

しらかば

第92号

令和6年
(2024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53回 がん予防道民大会

日 時：令和5年10月20日(金)13:00~16:00
主 催：北海道・稚内市・(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 猿払村・芦別市
優良がん対策推進企業表彰 中外製薬(株)北海道支店・(株)北洋銀行
特別講演：演題 「肺がんで困らなくなる日を目指して」～北海道から進行肺がんを無くそう～
演者 KKR札幌医療センター 病院長 磯部 宏氏
健康講話：演題 「がんと共に生きる」～医療現場の取材から見た大切なこと～
演者 医療キャスター／ジャーナリスト 松本 裕子氏



北海道対がん協会
加藤 元嗣 会長

第53回がん予防道民大会を令和5年10月20日(金)稚内市の稚内総合文化センターにおいて、開催しました。

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。

第53回の本大会は、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、道立稚内高校、稚内大谷高校の生徒及び地元稚内市民をはじめ一般参加者を合わせて約600名、オンラインでは約150名、合計約750名の参加を得て盛況のうちに終わることが出来ました。

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、猿払村、芦別市に対して北海道対がん協会が表彰いた



特別講演
磯部 宏氏



健康講話
松本 裕子氏

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中外製薬株式会社北海道支店、株式会社北洋銀行が北海道から表彰を受けました。

特別講演は、KKR札幌医療センター病院長の磯部宏氏から「肺がんで困らなくなる日を目指して」～北海道から進行肺がんを無くそう～と題して、禁煙や検診の重要性についてのわかりやすいお話をされました。健康講話は医療キャスター／ジャーナリストの松本裕子氏から「がんと共に生きる」～医療現場の取材から見た大切なこと～と題し、自身の体験や取材を通したお話を語られました。

来年度のがん予防道民大会は、10月25日(金)に伊達市だて歴史の杜カルチャーセンターで開催予定です。



がん予防功労者表彰
猿払村 様 芦別市 様

令和5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)診事業を円滑に推進するため、北海道と共催で、市町村・道立保健所・事業所の関係職員を対象に開催しています。

令和5年度は、令和5年9月15日(金)にホテルポールスター札幌で開催し、124名(オンライン参加含む)の方に参加いただきました。

北海道保健福祉部からは、北海道におけるがんと生活習慣病の状況について報告がありました。

続いて、独立行政法人国立病院機構北海道がんセンターの加藤秀則院長より、「子宮頸がんの治療と新しい9価ワクチン」と題し、子宮頸がん、HPVとワクチンについての最新の情報や症例などを交え講演をいただきました。

当協会からは、令和6年度の検(健)診実施計画やがん検診の精度管理、近隣市町村での合同検(健)診の提案のほか、令和6年度より実施される第4期特定健診の変更点、子宮がん検診の指針改正への対応について説明いたしました。



令和5年9月15日(金)13:00~16:00
ホテルポールスター札幌(オンライン併用)

- 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 特別講演
「子宮頸がんの治療と新しい9価ワクチン」
独立行政法人国立病院機構 北海道がんセンター 院長 加藤 秀則 氏
- 3 北海道対がん協会からの報告
・令和6年度 検(健)診の実実施計画について
・がん検診の精度管理について
・北海道対がん協会の取組みについて など



講師
加藤 秀則 氏



令和5年7月5日(水)、かでの2・7において、第55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。

北海道から「北海道におけるがんと生活習慣病の状況について」の報告、講演は(公財)北海道対がん協会札幌がん検診センター津田桃子内科部長が「大腸がん検診と便秘外来について」と題し大腸がんと便秘についてわかりやすく話されました。

また、全体交流会では八雲町保健推進委員会と網走市食生活改善協議会から各地域の実情などを交えた活動の発表があり、意見交換が行われました。

今大会は全道各地から約80名が参加し盛会のうちに終了しました。

令和6年度は、札幌市で7月に開催の予定です。

北海道がん対策基金からのお知らせ

アフラックアソシエーツ会北海道ブロック様から 寄付金をいただきました

令和5年10月25日(水)にアフラックアソシエーツ会北海道ブロック様から、北海道がん対策基金へご寄付(133,000円)をいただき、北海道対がん協会でご寄付金贈呈式を行いました。

いただきました寄付金については、がん患者やその家族の方々への支援、がん検診の受診率向上や、がん教育などの事業に活用されます。

北海道はもとより、当協会としてもがん征圧に向けた取り組みを行ってまいりますので、引き続き、北海道がん対策基金へのご理解とご協力をお願いいたします。



アフラックアソシエーツ会 北海道対がん協会 北海道保健福祉部
道央地区会 北海道ブロック 加藤会長 白川専務理事 角井がん対策等担当課長
武下事務局長 小平事務局長 奥山代表

がん予防パネル展を実施しました！

がんの正しい知識や予防に係る普及啓発やがん検診の受診率向上を図るため、北海道と(公財)北海道対がん協会の共催で、令和5年9月13日(火)と14日(水)の2日間、北海道庁本庁舎1階ロビーでがん予防パネル展を開催しました。

令和5年度は、第一生命保険(株)様の協力を得て、乳がん触診体験などのブースも設けたこともあり、延べ267名の皆様にご来場いただきました。



「北海道がん征圧・がん検診受診促進月間」の募金に ご協力いただきありがとうございました

北海道が実施する「北海道がん征圧・がん検診受診促進月間」(9月・10月)に合わせ、北海道から市町村、北海道がん対策サポート企業などの皆様に対し、北海道がん対策基金への募金の協力依頼が行われました。

この結果、北海道がん対策サポート企業に登録している各企業・法人様をはじめ市町村や北海道庁の各部、各課、各総合振興局(振興局)、出先機関などから続々と募金が寄せられ、総額1,776,390円の募金となり、北海道がん対策基金への募金累計額は46,653,913円(令和5年12月末時点)となっています。

なお、今年度の募金にご協力いただいた、自治体、各企業・法人様は当協会のホームページで紹介しております。

ご協力いただきました皆様におかれましては、誠にありがとうございました。引き続き、皆さまのご協力をお願いいたします。



胃・肺併用X線デジタル検診車 「しらかば210号車」を導入しました！



公益財団法人北海道対がん協会は、老朽化した胃・肺併用検診車の更新整備をするため、この度、公益財団法人JKAの「競輪公益資金による補助事業」により、整備事業費8,300万円のうち、3,100万円の補助を受け、令和5年10月17日に、胃・肺併用X線デジタル検診車「しらかば210号車」を札幌がん検診センターに配置しました。

この検診車は、最新のデジタル撮影装置を搭載しており、画像の歪みやムラがなく鮮明になり、読影の精度が良くなることから、胃がん及び肺がんの早期発見が期待できます。

北海道対がん協会では、今後も北海道内を隈なく巡回し、北海道民の健康の保持増進に努めていきます。がん検診の日程は、お住まいの市町村役場や保健センターで確認できます。定期的ながん検診を受診しましょう。

新採用職員 4月からの振り返り

令和5年4月に診療放射線技師として入社してもうすぐ1年になります。

入社当初は、主にマンモグラフィ検査と胃バリウム検査の撮影を担当しましたが、適切なポジショニングや検査機器の操作方法、撮影時間の短縮に苦労しました。受診者の不安や緊張、羞恥心を和らげながら撮影しなければなりません、この頃は自分の事に手一杯で受診者に対しての気遣いが不十分であったと思います。

先輩方から多くのことを優しく丁寧に指導して頂いたおかげで、検査を重ねるごとに機器の扱いに慣れて心のゆとりが生まれ、受診者と円滑なコミュニケーションを取れるようになって効率よく検査を進めることが出来るようになったと感じています。

最近では、乳がん検診と胃・肺がん検診の巡回業務にも携わるようになりました。北海道各地で検診を行うため、更に多くの方々と関わる機会が増え、求められるものも増えました。

限りある時間内で撮影するため、特に検査の効率化を意識しています。相手に伝わりやすい言葉のバリエーションをさらに増やすことにより、合格基準に適した画像を短時間に撮影できるように努力しています。

これからもより良い画像を撮るために勉強し、また検診に来ていただけるように精一杯努めて参ります。

放射線技術部 画像技術科 診療放射線技師 今野郁実
堀田莉沙

リボンの願い事業 「コカ・コーラ工場見学×乳がん検診バスツアー」を 開催しました！



当協会は、2010年に、北海道コカ・コーラボトリング株式会社と「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」設置先様のご協力のもと、売上金の一部を北海道対がん協会へ寄付していただく仕組みを作っています。協定の締結から13年が経ち、支援自販機は全道に約150台、2022年までの累計寄付金額は2千万円を突破しました。

この寄付金を活用した事業として、「コカ・コーラ工場見学×無料乳がん検診バスツアー」を実施し、毎年好評を得ています。コロナ禍の2020年から2022年までは実施できませんでしたが、4年振りに企画、参加者を募集したところ、定員30名を大幅に超えるご応募をいただきました。

当日は、午前中に北海道コカ・コーラボトリング(株)の工場見学と乳がんのミニ講話、午後から北海道対がん協会で乳がん検診を受けていただきました。アンケートから、コロナ禍や子育て等で足が遠のいていた方が多くいらっしゃるのことがわかりました。同時に、「工場見学を楽しみながら乳がんについて知ることができた」「改めて検診の重要性がわかった」等のお声もいただき、定期的な検診受診につながる企画になったのではないかと考えています。今後もいただいた寄付金を有効に活用できる企画を検討していきます。



身体にいい話

免疫力を高める 生活をしましょう！

冬は感染症が心配な季節です。手洗いやうがい、マスク着用等の感染症対策とあわせて自分自身の免疫力を上げ、ウイルスに負けないからだづくりをしてはいかがでしょうか。

免疫とは体内に侵入した細菌やウイルスを攻撃し、自分の身をまもるように備った防御システムです。生まれながら備わっている自然免疫や過去の感染経験やワクチン接種等の記憶からの獲得免疫があります。

免疫力を高めるには、栄養バランスの良い食事をする、体をあたためる、適度な運動をする、十分な質の良い睡眠をとり生活リズムを整える、ストレスをためない、笑うことが大切といわれています。

免疫力を高める食品をとりいれましょう

● 免疫細胞をつくる良質なたんぱく質の多い食品

免疫細胞や免疫物質の主成分はたんぱく質です。肉や魚、卵、大豆製品、乳製品等のたんぱく質の多い食品を食べることで免疫細胞を維持することができます。

● 抗酸化作用のあるビタミンA・C・Eの多い食品

活性酸素は老化や喫煙、紫外線等により体内に増え免疫機能の低下を招くといわれています。ビタミン類を積極的に摂ることで活性酸素を減らし、免疫力を上げる助けになります。

ビタミンA：レバー、うなぎ、緑黄色野菜等

皮膚や粘膜を丈夫にする作用があります。

ビタミンC：野菜類、果実類、芋類等

コラーゲン生成により血管や筋肉、皮膚を丈夫にします。

ビタミンE：魚介類、ナッツ等

細胞の老化を防止する働きがあります。

● 腸内環境を整える発酵食品や食物繊維の多い食品

免疫細胞の多くが腸管に集まっているため腸内環境を整えることで免疫力を上げることができます。

発酵食品：納豆、みそ、漬物、ヨーグルト、チーズ等

食物繊維：野菜類、海藻類、きのこ類等

● 体を温める食品

しょうが、にんにく、唐辛子等は体を温める効果があります。

旬の食事

～旬の食材をとり入れてみましょう～

管理栄養士 浅川 聡子

冬が旬の貝にかきがあります。かきは海のミルクと呼ばれますがその理由は身が乳白色であること、牛乳のように栄養が豊富であることからきています。かきには主要な栄養素に加え、鉄、亜鉛等も多く含まれています。

寒い季節の温かい料理にかきを使用してはいかがでしょうか。

～冬が旬の魚～
ぶり・ひらめ
ししゃも・わかさぎ
たら・かき等

オイスターチャウダー

材料（2人前）

かき	8個		
塩	少々		
ベーコン	3枚		
玉ねぎ	1/2個		
にんじん	1/2本		
オリーブ油	大さじ1		
小麦粉	大さじ1		
水	200cc	塩	小さじ1/2
牛乳	300cc	こしょう	少々



作り方

- ① かきはざるに入れ、塩少々を加えた水で洗い、水気をきっておく。
- ② ベーコン、玉ねぎ、にんじんを1cmの角切りにする。
- ③ 鍋にオリーブオイルを熱し、②を入れ、しんなりするまで炒める。
- ④ 小麦粉を加え、なじむまで炒める。
- ⑤ 水を加え、弱火で野菜が柔らかくなるまで10分程度煮る。
- ⑥ 中火にし、かきを加え、ふっくらするまで煮る。
- ⑦ 牛乳を加え、塩、こしょうで味を整える。
- ⑧ ひと煮立ちさせたら器に盛る。

【かきの種類】

日本で食べられている主なかきは真牡蠣と岩牡蠣です。冬が旬となるのは真牡蠣で、産地は主に太平洋側です。うまみが凝縮されクリーミーな味わいとなります。現在流通しているものの多くが真牡蠣で、養殖ものとなります。

岩牡蠣の旬は夏で、日本海側が主な産地です。時間をかけて成長するため殻と身が大きく、ジューシーな味わいとなります。

【かきが美味しいのはRのつく月!?】

かきは英語でRのつく月に食べることが良いといわれてきました。Rのつく月とは、9月(September)、10月(October)、11月(November)、12月(December)、1月(January)、2月(February)、3月(March)、4月(April)になります。なぜその他の月が敬遠されてきたかという点、夏はかきの産卵期で栄養が産卵に使われかき本来の風味や食感が損なわれるため、また、夏の暑さで食中毒がおこりやすいこともありました。しかし、夏が旬の岩牡蠣は、数回にわけてゆつくりと産卵するため味が損なわれることはなく、現在は流通や冷蔵技術が発展していることもあり、Rのつかない月(5月～8月)でも美味しくかきを食べられます。

「デジタルクーポンプレゼント企画」 好評のうちに終了

当協会では、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道民に向けて、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6年2月29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、胃がん検診（胃バリウム検査）と子宮頸がん検診は各15名、大腸がん検診と肺がん検診は各10名、乳がん検診は20名を定員とし、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。

がんは、早期発見と適切な治療で治る可能性が高い病気で、早期がんの多くは、がん検診で発見されています。早期で発見されれば、身体的・精神的な負担の他、医療費など経済的な負担も抑えられることが多くなります。このクーポンを利用して受診された道民の皆さまが、今後も継続してがん検診を受診いただければ幸いです。

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。