甲骨はがし」ストレッチ

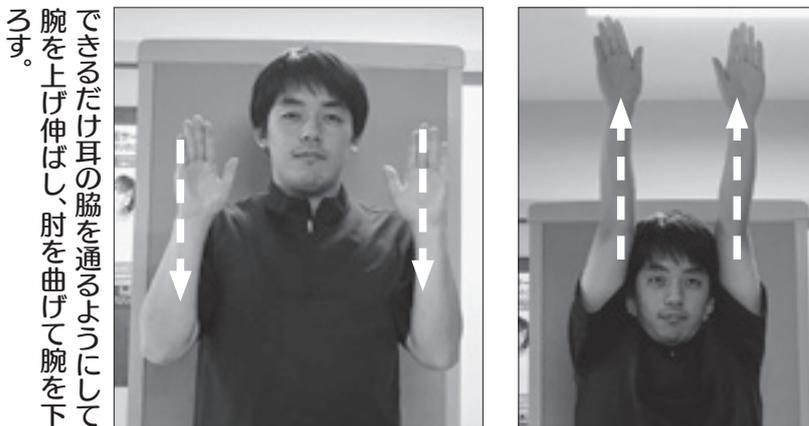
前月号で予告しました肩こり解消のための運動を紹介します。

・背面引き上げストレッチ



両手を背中に回して組み、組んだ手を10回引き上げる。この時、腰を曲げないよう注意。

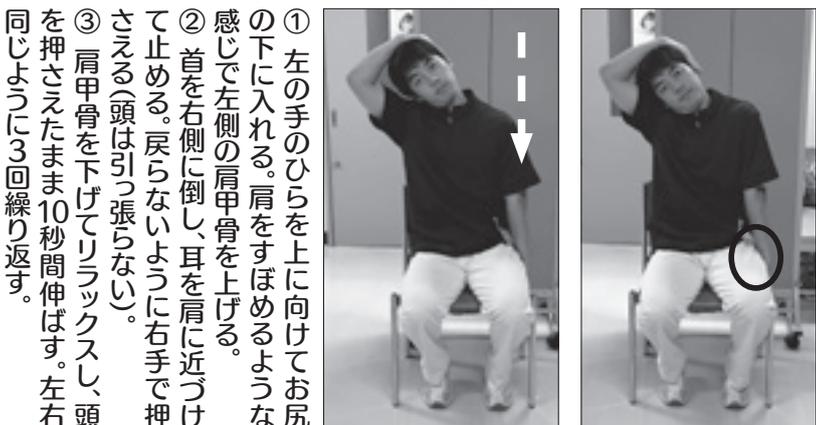
・耳横バンザイストレッチ



できるだけ耳の脇を通るようにして腕を上げ伸ばし、肘を曲げて腕を下ろす。

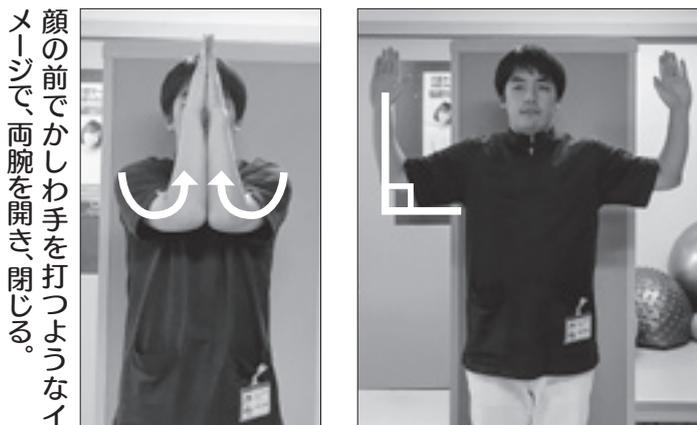
肩こりがひどい人の特徴として、肩甲骨のまわりが非常に凝り固まっているということがあります。この肩甲骨まわりの凝りをほぐすことで、肩こりが改善されることがあります。このストレッチのことを、「肩甲骨はがし」

・横頭抱えストレッチ



- ① 左の手のひらを上に向けてお尻の下に入れる。肩をすぼめるような感じで左側の肩甲骨を上げる。
- ② 首を右側に倒し、耳を肩に近づけて止める。戻らないように右手で押さえる(頭は引っぱらない)。
- ③ 肩甲骨を下げてリラックスし、頭を押さえたまま10秒間伸ばす。左右同じように3回繰り返す。

・かしわ手ストレッチ



顔の前でかしわ手を打つようなイメージで、両腕を開き、閉じる。

ストレッチと言います。名前は少し怖いですが、効果は抜群です。しっかり背筋を伸ばして行うと肩回りがスッキリしますよ！すべて10回を1セットとして、1日3セット行って下さい。



健康づくりと文化交流

ねむる医院健康まつり

10月29日、19回目となるねむる医院健康まつりが開催され、過去最高の220名の友の会員や地域の住民が参加し賑わいました。

今年度は北海道勤医協歯科から姫野歯科医師が参加し、「お口の健康」と題した医療講演と歯科衛生士による歯磨き指導をおこないました。講演後には、田辺院長より保険で良い歯科医療を求める請願署名286筆を姫野医師に手渡しして託しました。

店や野点、バーの他、スポーツ吹き矢とふまねつとの運動体験コーナーも実施して盛況でした。



会場となった満員のねむる医院待合室

的な演奏が披露され、「旭声会」による民謡の披露では客席からも手拍子が鳴り、一緒に歌い大盛り上がりとなりました。

声・心・VOICE

銚路市 高橋美和子さん
今年になって合唱を初めました。平均年齢78歳の合唱団ですが、週に1回皆に会い、話をしたり、大きな声で歌う事が楽しくて、元気に参加しています。母親位の年齢の方と一緒にでき、元気をもらっています。

中標津町 阿部功さん
年々骨が弱くなり、転んだりすると、すぐ骨が折れたり心配が多くなりました。食事と運動が基本との事なので、バランス良く保つていきたいものです。

銚路市 佐々木由紀子さん
この友の会ニュースで、なつかしい方々のお名前を拝見して、ああお元気です。いらつしやるかと嬉しく思います。私も「元氣」を届けたいので、投稿します。その前に、せっかくだいたい「大腸がん無料検診」を利用していただきます。私、元氣です。

銚路市 飯田尚志さん
医療・介護の保険料は年々高くなるし、利用すると負担割合は増えて、いつたい誰のための制度なのでしょう。か。なんと社保の高負担、高支払い

の制度を改革しなければと思います。
「質問にお答えします」
補聴器と集音器の違いを教えてください。

※お寄せください※
声イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

おたのしみパズル

ヒント：いつもより念入りに
① キョウノトウ
小池都知事が代表を辞任

② ◎◎タ〇〇ヨウ〇イ
日本ハムから大リーグ挑戦を表明

③ ◎エネ〇ツク医薬品
後発医薬品のこと

④ ◎ン〇ク
相手の気持ちを推察すること今年流行語？!

応募のきまり ①②③④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。

賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。
締切り 1月10日。発表は2月号の本欄で。
あて先 〒085-0055 銚路市治水町3番5号 道東勤医協本部パズル係/FAX 0154-22-0275
※友の会ニュースへの意見・要望や地域の話題などをお寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

10月号の正解発表

正解はコスモスでした。次の10の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
河越玲子、北山恵子、齋藤健二、佐藤栄子、新保好子、浜内津子、平尾敏幸、的場律子、山田安忠、山本孝子
応募108通 正解107通

矢白別のたたかいをふりかえって

友の会9条ネット交流会



次世代に伝えたい矢白別の平和運動を語りました

11月18日、道東勤医協会館で道東勤医協友の会憲法9条ネットワーク第28回交流会が開催され、友の会員34名が参加しました。

講師に前矢白別平和委員会事務局長の吉野宣和さんを招き、「矢白別のたたかいから平和運動を考える」と題して講演を行いました。

な酪農郷で、自衛隊の演習場をつくるための土地買収に心はず反対を貫く反戦地主と、それを支える地域の人々の半世紀にわたる戦いの歴史を振り返りました。

また、米海兵隊の演習地に対する抗議・監視行動を続けるなかで、山火事や重大な誤射事故を発見し、報道につなげた事例が紹介され、危険性を発信し続けることが大切な平和活動になっていることが語られました。

講演のなかで吉野さんは「現在も住民の生活の場に軍事演習が迫っている実感から『矢白別に来てください。とにかく来てみる』ことが大事」と訴えました。

❖12月友の会支部の行事予定

たんぼほ支部	ふまねつと・望年会	12/ 2(土)13:00	駒場会館
桜ヶ岡支部	あへあほ体操	12/ 2(土)13:30	さくらテイサービスセンター
文苑支部	望年会	12/ 9(土)18:00	文苑会館
美原支部	年忘れお食事会	12/10(日)10:00	美原地区会館
芦野支部	望年会	12/16(土)11:00	芦野会館
ぬさまい支部	転倒・骨折予防のための運動	12/16(土)14:00	富士見会館
星が浦支部	ストレッチ・望年会	12/19(火)10:00	星が浦会館
鳥取支部	手配りご苦労さん会	12/20(水)11:30	鳥取地区集会所
ぬさまい支部	役員・手配り者望年会	12/22(金)18:30	千歳寿司

❖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 (曜日にご注意ください)	12/ 6(水)18:00・12/20(水)18:00 12/ 7(木)13:00・12/21(木)13:00 12/ 1(金)13:30・12/15(金)13:30	毎1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜	生駒支部長宅	
鳥取支部	丑(べこ)の会	12/24(日)11:00	鳥取地区集会所	
	百人一首の会	12/14(木)12:45・12/28(木)12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	12/18(月)13:00・12/26(火)13:00	第3月曜・第4火曜	
健康サロン(高齢)	12/11(月)10:00・12/25(月)10:00	第2・4月曜	鶴風荘	
大楽毛支部	ふまねつと	12/ 4(月)13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	12/11(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	12/20(水)10:00	第3水曜	芦野会館
健康サークルすこやか		12/20(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		12/ 2(土)10:00・12/16(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねつと	12/ 9(土)10:00※今月は第2土曜	第4土曜	平成荘
武佐支部	友の会元気ゲーム・ふまねつと	12/ 9(土)10:00※第5土曜は休み	第2・5土曜	春採湖周辺
春採支部	ルティックウォーキング	12/ 9(土)11:00	第2土曜	晴海町内会館
興津支部	ふまねつと	12/12(火)10:00	第2火曜	コア大空
白樺支部	太極拳サークルしらがは	12/ 5(火)10:00・12/19(火)10:00	第1・3・4火曜	白樺ふれあい交流センター
	ふまねつと	12/26(火)10:00	第1土曜	
阿寒支部	ふまねつと	12/ 8(金)13:00・12/22(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
		12/21(木)10:30	第3木曜	
銚路町支部	ふまねつと例会	12/11(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
		12/28(木)13:30	第4木曜	
標茶支部	ふまねつと	12/19(火)10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねつと	12/ 6(水)13:00・12/13(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
		12/20(水)13:00		
根室支部	健康サークル・イトビリカA	12/ 9(土) 9:45	第2・4土曜	ねむる医院
	健康サークル・イトビリカB	12/ 2(土)14:00・12/16(土)14:00	第1・3土曜	
	健康サークル・イトビリカA	12/20(水)13:30	第3水曜	
	喫茶ほつと	12/ 9(土)10:00	第2土曜	

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	12/14(木)13:30	第2木曜	よろづ寄り合い処 しろの森
地域カフェすずらん	12/19(火)13:30	第3火曜	高齢者住宅すずらん

●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