

大腸がん無料検診

～年に1回継続的に受けましょう～

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

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「友の会大腸がん無料検診」を実施しています。昨年度は2762人が検診を受け、5人からがんが見つかりました(図1参照)。早期発見や治療が難しいがんも多い中で、大腸がんは便潜血検査により早期発見や治療につなげることができるのです。大腸がん検診について、加藤聡一郎医師にうかがいました。



釧路協立病院
内科医長
加藤 聡一郎

Q 何歳から検診を受ければよいですか？

日本では、40歳以上の成人に大腸がん検診が勧められています。何歳まで行う方がよいのかは特に決められていません。アメリカでは、76、85歳の方には、他に命に関わる病気がなく、

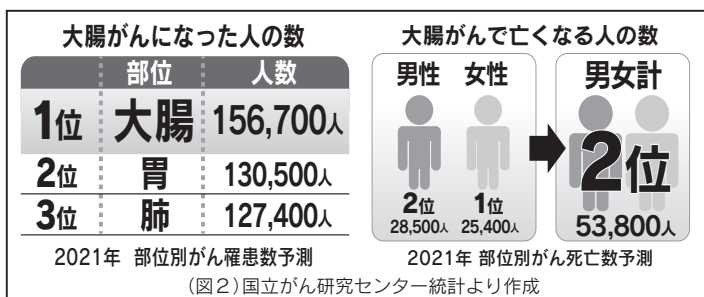
Q 検診の内容を教えてください

1年に1回便潜血検査を行います。大腸にポリプや癌があると、目に見えなくとも便の中に血液が混じることがあるため、便に血液が混じっていないかを調べます。

2回便を採取し提出してもらい、2回のうち1回でも陽性になった(血液が混

(図1) 大腸がん無料検診の推移

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%)
⑤2020年度	2,762人	223人 (8.07%)	5人 (0.18%)



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、お電話下さい。
釧路協立病院 電話(0154)24-16811

Q なぜ2本提出するのでしょうか？

1回しか検査に出さなかった場合は、本当は血が混じっていたのに陽性にならないことが半分以上あると言われています。

Q 毎年受けた方がよいのはなぜですか？

1度検査しただけでは、100%がんを見つけれられるわけではありません。毎年行うことで、がんを見つけやすくなります。

Q どうすれば上手く便を採取できますか？

便が水の中に落ちないよう、(1)普段と反対向きに座り、トイレトペーパーを便器に敷いてから排便。(2)通販などで購入できる排便シートを使う。(3)新聞紙やサランラップで便器の水面を覆い、その上にトイレトペーパーを敷いて排便(新聞紙やサランラップが流れないように注意、などの方法があります。自動で流れてしまうトイレの場合は、自動洗浄の機能をOFFにしておくことが必要です。

Q 大腸カメラで検診をしてもよいのでしょうか？

アメリカでは、がん検診として大腸カメラを行う場合は、大腸がんの家族歴がある場合は5年に1回、ない場合は10年に1回行うことが勧められています。

検査キットの配布方法が変わりました 【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。
- 友の会無料大腸がん検診として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、その旨ご連絡をお願いします。
- 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。前年度にお届けしたものを使用する場合は、必ず記載されている使用期限をご確認ください。

誕生日に合わせてお届け

これまではお住まいの地域ごとに配布をしていましたが、今年度より、前年に大腸がん無料検診を受けた方を対象として、誕生日の前月に検査キットを郵送します。

誕生日を待たずに検診を受けたい場合は、最寄りの院所にお申し出いただくか、道東勤医協本部に電話などでお申し込みください。

検査キットの送付後、検診を受けら

れなかった方へは、来年度の郵送配布を行います。ご了承ください。

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・診療所の窓口にご提出ください。
- 窓口への持参が難しい方は、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。
- 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、忘れずに提出ください。

結果のお知らせ

- 検診の結果はご自宅に郵送します。
- 結果が陽性の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

- 道東勤医協法人事務局 TEL 0154-25-6479
- 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

健康まつり代替企画 友の会ヘルスチャレンジ 報告書の提出 忘れずに 締め切りは11月15日(月)

7月から10月まで実施していた「友の会ヘルスチャレンジ」。頑張ったみなさんは、結果記録と報告書の提出を忘れずにお願います。目標達成の方には1千円の図書カードを贈呈。さらに、Wチャンスのお楽しみ抽選会を実施します。

いつでも元気
2021 11月号 380円 好評発売中

コミュニティバス「くるりん」 石川
心の健康 歯ぐき病は万病のもと
うちでも元気 体操&筋トレ
認知症見守り動画を作成 茨城
お祭り 佐賀県基山町
おとこ 塩分控えめでもおいしく

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

健康まつり
代替企画

健康川柳・写真展 各賞・入選作品発表

8月から健康まつりの代替企画として募集していた健康川柳に23人から計68首、写真展には8人から計17枚の応募がありました。黒川聡則理事長と友の会連合会で厳正な審査を行い、各賞と入選作を決定しました。

【健康川柳】

☆理事長賞

この動悸昔ときめき今病氣？

荒木 千枝子さん

☆友の会連合会会長賞

足と腰痛くてダメと口達者

大藤 悦子さん

〈入選〉

手を抜いて又手を抜いてひとり飯

辻 登志子さん

逆らわずいつも笑顔で従わず

ペンネーム釧路の住人

介護するこれが最後の親孝行

大藤 悦子さん

腹八分この時期無理よ食の秋

木村 眞人さん

あれこれで会話成立多くなり

一森 道子さん

万歩計満腹計もあればいいのに

白木 蓮さん

食事会入れ歯を忘れ取りに行く

安藤 さくらさん

傘寿でも長寿めざしてウオーキング

荒木 千枝子さん

「あれ」「これ」で通じる会話老練語

中田 恵利子さん

あの世でも元気でいたいとストレッチ

高橋 滋さん

【健康写真】

☆理事長賞

おいしくなあれおいしくなあれ

(にいな4歳)



田中 博修さん

☆友の会連合会会長賞

暑さ最高！コロナに負けないぞお！



神野 透さん

理事長賞・友の会連合会会長賞には2千円、入選作には1千円の図書カードを贈呈します。また、写真は協立病院・すこやかクリニックの掲示コーナー、法人のホームページでも紹介しています。さらに、Wチャンスのお楽しみ抽選会を実施します。

健康
レシピ

管理栄養士の 今月一品

レンジで簡単!鶏の照り焼き

第33回

(1人分)エネルギー 180kcal たんぱく質 12.4g 脂質 9.8g
炭水化物 7.5g 塩分 1.4g



レンジで簡単に作れます。フライパンで作るよりも美味しいかも?

作り方(調理時間 10分)

1. あらかじめ調味料を合わせておき、鶏肉を10分程漬ける。
2. レンジ対応の皿に皮目を上にした鶏肉を、調味料ごと入れラップをしてレンジで加熱する。加熱後、1~2分ラップをしたまま置いたら、好みの大きさにカットします。500Wで5~6分で火が通ります。因みに、2~3分加熱したら、ひっくり返してまた加熱することで上手に火が通ります。

材料 1人分

- ・鶏肉.....60g~70g
- ・醤油.....大さじ2
- ・酒.....大さじ1
- ・みりん.....大さじ1
- ・砂糖.....大さじ1
- ・付け合せ(サニーレタス、ミニトマト、長ネギ)

長く住んでいる地域なので配達先はみんな知り合いです。隣近所も仲がよいのですが、最近はコロナで静まり返っていて寂しいですね。最近ようやく立ち話の話し声が聞こえてきて嬉しくなります。

近頃は病院に通うことが増えましたが、ずっと続けている趣味の太極拳のおかげか身体は元気ですので、もう少し配達を続けられそうです。



友の会ニュースで

元気を
お届け

美原 紀子さん
目で21部配達していきす。手配り運動がはずとからずとなので、もう30年くらい配っているんですよ。

友の会美原支部

桑原 紀子さん

友の会ニュースを配達して下さる方を募集しています

リハビリ技士のワンポイントアドバイス

第64回

健康
づくり

ストレッチの基本

手首を写真①のように反らしてみて下さい。写真のように指を曲げた方が反らしやすいはずです。反対に手首を曲げるときは、指を伸ばした方が曲がりやすくなります。筋肉は伸ばされると縮もうとするためです。逆に、筋肉を伸ばすためには手首を反らせるときに写真②のように指を伸ばします。これがストレッチの基本です。

どの筋肉が骨のどこからどこにかけて付いているかがわかると、効果的なストレッチができます。例えば、太ももの筋肉をストレッチする際には、膝や反対側の股関節など関連する関節の曲げ具合を工夫すると効果が高まります。さらに筋肉の収縮後弛緩という性質を利用するなど、理学療法士は様々な知識・技術を使って施術しています。リハビリ室では、医療懇談会が再開されたら効果的なストレッチを紹介したいと考えています。



コロナ禍でも元気に活動！ いっぽく いっぽく ワンピース

平和への想いをつないで

10月9・10日、青年ジヤンボリー主催で「反核平和自転車リレー」を実施しました。当初は9月に行う予定でしたが、感染症の流行状況などを考慮して10月延期に。昨年に引き続き、宿泊はせず、納沙布岬から釧路協立病院までを2日間に渡って日帰りで行いました。両日とも強風に見舞われましたが、黒川聰則理事長、山崎雅勇医師

道東勤医協青年ジヤンボリーも力強くペダルをこぎ、約160キロの道のりをのべ17人で走破しました。

青年ジヤンボリーの事務局長を務める斉藤洸樹さんは、「自転車リレーも平



スタート地点の納沙布岬で山崎医師(右端)と若手事務職員

海兵隊は本国に帰れ

米海兵隊移転訓練反対道東集会



釧路市中心街を進むデモ隊

10月17日、国際交流センター前広場で、米海兵隊が、沖縄から矢白別演習場に移転して射撃訓練を行うことに反対する集会が開かれ、諸団体とともに友の会や職員ら約70名が集まりました。

集会では道東勤医協の太田美季専務理事も登壇し、「いのちをないがしろにする戦争に反対し、戦争をする国づくりを許してはいけな」と訴えました。

集会後は釧路市内をデモ行進し、「米軍は沖縄にも矢白別にもいらない」「思いやり予算やめて社会保障」と市民にアピールしました。

保険でより良い歯科医療を求める署名にご協力ください

歯科医療は「感染症の予防」や「基礎疾患のある患者の重症化予防」など全身の健康にとって重要です。

友の会ニュースに全日本民医連が取り組む署名はがきを同封しました。ご協力ください。



※ 行事予定は、新型コロナウイルスの流行状況により変更になる場合があります。詳しくは、道東勤医協法人事務局(0154-25-6479)までお問い合わせください。

行事に参加される際は、マスクの着用や手指消毒など、感染症対策をお願いします。体調が悪い場合は参加をお控えください。

11月6日(土) 13:30~15:30
第32回 道東勤医協友の会活動交流集会
会場:道東勤医協会館・くしろの森・桜ヶ岡医院・ねむろ医院・Zoom参加

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

愛国支部	ふまねっと	11/21(日)13:30	第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	転倒予防ふまねっと	休止	第2火曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	11/3(水)18:00・11/17(水)18:00 11/4(木)13:30・11/18(木)13:30 11/5(金)13:30・11/19(金)13:30 11/6(土)13:30・11/20(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	百人一首の会	11/11(木)12:45・11/25(木)12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	11/15(月)13:00	第3月曜・第4火曜	
大楽毛支部	健康サロン(重顔)	11/ 8(月)10:00・11/22(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	ふまねっと	11/ 1(月)13:00・11/15(月)13:00	第1・3月曜	
大楽毛支部	太極拳	11/ 8(月)10:00・11/22(月)10:00	第2・4月曜	大楽毛生活館
	太極拳	11/ 8(月)10:00・11/22(月)10:00	第2・4月曜	
芦野支部	芦野けんこう体操クラブ	11/17(水)10:00	第3水曜	芦野会館
星が浦支部	例会	11/26(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		11/11(木)13:30・11/25(木)13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	11/21(日)13:30	第3日曜	ことぶき団地集会所
美原支部	美原さんぽ会	休止	第3水曜	はんのき公園
健康サークルすこやか		休止	第3水曜	はるか薬局3F
健康サークルひまわり		休止	毎週水曜	ケアコートひまわり
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	11/13(土)10:00	第2土曜	旧柏木小学校裏口集合
桜ヶ岡支部	ふまねっと	11/27(土)10:00	第4・5土曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	あへあほ体操	休止	第2土曜	望洋ふれあい交流センター
興津支部	ふまねっと	11/ 9(火)10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	11/13(土)10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	11/12(金)13:00・11/26(金)13:00	第2・4金曜	阿寒町公民館
	ふまねっと	休止	第3木曜	まりむ館
釧路町支部	ふまねっと例会	11/ 8(月)10:30	第2月曜	別保日の出会館
	ふまねっと	11/24(水)13:30	第4水曜	北見団地地区会館
別海支部	ふまねっと	11/ 3(水)13:00・11/10(水)13:00 11/17(水)13:00・11/24(水)13:00	毎週水曜	川上町会館
標茶支部	ふまねっと	11/16(火)10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	健康サークル・トリカバ	11/13(土) 9:30・11/27(土) 9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・トリカバ	11/13(土)14:00・11/27(土)14:00	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・トリカバ	休止	第2水曜	パークタウン明治集会場
	喫茶ほっと	休止	第2土曜	ねむろ医院

●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

声・こえ・VOICE

幕別町 森田 浩さん

とても読みやすい紙面です。いつも楽しい記事、ためになる記事をありがとうございます。

釧路市 兼田 博司さん

「リハビリ技士のワンポイントアドバイス」毎回楽しみにしています。

釧路市 平井 洋子さん

絵手紙

特定健診

釧路町 鷺津 昭子さん

抽選が楽しみで毎回「お



帯広市 山口 京子さん



釧路市 細谷 裕子さん

楽しみパズル」に応募しています。高齢のため、頭の体操だと思って頑張っています。

根室市 村越 やよいさん

ナナカマドの真っ赤な実が強風ですっかり落ちてしまい、通学路が赤いじゅうたんを敷いたようにきれいです。子どもの頃は「カラスの実」なんて言っていたけれどね。

釧路市 西田 俊子さん



おたのしみパズル

ヒント：本格的な寒さを前に...

締切り 12月10日。発表は2022年1月号の本欄で。

あて先 T085-00055
釧路市治水町3番5号
道東勤医協本部パズル係
FAX 0154-220275
E-mail: tomokai-news@dotokin-medwel.or.jp

※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。

① ○ラ○ン
坂口安吾の代表作

② ○シ○モ○
英語ではイニシャル

③ ○○ン○
お湯を入れてポカポカ

④ ○○
「河豚」何と読む？

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・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。

正解はハイキングでした。次の10人の方に図書カードをお送りします。敬称略

千葉喜代子、大島賜都夫、黒末子、山本美恵、村越君江、井上雅子、山田孝弥、佐渡美由紀、林香織、加賀谷美智子

応募83通 正解78通