

大腸がん無料検診

◆◆ 9～12月にかけて検査キットをお届け ◆◆

昨年は8人からがん発見

(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%)
③2018年度	3,106人	246人 (7.90%)	8人 (0.26%)
④2019年度	3,045人	260人 (8.54%)	8人 (0.26%)

みなさんは毎年検診を受けていますか。「前に1回受



協立すこやかクリニック健康増進室
室長 森田 優子

毎年一度の検診を習慣に

道東勤医協では2015年から毎年、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。昨年度は3045人が検診を受け、8人からがんが見つかりました。(図1参照) 今年も9月から12月にかけて検査キットをお届けします。

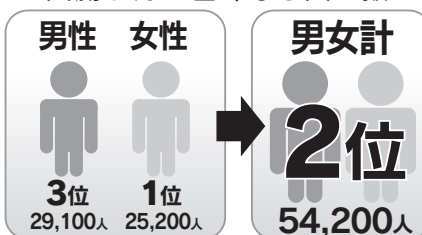
道東勤医協
友の会ニュース

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
太田美季
毎月1日発行

大腸がんになった人の数

部位	人数
1位 大腸	155,400人
2位 胃	124,100人
3位 肺	122,300人

2019年 部位別がん罹患数予測
大腸がんで亡くなる人の数



2019年 部位別がん死亡数予測
(図2) 国立がん研究センター統計より作成

「けたけど大丈夫だったから」と届いた検査キットをしまいにこんでいませんか。過去3年分、約5千人の受検状況を調べてみると、3年のうちで1回だけ受けたという方が一番多く56%、3年続けて受けた方は全体の約6分の1で16%しかいませんでした。

この大腸がん検診は、一度受ければもう大丈夫といえます。検査した便の中に血液が混じっていた場合、「精密検査が必要」という結果をハガキでお知らせします。このハガキが届いたら、痔など出血の原因に心当たりがある方でも必ず受診をしてください。医師が必要と判断した場合は、大腸カメラでの精密検査をご案内します。

結果が「陽性(+)」なら必ず受診を

うものではありません。がんがあるかを直接調べるのではなく、がんのサインの一つである出血の有無を調べるだけの検査だからです。そのため、検査をしたときにたまたま出血していなければ「異常なし」という結果になる可能性もあります。実際に2018・2019年の検診で切除が必要なポリープやがんが見つかった82人のうち半数の41人は、以前に受けた検診で「異常なし」でした。一度検診を受けて異常がなくても安心せずに、ぜひ毎年一度の検診を習慣にしてください。早期のがんが早期の治療につながります。

出血は痔のせいだと思っていたら…

早期発見でがんが治ったAさん

77歳のAさん(女性)は、リウマチの疾患があり、吉岡医師のもとで治療を続けていますが、大腸がん無料検診は、ここ3年間受けていませんでした。昨年の6月、久しぶりに便を提出すると「陽性」の結果を知らせるハガキが届きました。すぐに受

診して精密検査を受けるようすすめられましたが、痔のせいだろうと受診せずに半年を過ごしました。しかし、定期受診のたびに何度も医師や病院のスタッフから強くすすめられ、今年の1月に大腸カメラでの精密検査を受けました。

すると、15センチくらいの上行結腸がんが見つかりました。外科の閉科が迫っていたため、市内の他院へ転院し、再検査の後、今年の3月に腹腔鏡下での手術を受けました。発見が早かったこともあり、がんの完全除去に成功。現在も経過観察中ですが、追加の治療も必要なく元気に過ごしています。

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の40歳以上の友の会員が対象です。
- 大腸がん無料検診が受けられるのは1人1年に1回です。
- 検査キットのお届けは1世帯につき1人分です。ご家族分を希望の方はご連絡ください。
- 1人2本で1セットです。
- 1日1本、合計2本、便を採取していただきます。同封の説明書をご覧ください。
- 検査キットには使用期限があります。必ず記載されている期限をご確認ください。

お届けする時期

9月号と一緒に届け

釧路市内で釧路川～新釧路川間の地域、根室市西浜・宝林・光洋町

10月号と一緒に届け

釧路市内で新釧路川より西の地域(阿寒・音別町含む)

11月号と一緒に届け

釧路市内で釧路川より南東の地域

12月号と一緒に届け

釧路市以外の釧路市町村(根室市は西浜・宝林・光洋町以外)

提出方法

- 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・診療所へご提出ください。
- 持参が難しい方は、速やかに同封の返信用封筒で郵送してください。採取から4日以上経過すると正しい結果が出なくなります。
- 「友の会大腸がん無料検診申込書」に必要事項を記入し、ご提出ください。

結果のお知らせ

- 検診の結果はご自宅に郵送します。
- 結果が陽性だった方には、精密検査をご案内します。必ず受診してください。

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

受付から検査・診察まで全て女性スタッフが対応

休日乳がん検診

2020年10月1日(日)8:50～15:00

電話予約受付: 9/14(月)9:30～15:00 釧路協立病院 TEL0154-24-6811

※1回の電話で2人まで予約可 ※定員になり次第受付終了

完全予約制
定員 30人



コロナ禍の影響で

突然の解雇生活できかない

貧困と格差の問題は新型コロナウイルス感染の影響で一気に深刻化しています。この地域で何が起きているのでしょうか。中部南包括支援センターへの相談事例と、支援の取り組みを紹介します。

勤医協に相談勧められ

ゴルフ場のキャディーのアルバイト月4万円程と年金4万円で生活していた河田洋子さん（72歳・独居）は、コロナ禍でお客さんが大きく減っている状況もあって7月に突然解雇されました。8万円程の収入の内、アパートの家賃が4万円、アルバイトの4万円が生活費でした。これまでもやりくりは大変で、60歳でアルバイトになってから十数年間は医療保険も未加入でした。

勧めてくれた知人は友の会員

河田さんは、「電話したら、すぐに吉野さんが訪ねて来てくれ、市役所にも一緒に来てくれて救われました。道東勤医協を相談先に勧めてくれた元同僚も、家族が入所できる介護施設が見つからず困った時に、勤医協に相談したらすぐ対応してくれ、助けられたんです」と話しています。

困難抱える人とつながり支えたい

河田さんのお話は高齢者の細々とした生活さえ、コロナ禍で立ちゆかなくなってしまう実例です。地域では人口減少と高齢化が進むと同時に、一人暮らしのお年寄りや高齢者世帯が増え、その一方で地域の横のつながりは希薄になっていきます。そして今、コロナ禍の影響を受け、高齢者に限らず



友の会ニュースの封筒の切り抜きをした河田さん

仲間ふやし月間 9~10月

友の会の



健康づくりサークルで一番人気の「ふまねっと」写真は別海支部のふまねっとサークル

医療費でお困りの方はご相談下さい

道東勤医協
釧路協立病院・協立すこやかクリニックでは
無料低額診療制度
を実施しています。

お問い合わせは、お近くの職員へ、又は、お電話を下さい。
釧路協立病院(0154)24-6811

あなたと家族の健康を応援する雑誌

いつでも元気
MIN IPEN

2020 9月号 380円 好評発売中

濁流にのまれた集落 熊本
災害とコロナ
がん教室 コロナ後の社会
戦後75年 いま、語らねば
カモシカ物語 福島・被災困難地域の現状

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

職員募集

介護福祉士
正職員・パート
調理師・調理員
正職員・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

地域の絆広げる友の会を大きく

道東勤医協と友の会は、今年も9～10月に「友の会の仲間ふやし月間」に取り組みます。「月間」では友の会員と雑誌「いつでも元気」の読者を大きく増やすことをめざします。また、コロナの影響で様々な困難を抱える住民とつながり、必要な医療・介護につなげるネットワークを広げます。

仲間が増え気持ちも元気に

友の会は、地域で人と人との絆、助け合いを広げています。友の会の役割は、コロナ禍の下でいっそう大きく広がっています。

また、体力の低下や認知

友の会支部は健康づくりサークルを26カ所で開催中。身近な場所で、参加費

が安く、内容も多彩なのがその特徴です。サークルで仲間が増え、気持ちも元気にしてくれそうです。各サークルとも感染予防に充分注意を払いながら活動していますので、ぜひご参加ください。（詳しくは4面をご覧ください）

◆ご相談、ご紹介ください

あなたご自身や、あなたのまわりにコロナ禍の影響により生活に困っている方、具合が悪いのに病院に

◆友の会をお勧めください

お知らせの方に、ぜひ友の会への入会をお勧めください。もしくは、各事業所か友の会役員へご紹介ください。

道東勤医協法人事務局
0154-25-6479
釧路協立病院 0154-24-6811
桜ヶ岡医院 0154-91-7111
ねむろ医院 0153-22-2563
老人保健施設ケアコートひまわり 0154-24-1165
中部南包括支援センター 0154-24-1102



医師・看護師・薬剤師・臨床検査技師・放射線技師・リハビリ技師・管理栄養士・介護福祉士・医療ソーシャルワーカー・事務職がブースを作りました

例年、道東勤医協では夏休み期間に、医師や看護師など医療職をめざす高校生を対象にした職業体験を企画し、多くの高校生を受け入れてきました。

様々な仕事を紹介する新企画「お仕事フェスタ」を道東勤医協会館で開催しました。参加した職種は医師など10職種で、高校生は希望する職種のブースをまわり、技術体験や専門職の日常、学生生活の過ごし方などについて質問し、将来の夢を膨らませていました。

医療・介護職の魅力伝える

道東勤医協は8月1日、医療・介護の職業体験イベント「お仕事フェスタ」を開催しました。82人の高校生が参加し、医師や看護師など様々な職業について学びました。

高校生の夢を応援 2020 医療・介護 職業体験 お仕事フェスタ

道東勤医協は、毎年各校を訪ね、進路の先生との懇談を重ねながら職業体験企画を続けてきました。新型コロナウイルスの影響の中、「どんな形ならできるか」を各職種で話し合い、「お仕事フェスタ」を企画しました。



釧路協立病院副総看護長
看護学生委員会委員長

専門職不足の 地域医療を守る

川嶋 真希子

各校の進路指導の先生の協力も得られ、釧路市内の他、中標津や標茶、厚岸など8校から82人もの高校生が参加してくれました。医療の専門職が不足する道東の医療を守り、地域を育てる活動が求められていることを実感しています。

医師・看護師・薬剤師の奨学金制度や、医療介護職の進学相談などありましたらお問い合わせください。

全体集会では、釧路協立病院副院長の石川晶医師が講演し、末期の患者さんに息子の晴れ姿を見せようと病棟で結婚式を催したことを紹介しました。患者さんに喜んでもらうと色々な職種がチームで取り組んだ経験を見ると、参加した高



医師を志す高校生に語りかける石川晶医師

校生からは「病気の治療以外にも患者さんのために色々なことをしていると知り驚きました」「感動しました。患者さんのことを一番に考えられる医療者になりたい」と感想が寄せられました。

健康 レシピ

第20回

管理栄養士の 今月一品

レンジで簡単!かぼちゃプリン

栄養量(1人分) 163kcal たんぱく質 4.5g 脂質 10.6g カルシウム 12.4mg



材料(Sサイズコップ5-6個分)
かぼちゃ(種・ワタ無し)……100g
卵……2個
砂糖……20g
牛乳……100cc
生クリーム……100cc
バニラエッセンス……少々(カラメル)
砂糖……大さじ4
水……小さじ4
湯……小さじ4

かぼちゃは抗がん作用や免疫を活性にする作用で知られるβカロテンやビタミンE・葉酸・カリウム・モリブデン等の栄養素を豊富に含みます。かぼちゃ本来の甘みを活かして砂糖を使用する量を減らしても十分美味しく食べられます。



作り方

1. カラメルソースを作る。小鍋に砂糖と水を入れて弱火にかける。少し茶色く色づいたら鍋をゆすりカラメル色になるまで加熱する。火を止めて湯を入れる。プリンの型の底全体に薄く敷くようにカラメルソースを入れる。★完成後にかけてもOK
2. かぼちゃは種とワタを除き、皮を取る。一口大にカットし、電子レンジ(600W)で3分加熱する。
3. ボウルに卵を割り入れ、砂糖と合わせてよく混ぜる。牛乳・生クリーム・2のかぼちゃを合わせてミキサーにかける。1で用意したプリン型に7分目程度、液を流し入れる。★かぼちゃはつぶしたり、裏ごしでも可
4. レンジで1分～1分45秒ほど加熱する。中身の状態を見ながら、卵液が盛り上がりきたところで取り出す。すぐにアルミホイルをかぶせ、余熱で熱を通す。粗熱がとれたら冷蔵庫で冷やす。★加熱時間は容器の大きさやかぼちゃの状態が変わります。

リハビリ技士の ワンポイントアドバイス

第51回

健康
づくり

誤嚥予防の体操

【大きく口を開ける】

大きく口を開けて、閉じます。



【唇をとがらせる、横にひく】

唇を前にウーッととがらせてから、イーッと横にひきます。



【頬を膨らませる、すぼませる】

頬をできるだけふくらませて、きゅっとすぼませます。



【舌を前に出す】

ベーッと舌を前に出してから、引っ込めます。



【舌を横に動かす】

舌先を左右の口角につくよう、順番に動かしていきます



10回ずつを目安に行ってみましょう。

たが、配達を通じて顔見知りになることができた。高齢者が多いので、困ったときには連絡をもらえるような関係になつていきたいと思ひます。また私は道東勤医協労働組合の専従職員ですので、現役世代の困りごとにも相談に乗れます。気軽に声をかけてください。

友の会活動を広げ、道東勤医協を医療・介護と暮らしのより所にしたと思ひつています。地域の人の結びつきを増やしたいですね。



友の会ニュースで
元気を
お届け

釧路支部

吉田 岳彦さん

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

5ヵ月ぶりに「ふまねっと」

友の会興津支部



休憩を2回はさんで約1時間体を動かしました

8月11日、晴海町内会館で5ヵ月ぶりに「ふまねっと」を開催。桜ヶ岡医院で地域医療研修中の勤医協中央病院2年目研修医・奥田貴久医師も参加するなど23人が集まりました。事前に会場の机や椅子を消毒し、換気のため窓を全開に。マスクを着用の上、手指消毒を徹底するなど感染症対策をして汗を流しました。久しぶりのためか、つま先やかかとでネットを踏んでしまう方も多く、講師を務めた最上洋一さんは「焦らず一步一步確実に」と声をかけました。また、高橋滋事務局長は新聞紙でネットを作り自宅で実践する方法を紹介し、「健康維持には日頃の運動が大事。簡単にできるのでぜひやってみて」とすすめました。初挑戦の奥田医師からは「みなさんが注目しているので緊張しました。楽しく健康づくりをできる場所があるのはいいですね」と感想がありました。

米海兵隊はもう来るな！

沖縄の訓練の分散・実施として陸上自衛隊矢臼別演習場（別海町など）で、ほぼ毎年行われている在沖縄米海兵隊の移転射撃訓練。今年も8月4日から予定されていたが、沖縄の米軍基地でコロナ感染が広がったため中止となりました。基地内でクラスターが発生したと思われるが、感染状況の詳細は日米地位協定により伝えられていません。

道東勤医協も参加する「米海兵隊移転訓練反対鉤根連絡会」は8月1日、毎年くり返される危険な訓練

参加した友の会連合会の亀井武会長は、「今回の取り組みはとても良かった。来以降、また米軍が来るようなら、今度は幣舞橋の両側を埋めつくす規模にして住民の意志をアピールしたいですね」と話していました。



夏らしい青空の下、気持ちの良い宣伝行動となりました

❖9月友の会支部の行事予定

白糠支部	ウォーキング交流会	9/12(土)10:00	しらぬかPG場駐車場集合
阿寒支部	パークゴルフ大会	9/14(月) 9:00	富士見公園パークゴルフ場
興津支部	医療懇談会「総合診療・家庭医療」私が桜ヶ岡医院でやりたいこと	9/18(金)15:30	晴海町内会館
ぬさまい支部	焼き肉交流会	9/20(日)11:30	緑ヶ岡公園BBQ場
鳥取支部	パークゴルフ大会	9/21(月)13:00	鳥取10号公園
白糠支部	パークゴルフ交流会	10/3(土)10:00	河原パークゴルフ場

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

たんぼは支部	ふまねっと	9/ 5(土)14:00	第1土曜	駒場会館
		9/12(土)10:00	第2土曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	9/ 2(水)18:00・9/16(水)18:00 9/ 3(木)13:30・9/17(木)13:30 9/ 4(金)13:30・9/18(金)13:30 9/ 5(土)13:30・9/19(土)13:30	第1・3水曜 第1・3木曜 第1・3金曜 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 ふまねっと 健康サロン童顔(えがが)	9/27(日)11:00 9/10(木)12:45・9/24(木)12:45 9/21(月)13:00・9/22(火)13:00 9/14(月)10:00・9/28(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	鳥取地区集会所 鶴風荘
大楽毛支部	ふまねっと 太極拳	9/ 7(月)13:00・9/21(月)13:00 9/14(月)10:00・9/28(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	9/16(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	9/25(金)10:00	第4金曜	星が浦会館
文苑支部	ルティックウォーキング	9/10(木)13:30・9/24(木)13:30	第2・4木曜	文苑1丁目南公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	9/20(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんば会	9/16(水)13:00	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		9/16(水)14:00	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		9/ 2(水)18:00・9/ 9(水)18:00 9/16(水)18:00・9/23(水)18:00	毎週水曜	ケアコートひまわり
さくらストレッチサークル		9/ 5(土) 9:00・9/19(土) 9:00	第1・3土曜	さくらテイスービスセンター
桜ヶ岡支部	ふまねっと	9/26(土)10:00	第4土曜	
武佐支部	ふまねっと	2020年度は休止	第2土曜	平成荘
春採支部	あへあほ体操	9/26(土)10:30	第4土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	9/ 8(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
阿寒支部	ふまねっと	9/ 4(金)13:00・9/18(金)13:00 9/17(木)10:30	第1・3金曜 第3木曜	阿寒町公民館 まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	9/14(月)10:30 9/23(水)13:30	第2月曜 第4水曜	別保日の出会館 北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	中止	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	9/ 2(水)13:00・9/ 9(水)13:00 9/16(水)13:00・9/23(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・イトビリカA 健康サークル・イトビリカB 健康サークル・イトビリカA 喫茶ほっと	9/12(土) 9:45・9/26(土)10:00 9/12(土)14:00・9/26(土)14:00 9/ 9(水)13:30 9/12(土)10:00	第2・4土曜 第2・4土曜 第2水曜 第2土曜	ねむろ医院 パークタウン明治集会場 ねむろ医院

❖地域カフェの予定

ひまわりカフェ	9/10(木)13:00	第2木曜	よつ割り合い処くしろの森
地域カフェすずらん	9/15(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

声・こえ・VOICE

釧路市 石上ひろみさん
褥瘡予防の記事が良かったです。患者さんに寄り添う姿勢に感銘を受けました。

釧路市 福永幸雄さん
戦争体験の記事を読みました。このような悲劇を繰り返さないためにも、平和憲法の改悪を阻止しましょう。

別海町 高橋美子さん
「健康レシピ」で紹介されたヨーグルトバナナアイスは栄養があつて腸にも良く、朝食後のデザートにぴ

埼玉県 河越玲子さん
昨年、釧路市内から転居しましたが、様々な記事が載っているのので引き続き楽しみに拝読しています。

江別市 戸田修さん
「3密回避」「マスクの着用」「消毒」を徹底して感染を防ぎ、明るく楽しく生活できるように頑張ります。

恵庭市 北口毅さん
コロナ禍でほとんどの行事が中止や延期になり、寂しい夏を過ごしています。

※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。



釧路市 平井洋子さん

蝉の声も数回しか聴いていません。

絵手紙

おたのしみパズル

締切り 10月10日。発表は2020年11月号の本欄で。
あて先 〒0805-0065
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-22-0275
E-mail: tomonokai-news@dotokin-medwel.or.jp

① ○ウ○○の日
9月1日は何の日、
② ◎ス◎
イスラム教の礼拝堂
③ ◎イ○○ウ○○◎
『枕草子』の作者
④ ○ン○○
角度を測るための道具

応募のきまり ①～④までの二重丸の文字を並べかえろと、ある言葉になります。解答はハガキ・FAX・Eメールでお送りください。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。
7月号の正解発表
正解はスイカワリでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。(敬称略)
本間悠太、伊東くに子、水本和子、小田桐美穂、藤原志夫、小阪光洋、高橋和子、川口富美子、木戸敏文、目黒未子
応募92通 正解88通