友の会ニュース
道東勤医協

発行所
社会医療法人
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

がんについて

原因の多くは生活習慣病と感染症

２人に１人が発症

11月18日、友の会厚岸支部の医療懇談会で釧路協立病院内科の出口菜摘医師が「がんという病気について」と題して講演しました。内容を紹介します。

釧路協立病院内科
出口　菜摘（なつみ）　医師

禁煙・禁酒・運動などでリスク低下

今や日本人の２人に１人が一生のうち一度はがんになると言われています。がんと一口に言っても様々ですが、がんの予防や早期発見が重要なことは言うまでもありません。

日本人のがん患者さんをたくさん集めてきて、そのがんの原因になったものは何か？ということを調べた研究があります。

その結果、男性のがんの43.4%、女性のがんの25.3%は生活習慣やある特定の感染症が原因だったということがわかりました。

実際に①禁煙②節酒③食生活④身体活動⑤適正体重の維持の５項目に気をつけて生活している人は、そうでない人に比べて37～47%がんになるリスクは低かったという研究結果もあります。

これらの生活習慣に気をつければ、がんのリスクを下げることができるということがわかります。また、表①に挙げたがんのリスクになる感染症については予防や治療をすることができます。

例えば、B型肝炎ウイルスやヒトパピローマウイルスについては患者さん個々のリスクに応じて予防接種を受けることができます。また、B型肝炎ウイルス、C型肝炎ウイルス、ヘリコバクター・ピロリについては治療をすることでがんになるリスクが下げられることも研究で明らかになっています。

厚岸町住の江地区集会所に20人が集まりました

表①　がんになりやすい生活習慣と感染症

生活習慣	感　　染　　症
喫煙	B型肝炎ウイルス ：肝細胞がん
飲酒	C型肝炎ウイルス ：肝細胞がん
塩分の過剰摂取	ヘリコバクター・ピロリ ：胃がん
肥満	ヒトパピローマウイルス（HPV） ：子宮頸がん
運動不足	ヒトT細胞白血病ウイルス１型（HTLV-1） ：白血病、リンパ腫
野菜・果物摂取不足	※感染したら必ずがんになるというわけではありません。

早期発見のため検診を

とは言え、いくら気をつけてもすべてのがんを防ぐことはできないので検診で早期発見をすることも大切です。

様々な種類のがんがありますが、科学的根拠に基づいて検診を推奨されているがんは胃がん・子宮頸がん・肺がん・乳がん・大腸がんの５つです。

「思ったより推奨されているがん検診って少ないんだな」と思われる方もいらっしゃるのではないでしょうか。しない方がよいとされている検診もあります。例をあげると、膵臓がん・卵巣がん・前立腺がんなどについては、個々の患者さんの持つリスク因子にもよりますが、基本的にはすべての患者さんへのスクリーニング検査を行うことは推奨されていません。理由は早期発見できる有効な検査がない、発見できても見つかった時点で根治が難しい、などです。

厚労省で検診を推奨されている表②のがんについては、各自治体で人間ドックよりも安く検診を受けられる制度があるので、市町村検診の案内が来たらぜひ受けてみてください。

がんについて聞いてみたいことがあれば、お気軽に担当医や病院スタッフにご相談いただければと思います。

表②　厚労省で推奨されているがん検診

種　類	検査項目	対象者	受診間隔
胃がん検診	・問診 ・胃部Ｘ線検査または胃内視鏡検査	50歳以上	２年に１回
子宮頸がん検診	・問診　・指針 ・子宮頸部の細胞診と内診	20歳以上	２年に１回
肺がん検診	・問診 ・胸部Ｘ線検査と喀痰細胞診 （・胸部CT検査）	40歳以上	年１回
乳がん検診	・問診 ・乳房Ｘ線検査	40歳以上	２年に１回
大腸がん検診	・問診　・便潜血検査 （・大腸内視鏡検査）	40歳以上	年１回

厚岸支部医療懇談会参加者の声

・日本人にこんなにがんが多いとは思いませんでした。

・健康ですごすためには、日頃の生活習慣が大事だと改めて感じました。食生活や運動、できるところから改善したいと思います。

・PET検診を保険診療で気軽に受けられるようになれば良いのにと思います。

・やはり検診が大事なんですね。せっかく友の会に入っているので、せめて大腸がん検診だけでも毎年続けて受けたいと思います。

・検診で早期発見できるがんが少ないことに驚きました。自覚症状が現れてからでは遅いこともあるんですね。少し恐いです。

医療費でお困りの方はご相談ください
釧路協立病院・協立すこやかクリニック
無料・低額診療制度を利用できます
お問い合わせはお近くの職員へ。またはお電話ください。
釧路協立病院　電話（0154）24-6811

通所の介護サービスを体験

ひまわり見学ツアー

ケアコートひまわりの通所介護サービス部門（ひまわり通所リハビリ・ひまわりいきいきデイ・くしろデイサービスセンター）は、友の会向けに各事業所を見学する「ひまわり見学ツアー」を企画しました。

快適な環境と充実したリハビリ

「ひまわり見学ツアー」は、実際に通所の介護サービスを提供している時間に見学する企画です。11月9日、鉄北支部の友の会員6人がケアコートひまわりを訪れました。

ひまわり通所リハビリの見学では広々としたデイルームで安心した様子で過ごす利用者の様子を見たり、お風呂の設備の説明を受けた参加者は「のんびりとした雰囲気で、みなさん穏やかな表情ですね」「大きいお風呂に入れるのはいいですね。冬はなおさら」と快適な環境に感心していました。

リハビリ技師からは利用者の状態を評価しながら、専門的なリハビリが行われていると説明がありました。リハビリ用の設備や、実際に利用者が歩行のリハビリを受ける様子を見学し「リハビリ技師がついてくれるので機能の回復が期待できそう」と充実したリハビリが受けられることに驚いていました。

トレーニングマシンを試す参加者

安全な運動とバランス良い食事

くしろデイサービスセンターは運動に特化したデイサービスを提供しています。

設置しているトレーニング機器は、空気圧を使って負荷を細かく調節でき、安全に利用者に最適な強度の運動ができます。参加者は鍛える筋肉を意識して運動するよう指導を受け「すごく効いてる感じがする」「本格的なトレーニングマシンでいつでも運動できるなんてすごい」と楽しそうに交代で試用していました。

見学ツアーの最後はデイサービスで提供される食事の試食です。栄養バランスを考慮した食事は「食べやすくておいしい」「魚の骨も取ってあるので安心ね」と好評でした。

案内をした三宮良太介護福祉士は「脳梗塞などのリハビリや歩行機能の改善、体力の向上のため利用する方や、おしゃべりやお風呂を楽しみに通っている利用者もいます。外に出られない冬場だけ利用するケースもあります。その人にあった利用プランを考えますので、ぜひ周りの人におすすめください」とアピールしました。

お問い合わせは友の会各支部もしくは法人事務局25－6479まで

できたての温かい食事を試食

昨年上回る187人が目標達成

友の会ヘルスチャレンジ

７月から10月まで開催したヘルスチャレンジ。230人（昨年度223人）が参加し、187人（昨年度181人）が見事に目標を達成しました。参加者の声を紹介します。

筋肉つき心肺機能向上も実感

釧路市　加賀　久枝さん

1日5千歩を目標にウォーキングしました。膝の軟骨がすり減ることによる痛みに悩まされていましたが、解消されました。軟骨は再生しませんが、足に筋肉がついたためかと思います。心肺機能の向上も実感しています。

録画活用しテレビ体操

根室市　手繰　満・良子さん

夫婦でテレビ体操に挑戦。毎日テレビの時間に合わせるのは難しいので、録画を活用しました。関節があちこち痛かったり、リズムに合わなかったりと、テレビのお姉さんお兄さんのようにはできませんが、できるだけスムーズに身体が動かせるように頑張りました。続けることに意味があると思うので、これからも継続するつもりです。

短時間＋室内で暑さ対策

釧路市　塩谷　直子さん

ウォーキングと体操をやる気満々でしたが、暑すぎて体調を崩し、あせもがひどくなって皮膚科を受診しました。それでも、短時間で少しずつ運動したり、室内の運動を多くするなど工夫してなんとか目標を達成しました。70代の壁は厚くなっていると感じますが、これからも楽しみにしています。

職場での歯みがき習慣化

札幌市　館　京子さん

スタートの頃は忙しさに追われて職場での歯みがきを忘れがちでした。しだいに習慣化してきたのはヘルスチャレンジがあったからです。最近では、朝起きてすぐの歯みがきも推奨されているので、これも加えて今後も良い習慣を継続します。

無理なく継続で達成感

釧路市　工藤　順子さん

ウォーキング1日6千歩と体操、歯みがきに挑戦しました。無理のない目標をたてたので3か月続けることができ、達成感があります。この習慣が生活の一部になれば健康面でプラスになります。きっかけをいただいたことに感謝して今後も続けたいと思います。

あなたと民医連をつなぐ月刊誌
いつでも元気 MIN IREN
2023 12月号 380円　好評発売中
民医連70年　9条の碑
けんこう教室　認知症世界の歩き方（下）
高齢者の移動手段 確保して　滋賀
レッツ脳トレ
まちのチカラ　新潟県弥彦村
食と健康　年越し中華風鍋

「いつでも元気」道東販売所
☎(0154) 24-6623

乳がん検診実施中
（予約制）

診察・検査を女性スタッフのみで実施しています。

ご予約は協立病院代表
0154-24-6811まで

医療・介護・くらしの相談会

●事前予約不要●

～くらしに関する困りごとお聞かせください～

日時/12月20日(水)13:30～15:00
場所/協立病院1階　相談室
※協立病院の受付窓口にお声がけください。

主催/釧路生活と健康を守る会・釧路協立病院
問合先/釧路協立病院・望月
TEL0154-24-6811（協立病院代表番号）

平和な酪農郷を「戦場」にさせないためのたたかい

日米共同演習 レゾリュート・ドラゴン23 抗議・監視活動

9月のオリエント・シールド23に続いて、10月には「レゾリュート・ドラゴン23」と称する日米共同訓練が行われました。別海町町議会議員で矢臼別平和委員会事務局長の中村忠士さんに聞きました。

矢臼別平和委員会事務局長
中村忠士さん

今回の共同演習の特徴について、陸上自衛隊幕僚監部のニュースリリースでは次のように述べています。少し長くなりますが重要なところですので、引用します。「島嶼防衛作戦における陸自の領域横断作戦と米海兵隊の機動展開前進基地作戦を踏まえた連携要領の具体化を図るために」「南西地域を担当する西部方面総監部と第3海兵機動展開部隊司令部以下により実施する国内における米海兵隊との最大規模の実動訓練」。

米海兵隊との最大規模の実動訓練

主に四国・九州・沖縄を舞台にした日米共同演習「レゾリュート・ドラゴン23」が10月14日から31日まで行われました。演習の一部が矢臼別演習場と計根別着陸場（別海町西春別駅前市街地に隣接しているため「駅前滑走路」と呼ぶ）でも行われたことから「米軍来るな！釧根連絡会」は抗議と監視の活動に取り組みました。その活動について報告します。

駅前の市街地を飛ぶC-130

住民無視し軍事優先に懸念

矢臼別演習場と駅前滑走路でどのような演習が行われたか、概略を述べます。

25日、１５５㎜りゅう弾砲の実弾射撃が行われました。時には15秒間隔で36連続射撃が行われ、連絡会現地監視本部は９時過ぎから16時半まで２２６発の射撃音を確認。27日には、日米両軍によるロケット砲の共同射撃も加わり、８時45分頃から15時半まで合計３１３発の実弾射撃が行われたことを確認しました。25日と27日は、朝から夕方まで、すさまじい砲撃音が周辺に轟いていました。

米海兵隊が使ったロケット砲（ハイマース）は21日、米軍大型輸送機（C−130）３機によって沖縄から運ばれ、駅前滑走路に降ろされました。その後、駅前市街地を通って矢臼別演習場まで陸送されました。

駅前滑走路は自衛隊別海駐屯地に隣接する施設で、ほとんど使われることはありませんでした。しかし、昨年10月のレゾリュート・ドラゴン22で空輸・離着陸訓練に使われました。今年も同様に使用され、使用の恒常化と拡大が懸念されます。

C−130は29日～30日に計３機飛来、米軍のロケット砲と牽引車を積んで沖縄に去りましたが、滑走路が西春別駅前住宅地のすぐ隣ですから、爆音を轟かせて住宅地上空を低空飛行することになります。駅前市街地に住む高齢者の中には「空襲を思い出して恐怖感がわく」とおっしゃる人もいました。

住民の安全・安心が無視され、軍事が優先する。これが軍事大国化の現われなんだと実感した監視活動でした。

健康レシピ　管理栄養士の　今月の一品

サーモン柚子マリネ

第58回　（1人分）エネルギー 275kcal　たんぱく質 18.1g　脂質 15.7g　塩分 2.6g　食物繊維 3.9g

12月22日は冬至です。冬至といえば柚子湯を思い浮かべますが、柚子は食べることでも健康に役立つ優れた食品です。皮には疲労回復・免疫促進のビタミンC、果汁には高血圧予防のカリウムが豊富に含まれています。丸ごと食べて元気に年末を過ごしましょう！

材料 2人前

- サーモン（刺身用）……150g
- 玉葱……1/2個（100g）
- 大根……4cm（100g）
- 柚子皮……小1/2個分（70g）

- ◎食塩……小さじ1
- ◎みりん……大さじ1

- ☆オリーブ油……大さじ2
- ☆砂糖……大さじ1
- ☆食塩……小さじ1/2
- ☆酢……大さじ1
- ☆柚子果汁……1個分（大さじ2）
- ☆こしょう……少々

作り方（調理時間 30分）

①◎を合わせてサーモンの両面に塗り、10分置いて軽く洗い流して、キッチンペーパーで水気を拭き取る
②玉葱と大根はスライサーで薄切りにする柚子皮は千切りにして、果汁を絞る
③☆を混ぜ合わせる
④③とサーモン、玉葱、大根、柚子皮を一緒にビニール袋に入れて空気を抜いて密封し、冷蔵庫で２時間以上漬け込む
⑤サーモンを食べやすい大きさに切って、皿に盛り付け完成

健康づくり　リハビリ技士の　ワンポイントアドバイス　**第87回**

「膝が抜けそうになる」２

前回は、「歩いていると膝が抜けそうになる」原因として膝関節周囲の筋力低下が考えられ、ふくらはぎの筋肉が重要であることをお伝えしました。

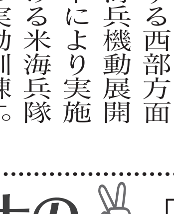
よく、筋力が「落ちた」、「上がった」、と言うことがありますが、具体的に筋力がどうなれば、「落ちた」、「上がった」と言うのでしょうか？

リハビリで行っている、比較的簡単にふくらはぎの筋肉の力（筋力）を測る方法を紹介します。

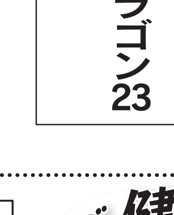
方法は簡単で、片脚で立って爪先立ちを行える回数が何回かを数える方法です。

片脚立ちになるとふらつくことが多いので、壁などに手を付いて転ばないようにして行います。

①壁等に手をついて転ばないようにします。



②踵を最後までしっかりと上げて爪先立ちができる回数を数えます。



③踵がしっかりと上がらなかったら回数には入れません。

②の状態までしっかりと爪先立ちが10回から20回出来たら、ふくらはぎの筋肉の力は十分です。

９回までしか出来なかったら、ちょっと弱っています。

もしも、③のような状態で少ししか踵が上がらなかったら大分筋力が「落ちている」ことになります。

次回は、ふくらはぎの筋肉の効果的な鍛え方をお話しします。

いっぷくいっぽ ワンピース

いつまでも住み慣れたこの町で

白糠支部医療懇談会

10月31日、白糠町のやまびこ会館で医療懇談会が開かれました。白糠町地域包括支援センターに講師を依頼し、白糠町で介護サービスを利用するための基礎知識を学びました。1時間の講義のあと、質疑応答では「介護度によって料金は変わりますか」「現在の特別養護老人ホームの待機人数は」などの質問があり、丁寧な説明に参加者は納得した様子でした。

鳴海聖浩支部長は「友の会を広め、一緒に住みやすい町にしましょう」と呼びかけました。参加人数は友の会員10人を含む14人でした。

オーラルフレイルを防ごう

標茶支部医療懇談会

11月4日、標茶町の福祉センターで医療懇談会が開かれ友の会員14人と職員5人が参加しました。

テーマは「お口の健康」です。歯科医師の資格も持つ協立病院内科の手塚拓馬医師が講師となり、「お口（オーラル）」の機能が虚弱（フレイル）になることを予防するため、歯磨きや口腔体操と合わせて定期的な歯科のメンテナンスを受けることなどの対策を学びました。

千葉誠治事務局長は「友の会のヘルスチャレンジにお口の体操も加えたら」と発言し、手塚医師も「ぜひそうして欲しい」と応えました。

釧路市に冬季生活支援を要望

釧路社保協など

11月8日、道東勤医協が加盟する釧路社会保障推進協議会といのちとくらしを守る釧路市民会議は連名で、原油価格等の高騰に係る冬季生活支援を求める要望書を釧路市に提出。北海道民医連が行った高齢者の生活実態調査の結果を提示しつつ、暖房確保の支援策を要望し、懇談しました。

灯油だけでなくすべての物価が上がっている状況なので、まず国の施策を見極めたいという釧路市に対し、参加者からは「少ない年金で節約は限界。現状を福祉課題と考え、自治体として手を打つべき」との意見が出されました。

声・こえ・VOICE

釧路市　**小野寺ふみえ**さん

「友の会ニュース」は地域に密着した内容が多く参考になります。健康レシピは切り取ってマイレシピにしています。

江別市　**佐竹義和**さん

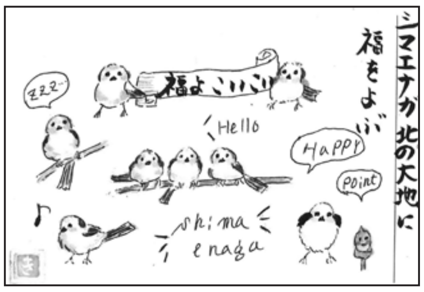
10月に札幌市白石区にある「北海道ノーモア・ヒバクシャ会館」の見学会に参加しました。長崎で被爆された方の話を聞き、改めて原爆の悲惨さを知りました。核兵器廃絶を求める運動を進めていきたいと思います。

根室市　**村越やよい**さん

漬物を漬ける時期になりましたが、大根がとても高いですね。とりあえず8本ほど干しましたが、1本３００円くらいするので考えてしまいます。

札幌市　**板垣政司**さん

雪虫の異常繁殖は凄まじいものがありました。自然環境が少しずつ変化しているように感じます。大雪が降ったり、逆に雪がない冬になるのではないかと不安です。



帯広市　**山口京子**さん

釧路市　**西田俊子**さん

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：合いの手に合わせリズムよく

① ○◎
　２０２４年の干支

② ◎ン○○○ー
　三権分立を唱えたフランスの哲学者

③ ○サ○○◎
　谷崎潤一郎の代表作

④ ○ナ○◎
　泳げない人のことを何と呼ぶ？

応募のきまり　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・二次元コードから。住所・氏名・電話番号の記入をお忘れなく。

賞品　抽選で正解者10人に図書カード。

締切り　1月10日。発表は２０２４年2月号の本欄で。

あて先　〒０８５-００５５
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

※絵手紙や本紙への意見・要望、地域の話題などをお寄せください。

【10月号の正解発表】

正解「どんぐり」

当選者（敬称略）佐々木弘子、立山春子、千葉紀彦、佐伯美紗子、笠井修、大八木妙子、内田文政、鈴木義則、花巻俊雄、菅野悦子

応募95通　正解87通

❖12月友の会支部の行事予定

芦野支部	忘年会＆医療懇談会	12/ 9(土)10:00	芦野会館
阿寒支部	医療懇談会「ボケてたまるか!物忘れと認知症」	12/13(水)13:30	阿寒町公民館
大楽毛支部	ふまねっと・太極拳合同望年会	12/18(月)10:00	大楽毛生活館
興津支部	ひまわり見学ツアー	12/22(金)11:30	ケアコートひまわり

❖定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねっと	12/21(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねっと	12/ 4(月)・12/17(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぽぽ支部	ふまねっと	12/ 2(土)	14:00	第1土曜	駒場会館
		12/ 8(金)	14:00	第2金曜	若草会館
ひまわり支部	陶芸教室	12/ 2(土)・12/16(土)	13:30	第1・3土曜	生駒支部長宅
		12/ 4(月)・12/18(月)	13:30	第1・3月曜	
		12/ 6(水)・12/20(水)	18:00	第1・3水曜	
		12/ 7(木)・12/21(木)	13:30	第1・3木曜	
鳥取支部	百人一首の会	12/14(木)・12/28(木)	12:45	第2・4木曜	鶴風荘
	ふまねっと	12/18(月)・12/26(火)	13:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	12/11(月)・12/18(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねっと	12/ 4(月)・12/18(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	12/11(月)・12/18(月)	10:00	第2・3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
ことぶき団地支部	サロンことぶき団地	12/17(日)	13:00	第3日曜	ことぶき団地集会所
ぬさまい支部	ふまねっと	12/18(月)	14:00	第3月曜	富士見会館
桜ケ岡支部	ふまねっと	12/26(火)	10:00	第4・5火曜	桜ケ岡中央会館
興津支部	ふまねっと	12/12(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
白樺支部	ふまねっと	12/ 9(土)	10:00	第2土曜	桜ケ岡会館
阿寒支部	ふまねっと	12/ 8(金)・12/22(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねっと例会	12/11(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		12/27(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねっと	12/19(火)	10:00	第3火曜	開発センター
別海支部	ふまねっと	12/ 6(水)・12/13(水) 12/20(水)・12/27(水)	13:00	毎週水曜	川上町会館
根室支部	健康サークル・エトピリカA	12/ 9(土)・12/23(土)	9:30	第2・4土曜	ねむろ医院
	健康サークル・エトピリカB	12/ 9(土)・12/23(土)	14:00	第2・4土曜	

●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。