

しらかば

第87号

令和3年
(2021年)
7月



北海道対がん協会ホームページ

公益財団法人 北海道対がん協会

北海道札幌市東区北26条東14丁目1-15 Tel (011) 748-5511 Fax (011) 748-5512 <https://www.hokkaido-taigan.jp/>



就任ご挨拶

公益財団法人 北海道対がん協会
理事 兼 札幌がん検診センター所長

え はら さき こ
江 原 亮 子

令和3年4月1日、北海道対がん協会理事兼札幌がん検診センター所長に就任いたしました江原亮子です。伝統ある先駆的な協会の一翼を担わせていただく光栄と重責を真摯に受け止めております。新型コロナウイルス感染拡大防止の緊急事態宣言の中、例年6月に開催される理事会も中止になりました。そのため、紙面でのご挨拶で失礼させていただきます。

自己紹介になりますが、北大第三内科（現・消化器内科）および関連病院で研修後、北大大学院では浅香正博教授（現・北海道医療大学学長）のご指導のもと、ヘリコバクター・ピロリによる胃粘膜傷害について研究をいたしました。その後は北大医局関連病院での内科勤務を経て、消化器内視鏡検診を中心とした健康診断業務に従事して参りました。

2013年から、胃・十二指腸潰瘍のみならず慢性胃炎に対してピロリ菌検査と除菌治療が保険適応となりました。厚生労働省より対象は、上部消化管内視鏡検査で慢性胃炎が疑われた症例とされました。上部消化管内視鏡検診で診断直後に非侵襲的で診断精度の高い尿素呼気試験を行って、ピロリ菌陽性と判定された場合に、希望に応じてピロリ菌除菌治療を行うことが合理的と考えられました。上部消化管内視鏡検診当日に処方、8週間から12週間後の除菌治療効果判定までを一連の診療として前任病院時代から実践して参りました。

札幌がん検診センターの2019年度上部消化管内視鏡検診施行数は8,378件、下部消化管内視鏡検診は1,192件にのびます。胃バリウム検査は巡回検診31,155件・施設内9,096件年間合計40,251件となります。胃がんの早期発見・早期治療はもとより、ピロリ菌除菌治療も一層推進し、大腸がんについては便潜血陽性者には下部消化管内視鏡検査を必須として予防にも努めていく所存です。

がん予防および生活習慣病予防において重要事項の禁煙については、全国保険協会（協会けんぽ）の協力で診療の中で対象の喫煙者に禁煙指導を行っています。2020年1月から開始、2021年5月まで合計7,261件に施行いたしました。全国的には喫煙率は低下していますが（全体17.8% 男性29.0% 女性8.1% 2020年5月厚生労働省）、北海道では今なお喫煙率が高く全国平均を大きく上回っています。（全体24.7% 男性31.7% 女性14.9% 北海道）。幸い禁煙指導は好評で今後も継続、北海道の喫煙率低下にも寄与して参ります。

2021年度は、休診を余儀なくされた前年度と異なり、緊急事態宣言下にも「健診・検診は不要不急ではない」の認識を新たに、新規の大規模事業所の健診も始まり、確実に健診およびがん検診業務を進めております。

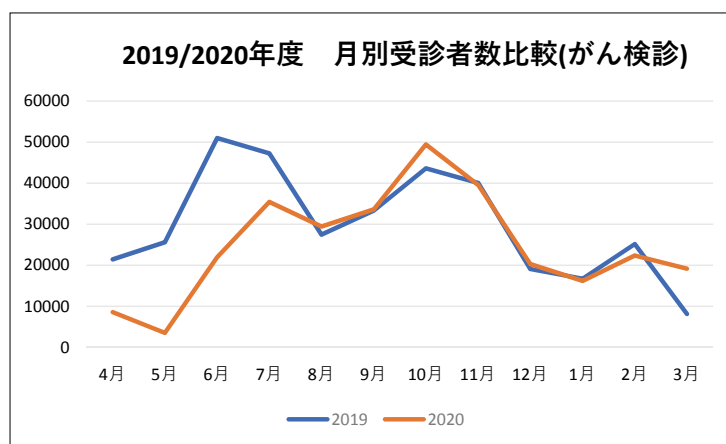
また、札幌がん検診センターでは新型コロナワクチン医療従事者先行接種を2021年4月30日から希望者303名に開始、6月18日に2回目接種を希望者はほぼ全員に終了致しました。感染状況を鑑みた札幌市・北海道の要請もあり、6月17日からは75歳以上の札幌市民の皆様、6月26日からは65歳以上にワクチン接種の対象を拡げ特に近隣の皆様への貢献に努めております。当センターは長年の健康診断・がん検診への信頼をいただいているため、半数が当センターの受診者の方となっています。今後も慎重に万全の体制を整えて新型コロナウイルス感染拡大防止に努め、ワクチン接種による社会貢献を無事に果たし、持続可能で発展的な健診・検診業務に繋げていきたいと考えております。

あらためて今後ともよろしくお願い申し上げます。

コロナ下でのがん検診の重要性

～がん検診は不要不急の外出ではありません～

昨年から、新型コロナウイルス感染症拡大が日常生活の様々な場面に影響を与えている状況ですが、がん検診も例外ではありません。国の緊急事態宣言等の発出により、検診の中止、延期、縮小の動きがあり、2020年度の当協会の受診者数は、延べ約39万7千人で、前年度に比べ、約7万人減少しました。また、今年度も5月から6月にかけて再度、緊急事態宣言が発出されるなどして、再び検診の自粛傾向が続いております。



北海道対がん協会 2019/2020年度 がん検診受診者数

日本対がん協会グループからは、全国状況が発表され、がん検診受診者が2019年に比べて30.5%減り、推計で約2,100人のがんが発見されなかった可能性がある、と各種メディアで報道されました。当協会といたしましては、受診抑制は全国的な傾向とは思いますが、道民の皆様が、検診の機会を逃すことで、がんが発見されなかったり、発見・治療の遅れにより健康が損なわれるのではないかと危惧しております。



2021年3月 日本対がん協会 がん検診研究グループ



このような状況の中、厚生労働省は、令和3年4月26日付の文書で、がん検診について、「緊急事態宣言区域において自粛が求められている不要不急の外出にはあたらない」こと、「適切な感染防止策を講じた上で、新型コロナウイルス感染症のまん延防止に留意しつつも、指針に基づくがん検診を着実に実施することが望ましい」との見解を示しています。このことから、当協会では、受診者の方々に安心して検（健）診を受けていただけるよう、昨年3月に、「新型コロナウイルス感染症対策指針」を策定いたしました。また、国や北海道の動向等により改訂を行い、改訂した内容に基づいて、施設でも巡回先でも適切な感染症予防対策を講じ、検（健）診を実施しております。

検診受診者の皆さまにも、マスク着用や手指消毒、検温の実施といった協力をいただく一方、職員もワクチン接種を済ませ、受診者の皆さまに安心して受診していただける環境を整えておりますので、是非、安心して検（健）診を受診していただきたいと思います。



賛助会員名簿

(令和3年6月15日現在)

(敬称略)

ご 報 告

令和2年度（令和2年4月11日～令和3年4月10日）の賛助会費の収支決算は次のとおりです。
会員の皆様に厚くお礼を申し上げ、ご報告いたします。

なお、名簿には令和3度の新規会員も含まれます。

収 入 の 部

個 人 会 員	258件	1,420,000円
法 人 会 員	111件	500,000円
計		1,920,000円

支 出 の 部

通信運搬費	資料等の郵送料	372,400円
印刷製本費	普及啓発用パンフレット等の印刷費	1,547,600円
計		1,920,000円

個人会員の部

		平 野 功	内 山 ちはる	石 川 文 秋	前 田 莉 恵	山 口 孝 代
		福 田 唯	勝 見 登久子	石 坂 結 夏	松 本 多恵子	和 田 恒 之
札幌市中央区	白 井 祐 一	藤 川 甫	川 合 邦 夫	石 山 好 人	松 谷 和 江	石 田 浩 一
青 海 聡 和	白 井 富 枝	松 永 陽 子	久 保 史 華	沖 中 健	三 鍋 澄 子	紋別市
浅 川 聡 子	春 原 良 江	山 崎 留 美	白 川 賢 一	笠 茂 光 範	村 上 奈 緒	竹 澤 康 裕
東 惠 子	富 樫 みよ子	吉 田 晃 暢	高 橋 延 昭	加 藤 智 子	山 本 誉 也	舟 見 美登里
江 平 悦 子	西 嶋 和 恵	札幌市白石区	中 川 昌 代	木 村 まなみ	山 本 智 美	千歳市
大 上 婦美子	根 元 明 美	大 向 博 子	前 田 好 徳	熊 林 弘 美	横 田 弘 美	佐 藤 正 博
小 田 寿	馬 場 真 志	海 田 悦 子	前 田 敦 子	倉 兼 俊 之	横 堀 良 男	富良野市
南 勝	平 盛 範 昭	勝 藤 瞳	南 聡 一	合 田 亜 希	渡 邊 知 市	山 田 一 雄
鈴 木 信 一	牧 野 洋 子	小 林 和 子	山 室 吉 博	小 坂 真知子	釧路市	伊達市
竹 江 スミエ	丸 岡 和 子	清 水 ミヨ子	札幌市厚別区	小 林 あつみ	浅 井 正 子	東 愛 子
谷 川 都夜子	村 上 軍 時	畠 中 桂 子	安 住 香代子	今 野 浩 明	遠 藤 智 仙	平 口 浩 造
塚 田 律 子	毛 利 拓 哉	藤 元 仁 美	佐 藤 裕 人	齊 藤 九 文	大 石 耕 治	本 間 幸 子
戸 屋 浩 一	森 愛 子	札幌市豊平区	柴 田 弘 子	齋 藤 恭 子	加 藤 清 則	石狩市
中 川 時 人	吉 田 直 美	伊 藤 伸 一	立 崎 磯 夫	酒 井 歩 夏	加 藤 みち子	磯 部 達 生
藤 田 秋 見	札幌市東区	栗 田 勝	土 田 雅 恵	坂 田 裕 美	北 田 雅 嗣	三 浦 信 悦
藤 原 美 樹	浅 井 寛 子	斉 藤 葉 月	新 田 康 子	佐々木 弘 之	木 村 義 和	新篠津村
松 浦 敏 章	市 川 浩 巳	坂 梨 慎 哉	宮 城 直 子	佐 藤 和 美	齋 藤 晋 一	高 村 範 子
三 谷 黎 子	岩 崎 敏 博	新 木 一 二	本 吉 和 紀	佐 藤 利 男	坂 野 辰 哉	乙部町
嶺 野 幸 子	浦 洋 子	高 橋 まゆみ	札幌市手稲区	推 名 安 之	佐 藤 恵美子	生 田 晃 吉
目 曲 一 雄	久 保 彩 香	高 森 ふじ子	大 中 房 江	菅 原 則 子	新 堀 正 典	森町
山 本 仁 史	奥 野 信 也	寺 尾 彩 子	今 野 信 代	鈴 木 貴	瀬 戸 昭 稔	清 水 八重子
横 山 愼	川 橋 貴 大	秦 治	瀬野尾 瞳	相 馬 尚 実	中 河 裕 喜	梶 谷 和 子
札幌市北区	木 村 圭 子	浜 田 道 子	高 井 収	高 畑 弘 子	西 村 ツヤ子	古平町
阿 部 裕	小 西 加奈子	藤 田 博 正	高 井 瑞 枝	田 坂 梓	羽 田 砂紀子	工 藤 誓 子
五十嵐 秀 子	小 沼 真 澄	山 内 美 幸	細 越 信 子	田 村 稔	廣 島 吉 雄	由仁町
猪 股 順 子	小 林 博 子	山 上 みゆき	三 崎 陽 子	田 村 阿伊子	福 士 雄 大	大 畠 安怡子
猪 股 正 行	小 松 薫	札幌市南区	渡 辺 正 嘉	中 西 健 三	福 士 理恵子	栗山町
遠 藤 洋 子	佐 藤 文 俊	遠 藤 留美子	札幌市清田区	中 村 恵 子	松 葉 憲 二	坂 上 由美子
大 川 麻 美	佐 藤 政 子	加 藤 徹	奥 木 紘 二	中 山 仁	宮 木 嶺 一	東神楽町
岡 部 啓 子	佐 藤 芳 子	加 藤 睦 子	羽 賀 俊 夫	西 川 恒 彦	村 田 治 美	新 関 おりえ
長 内 瑠美子	白 井 典 子	小 泉 正 嗣	半 田 信 子	西 澤 光 子	山 本 終 一	上川町
窪 田 明 代	高 木 祐 子	萩 原 重 利	南 出 博 子	西 田 大 紀	松 井 優 子	木 村 美江子
小鍛冶 実恵子	高 橋 敏 憲	蜂 谷 慎	矢 上 尚 寿	野 村 好 紀	北見市	更別村
小 島 良 子	高 山 裕 行	村 山 隆 一	函館市	林 知 子	村 井 昌 裕	宿 田 成 宏
後 藤 靖 子	田 丸 波 於	村 山 タケ子	村 山 信 夫	原 隼	美瑛市	白糠町
小 西 彩 子	傳 法 公 磨	八木澤 文 子	小樽市	平 森 裕 樹	井 門 英 明	池 田 昭 子
齋 藤 芳 子	中 川 紗 和	山 田 しをり	小 林 万寿子	福 沢 宗 司	江別市	岡 部 美佐夫
佐々木 圓 治	中 村 陽 子	吉 井 廣 子	旭川市	藤 井 哲 哉	梅 津 敏 敬	桧 森 千枝子
佐 藤 トキエ	野 村 大 河	札幌市西区	浅 香 伸 一	藤 本 みゆき	木 下 邦 磨	平 野 温 子
庄 司 淑 子	林 恵美子	伊 藤 スエ子	石 川 良 美	細 川 肇	松 本 勇 人	山 吉 文 子
						小 栗 美代子

市町村会員の部

赤井川村
安平町
北竜町
余市町
蘭越町
留寿都村
置戸町
天塩町
厚岸町
標茶町
弟子屈町
羅臼町

法人会員の部

札幌市

アイ・ティ・エンジニアリング
一般社団法人 北海道医師会
一般社団法人 北海道臨床衛生検査技師会
出光リテール販売株式会社 北海道カンパニー
伊藤組土建株式会社
カイゲンファーマ株式会社
株式会社 朝日新聞社 北海道支社
株式会社 A T M 保険事務所
株式会社 恵和ビジネス
株式会社 札幌白衣
株式会社 常光
株式会社 スズケン

株式会社 ティ・アイ・エス
株式会社 日榮舎
株式会社 日立ビルシステム 北海道支社
株式会社 ベルックス
株式会社 ほくやく
株式会社 北洋銀行
株式会社 北海道医療新聞社
株式会社 北海道新聞社
株式会社 北基サービス
株式会社 ムトウ
公益財団法人 北海道結核予防会
札幌臨床検査センター 株式会社
三機工業株式会社
山藤三陽印刷株式会社
サントリービバレッジサービス 株式会社
大丸株式会社
つうけんビジネス 株式会社
デンソーテクノ株式会社
なかせき商事株式会社 札幌営業所
富士自動車工業株式会社
ベル通信工業株式会社
北海ケミー株式会社
北海道エネルギー株式会社
北海道キリンビバレッジサービス 株式会社
北海道コカ・コーラボトリング 株式会社
北海道日野自動車 株式会社
堀井薬品工業株式会社
前田タイヤ株式会社
三浦印刷株式会社
有限会社 丸や山口商店
有限会社 医用センターフクヤ

有限会社 クイックドライかさはら
石狩市
株式会社 リプロワーク
北広島市
社会福祉法人 北海道リハビリ
株式会社 L N J 自工 北広島支店

旭川市

旭川市市民委員会連絡協議会女性部会
旭川トヨタ自動車 株式会社 末広支店
旭川レディースクリニック
医療法人社団 セセラぎ通りクリニック
医療法人 東光マタニティクリニック
株式会社 あいわプリント
株式会社 旭川環境リサイクル
株式会社 ドーホク
株式会社 ノヴェロ 旭川支社
株式会社 富貴堂ユーザック
株式会社 ホンダベルノ旭川 末広店
環境衛生工業 株式会社
協同車輛整備工業 有限会社
澤井石油商事 株式会社 旭川支店
高砂熱学工業 株式会社 旭川営業所
日興自動車工業 株式会社
北海道コカ・コーラボトリング株式会社 旭川事業所
北海道日野自動車 株式会社 旭川支店
有限会社 旭川ティービーエム
有限会社 入江タイヤサービス
有限会社 北光クリーニング

釧路市

阿寒歯科診療所 大澤正幸
安藤電気保安事務所
一般社団法人 釧路歯科医師会

医療法人社団 サンライズ杉元内科医院
株式会社 近藤設備工業
株式会社 セントラルビルサービス
株式会社 トヨタレンタリース釧路
株式会社 松井建設
株式会社 ムトウ
釧路総合印刷株式会社
大栄商事株式会社
中央防災システム 株式会社
千代田電装工業 株式会社
東テク北海道 株式会社
熱原釧路 株式会社
ネットトヨタ道東 株式会社
東北海道日野自動車 株式会社 釧路支店
藤田印刷株式会社
ホワイトデンタルクリニック
丸井産業 株式会社
有限会社 大沢タイヤ商会
有限会社 クリーニングいまい
有限会社 斉藤薬局

帯広市

医療法人社団 新井病院
太田電機株式会社
株式会社 帯広臨床検査センター
大同出版紙業株式会社

北斗市

八潮運輸株式会社

東京都

サンブラニングシステムズ
保険情報サービス 株式会社

千葉市

公益情報システム 株式会社

令和2年度にお寄せいただきました寄付金は次のとおりです。（敬称略）

富士自動車工業（株）	100,000円
北海道コカ・コーラボトリング（株）	1,469,034円
北海道ペンディング（株）	425,789円
（株）伊藤園	33,145円
（株）エスシー・アベックス	8,637円
（株）アベックス	3,694円
サントリービバレッジサービス（株）	116,207円
JA北海道厚生連旭川厚生病院	10,930円
笹川 和子	38,000円
匿名希望	2,000円

がん征圧に
尊い寄付金





～旬の魚をとりいれてみましょう～

管理栄養士 浅川 聡子

【しじみの栄養素】

貝類は脂肪分が少なく低エネルギー、栄養価の高い食品です。アミノ酸の一種のオルニチンはしじみに豊富に含まれています。オルニチンは肝臓内でアンモニアを解毒し体外に排出しやすくする働きがあるため二日酔い改善や疲労回復効果があるといわれています。また、その他の栄養素としてタウリン、ビタミンB₁₂、鉄分、カルシウム等も多く含まれています。

しじみに含まれているオルニチンは冷凍することによって増えるという報告があります。冷凍する際は砂抜き後に水で洗い、水切りをして冷凍用の密閉袋等にいれ冷凍します。調理をする時は解凍せず凍ったまま調理することが可能です。

【しじみの種類と生息域】

しじみはシジミ科の二枚貝です。日本に生息しているしじみはヤマトシジミ、セタシジミ、マシジミで漁獲されているしじみの大部分はヤマトシジミです。

しじみは汽水（淡水と海水が入り混じる）性の生物であるため、北海道から九州まで日本全域の汽水湖や河川の感潮域に生息しています。

夏ばてとは夏に暑さのため、体がぐったり疲れることで、夏まけと呼ばれることもあります。しじみは夏は「土用しじみ」冬は「寒しじみ」といい、特に産卵を控えた夏のしじみには旨みが詰まっています。昔からの言い伝えに「土用しじみは腹薬」という言葉もあり、胃腸を整え夏ばて防止に優れた食品として親しまれてきました。これからの季節にしじみを食べるのはいかがでしょうか。

～夏が旬の魚介類～

あじ・穴子・いか・いわし・かんぱち・きす
すずき・うに・しじみ等

しじみそうめん

材料（2人前）

しじみ……………200g
水……………400ml
昆布……………5g
しょうゆ……………大さじ1と1/2
大葉……………2枚



作り方

- ① しじみは砂抜きをして水できれいに洗っておく。
- ② 鍋に分量の水をいれ昆布をつけておく。
- ③ ②に①をいれ中火にかける。
- ④ ③が沸騰前に昆布をとりだす。
- ⑤ しじみに火が通り口が開いたらざるにあける。
- ⑥ しじみを取り出したらしょうゆを加え混ぜる。
- ⑦ ⑥の粗熱がとれたら冷蔵庫にいれ約30分冷やす。
- ⑧ そうめんを袋の表示時間通りに茹で、流水でもんでぬめりを取り水を切り器に盛る。
- ⑨ ⑧に⑤を盛る。
- ⑩ ⑨に⑦をかける。
- ⑪ 千切りにした大葉を飾る。

北海道がん対策基金助成事業情報

令和3年度 北海道がん対策基金の助成事業の決定！

今年度の助成事業を次のとおり交付決定しました。

団体名	区分／事業名	助成金額 (千円)
北海道がん患者連絡会	■がん教育推進事業 がん患者によるがん教育講師養成および派遣事業	500
ピンクリボン in SAPPORO	■がん検診受診促進事業 ピンクリボン in SAPPORO 2021	300
難治性がん啓発キャンペーン実行委員会	■がん情報提供事業 難治性がん啓発キャンペーン2021 WEB医療セミナー	500
NPO法人バンキャン ジャパン北海道 アフィリエイト(支部)	■がん情報提供事業 膝がん教室	500
HHMホット・ハンド むろらん	■がん患者等相談支援事業 タオル帽子等制作及び寄贈、レンタルウィッグ活動	330
弟子屈町	■がん検診受診促進事業 がん検診受診促進事業	75
	■がん教育推進事業 弟子屈高校がん教育	57

募金状況

令和3年3月末日時点の累計募金・寄付額

32,538,503円

内 訳	件 数	合 計
個人	95件	6,728,961円
寄付付き自販機	248件	11,012,985円
道庁・企業等	694件	13,121,818円
募金箱	205件	1,674,739円
合 計	1,242件	32,538,503円

北海道がん対策基金は、皆様からのご支援により、運営しております。基金の目的に賛同いただき、募金箱、寄付付き自動販売機の設置をご検討いただける団体様は、当協会までご連絡ください。

お問い合わせ〈事務局〉

- 公益財団法人 北海道対がん協会 経営管理部企画課
TEL (011) 748-5518
- 北海道保健福祉部健康安全局地域保健課 がん対策係
TEL (011) 204-5117