

大腸がん検診を受けましょう

早期発見が治療の決め手

高齢になるほどがんを発症する人は増えていきます。がんのうち罹患率が最も高いのが大腸がん（図2）。北海道は大腸がんの死亡率が高い地域です。

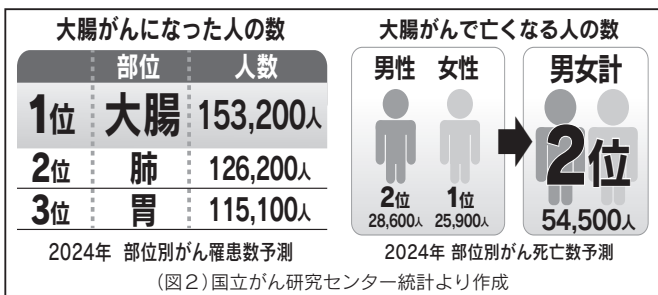
大腸は食べ物が最後に通過し、便の水分を吸収する場所です。大腸がんは、初めは大腸の粘膜の表面に発生します。徐々に大きくなり、大腸の壁を超えて他の臓器に達します。血液の中に入ると、血流に乗って肝臓や肺に転移します。大腸の粘膜の表面にできた早期がんであれば、内視鏡での治療が可能です。がんが大きくなった進行がんの段階では手術治療を行います。早期がんの5年生存率は90

日本で最も多くのがんがかかるがん



釧路協立病院
内科・総合診療科
渡邊 由桂 医師

道東勤医協では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2073人が検診を受け、4人からがんが見つかりました（図1）。大腸がんは早期に発見すれば効果的な治療ができます。7月に友の会美原支部の医療懇談会で、釧路協立病院内科・総合診療科の渡邊由桂医師が講演した内容を紹介いたします。



（図1）道東勤医協 大腸がん無料検診 受検者数等の推移

期 間	受診者	陽性者（陽性率）	がん発見（発見率）
2020年度	2,762人	223人（8.07%）	5人（0.18%）
2021年度	1,506人	98人（6.51%）	4人（0.27%）
2022年度	2,296人	192人（8.36%）	8人（0.35%）
2023年度	1,906人	147人（7.71%）	9人（0.47%）
2024年度	2,073人	135人（6.51%）	※ 4人（0.19%）
計	10,543人	795人（7.54%）	30人（0.28%）

※2024年12月末までの人数

まず生活習慣見直して

大腸がんの症状には、腹痛が続く、便が細くなる、便が出ない、下痢が続く、嘔吐する、血便が出る、貧血が進む、体重が急激に減るといった症状が出ることもあります。一方で全く無症状の場合もあります。

大腸がんの危険因子には肥満、加齢、家族に大腸がんの人がいる、過度の飲酒、

喫煙、運動不足が知られています。こうした危険因子を減らすことはとても大事です。

大腸がんの予防には、飲酒量を適正にする、禁煙に取り組み、運動習慣をつける、理想体重に近づけることがあげられます。「汗をかくぐらいの散歩やウォーキングを30分も週に3回以

上取り組むなんて大変！」そんな方におすすめなのはラジオ体操です。ラジオ体操は散歩やウォーキングと同じぐらいの強度の運動とされています。「毎日やらないや」と考えると大変なので、まずは週に1回から仲間をつくりながら取り組むのも良いと思います。また大腸がんの予防には食物繊維の摂取も効果があります。

症状なくても検診を



釧路協立病院
内科・総合診療科医長
大腸がん無料検診推進委員長
加藤 聡一郎 医師

大腸がんは、日本人の約10人に1人が一生のうちにかかる、と言われていています。大腸がんになる確率を減らすために禁煙したり、飲酒を減らすことも大事ですが、一番有効な方法は、大腸がん検診と言われています。

症状のない段階で検診を受け、大腸ポリープの段階や、早期のがん状態で見つかった場合は、より負担の少ない治療で治すことができます。一方、進んだ状態で見つかったと、より負担の大きい治療（手術した

後に半年間抗がん剤治療を行うなど）や、根治はできず苦痛を和らげる治療が主になることもあります。

釧根地域で大腸がん検診を受けている人はまだまだ十分な数ではありません（北海道は全国と比べて受けている人が少ないです）。読者のみなさんはもちろんですが、周りの方で職場や市町村などの大腸がん検診を受ける機会がない方がいたら、ぜひ友の会の大腸がん検診をおすすめしてください。

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

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
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

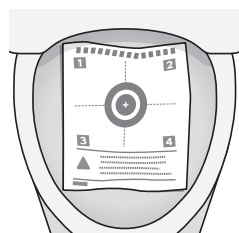
を利用
できます



上手に便をとるための工夫



- 便器にビニール袋をかけ（テープで固定しても良い）、袋の中に入るように便をする。
※ビニール袋はトイレに流さないでください。



- 市販の採便シートを使用する。採便シートが手に入らない場合は、3〜4回重ねたトイレットペーパーを水の上に浮かべておくのも効果的。

●洋式・和式トイレの座り方



- 便器にトイレットペーパーを敷き、洋式のトイレでは、背もたれの方を向いて座る。

新聞紙などを敷き、トイレ以外の場所で排便する方法や便が出始めた時にお尻をふくようにしてつかみとる方法もあります。
※便をとったら、容器が2個そろうまで冷蔵保存をし、2個そろったら3日以内に提出してください。

送付対象を
拡大します

大腸がん無料検診

- 【対象】前年に検査を受けた40歳以上の友の会員
→ 前年・前々年に検査を受けた40歳以上の友の会員
- 【送付時期】誕生日の前月
※初めての方や数年受けていない方で、検診をご希望の場合は、最寄りの病院・診療所か道東勤医協法人事務局にお申し出ください。
- 【お願い】・採取した便は、**できるだけ最寄りの病院・診療所の窓口へ直接ご持参ください。**
・遠方の方などやむを得ず郵送される際は、**平日に届くよう投函してください。**

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
- 協立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

困りごとに寄り添い 友の会の輪広げて

道東勤医協と友の会が力をあわせて取り組む「友の会の仲間ふやし月間」も残り1か月。各支部と職員が地域訪問などを進めています。

訪問でつながり実感



玄関先で署名のお願い。近況報告などで話が弾むことも。

芦野支部では、9月10日に釧路協立病院の職員と一緒に、いち早く地域訪問を行いました。4つの班に分かれて、すでに会員になっていく世帯を中心、26軒をたずね、18軒からお話を聞きました。「この地域もひとり暮らしの高齢者世帯が増えていく。自分もどうなるか不安」「何かあったときのことを考えると、こうして気にかけて来てくれる人がいるのはありがたい」などの声がありました。

国に医療機関存続のための支援を求める署名には、「病院がなくなったら困る」「年をとっても安心して暮らせる地域にしてほしい」など賛同の声が多く、19筆が集まりました。

支部の参加者からは、「ご自身の近況を話してくれる方、初めて訪問に参加した釧路協立病院事務課の鈴木琉

翔（るい）さん（入職1年目）は、「緊張したが、みなさん快く対応してくれて、協立病院や友の会が地域で信頼されていることを実感した」と話しました。10月には芦野支部で2回

目の訪問を行うほか、たんぼ支部や愛国支部でも職員と共に地域を回る予定です。みなさんの困りごとに耳を傾け、仲間ふやしの目標を達成しましょう。

友の会
仲間ふやし
月間
(9~10月)

病院を守ろう 署名にご協力ください

「地域住民の医療を受ける権利を保障するために医療機関の維持・存続への支援を求める請願署名」に、多くの賛同をいただいています。本紙の9月号に署名のはがきを同封したところ、すでに300通以上の返信があり、800筆を超える署名が集まっています。コメント欄には「老後が心配」「安心して医療を受ける権利を守って」「医療福祉は生きるために必要。病院をなくさないで」など、十分な医療を受けられなくなる不安や、社会保障を軽視する国の方針に対する憤りが寄せられています。道東勤医協と友の会では、みなさんからの声を、加盟する北海道民連を通じて国会に届けます。引き続きご協力をお願いします。



寄せられた署名の一部。切実な声が多く。

奨学金制度のご案内

くわしくは釧路協立病院 0154-24-6811
までお問い合わせください

薬学生	貸与月額	※返済免除の制度があります。
1・2年生	40,000円	
3・4年生	50,000円	
5・6年生	60,000円	

看護学生	貸与月額	※返済免除の制度があります。
①40,000円・②60,000円		
奨学金の月額選択制です		

民医連

看護のページ

きらり看護 民医連

看護師をめざすあなたに役立つ
情報・イベント・奨学金情報などが満載！

未来を担う 人材育成を目指して 中高生向け医療・介護職体験 「お仕事フェスタ」

8月30日、協立病院などを会場に医療職・介護職について学ぶ「お仕事フェスタ」が開かれ、高校生38人、中学生10人が参加し、興味のある職種ブースをまわりました。手技の体験や仕事の中身を学び、「1人の

患者さんにも色々な職種の人に関わって命が繋がってることがわかって感動した」「違う職種でもみんな協働して社会のために行動しているのがかっこいいと思いました」などの感想が寄せられました。



看護師から注射器の使い方を教わる参加者

あなたと民医連をつなぐ月間誌

いつでも元気

MIN IREN

2025 10月号 380円 好評発売中

歴史の岐路で

けんこう教室 認知症が気になるあなたへ(下)

夢をかなえる分身ロボット

世界に医師を派遣 キューバ

まごのチカラ 宮城県南三陸町

食と健康 楽しく食べよう糖尿病

「いつでも元気」道東販売所 ☎(0154)24-6623

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をお聞かせください～
日時/10月22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 (代表)

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



恐怖とひもじさと たどりついた日本でも

樺太からの
引き揚げ



桂 欽子さん
91才（終戦時11才）

樺太での穏やかな日々

私が2歳の時、樺太の北名好（きたなよし）という町に渡りました。父は炭鉱で働く労働者、母は和裁をして家計を支えていました。

私は7人兄弟の4番目。一番下の妹は私と10歳も離れていて、終戦時にはまだ1歳でした。小さな赤ん坊を抱えながらあの混乱期を乗り越えた母は、本当に

突然の混乱

終戦時、私は11歳でした。突然、大きな体のソ連兵たちが土足で家に入り込んで来たのです。怖くて洗濯をしていた母のところを夢中で走って逃げたのを、はつきりと覚えています。

周りでは、ソ連兵に若い女性が殺されたという悲しい噂も耳にし、本当に「おかしい」と思いました。ソ連占領後、町にはロシア人の家族も住むようになり、学校生活も大きく変わりました。授業はすべて口

こともありました。

帰国できず亡くなる人たち

いよいよ引き揚げが決まると、私たちはイカダのような船に乗り、真岡という港へ向かいました。そこで日本への引き揚げ船を待たなければなりませんでした。その間も食料は乏しく、栄養失調で亡くなっていく人を何人も見ました。それでも人々は希望を捨てず、楽団を作り、歌をうたつて励まし合うこともありました。

2ヶ月待ち、運良く引き揚げ船の第一陣の「雲仙丸」に乗ることができました。ところが、ようやく函館港に着いても、すぐに上陸することは許されませんでした。再び船の上で何ヶ月も待たされ、その間にも多くの人が栄養失調で次々と命を落としていきました。やつとの思いで祖国にたどり着いたのに、目の前で人

が死んでいく光景は、本当に辛い記憶です。ようやく上陸すると、私たちのように頼る親戚がいる者はそれぞれの縁故を頼って散っていききましたが、身寄りのない人たちは「無縁故」と呼ばれ、大変な苦勞をされたようです。彼らは都会に出て自分で仕事を探すしかなく、子どもたちもいじめられるなど、辛い思いをしたと聞きました。

平和の尊さ知って

戦後は、同じ樺太から引き揚げてきた人たちと札幌で「樺太会」を開いて、励まし合っていました。みんな年をとり、その会も開けなくなっていました。今、テレビで世界の戦争のニュースを見ると、あの頃のことを思い出されて胸が痛みます。

友の会ヘルスチャレンジ

目標達成へ もうひと息

「友の会ヘルスチャレンジ」に222人から応募があり（応募は7月末で締め切りました）、各自が目標を決めて健康づくりに取り組んでいます。チャレンジ中の方に話を聞きました。

クロスワード楽しみながら脳トレ

新聞や友の会ニュースなどの機関誌にのっているクイズやクロスワードを解いています。週に3〜4種類、40年ほど前から続けています。

釧路市 澤谷 保さん（82歳）

毎朝のラジオ体操で気持ちも軽く

もともと体を動かすことが好きで、もう十数年、毎朝ラジオ体操をしています。早起きして体を動かすと、気持ちも軽くなりますよ。

釧路市 横塚 恵子さん（92歳）

四季感じて歩き気分転換にも

早朝や夕方など涼しい時間帯に、家事の合間をみて公園を1時間くらいかけて歩いています。目標は1日1万〜1万5千歩。根室は

根室市 織田 真喜子さん（67歳）



管理栄養士の 今月一品

イカのメンチ

第79回（1人分）エネルギー 412kcal たんぱく質 20g
脂質 26.7g 塩分 1.5g 食物繊維 2.6g



今年は昨年よりもイカが手に入りやすいそうですね。お刺身で余った部位などは野菜と一緒にメンチにしてみても如何でしょうか。今回は安価な釧路産「タコイカ」のゲソと耳（エンペラ）を使用。ちなみにイカメンチは青森県の郷土料理だそうです。



材料 2人前	
イカゲソ・耳(身でも可)	200g
卵	1個
玉葱	1/2個
キャベツ	80g
人参	50g
しいたけ	1個
片栗粉	大さじ2
小麦粉	大さじ2
醤油	大さじ1/2
揚げ油	適量

作り方

- ①イカげそは、吸盤をしっかりと取り除きよく洗う。耳・胴を使う場合は皮を取り除く。包丁で細かく刻む（刻み方は粗くてもOK）
- ②玉葱、キャベツ、人参、しいたけは粗めに刻みます。
- ③ボウルに①②を入れ、溶き卵、片栗粉を加えよく混ぜる。
- ④揚げ油は3cm位の高さまで入れれば良いでしょう。さじや大き目のスプーンを使い、形が崩れないように揚げ油に流し入れます。180℃で両面がきつね色になればOKです。
- ⑤付け合わせの野菜などと器に盛りつけて完成。ソースなどはお好みで。

いっぽう いっぽう ワンピース

正しい薬の飲み方学ぼう

別海支部医療懇談会
8月21日別海交流館ぶらとで医療懇談会が開かれ13人の友の会員が参加しました。テーマは「薬ののしかた 薬のしくみ」。
はるか薬局の山口顕司薬局長を講師に、薬が体内で効果を発揮する時間から、薬によって食前・食後など飲み方が変わることや、飲



健康寿命に着目して

愛国支部医療懇談会
8月26日愛国会館で「健康寿命について」をテーマに医療懇談会が開かれ、友の会と職員あわせて12人が参加しました。
講師の澁谷仁美医師は「健康寿命＝健康上の問題により日常生活が制限されることなく生活できる期間」を伸ばすことが大切で、体

の機能を保つことに加え、生きがいや社会とのつながりを持ち、自分らしい生活を送ることが健康寿命を伸ばすことにつながると語りました。
会場からは、参加者自身の病気や、運動についてなどの質問があり、澁谷医師が丁寧に答えていました。



フレイル予防の運動を

すずらん会医療懇談会
9月10日高齢者住宅すずらんですずらん会が医療懇談会を催しました。
講師の吉岡猛医師は、高齢者の体の運動機能が低下した状態「ロコモティブ・シンドローム」にならないために生活上の注意点を紹介。参加したりハビリティ技士



❖10月 友の会支部の行事予定

桜ヶ岡健康まつり		5(日) 10:00	桜ヶ岡 医院 横
友の会連合会	第36回友の会活動交流集会	18(土) 13:30	アクアベール
ぬさまい支部	パークゴルフ＋焼き肉交流会	28(火) 10:00	緑ヶ岡 公園
別海支部	「膝・肩・腰の痛いあなたへ」	29(水) 14:00	ぶらと
芦野支部	「総合診療について(仮)」	29(水) 14:00	芦野 会館

❖10月 定例の健康づくり、文化活動の予定

鉄北支部	ふまねつと&ポツチャ	16(木)	13:30	第3木曜	共栄ふれあいセンター
愛国支部	ふまねつと&ポツチャ	6(月)・19(日)	13:30	第1月曜・第3日曜	愛国会館
たんぼぼ支部	モルック	10(金)	14:00	第2金曜	若草会館
	ふまねつと	24(金)	14:00	第4金曜	
ひまわり支部	陶芸教室	1(水)・15(水)	18:00	第1・3水曜	生駒宅
		2(木)・16(木)	13:30	第1・3木曜	
		3(金)・17(金)	13:30	第1・3金曜	
鳥取支部	たんぼぼ会	2(木)・20(木)	13:00	第1・3木曜	鶴風荘
	ポツチャ鳥取	8(水)・22(水)	13:00	第2・4水曜	(祝日は休止)
	百人一首の会	9(木)・23(木)	12:45	第2・4木曜	
	ふまねつと	20(月)・28(火)	10:00	第3月曜・第4火曜	
	健康サロン童顔(えがお)	13(月)・27(月)	10:00	第2・4月曜	
大楽毛支部	ふまねつと	6(月)・20(月)	13:00	第1・3月曜	大楽毛生活館
	太極拳	13(月)・27(月)	10:00	第2・4月曜	
芦野支部	けんこう体操	15(水)	10:00	第3水曜	芦野会館
文苑支部	ルティックウォーキング	9(木)・23(木)	13:30	第2・4木曜	文苑3丁目中央公園
美原支部	美原さんぽ会	15(水)	13:00	第3水曜	はんの木公園
ぬさまい支部	春採湖ウォーキング	11(土)	10:00	第2土曜	ひぶな幼稚園裏
	ふまねつと＋ポツチャ	20(月)	13:00	第3月曜	緑風荘
桜ヶ岡支部	ふまねつと	28(火)	10:00	第4・5火曜	桜ヶ岡中央会館
春採支部	ふまねつと	24(金)	13:30	第4金曜	望洋湖上会館
	ポツチャ	10(金)	13:30	第2金曜	
興津支部	ふまねつと	14(火)	10:00	第2火曜	晴海町内会館
	ポツチャ・お茶会	28(火)	10:00	第4火曜	
緑ヶ岡支部	ふまねつと	27(月)	14:00	第4月曜	サンライフ釧路
白樺支部	ふまねつと	11(土)	10:00	第2土曜	桜ヶ岡会館
阿寒支部	ふまねつと	10(金)・24(金)	13:30	第2・4金曜	阿寒町公民館
釧路町支部	ふまねつと例会	13(月)	10:30	第2月曜	別保日の出会館
		16(木)	13:30	第3木曜	河畔地区会館
		22(水)	13:30	第4水曜	北見団地地区会館
標茶支部	ふまねつと	21(火)	10:00	第3火曜	開発センター
根室支部	ふまねつと	A 4(土)・18(土)	9:30	第1・3土曜	ねむろ医院
	ストレッチ	B 4(土)・18(土)	10:30	第1・3土曜	
白樺・桜ヶ岡支部	ポツチャ	19(日)	10:00	第3日曜	桜ヶ岡中央会館

●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。

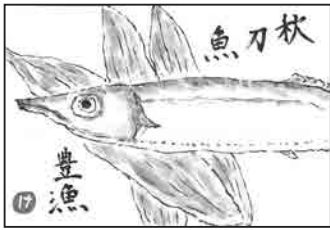
声・こえ・VOICE

札幌市 大方京子さん
先日『はだしのゲン』の映画を見ました。戦争反対、核廃絶への思いが強くなりました。



帯広市 山口京子さん

釧路市 柳原ふじ子さん
早速「おやすみ前のリラックス体操」をやっています。



釧路市 佐藤恵子さん

釧路市 青木智子さん
涼しい秋になり、体調を崩さないよう、健康レシピを参考にしています。

中標津町 小崎啓二さん
健康管理に役立つ情報が盛りだくさん。先生方のコメントが楽しみです。



釧路市 平井洋子さん

別海町 高橋美子さん
長年の不眠が悩みの種でした。良い睡眠のための習慣を心がけるようにしてから、「気づいたら眠っていた」ことも増え、うれしいです。

※掲載の方に図書カード贈呈。

おたのしみパズル

ヒント：頂上までくちん

①○○○

「烏賊」何と読む？

②○○○

ロシア連邦の大統領

③シ○○タ○

英語で避難所のこと

④○○○覚え

記憶があいまいな様子を並べかえると、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。

【8月号の正解発表】

正解「シヨキバライ(暑気払い)」
当選者(敬称略)有岡和美、井上恭子、福井治子、池之谷フジ子、清野幹男、加藤晴美、中井勝之、坂本志保子、村上真智子、佐藤嘉朗、応募75通、正解72通

賞品 抽選で正解者10人に図書カード。

