

大腸がん無料検診

今月から検査キットをお届けします

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

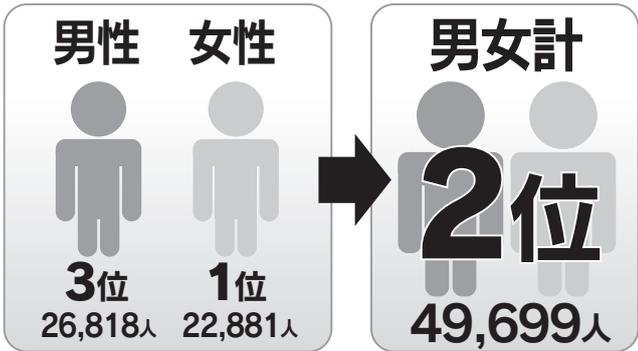
ホームページのご案内
道東勤医協では釧路協立病院・介護事業所のホームページを設けています。診療案内や各職種のブログ、各介護事業所の紹介など情報満載。友の会のページもあります。ぜひ、アクセスして下さい。
※道東勤医協釧路協立病院「道東勤医協介護事業所」で検索
協立病院ホームページ
<http://www.dotokin-medwel.jp>
ケアコートひまわり
<http://dotokin-kaigo.com>

大腸がんになった人の数は？

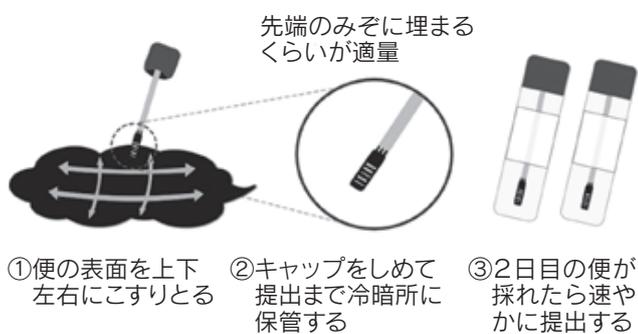
部位	人数
1位 大腸	134,575人
2位 胃	132,159人
3位 肺	113,047人

2012年 部位別がん罹患数(男女計)

大腸がんで亡くなる人の数は？



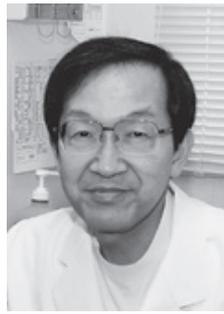
(図2) 便潜血検査(べんせんけつけんさ)



しかし、対策の要は何といつても大腸がんの早期発見と早期治療に他なりません。そのためにぜひ受けていただきたいのが大腸がん検診です。便潜血検査による検診は死亡率減少効果が世界中で実証されており、専用のスティックで便を取り出して頂くだけです。(図2)
2014年度の日本消化器がん集団

道東勤医協では2015年11月から40歳以上の友の会員を対象に、「大腸がん無料検診」を実施してきました。昨年12月末までに3184人の皆さんにこの検診をご利用いただき、18人から大腸がんが発見されています。今回、2回目の大腸がん無料検診「検査キット」を今月から9月にかけて、釧路・根室地域の友の会員宅にお届けします。手遅れの大腸がんで命を落とすことのないよう、この機会にぜひ検診をお受け下さい。

大腸がん検診の意義について、釧路協立病院院長の原隆志先生に聞きました。



釧路協立病院院長
外科科長
原 隆 志

急速に増える大腸がん 年1回の検診を

動物性脂肪の摂り過ぎや食物繊維の不足などが影響し、日本人に急速に増えているのが大腸がんです。この20年で死亡数は1.5倍に増加しており、2012年の統計によると罹患数は全てのがんの中で第1位と最も多く、男性は11人に1人が、女性では14人に1人、罹患数は第1位、死亡数も第2位

対策の要は 早期発見・早期治療

大腸がんにかかる時とされ、大腸がんが増加し、大腸炎を長期間患うことでも大腸がんのリスクを高めるとされています。また死亡数も2015年の統計では女性で1位、男性で3位、男女計で2位と非常に高いため、最も対策の必要ながんの一つです。(図1)
大腸がんの発生には生活習慣に関わるいくつかのリスク要因が指摘されています。

大腸がん無料検診で 18人からがん発見

2014年の全国集計結果では検診で発見された大腸がんの63%が早期がんであったとのデータもあり、発見が早ければ内視鏡治療や腹腔鏡治療が可能となります。これらの治療法は身体に負担をかけずに短期間

2015年11月～2016年12月	受検者数	陽性者数(陽性率)	大腸がん
協立病院・すこやかクリニック	2,297名	210名(9.1%)	13名
桜ヶ岡医院	519名	38名(7.3%)	3名
ねむる医院	368名	45名(12.2%)	2名
合計	3,184名	293名(9.2%)	18名

道東勤医協では、2015年11月より大腸がん撲滅キャンペーンとして、検診による早期発見の取り組みを行っています。これまで18名の方が大腸がんと診断され、その内15名(83.3%)が早期がんでした。(上表)大腸がんは比較的進行が遅く、早期に発見することができれば、かなりの確率で完治が望める病気です。大切な命はもとより、かけがえのない家族や生活を守るために年に1回は便潜血検査による大腸がん検診を受けましょう。

大腸がん無料検診の受け方は、
2面をご覧ください

便潜血が陽性でも多くの方は大腸ポリープや痔疾患などの良性疾患だったことになり、内視鏡などの検査でポリープが見つかった場合は大腸がんの危険信号です。数、程度の小

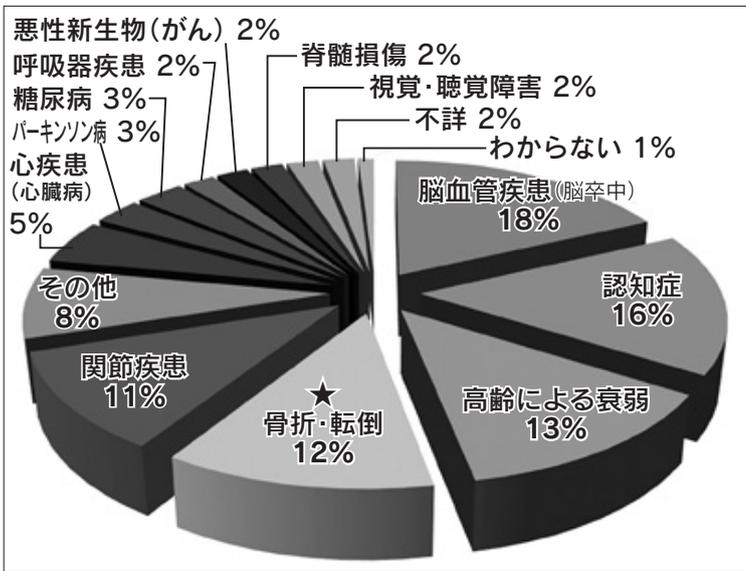
検診学会の統計では、大腸がん検診の陽性検率(潜血陽性)は6.2%(およそ16人に1人)、大腸がんの発見率は0.13%(およそ764人に1人)でした。便潜血が陽性でも多くの方は大腸ポリープや痔疾患などの良性疾患だったことになり、内視鏡などの検査でポリープが見つかった場合は大腸がんの危険信号です。数、程度の小

での治療が可能となり、何よりも大切な命が守られます。いつもは何気なく流している便の中に、大切なメッセージが隠されています。

健康寿命を伸ばすために 骨折・転倒予防

シリーズ第1回

骨折しないですら最後まで 自分の足で歩くために



介護が必要となった原因 (平成25年厚生労働省調査)



中田 幸夫

協立病院では、高齢者の健康寿命をのばすことをめざして、骨折・転倒予防をよびかけています。その内容を今回からシリーズで紹介いたします。第1回は釧路協立病院整形外科科長の中田幸夫先生のお話です。

転倒・骨折で介護が必要に

誰もが最後まで自分の足で歩いて生活したいと思っていますが、みんなが長生きする時代となり、誰かの世話にならないければ生活できない時が来るのが現実です。いずれ誰かのお世話になるにしろ、自分の家で自分の足で歩いて生活する時間をできるだけ長くしたいと思うのが心情です。平均寿命は伸びていますが「健康寿命」の伸びが追いついていないと言われてい

ます。健康寿命を伸ばし、自宅ですこやかに過ごす時間を伸ばすために何をしたら良いかを考えてみる必要があります。平成25年の国民生活基礎調査によると、介護が必要になる原因の4位が「転倒・骨折」で、11・8%を占めています(図参照)。高齢者が脊椎や大腿の骨折を起こすと、できることが著しく少なくなり、時に自分で歩くことをあきらめなければなりません。自分の足で歩いていた方が、大腿骨骨折後に以前と同様に歩行できる状態に戻る確率は半分

筋力・バランス感覚を保持 若し時から継続して栄養と運動に気を配り、骨の強さを保ち、転倒しないよう筋力やバランス感覚を保持しておくことが骨折予防に非常に重要です。しかし年齢を重ねるうちに筋力とバランス感覚が低下し、ちよ

骨粗しょう症に注意 また骨折は筋力やバランス能力だけでなく骨からカルシウム分がぬけて、弱くて折れやすい骨になることも要因です。カルシウム分が少なくなった骨を検査してみると、骨密度が低下

内科疾患と骨折の関係 最近注目されているのが内科的疾患をもった方の骨折です。糖尿病やCOPD(慢性閉塞性肺疾患)、腎機能障害などの疾患のある方や前立腺がんや乳がん後に抗ホルモン療法を行っている方は骨折率が高いと言われています。同じ骨密度でも糖尿病やCOPD、腎機能障害があるだけで骨の質が悪くなり、骨折率が高くなる

結果のお知らせ ○ 検査の結果はご自宅に郵送でお送りします。○ 結果が陽性(潜血反応あり)だった方には、大腸内視鏡など精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

大腸がん無料検診の受け方

無料検診の対象・内容 ○ 釧路・根室地域にお住まいで40歳以上の友の会員が対象です。新たに友の会に入会された方も対象となります。○ 無料となるのは、お一人年一回です。○ 2日間に渡りご自宅へ便を採取していただきます(便潜血2回法)。検査キットに同封された説明書をよくお読み下さい。

検査キットをお届けします ○ 友の会ニュースと一緒に検査キットを友の会員宅へお届けします。友の会ニュース6月号から9月号まで、以下の地域別にお届けします。6月号と一緒に届く ○ 釧路市の釧路川から新釧路川の間、根室市西浜・宝林・光洋町にお住まいの会員宅

8月号と一緒に届く ○ 釧路市の釧路川より南東の地域にお住まいの会員宅 9月号と一緒に届く ○ 釧路市以外の釧路市町村、根室市は西浜・宝林・光洋町を除く地域にお住まいの会員宅

提出方法 ○ 便を採取した容器は、冷蔵庫か涼しい場所で保管して下さい。○ 2日目の便がとれたら、できるだけ当日中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、1回目の採取日より3日以内に同封の返信用封筒でお送り下さい。4日以上経過すると正しい結果が出なくなり、結果がご不明な場合は、郵送でお送り下さい。

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 ○ ねむる医院 TEL 0153-22-2563



特集 貧困に立ち向かう 受診抑制で悪化 手遅れ死亡事例会見 患者の受療権を守る 無料低額診療事業 薬代が払えず治療を中断 自治体助成を要求

けんこう教室 ドライアイ ほっと介護 着替えの介助 くすりの話 飲み薬と点滴 認知症Q&A オレンジカフェの活用を 食と健康 糖尿病の方の食事

購読申込み、読者紹介の方へ 三元気タオルを進呈します。

お申し込みは ☎(0154)24-6623 ☎

学習や運動・ゲームで交流



白糠支部の懇親会は、ソフトドリンクとノンアルコールビールで乾杯

5月には、友の会33支部中、14支部で総会が開かれました。各支部総会では健康づくりや行政懇談会などの取り組みを確認し、新年度の活動を話し合っています。また、多くの支部が総会と合わせて、学習会や運動・ゲーム、懇親会などで親睦を深め合っています。

友の会各支部が総会開催

白糠支部は5月13日、やまびこ会館で第32回総会を開催。39人の参加者で会場が一杯になりました。今回は総会前に元支部役員吉田恵喜さん(90歳)が白糠の軍馬補充部について講演。道内の軍馬補充部は十勝・釧路・川上・根室の4支部があり、白糠にあった釧路支部では50〜60人が働いていたこと、数十頭を山に放牧し5歳まで育てて軍に供給したことなど、戦中に従事した吉田さんの貴重な経験を聞きました。

白糠・軍馬補充部の講演も

友の会白糠支部

採れたジャガイモを健康まつりで販売したこと、畑作業に協力できる人を募ること、好評な自然散策ウォーキングの回数増をめざすことなどが報告され、「いつ畑に行けば良いのか」「歩くのが遅くてもウォーキングに参加して良いか」など、質問も出されていました。懇親会では、クイズ大会に沢山の景品が用意され、盛り上がりしていました。

パークゴルフで春を楽しむ

友の会鶴居支部

5月13日、鶴居支部は幌呂農村環境改善センターで支部総会を開き、総会後のパークゴルフ大会と合わせて19人が参加しました。



パークゴルフは2コースをまわって腕を競いました

楽しいゲームに大笑い

友の会芦野支部

芦野支部は5月13日に、芦野会館で総会と懇親会を行い、23人が参加しました。芦野支部は友の会ニュースの手配り率が98%！みんなさん元気に友の会ニュースの配達をしています。今年も手配りを頑張るとともに、毎月開催している健康体操だけでなく、医療

支部の監査役にもなっている及川満浩村議は「役場では機会があればまた説明に来たいと話している。今年度は来年度から3年間の介

まつりは雨だったものの物産店の野菜を完売できたこと、介護保険について村の担当者懇談し現状と今後の計画を聞いたことなどが説明されました。

護険事業計画をつくる年なので、また懇談できれば良い」と話していました。総会の後は、桜の咲き始めたパークゴルフ場に移動し、恒例の親睦パークゴルフ大会です。会員の子どもらも参加し、うらかな春の日差しの中で一緒に競技を楽しみました。

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

シリーズ 第15回

健康づくり



認知症チェックについて

認知症は様々な症状により日常生活に支障を与えます。日本では2025年には500万人になると言われており、決して他人ごとではありません。「認知症なのか?老現象なのか?」とても区別がつきにくいものです。そこで「認知症早期発見の目安」をご紹介します。(出典…公益社団法人 認知症の人と家族の会ホームページより)

もの忘れがひどい

- ① 今切ったばかりなのに、電話の相手の名前を忘れる
- ② 同じことを何度も言う、問うする
- ③ しまい忘れ置き忘れが増え、いつも探し物をして
- ④ 財布・通帳・衣類などを盗まれたと人を疑う

判断・理解力が衰える

- ⑤ 料理・片付け・計算・運転などのミスが多くなった
- ⑥ 新しいことが覚えられない
- ⑦ 話のつじつまが合わない
- ⑧ テレビ番組の内容が理解

人柄が変わる

- ⑨ 約束の日時や場所を間違えるようになった
- ⑩ 慣れた道でも迷うことがある
- ⑪ 些細なことで怒りっぽくなった
- ⑫ 周りへの気づかいがなくなり頑固になった
- ⑬ 自分の失敗を人のせいにする

不安感が強い

- ⑭ このごろ様子がおかしいと周囲から言われた
- ⑮ ひとりにになると怖かった

意欲がなくなる

- ⑯ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ⑰ 「頭が変になった」と本人が訴える
- ⑱ 下着を替えず、身だしなみを構わなくなった
- ⑲ 趣味や好きなテレビ番組に興味を示さなくなった
- ⑳ ふさぎ込んで何をしても億劫がり、いやがる

いくつか思いあたることがあれば、まずはかかりつけの医師に相談してみ下さい。
早期発見により、適切な治療やケアが行え、慢性硬膜下血腫や正常圧水頭症などが原因の場合は治る可能性があります。周囲の初期の対応が肝心です。



友の会ニュースの手配り、100%めざして乾杯!

道東勤医協 友の会連合会 第33回 定期総会

6月3日(土)13:30 ~
まなぼと2F 多目的ホール
支部代議員の他、どなたでも傍聴できます。多くのおみなさん、おいでください。

貧困が当たり前にある社会

憲法集会で雨宮処凛さん講演

憲法記念日の5月3日、「憲法施行70周年釧路集會」が市民文化会館で開かれ、道内出身の作家・雨宮処凛（かりん）さんが「『一億総貧困時代』を生きる」と題して講演しました。講演は釧路で貧困問題に取り組む篠田奈保子弁護士との対談形式で行われ、約370人が耳を傾けました。雨宮さんは、ネットカフ



超就職氷河期に社会へ出た自らの体験も交えて語る雨宮さん

エ難民・年越し派遣村などで貧困問題が表面化した2000年代後半からの10年を振り返り、「貧困対策の法制度は何もつくられないまま10年がすぎ、貧困が当たり前存在する世の中になった」と指摘。格差・貧困に抗して最賃1500円の実現を掲げるエキタスの活動を紹介し、生活困窮やイジメ問題で「助けてと声を上げられる信頼のおける社会が必要」だと語りました。また、共謀罪について、今でも運動に対する弾圧があるのに萎縮社会を招くと批判しました。

講演後、「共謀罪制定・憲法改悪を許さない運動を展開しよう」との集會アピールが採択され、吉岡猛先生が釧路9条の会を代表し閉会挨拶を述べました。

これからの介護とまちづくり 新総合事業を学ぶ

友の会たんぽぽ支部

5月9日、たんぽぽ支部の医療懇談会は7人が参加し、中部南包括支援センターの生活支援コーディネーター磯田智美社会福祉士を講師に、釧路市の新しい総合事業の内容について学びました。

釧路市の人口と高齢化率の推計や介護認定を受ける人の割合が上昇していることが資料で説明されるとともに、新しい総合事業の内容や、これから新しいサービスが始まる見通しなどが詳しく話されました。参加した友の会会員は、新



まちづくりについて様々な意見がかわされました

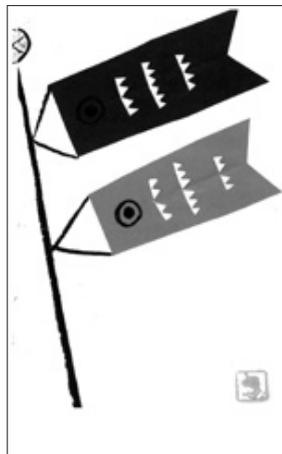
声・心・VOICE

釧路市 西嶋良子さん

武佐の森を散策してきました。エンゴサクが満開で、湿地には水芭蕉の群生。白い葉が美しかったです。エンレイソウの開花ももうすぐでしょう。楽しみです。

釧路市 鈴木茂子さん

糖尿病に足の手入れが、こ



帯広市 山口京子さん

んなに必要なのですね。知り合いが糖尿病で足を切断し、とても悲しく思いました。血管を傷つける数々の病気が、本当に気を付けなければと実感です。

釧路町 鷺津昭子さん

あゆみ食堂の記事にとっても感心しました。創意工夫で美味しく皆さんに喜んでもらえるよう頑張っている

釧路市 高橋美和子さん

娘に子供が産まれ、産後我が家で生活していました。60歳すぎの我身ですが、毎日の洗濯・オシメ替え・ミルク作り等、おかげで忙しい毎日でした。

※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・全題的にはこの時期

① ○サ○イ
6月札幌で開催
○○ソラン祭

② ○○メ
道後温泉が有名な県

③ マ○○
阿寒湖に生育
日本の特別天然記念物

④ ○○○
容量の単位gal
日本はリットルアメリカは？

⑤ ○○○
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。

⑥ ○○○
正解はパブリカでした。次の10人の方に図書カードを送ります。(敬称略)

磯部和子、岩間日出夫、岡田宣子、笠井修、小山晶子、坂下マツエ、高橋トミ、林博子、森田慶子、矢島真実

応募125通 正解122通

6月友の会支部の行事予定

友の会連合会	第33回定期総会	6/ 3(土)13:30	まなほつと幣舞2F
ぬさまい支部	総会・懇親会	6/ 4(日)11:00	富士見会館
たんぽぽ支部	わかがりレッスン	6/ 6(火)10:00	若草会館
大楽毛支部	「骨粗しょう症と骨折予防」・総会・懇親会	6/10(土)10:00	大楽毛生活館
厚岸支部	総会・昼食交流・「骨粗しょう症と骨折予防」	6/10(土)10:30	厚岸コンキリエ
文苑支部	総会・懇親会	6/10(土)18:00	文苑会館
中標津支部	「認知症の予防」・総会	6/17(土)13:30	総合文化会館しるべつと
たんぽぽ支部	ふまねつと	6/17(土)14:00	駒場会館
星が浦支部	山花リフレでウォーキング	6/18(日)10:00	山花リフレ
鳥取支部	湿原散策	6/21(水)10:30	釧路湿原展望台遊歩道
興津支部	総会・懇親会	6/24(土)10:00	標茶町ホテルテレーノ
美原支部	第70回お食事会	6/25(日)10:00	美原地区会館
別海支部	交流会	6/25(日)11:00	憩いの森パーベキュー会場

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	6/ 7(水)18:00・6/14(水)18:00 6/21(水)18:00 6/28(水)18:00	毎週水曜	生駒支部長宅
鳥取支部	6/ 1(木)13:00・6/15(木)13:00 6/ 3(土)13:30・6/17(土)13:30	第1・3木曜 第1・3土曜	鳥取地区集会所
大楽毛支部	6/25(日)11:00 6/ 8(木)12:45・6/22(木)12:45 6/19(月)13:00・6/27(火)13:00 6/12(月)10:00・6/26(月)10:00	第4日曜 第2・4木曜 第3月曜・第4火曜 第2・4月曜	鶴風荘
芦野支部	6/ 5(月)13:00・6/19(月)13:00 6/12(月)10:00・6/26(月)10:00	第1・3月曜 第2・4月曜	大楽毛生活館
健康サークル・すこやか	6/16(金)10:00	第3金曜	芦野会館
さくらストレッチサークル	6/21(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
桜ヶ岡支部	6/ 3(土)10:00・6/17(土)10:00	第1・3土曜	さくらテイサービスセンター
武佐支部	6/24(土)10:00	第4土曜	平成荘
春採支部	6/10(土)10:00	第2・5土曜	春採湖周辺
興津支部	6/10(土)11:00	第2土曜	晴海町内会館
白樺支部	6/13(火)10:00	第2火曜	コア大空
阿寒支部	6/ 6(火)10:00・6/20(火)10:00 6/27(火)10:00	第1・3・4火曜	白樺ふれあい交流センター
音別支部	6/ 3(土)10:00	第1土曜	阿寒町公民館
釧路町支部	6/ 9(金)13:00・6/23(金)13:00 6/15(木)10:30	第2・4金曜 第3木曜	まりむ館
標茶支部	6/14(水)13:30	第2水曜	体育館・テイクル
別海支部	6/12(月)10:30 6/22(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
根室支部	6/20(火)10:00	第3火曜	開発センター
健康サークル・トピカ	6/ 5(月)13:00・6/12(月)13:00 6/19(月)13:00・6/26(月)13:00	毎週月曜	川上町会館
喫茶「ほつと」	6/10(土)9:45・6/17(土)10:00・6/24(土)10:00 6/21(水)13:30	第2・3・4土曜 第3水曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場
	6/10(土)10:00	第2土曜	ねむろ医院

地域力カフェの予定

ひまわりカフェ	6/ 8(木)13:30	第2木曜	くしろ医院
地域力カフェすずらん	6/20(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