

しらかば

第90号

令和5年
(2023年)

1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/>

第52回 がん予防道民大会

第52回がん予防道民大会

日時：令和4年10月21日（金）13：00～16：00

主催：北海道・新ひだか町・（公財）北海道健康づくり財団・（公財）北海道対がん協会

表彰：がん予防功労者表彰 せたな町・当麻町・国際ソロプチミスト静内

優良がん対策推進企業表彰 丸彦渡辺建設㈱

特別講演：演題 「ヒトはなぜがんになるのか？」～がんにならないように、なっても困らないように～

演者 北海道医療大学 先端研究推進センター長・特任教授 小林 正伸氏

健康講話：演題 「9人にひとりが私でした…」～患者取材していた私が乳がん～

演者 北海道テレビ放送㈱東京支社編成業務部長SODANE編集長 阿久津 友紀氏



第52回がん予防道民大会を令和4年10月21日（金）新ひだか町の新ひだか町公民館において、開催しました。



北海道対がん協会 加藤 元嗣 会長

毎年9月10月を「がん征圧月間」と定め、がんに関する正しい知識やがん検診の重要性などを訴える集中的な期間です。その中心事業として「がん予防道民大

会」を毎年開催しております。

令和2～3年度は新型コロナウイルス感染症拡大防止のため中止しておりましたが、3年ぶりに第52回大会を日高管内では初めて新ひだか町で開催いたしました。

がん予防功労者表彰は、がんに対する正しい知識の普及啓発やがん検診の受診促進に功績のあった、せたな町、当麻町、国際ソロプチミスト静内の2町1団体に対して北海道対がん協会が表彰いたしました。また、優良がん対策推進企業表彰は、北海道のがん対策の推進を支援し、その功績が顕著な企業として丸彦渡辺建

設株式会社が北海道から表彰を受けました。

特別講演は、北海道医療大学 先端研究推進センター長・特任教授の小林 正伸氏から「ヒトはなぜがんになるのか？」と題して、がんについてのわかりやすいお話をされました。健康講話は北海道テレビ放送



特別講演 小林 正伸 氏

（株）東京支社編成業務部長SODANE編集長 阿久津友紀氏から「9人にひとりが私でした…」と題し、自身の体験を語られました。



健康講話 阿久津 友紀 氏

今年度は初の試みとして、会場参加とオンライン参加のハイブリッド形式で開催し、道立静内高校の生徒及び地元新ひだか町民をはじめ一般参加者を合わせて約380名、オンラインでは約90名、合計約470名の参加を得て盛況のうちに終えることができました。

来年度のがん予防道民大会は、10月20日（金）に稚内市の稚内総合文化センターで開催予定です。



せたな町



当麻町



国際ソロプチミスト静内

ピロリ菌専門外来の 開設について

会長 加藤 元 嗣



2022年8月より札幌がん検診センターでピロリ菌専門外来を開設しました。ピロリ菌は胃炎を引き起こして、胃・十二指腸潰瘍、胃過形成性ポリープ、胃MALTリンパ腫、胃癌、免疫性血小板減少性紫斑病などの原因になります。それらの疾患の治療として、さらには胃がん予防としてピロリ除菌が行なわれています。保険診療では胃・十二指腸潰瘍、胃MALTリンパ腫、胃癌の内視鏡治療後、免疫性血小板減少性紫斑病と診断された場合と、内視鏡検査でピロリ感染胃炎を認めた場合に、ピロリ菌の検査と除菌治療が保険適用となります。また、1次の除菌治療に失敗した場合でも2次除菌までは保険適用の範囲になります。

しかし、1%位の割合で2回の除菌に失敗する方やペニシリンアレルギーで保険適用された除菌薬を服用できない方がいます。この様な保険診療では対応できないケースに対して、専門の医師が自費診療で対応できるように専門外来を設置しました。

対象者は以下です。

- 1) 2次除菌まで失敗し、3次除菌以降の治療を希望する方
- 2) ペニシリンアレルギーでアレルギー用の除菌を希望する方
- 3) 内視鏡検査を受けずにピロリ菌検査を希望する方。(保険診療では内視鏡検査が必須となり、ピロリ検査だけはできない。ただし、専門外来で陽性が判明した場合は、保険診療にて内視鏡検査後に除菌を行います)
- 4) 15歳未満の若年者で内視鏡検査をせずにピロリ菌検査、除菌治療を希望する方
- 5) その他、ピロリ菌に関しての相談を希望する方

診察日は毎週水曜14時から15時の予約制（3名）で、私（ヘリコバクター学会前理事長・ピロリ菌感染症認定医）が診療を担当します。予約方法は電話（011-748-5522）になります。クリニック、病院からの診療情報提供書がある場合には来院時に、診療情報提供書を持参して頂きます。特に3次除菌以降を希望される方、薬剤アレルギーの方はこれまでの経過の記載があると参考になります。

診察は問診の後に、必要あれば尿素呼気試験などのピロリ検査を行ない、ピロリ陽性が確認されれば適当な除菌薬を処方して、1～3ヵ月後に除菌の成否を確認します。薬剤アレルギーの方は必要に応じてアレルギーチェックを行います。すべての医療行為は保険適用外なので自費診療となります。例えば尿素呼気試験と除菌薬処方と尿素呼気試験による除菌判定の料金は19,360円となり、三次除菌薬は13,000円程度とアレルギー用除菌薬は6,500円程度必要です。

私は北海道大学病院に勤務時の2009年に、全国で初めてのピロリ菌専門外来を開設して、前任の国立函館病院でもピロリ菌専門外来を続けてきました。2次除菌に失敗して、もう除菌はできませんと放置されている方が意外に多くいます。また、自分がピロリ菌の感染があるかどうかを調べたくとも、調べる機会がないのでそのままにしている方も少なくありません。是非、そのような方にピロリ菌専門外来を利用して頂きたく思います。中学高校生に対するピロリ検診は全国に広がっていますが、まだ札幌市では行われていません。若年者に対する除菌治療は最も有効な胃がん予防となります。中学高校生のピロリ検査と治療も受け入れていますので気軽にご相談頂きたいと思っております。

ピロリ菌専門外来（予約制）

毎週水曜日 14:00～15:00

公益財団法人北海道対がん協会 札幌がん検診センター

札幌市東区北26条東14丁目1-15

予約専用電話 011 (748) 5522

北海道対がん協会 札幌がん検診センターで

便秘外来開設



札幌がん検診センター
内科部長
津田桃子

「便秘」でお悩みの方は実は多いのではないのでしょうか？慢性便秘症ガイドラインでは、便秘は「本来体外に排出すべき糞便を十分量かつ快適に排便できない状態」と定義します。患者様は「便が毎日でない」「便が硬い」「残便感がある」などその訴えは多岐にわたります。しかし、「便秘だけで受診していいのか」「受診するのが恥ずかしい」「どこの診療科を受診していいかわからない」「そもそも病気ではないと思っていた」など患者様の対応は様々です。

また、多くの患者様が市販薬での自己流の便秘治療や、長年の刺激性下剤を使用されています。これらの下剤はタイミングよく、短期間使用すると治療の助けになる薬ではあるのですが、間違った使用で便秘の悪化や副作用を招くこともあり、注意が必要です。非刺激性下剤でも高齢の方や腎機能が悪い方は注意が必要です。さらに、最近では非刺激性下剤とうたっている市販薬にも刺激性下剤が含まれていたり、便秘薬選びは難しくなっています。

北海道対がん協会札幌がん検診センターでは、2023年1月20日から「便秘外来」を新設します。診療時間は毎週金曜13～15時で、予約制ではありますが、誰でも紹介状が無くても受診可能です。外来はわたくし、津田が担当いたします。わたし自身、2019年から国立病院機構函館病院で便秘外来を開設しており、現在まで300人以上の患者様を診察しております。診察では問診はもちろん、レントゲン・腹部エコー・CTなどの画像検査で便秘の状況を評価し、一人一人に合った薬を調整し処方します。

さらに、ぜひ気軽に受診していただきたい理由に、やはり便秘と思っている方の中に大腸がんなどの病気が隠れているケースもあることがあげられます。北海道対がん協会では、道民一人ひとりの疾病の予防と健康寿命の延伸に寄与し、地域社会の健全な発展に貢献したいと考えております。検診や便秘の症状から病気の早期発見につなげていきたいとも思っております。

大腸がんのための検査のひとつに大腸内視鏡検査があります。札幌がん検診センターでも受診が可能です。内視鏡検査で1cm以下のポリープが見つかった場合、コールドポリペクトミー（高周波電流を流さずに直接スネアで切除する方法）と呼ばれる内視鏡治療も2022年8月から実施しています。それ以上の大きさのポリープやがんの疑い、その他の疾患の影響がある場合などは他の医療機関に紹介いたしますが、紹介前の検査は当センターで検査可能ですので、ご心配はいりません。お気軽にご相談ください。

便秘の要因はさまざまです。新しい便秘外来では、薬物の処方に留まらず、症状の背景にある生活習慣の改善に向けた指導などにも力を入れていく方針です。



便秘外来（予約制）

毎週金曜日 13：00～15：00

公益財団法人北海道対がん協会 札幌がん検診センター
札幌市東区北26条東14丁目1-15

予約専用電話 011 (748) 5522



↑Instagramでも
情報発信しています！

令和4年度

がん及び生活習慣病対策推進会議を開催しました

がん及び生活習慣病対策推進会議は、次年度の検（健）診事業計画を円滑に推進するため、北海道と共催で、保健所・市町村・事業所関係者を対象に開催しています。

今年度は、札幌、旭川で開催した他、各会場からはオンラインを併用しハイブリッド開催といたしました。両会場で会場参加は21団体36名、Web参加は71団体の参加をいただきました。

北海道からは、道内のがんと生活習慣病の状況についての報告がありました。

がん検診については、検診の受診促進によりがんによる死亡数の減少が図られること。さらに新型コロナウイルス感染症の影響による受診控えに対しては、がん検診を定期的に受診することの重要性と感染予防の取組について周知するよう求めました。

また、がん検診の精度管理については、チェックリストの遵守により質の高い検診となることが死亡率減少につながるということが説明されました。

札幌会場では、(公財)北海道対がん協会 加藤元嗣会長から、「胃がん死撲滅に向けて」、旭川会場では、旭川医科大学産婦人科学講座 加藤育民教授から「産婦人科の観点から予防医療を考える」と題し講演をいただきました。



【報告事項】 ※2会場共通 1. 北海道からの報告 ・北海道におけるがんと生活習慣病の状況について 2. 北海道対がん協会からの報告 ・令和5年度 検（健）診の実施計画について ・がん検診の精度管理について	
令和4年9月12日（月） 13：00～16：00 ホテルボールスター札幌 Zoom併用開催	【講演】 「胃がん死撲滅に向けて」 (公財)北海道対がん協会 会長 加藤 元嗣
令和4年9月16日（金） 13：15～16：20 旭川市大雪クリスタルホール Zoom併用開催	【講演】 「産婦人科の観点から予防医療を考える」 旭川医科大学産婦人科学講座 教授 加藤 育民氏

第54回 北海道家族の健康をまもる講習会

令和4年6月10日（金）、札幌エルプラザにおいて、第54回北海道家族の健康をまもる講習会を開催いたしました。

この講習会は「健やかでいきいきとした生活を送るために」をテーマに健康に関する正しい知識をより一層深くするとともに、各地域の親睦交流を図り、もって家族の健康をまもる地域活動を円滑にすることを目的として、北海道健康をまもる地域団体連合会、北海道食生活改善推進員協議会、(公財)北海道結核予防会、(公財)北海道対がん協会の四者共催で年1回開催しております。

令和2～3年は新型コロナウイルス感染症拡大防止により中止となりましたが、3年ぶりに、4団体56名の参加を得て、札幌市の札幌エルプラザで開催いたしました。

全体交流会では、パネルディスカッション「地域における健康づくりへの取組」として各地域団体から、それぞれの実情などを交えた発表と意見交換を行いました。



講演は、(公財)北海道結核予防会専務理事中島保明氏から「目からウロコ(?)の新型コロナウイルス」と題し、新型コロナウイルス感染症についてわかりやすく話されました。

令和5年度は、札幌市で7月に開催の予定です。

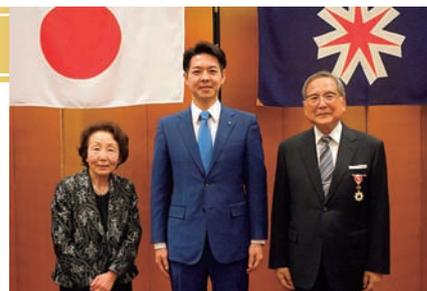
長瀬名誉会長旭日小綬章 受賞

令和4年11月、当協会の長瀬清名誉会長が、旭日小綬章（保健衛生功労）を受賞されました。

長瀬名誉会長は、北海道大学卒業後、消化器内科医として活躍されるとともに、北海道医師会会長としての重責を2021年まで7期14年間担うなど、北海道医療界の先頭に立って、本道の地域医療の推進に尽力されました。

その功績の中でも、北海道全域をカバーするドクターヘリの導入、高度な医療を広いエリアで提供するメディカルウィングの全国初となる運航を実現する等、地域医療の推進に大きく貢献され、平成24年11月には日本医師会最高優功賞、平成28年5月には山上の光賞、平成30年8月には北海道功労賞を受賞されています。

また、北海道対がん協会の会長として、道内各地に自ら足を運び、講演等を通じて、がんや生活習慣病に関する正しい知識や検（健）診の重要性を道民に伝える取組みを推進され、道民の健康増進に多大な貢献をされました。



リボンの願い事業

当協会は、2010年に、北海道コカ・コーラボトリング株式会社（以下、北海道コカ・コーラ）と「ピンクリボン運動の推進に関する協定」を締結し、「ピンクリボン活動支援自動販売機」を設置頂く、設置先様のご協力のもと、自動販売機の売上金の一部を、北海道コカ・コーラから、当協会に寄付していただいています。全道で展開している自動販売機は、現在約150台で、2021年までの合計で、20,556,324円のご寄付をいただきました。

いただいた寄付は、北海道コカ・コーラと当協会が協働で行う「リボンの願い事業」に活用させていただきます。

事業として、道内でピンクリボン活動をする団体の応援、ピンクリボン啓発グッズの作成・配布、乳がんについての講習会を含めたコカ・コーラ工場見学×無料乳がん検診バスツアー等を実施しております。

今年度は、乳がん検診を受けたことがない方や3年以上乳がん検診を受けていない方を対象に、乳がん検診の継続受診のきっかけとなるよう、乳がん検診無料クーポン券とコカ・コーラグッズのプレゼント企画を行いました。定員50名の募集に対し、74名の方から応募がありました。

乳がんは、女性の9人に1人が罹るがんですが、早期に発見し、適切な治療で治る可能性が高いがんでもあります。今後とも、より一層、乳がんや乳がん検診の正しい知識の普及啓発に努めて参ります。



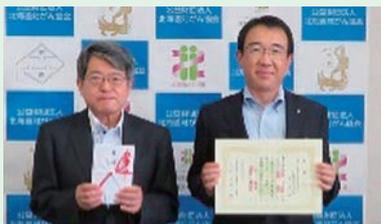
北海道がん対策基金について

感謝状贈呈式を実施しました

令和4年8月に第一生命保険株式会社札幌総合支社様から、11月にアフラックアソシエイツ会北海道ブロック様から、ご寄付をいただき、北海道対がん協会において、感謝状贈呈式を実施しました。

・第一生命保険株式会社 札幌総合支社 様

日時：令和4年8月3日（水）



左：北海道対がん協会加藤会長 右：第一生命保険株式会社吉川札幌総合支社長

・アフラックアソシエイツ会 北海道ブロック 様

日時：令和4年11月29日（火）



左：アフラックアソシエイツ会小松代表 右：北海道対がん協会白川専務理事

募金状況

令和4年10月末現在の累計額

39,461,880円

引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。

お問い合わせ 【事務局】

○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

○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

旬の食事

～旬の魚をとりいれてみましょう～

管理栄養士 浅川 聡子

～冬が旬の魚～

ぶり・ひらめ・ししゃも・わかさぎ・たら等

ぶりのゆず胡椒揚げ

材料(2人前)

ぶり……………2切れ		
塩……………小さじ1/2		
酒……………小さじ2		
片栗粉……………大さじ2		
揚げ油		
大根……………50g	A {	
しょう油……………少々		ゆず胡椒……………小さじ1
大葉……………2枚		しょう油……………大さじ1
		みりん……………小さじ1



作り方

- ① ぶりは一口大に切り、塩と酒をぶり少し時間をおく。
- ② Aを混ぜる。
- ③ ①のぶりの余分な水分をふきとり、Aをかけなじませ冷蔵庫に10分程おく。
- ④ 大根は皮をむきすりおろす。
- ⑤ ③の余分な汁気をふきとり片栗粉をまぶす。
- ⑥ 170度に熱した油で4～5分、中に火が通るまで揚げる。
- ⑦ 大葉をおいた皿に⑥を盛り、大根おろしを添えしょう油をかける。

冬が旬の魚にぶりがあります。ぶりは季節によって生息海域を変える回遊魚です。春から夏は多くが群れをなして日本海や太平洋の沿岸近くを北上し、初冬から春には沖合を南下します。冬の時期のぶりは寒ぶりといい脂がのっていて、日本海側を中心に水揚げされています。九州や四国が主な産地の養殖ものは年間を通じて供給が安定しています。一般的には冬が旬の魚ですが、近年海水温の上昇で北海道でも秋にぶりの漁獲量が多くなっており以前より身近な魚となっています。

【出世魚】

ぶりは出世魚といわれ成長とともに呼び名が変わっていきます。呼び名は地方によって異なり、関東では大きさの小さい順に、わかし、いなだ、わらさ、ぶりと呼ばれ、関西では、つばす、はまち、めじろ、ぶりと呼ばれます。ぶりは全長約80cm以上の成魚で、成魚に近づくほど脂のりがよくなり旨味も増します。成長とともに呼び名が変わる魚を出世魚と呼ぶようになったのは、武士や学者が江戸時代まで元服の際や出世をした際に名前を変える習慣がありその習慣になぞらえたといわれています。

【伝統行事に用いられるぶり】

ぶりは年取り魚として用いられています。年取り魚とは新年を迎える際に歳神様を迎えるために供される魚のことで、数え年では元旦に年齢を重ねることから年取り魚といわれています。かつては今日のように物流が発達しておらず海沿いから離れた地域では魚料理を口にできるのは正月くらいのものでした。西日本ではぶり、東日本ではさけが用いられ境界線は糸魚川静岡構造線(地層の大断層線)で東西にわかれているとされています。

結婚とぶりにまつわる風習もあります。九州北部ではその年に結婚した夫婦の新郎の実家から新婦の実家にぶりを1本送るならわしがあります。また、北陸では新婦の実家から新郎の実家にぶりを1本送り、新郎の実家はこの半身を新婦の実家に返すという風習があります。このようにぶりは昔から日本人の生活に深く関わっている魚です。

がん検診デジタルクーポンプレゼント事業

当協会は、北海道のがん検診受診率向上のため、がん検診の対象年齢でありながら受診していない方や、コロナ下でがん検診の受診を控えていた方も、継続して受診していただけるよう、がん検診の無料デジタルクーポンプレゼント事業を企画しました。

このクーポンは、令和5年3月31日まで札幌・旭川・釧路の各センターで受診いただけるもので、胃がん10名、大腸・肺・子宮頸部・乳房各15名を定員とし、令和4年12月20日からホームページ上で募集を行ったところ、早々に定員に達しました。ご応募ありがとうございました。

初期のがんの多くは無症状で、定期的に検診を受けることが重要ですが、北海道は全国と比較して検診受診率が低い状況が続いています。さらに、コロナ下で検診を控える方が増え、早期がんの発見数が減少したという報告もあります。このクーポンが、一人でも多くの方に継続して検診を受けていただくきっかけになれば幸いです。

次年度の事業実施の際にも、ホームページ等でお知らせいたしますので、ぜひご利用ください。本事業のような取組みを通じて、受診者の皆さまが検診を受診しやすい環境整備に努めてまいります。



(公財)北海道対がん協会 がん征圧シンボルキャラクター