

今年も検査キットをお届けします

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

(図1)大腸がん無料検診の推移 *①は2015年11月~2016年12月

期間	受検者	陽性者(陽性率)	がん発見(発見率)
①2015~16年	3,184人	293人(9.20%)	18人(0.56%)
②2017年度	3,429人	283人(8.25%)	8人(0.23%)

大腸がん無料検診

昨年8人からがん発見

道東勤医協では40歳以上の友の会員を対象に、「大腸がん無料検診」を実施しています。2015~16年は3184人の皆さんにご利用いただき、18人から大腸がんが発見されました。2017年度は前回より多い3429人の方が受

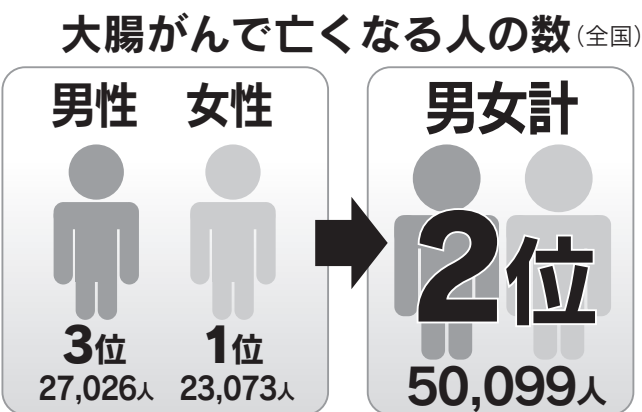
検し、8人から大腸がんが発見されています。(図1)

今年も6月から9月にかけて、3回目の大腸がん無料検診「検査キット」をお届けします。手遅れの大腸がんで命を落とすことのないよう、この機会にぜひ大腸がん検診をお受け下さい。

大腸がんになった人の数 (全国)

部位	人数
1位 大腸	149,500人
2位 胃	132,800人
3位 肺	128,700人

2017年 部位別がん罹患数予測



(図2)国立がん研究センター統計より作成

罹患数は第1位 死亡数も第2位

動物性脂肪のとりす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。国立がん研究センターの統計によると、2017年の大腸がん罹患(りかん)数は14万9500人と全てのがんの中で最も多くなっています。また、死亡数も2016年の統計で女性1位、男性は3位、男女合計では肺がんに次いで第2位と非常に高く、1年に5万人を超えました。最も対策が必要ながんの一つです。(図2)

大腸がんは、早期に発見できれば高い確率で完全に治すことが望めます。しかし、早期のうちには自覚症状がないことが多く、症状が現れた時にはすでに進行している可能性があります。だからこそ、年に一度大腸がん検診を受け、早い段階で大腸がんを発見して適切な治療を受けることが大切です。

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。新に入会された方も対象となります。
- 2日間にわたり、便を採取していただき、検査キット同封の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自宅へお届けします。
- 友の会ニュース6月号から9月号まで、以下

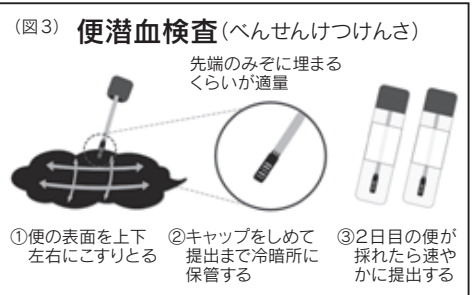
- 6月号と一緒に届け
釧路市・根室市・釧路川から新釧路川の間にお住まいの会員宅、根室市西浜・宝林・光洋町
- 7月号と一緒に届け
釧路市の新釧路川より西の地域にお住まいの会員宅
- 8月号と一緒に届け
釧路市・釧路川より南東の地域にお住まいの会員宅
- 9月号と一緒に届け
釧路市以外の釧路市町村

- 検査キットのお届けは1世帯1人分です。ご家族分をご希望の方はご連絡下さい。道東勤医協の病院・診療所でお申し出いただいても結構です。
- 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、速やか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ます。

- 同封の「友の会大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、必ずご提出下さい。
- 結果のお知らせ
検診の結果はご自宅に郵送でお送りします。
結果が陽性だった方には、精密検査をご案内します。必ず受診して下さい。

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



40歳を過ぎたら 年に1度の検診を

便潜血検査の結果が陽性(大腸がんの疑いあり)と判定された場合は、大腸内視鏡(大腸カメラ)などによる精密検査を行います。検査結果が陰性の場合、1年後にまた大腸がん検診を受けましょう。「どこも悪くないから、自分には関係ない」と考えず、

また、ご家族など身近なところで検診を受けていない人がいれば、ぜひ検診をお勧め下さい。

る簡単な検査です。(図3)検査には2つの検体が必要です。それぞれ別の日に採取してください。この便潜血検査による検診を受けることで、大腸がんで死亡する確率を60%減らせるという調査結果が報告されています。しかし、日本は他の先進諸国と比べ、がん検診の受検率は低いと言われています。

生きる権利を奪う 生活保護基準の引き下げ

政府は2018年10月より、生活保護費基準の引き下げを行います。生活保護を受ける基準や、引き下げの影響について「釧路生活と健康を守る会」の磯貝久事務局長に話を聞きました。



釧路生活と健康を守る会事務局長
磯貝 久

一 下がり続ける生活保護費

今回、引き下げになるのは、食費など日常生活費に当たる生活保護制度の基本となる生活扶助費や母子加算、3歳未満の児童養育加算などです。都市部で最大5%の減額となる生活扶助は2013年にも減額されていますし、2015年には冬季加算や住宅扶助の引き下げもありました。政府がこのように繰り返し減額を行う根拠には問題があります。

二 必要な方の2割しか 利用していない生活保護

「守る会」に相談のあった事例を紹介いたします。公営住宅で暮らす70代のご夫婦から、生活が大変で、家賃減免の申請をしたいと相談

を行うことにし、家賃だけではなく国民健康保険料や介護保険料、病院の窓口負担も無くすることができ、安心して暮らせるようになりました。

このご夫婦は、年金収入があるため自分たちが生活保護を申請できるとは思っていませんでした。このように生活保護基準を下回る生活をしながら、制度の仕組みを知らない人や、一週間の目が気になる「などの理由で生活保護を利用していない人は多く、必要な方の約2割しか制度を利用

三 生活保護基準の引き下げは 低所得者全体に影響する

生活保護を利用していない人にも基準の引き下げは影響します。生活保護の水準をもとに最低賃金や就学援助を受けられる基準が決められているため、非正規労働者や母子家庭などの低所得の人々の生活がいつそう苦しくなります。子どもの教育の機会に不平等や賃金の抑制で更に格差が広がる恐れがあり、反対の声をあげる必要があります。

道東勤医協では憲法に基づいて国の責任で社会保障の拡充を求める署名を集め

していないと言われている。働いていたり年金で収入があっても、生活保護基準を下回っていれば、部分的に生活保護を利用することができません。自動車や住宅を所有していても利用できないとは限りません。基準をみれば誰もが憲法で保障されている生活保護を受けることができるはずです。制度について知りたい、生活保護の申請を検討したいという方は、協立病院の相談室か「釧路生活と健康を守る会」にご相談ください。

生活保護基準の引き下げで影響を受ける例

- ・就学援助
- ・特別支援教育就学奨励費
- ・介護保険料、利用料の減免
- ・難病患者への医療費助成
- ・保育料
- ・障害福祉サービスの利用者負担上限額
- ・国民年金保険料の減免

暮らしの相談は
釧路生活と健康を守る会
090-8271-0093
(磯貝)

特定健診で1年安心

道東勤医協の病医院で健診を



各市町村で2018年度の特定健診の受診券が配布されています。年に1回の健診を継続して受けることで、身体に変化がないかチェックし、健康な1年を過ごしましょう。

釧路市・釧路町の国民健康保険加入の40歳～74歳の方はオプション検査が受けられます

釧路市		釧路町	
検査項目	オプション料金	検査項目	オプション料金
腹部エコー検査	1,720円	腹部エコー検査	1,140円
脳検査 (頸動脈エコー・頭部MRI)	5,510円	頸動脈エコー検査	1,190円

釧路町は事前に役場へ申し込みが必要です(各検査先着150名)

腹部エコー検査で異常があった場合に疑われる病名列

臓器	疑われる病名
肝臓	肝細胞癌、胆管細胞癌、転移性肝腫瘍、血管腫、肝膿瘍、肝のう胞、急性肝炎、慢性肝炎、肝硬変、脂肪肝
胆道系	胆のう結石、胆管結石、急性胆嚢炎、慢性胆嚢炎、胆嚢腺筋腫症、胆嚢癌、胆嚢ポリープ
膵臓	急性膵炎、慢性膵炎、膵癌、膵腫瘍、膵嚢胞
脾臓	脾腫、脾嚢胞、脾血管腫、悪性リンパ腫、転移性腫瘍
腎臓	腎嚢胞、血管筋脂肪腫、水腎症、腎細胞癌、腎盂腫瘍
副腎	副腎腫瘍
その他	腹水、腹部大動脈瘤、解離性大動脈瘤

特定健診オプション検査 腹部エコーを受けましょう

特定健診は、メタボリックシンドロームや生活習慣病を中心とした健康診断です。継続して受診することによって、体型や検査値の推移から高血圧や高脂血症、糖尿病などを生活習慣の改善による予防や、早期発見・治療に結びつけることができます。

また、釧路市と釧路町では、痛み無く、体内の状態を
チェックできる超音波検査

痛み無く、体内の状態を チェックできる超音波検査

エコー検査とは、超音波の反射を映像化して体の中

臓、胆のう、腎臓、膵臓、脾臓などの内臓や血管の状態を調べ、肝臓の働きを悪くする脂肪がついていないか、胆石、腎結石などの結石がないか、臓器に腫瘍がないかなどを点検し、異常が見つかったら精密検査をおすすめします。

特に腫瘍は癌のような悪性腫瘍の場合もあるため、定期的な検査を受けることで早期発見につながります。エコー検査は痛みもなく、どなたでも安心して受けられる検査です。ぜひ健診と一緒にご予約ください。

友の会員なら検査項目がプラス

道東勤医協では、友の会に入会している方の特定健診には、独自に検査項目を無料で追加しています。

血液検査では貧血がないかを調べる項目を追加、さらに不整脈や心筋梗塞、狭心症などを調べる心電図検査も無料で実施しています。

戦争とせせない

平和憲法を守り抜こう

憲法施行71年釧路集会

憲法記念日の5月3日、釧路市民文化会館で憲法施行71年釧路集会が開催され、12歳で東京大空襲を経験した作家の早乙女勝元さんが講演し、自らの経験を語りました。300人を超える市民が護憲の思いを新たにしました。



作家
東京大空襲・戦災資料センター館長
早乙女 勝元さん

私は9条をどう受けとめたか

国民学校で先生から「二億玉砕か神風が吹くか」と教えられていた私は8月15日の終戦で頭の中が真っ白になりました。灯管制が解除され、夜に家族の顔を見て「なんて明るんだ」と感動したのを覚えています。食糧難でしたが、腹が減っていても安心して眠れる喜びは大きかった。

大空襲を生き抜いて

東京大空襲の夜、300機のB29が見たこともない

低空で飛んで来て爆撃を行いました。史上空前の無差

馬小屋の無事を伝え、10万の死者は「その他」でした。国民の命はこんなにも軽く扱われ、戦争によって亡くなりました。

別殺人です。たった2時間で10万人の人が亡くなりました。大半が兵隊を送り出した留守家族である妻や子ども、老人たちです。公園という公園で10万の遺体が仮土葬され、上野公園だけで8400人が埋葬されました。

この未曾有の惨劇を政府はどう報じたか。ラジオや新聞では「都内各所二火災ヲ生ジタルモ宮内省主馬寮ハ二時三十五分其ノ他ハ八時頃二鎮火セリ」と皇室の

そして今日から明日へ

平和を守るために具体的にどうしたらいいのか。戦争反対は国民の統一な考えです。

では、戦争手段を持つこととはどうでしょう？ 近くに物騒な国があるのだから軍備は必要という声がある。しかし、日本軍は720万人もの軍隊でした。各家庭から1人以上を出しても国民の命は守れなかった。軍事力に「ほどほど」はありません。相手より優位

シリーズ
第26回

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

健康づくり

今回から、主に膝の痛みがでてきた方におすすめの運動をシリーズで紹介します。足、膝の位置をコントロールするための練習です。太ももの筋肉が「つらい!」と感じるくらいまでチャレンジします。膝の痛みや変形が強すぎる場合は行わないで下さい。

膝の運動コントロール

10回1セットとして3セット行います。セットの間で30秒から60秒休憩を入れます。



① 基本の姿勢です



② うしろ足を前後に



次号で次のレベルの運動に進みます



※注意：膝が足の上から外れないようにしてください。

痛い方の膝の屈伸を行います。足の真上に膝があり身体は真っ直ぐという姿勢をとります。痛くない方の足は少し後ろに置きます。痛みを強くしないよう良い姿勢で行うことが大事です。

膝が痛くない方の脚を前後に滑らせながら屈伸を行います。屈伸する膝は30度程度の浅い角度で曲げ伸ばししてください。痛みは出ても強く痛まない範囲で行います。

【職員募集】

- 看護師・保健師(正職・パート)
- 介護職員(正職・パート)
- 勤務地(釧路・根室)や時間など働き方はご相談ください。
- 介護支援専門員(正職・パート)
- 併設の保育園で子育てサポート
- 保育士(パート)

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6月例会

講演「JR北海道の路線見直しを
考える～歴史的視点から」
釧路公立大学教授
宮下弘美さん

日時：6月6日(水)18:30

会場：釧路市生涯学習センター
802・803号室
資料代：300円

協立病院よりお願い 不要の布(綿100%)を 集めています

患者さんの清拭用に、使い捨ての柔らかい布を集めています。大きさや形、色は問いません。

毎月の健康づくりが長寿の秘訣



毎月顔を合わせて健康づくり

友の会星が浦支部

4月24日、星が浦支部の総会が開かれ、会員と職員合わせて13名が参加しました。

温泉水旅行などの行事も多く交流を深めています。この毎月の集まりには二人の90代の会員が参加して、他の会員の健康長寿の目標になっているそうです。

鶴居村とともに健康づくり・まちづくり

5月12日、幌呂農村環境改善センターで鶴居支部の総会が開催され、友の会員17名と職員1名が参加しました。



自治体と共同で健康づくりをすすめます

参加することで、地域の健康づくり・まちづくり運動にしていこうと確認されました。

病院から離れた地域で毎週ふまねつと

5月19日に開かれた別海支部の総会には、9人が参加。瀧川栄子支部長は、自衛隊員の思いにふれ、平和に暮らせる社会を」と挨拶。

「お茶・おやつ代を補助しては二講師の複数化へ、受講料を支部で負担しては」と意見が出されていました。

声・心・VOICE

別海町 岡野ますみさん

春になり、心もうきうき草木に芽がたように、隣国もおだやかな外交をたもつてもらいたいです。

釧路市 小原はつさん

サークルの集まりで、頭の体操の難読漢字を漢字に置きかえて使わせて頂きました。

釧路市 平井洋子さん

薬も高いし、代も高いので、良かったかな。

6月友の会支部の行事予定

Table with 4 columns: Branch Name, Meeting Date/Time, Location, and Notes.

定例の健康づくり、文化活動の予定

Table with 4 columns: Branch Name, Activity Date/Time, Location, and Notes.

地域カフェの予定

Table with 3 columns: Cafe Name, Date/Time, and Location.

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

おたのしみパズル

- 1 ルテ○○ウズ
2 ○ール〇ス
3 ソー○○
4 ア○○イ

- 1 ヒント：これから旬、
2 締切り 7月10日。発表は8月号の本欄で。

- 1 賞品 正解者のうち抽選で10人の方に図書カード。

- 1 要望や地域の話題などを寄せ下さい。紙面掲載の場合は図書カードを贈呈します。

- 1 正解はシガツキでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)

- 1 応募113通 正解112通

- 1 応募113通 正解112通

声・イラスト掲載の方には図書カード贈呈します。

