

TAKE FREE  
ご自由にお持ちください

# すまいる smile

健康な「暮らし」とすこやかな「笑顔」のために

## P2. 特別企画

### 帯広厚生病院

# 睥がん早期診断プロジェクト

P4. すこやか家族とLet'sエクササイズ!

生活習慣病を予防する運動 (遠軽厚生病院)

P6. フムフムキッチン

もち麦 (網走厚生病院)

P8. 教えて!ヘルスQ&A

介護保険の認定を受けるには? (倶知安厚生病院)

P9. すまいるライフ<健診編> (網走厚生病院)

P10. おうちファーマシー

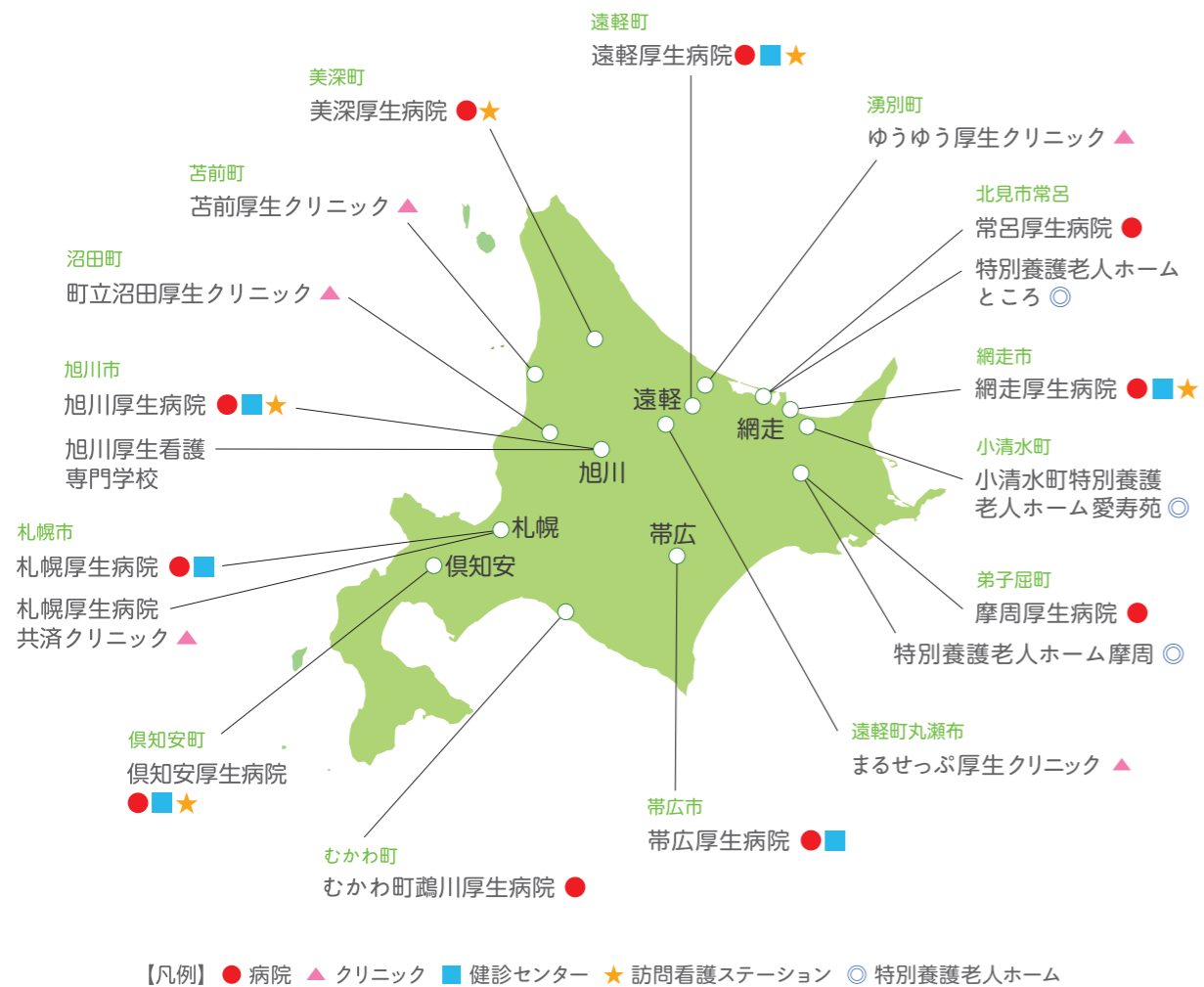


## JA北海道厚生連の基本理念

JA北海道厚生連は、  
組合員ならびに地域住民の皆様の生命と健康を守り、  
生きがいのある地域づくりに貢献してまいります。

### JA北海道厚生連ネットワーク

JA北海道厚生連は全道に15ヵ所ある病院・クリニック、3つの特養の運営など  
万全のネットワーク体制を築き、地域医療を支えています。



ご意見ご感想をお寄せください!

〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F JA北海道厚生連「すまいる」編集室

●JA北海道厚生連のホームページには、「すまいる」の情報が掲載されています。

<https://www.dou-kouseiren.com> JA北海道厚生連 検索

すまいる Vol.71 発行日:2020年7月10日 / 発行所:北海道厚生農業協同組合連合会 〒060-0004 札幌市中央区北4条西1丁目北農ビル9F TEL(011)232-6504 / 企画編集:北海道厚生農業協同組合連合会「すまいる」編集部 / 制作:凸版印刷株式会社北海道事業部

特別企画

# 膵がん早期診断プロジェクト

膵臓がんは初期段階では症状がほとんど無いため、異変に気付いたときには進行している場合が多い、恐ろしい病気です。死亡数が多いがんの部位別の統計では、2018年に第4位となっています。帯広厚生病院では、膵臓がんを早くに見つけるために十勝管内の病院やかかりつけ医と協力して、患者を救うためのプロジェクトに取り組んでいます。

帯広厚生病院  
消化器内科 部長  
まつもと りゅうすけ  
**松本 隆祐**



## 早期発見が難しい膵臓がん 北海道では死亡数が多い傾向に

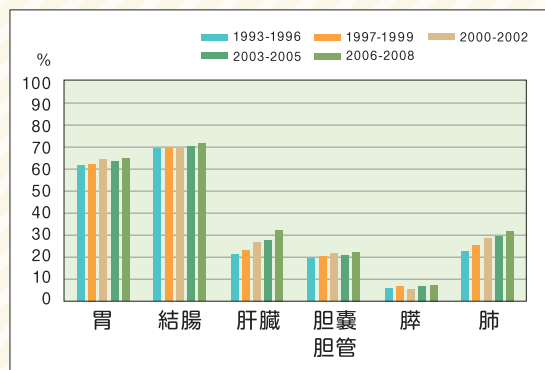
膵臓がん(以下、膵がん)は、他のがんに比べ5年生存率が著しく低いことが特徴です(図1、2)。その理由には3つあり、1つ目は胃がんや大腸がん比べ、確立した検診がないこと。2つ目は自覚症状がほとんど無く、発見されたときには既に手術が難しい場合が多いこと。3つ目は再発しやすく、抗がん剤の種類が少ないことが挙げられます。しかし、がんが小さ

図1 2018年がん死亡数

	1位	2位	3位	4位	5位
男性	肺	胃	大腸	膵臓	肝臓
女性	大腸	肺	膵臓	胃	乳房
男女計	肺	大腸	胃	膵臓	肝臓

国立がん研究センターがん情報サービス<ganjoho.jp> がん登録・統計

図2 部位別5年相対生存率 年次推移



資料:国立がん研究センターがん対策情報センター  
Source: Center for Cancer Control and Information Services, National Cancer Center, Japan

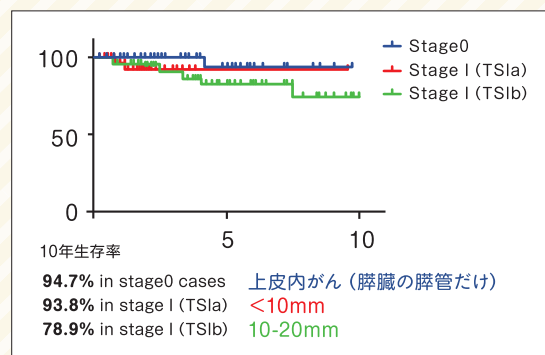
さい状態で発見されれば、長期生存が見込めるといふ集計が発表されています(図4)。

北海道では、膵がんで亡くなる方が全国と比較して約1.2倍と多く、特に十勝地域で死亡率が高いことがわかっています(図3)。広島県尾道市にあるJA尾道総合病院では、尾道市医師会の協力のもと、2007年に「膵がんプロジェクト」が立ち上がりまし。この取り組みで早期の膵がん患者が多く発見され、5年生存率が改善したことから、同様の取り組みが全国に広がっています。

図3 全国平均の死亡率を100とした標準死亡比(SMR)

	男性	女性
北海道	126	125
帯広市	141	121
札幌市	124	126
函館市	126	133
小樽市	130	137
旭川市	117	120
釧路市	137	120
北見市	140	115

図4 小膵がんの10年生存率



Kanno Pancreatology 2018

## 十勝管内の医療機関が取り組む 膵がん早期発見プロジェクトとは

帯広厚生病院でも、膵がんの早期診断と治療を目指し、2018年から医師会やかかりつけ医などと協力して「膵がん早期発見プロジェクト」に取り組んでいます。プロジェクトでは、当院を含む十勝管内の6つの病院と地域のクリニック(かかりつけ医)が連携し、膵がんの疑いがある患者、あるいは自覚症状がなくても膵がんになり得るリスクを持つ方を対象に検査を行っています。

リスクファクター(要因)には、家族歴、合併症(糖尿病、膵炎、膵管内粘液産生性腫瘍など)、喫煙歴、アルコール摂取量などがあります(図5)。また、糖尿病の新規発症や急激な悪化、内視鏡では原因のわからない上腹部痛や背部痛、血液検査に

図5 膵がん発症のリスクファクター

家族歴	膵がん	3~8.7倍
合併疾患	家族性膵がん	9.31倍
	糖尿病	1.94倍
	肥満	BMI>30 3.5倍
	慢性膵炎	13.3倍
	遺伝性膵炎	53~87倍
嗜好	IPMN	1~2%/年
	喫煙	1.68倍
	大量飲酒	1.22倍

●家族性膵がん:第一度近親者(親、兄弟姉妹、子)に2人以上の膵がん患者を有する家系  
 ●遺伝性膵炎:同一家系に2世代にわたり複数の膵炎患者がいて若年発症で胆石やアルコール関与のない膵炎  
 2019年版膵癌診療ガイドライン

## より多くの膵がん患者を救うための プロジェクトの取り組み

プロジェクトを開始して1年半で、1,000人以上の患者が登録され、そのうちの69人に膵がんが見つかりました。しかし残念なことに、受診したときにはすでに手術ができない状態の患者も多くいるのが現状です。本プロジェクトでは、自覚症状がない段階で膵がんが発見できるよう、市民公開講座などを開催し、一般の方に対する啓蒙活動を行っています。また、北海道の医療レベルの向上、均てん化を目指し、かかりつけ医や検査技師を対象としたエコーセミナーも行っています。

膵がんが疑われる症状があり不安を感じている方、チェックリストの項目に該当する方は、まずかかりつけ医に相談してみましょう。

よる肝胆道系酵素(AST、ALT、γ-GTP)の値の上昇、腫瘍マーカー値の上昇など、これらの症状がある方も膵がんの疑いがあります。

こうした患者は、まずかかりつけ医を受診し、プロジェクトが作成した「膵がん早期チェックリスト」に該当するかどうかを調べます(図6)。該当した場合は、かかりつけ医からの紹介状を持って、検査・診断ができる病院を受診し、腹部超音波検査(エコー)、CT、MRIなどの画像検査を行います。検査の結果、経過観察となった場合、日常の診療は引き続きかかりつけ医が行います。検査を実施した病院は、その診療を画像に基づいてフォローしていきます。もし異常所見があり、膵がんが疑われた場合は、内視鏡や超音波内視鏡で診断を行い、手術や抗がん剤治療を行います。

図6 膵がん早期チェックリスト

臨床症状	黄疸 内視鏡で原因不明の上腹部、背部痛
家族歴	膵がんの家族歴 (親、兄弟姉妹、子で2人以上)
膵炎の既往	急性膵炎、慢性膵炎
糖尿病	初発発症 急速な悪化
血液検査	肝胆道系酵素上昇 膵酵素上昇 腫瘍マーカー高値(CEA、CA19-9)



上/年2回開催されるUSハンズオンセミナー。2019年は8月と11月に実施。  
 右/膵がんの啓蒙活動を行う市民団体「バンキャンジャパン」と共催している市民公開講座。例年8月に開催され、2019年は約130名の方々に参加いただきました。





# フムフム

Fumu Fumu Kitchen

# キッチン



独特のもっちりプチプチした食感と、香り高い味わいが特徴のもち麦。おいしいだけでなく、栄養価もとても高いため、健康増進におすすめしたい食材です。



## 【今月の食材】

# もち麦

Pearl Barley



網走厚生病院 栄養科長

やまうち 山内 さおり

## 【もち麦とは？】

米に「うるち米」と「もち米」があるように、大麦にも「うるち性」と「もち性」があります。もち麦は、もち性の大麦を精麦したもの。近年、グラノーラやお菓子、コンビニのおにぎりなど、大麦を使った商品をよく見かけるようになりました。

健康志向の高まりによって注目される食品はさまざまありますが、機能性だけでは続けることが難しいものもあります。もち麦は普段の食事に無理なく取り入れられ、なおかつおいしいため、継続・定着が期待できる食材です。

## 【栄養・効果・効能】

もち麦は食物繊維の含有率が極めて高い<sup>※</sup>食材。食物繊維には、不溶性と水溶性があり、前者は腸内で水分を吸収して便のかさを増し、後者は腸内の善玉菌を増やし余分な脂肪や老廃物を排出する働きなどがあります。もち麦は水溶性食物繊維であるβ-グルカンを多く含んでいます。

### <β-グルカンに期待できる働き>

- 腸内の善玉菌の餌となり腸内環境を整える
- 糖質の吸収を抑え、食後の血糖上昇を抑える
- 強い粘性でコレステロールを吸着し、体外への排出を助ける

※<もち麦100g中> 水溶性食物繊維9.0g、不溶性食物繊維3.9g (緑はくばく分析値)

## 大麦の豆知識

### 大麦と小麦の違いは？

大麦と小麦の成分は似ていますが、たんぱく質の種類が異なります。小麦のたんぱく質は「グルテン」。粘りがあり、パンや麺

を作るのに適しています。一方、大麦のたんぱく質「ホルデイン」は粘りがないため、パンにしても膨れず、麺にしてもコシがなく切れ切れになりやすいのです。

### 大麦はどう食べる？

大麦は吸水性があるため、米と混ぜて炊いたり、茹でてスープ

やサラダに入れたりする食べ方が適しています。その他、味噌や醤油などの発酵食品、お酒や飲料の材料として利用されることも多い食材です。大麦の中でもビール造りに適した品種「二条大麦」は、通称「ビール大麦」とも呼ばれています。



## もち麦を使ったおすすめレシピ

### 桜えびと大葉のおにぎり

米ともち麦と一緒に炊き、カルシウムたっぷりの桜えびと香り高い大葉を混ぜて、おにぎりに。お弁当にいかがですか。



#### 【材料(2人分)】 ※大きめのおにぎり4つつ分

米……………2/3カップ 大葉……………2枚  
 もち麦…1/3カップ(約50g) 乾燥桜えび 大さじ2(約4g)  
 梅干し……………中1個 白炒りごま……………適量

#### 【作り方】

- ① 米を研ぎ、炊飯器の目盛りに合わせていつも通りの水加減にする。もち麦ともち麦分の水100ml(もち麦の倍量)を追加する。  
※大麦はたくさん水を吸うので、炊飯後の量が白米よりも多くなります
- ② 炊きあがったご飯に、粗く刻んだ梅干し、細切りした大葉、乾燥桜えび、白炒りごまを入れ、米粒をつぶさない程度に混ぜる。
- ③ 4等分し、好みの形に握る。

#### Point

塩気が足りないと感じたら、塩やだし塩などをプラス。青菜、じゃこ、塩昆布、チーズ、ひじきなど、お好みの具を混ぜて色とりどりにするのも楽しいですね。

●1人分の栄養価(2個分)  
エネルギー299kcal/たんぱく質7.4g/脂質1.8g/塩分1.2g/食物繊維3.8g



### もち麦入りチリコンカン

食欲をそそるニンニク風味のチリコンカン。ごはんのおかずにも、お酒のアテにもピッタリの一品です。

#### 【材料(6人分)】 ※作りやすい分量

もち麦……………1/2カップ ★トマト水煮缶  
 豚ひき肉……………100g ……1缶(220~250g)  
 ニンニク……………1かけ ★コンソメキューブ ……1個  
 オリーブオイル ……小さじ1 ★中濃ソース ……大さじ1  
 玉ねぎ……………中1個 ★トマトケチャップ大さじ2  
 ミックスビーンズ ……100g ★チリパウダーや  
 ドライバジル ……適量

#### 【作り方】

- ① もち麦は20分ほど茹でて、ざるにあげておく。
- ② フライパンにオリーブオイルを熱し、みじん切りにしたニンニクを入れる。香りが立ったら、豚ひき肉を加え、色が変わるまで炒める。
- ③ 粗みじん切りにした玉ねぎ、ミックスビーンズ、もち麦を加える。さらに★を加え、10分ほど煮込む。
- ④ 水気が少なくなれば完成。

#### Point

もち麦が入ることにより、緩いとろみがつき、柔らかな口当たりになります。スパイスはお好みに合わせてクミン、ナツメグなどを入れてもおいしいですよ。

●1人分の栄養価  
エネルギー147kcal/たんぱく質6.8g/脂質4.0g/塩分1.1g/食物繊維2.9g

#### これを使って カンタンアレンジ!

### オムレツ

余ったチリコンカンは塩気を調整し、オムレツにかけて食べてもおいしいですよ。そのほかにもミートソースのようにしてパスタにかけたり、ラザニアなどに使うのもおすすめです。





# 介護保険の認定を受けるには?



俱知安厚生病院  
医療社会事業科 MSW  
つかもと しゅう  
塚本 州

介護保険制度は、介護が必要な高齢者を社会全体で支える仕組みです。  
今回は介護認定の対象条件や申請方法について解説します。

## Q 介護保険はどんな人が受けられるの?



**A** 介護保険は65歳以上の方(第1号被保険者)と、40歳から64歳までの医療保険加入者の方で加齢に伴う疾病(特定疾病)をお持ちの方(第2号被保険者)が対象となります。これらの方が要介護(要支援)認定を受けたときに介護サービスを受けることができます。

### ■特定疾病

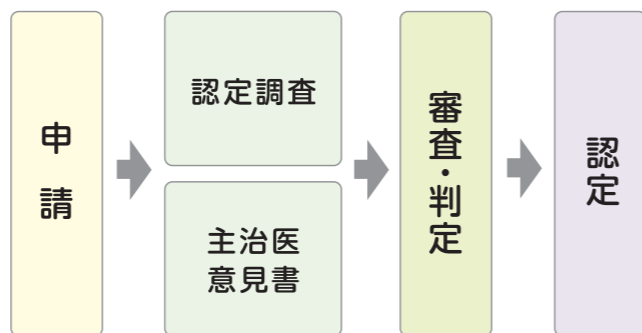
1	がん(末期)	10	早老症
2	関節リウマチ	11	多系統萎縮症
3	筋萎縮性側索硬化症	12	糖尿病性神経障害、 糖尿病性腎症 および糖尿病性網膜症
4	後縦靭帯骨化症		
5	骨折を伴う骨粗しょう症	13	脳血管疾患
6	初老期における認知症	14	閉塞性動脈硬化症
7	進行性核上性麻痺、 大脳皮質基底核変性症 およびパーキンソン病	15	慢性閉塞性肺疾患
8	骨髄小脳変性症	16	両側の膝関節または 股関節に著しい変形を伴う 変形性関節症
9	脊柱管狭窄症		



## Q 要介護認定を受けるにはどうすればいいの?



**A** 介護サービスの利用を希望する方は、お住まいの市町村の窓口(介護保険係など)で「要介護(要支援)認定」の申請を行います。申請後、市町村の職員など認定調査員がご自宅や入院先などに訪問し、心身の状況について聞き取り調査を行います。また、市町村から直接主治医(かかりつけ医)に連絡し、主治医意見書を作成してもらいます。それらをもとに、どのくらいの介護が必要かを判定します。要介護度は要介護1~5、要支援1・2または非該当(自立)のいずれかとなります。



※第2号被保険者の方はその状態が特定疾病によって生じた場合に認定されます



# 網走厚生病院で 1泊2日の人間ドックを受けられます

令和2年1月より網走厚生病院で宿泊ドックがスタートしました。  
日帰りの人間ドックでは実施していない、さまざまな検査を受けることができます。

**宿** 泊ドックでは胃の内視鏡や大腸CTなど、より詳しい検査が受けられます。血液による甲状腺検査、腫瘍マーカー検査などもセットになっており、日帰り人間ドックよりもさらに充実した内容です。また、脳ドック、肺ドックがセットになったコースやオプション検査として睡眠時無呼吸検査などもご用意しています。

### 宿泊ドックの流れ(イメージ)

#### 1日目

8:30 来院  
9:00 採血、心電図などの各種検査  
昼食(低残渣食)  
13:00 問診  
15:00 画像検査  
夕食(低残渣食)



宿泊部屋



宿泊ドック御膳  
(2日目の昼食)

#### 2日目

7:30 検査前処理  
9:00 胃内視鏡  
12:00 大腸CT  
13:30 昼食  
診察、保健指導  
15:30 終了

宿泊ドックのみ!

※体調や問診内容によって検査を受けられない場合があります

- 料金
  - ベーシックコース … 66,000円(税込)
  - ベーシックコース + 脳(脳MRIなど)コース … 85,800円(税込)
  - ベーシックコース + 心臓・肺(冠動脈・肺CTなど)コース … 86,900円(税込)
  - フルコース … 106,700円(税込)

- 定員
    - 毎週火曜日・水曜日の1泊2日/2名
    - 毎週木曜日・金曜日の1泊2日/1名
- ※病院休診日除く

ご友人同士、ご夫婦でもどうぞ!



### ご予約&お問い合わせ

JA北海道厚生連 網走厚生病院 健康推進課 TEL.0152-43-3157(代)

〒093-0076 北海道網走市北6条西1丁目9番地  
(JR網走駅から徒歩10分、女満別空港から空港連絡バスで25分)

ホームページからのご予約も可能です



全道各地の厚生病院の人間ドックはこちらから





## 夏風邪にご注意！ 予防法を学んで対策を

風邪をひく原因の多くは、ウイルスによる感染です。多くのウイルスは、寒くて乾燥した環境を好みますが、中には高温多湿の環境を好むウイルスもあります。その代表的な存在が、エンテロウイルス(手足口病・ヘルパンギーナなど)やアデノウイルス(プール熱・流行性角結膜炎など)です。これらの特徴的な症状には、発熱、腹痛、下痢、のどの痛みなどがあります。「夏風邪はお腹にくる」といわれるのは、エンテロウイルスが腸で急速に増殖するためです。また、のどの痛みは咽頭炎などを引き起こし、食べ物や飲み物がのどを通らなくなることもあります。その結果、体力が低下して夏バテの原因にもなりかねません。

夏風邪の症状は長引きやすく、油断はできません。こじらせないように、しっかりと予防をすることが大切です。

### 夏風邪の予防法

- ①手洗い・うがい・マスクの着用が効果的  
ウイルスのついた手で、鼻や口を触ると感染の恐れがあります。正しい方法を身につけて行いましょう。
- ②エアコンの使いすぎに注意  
腸には多くの免疫細胞が存在し、外敵の侵入に備えています。エアコンでお腹が冷えると腸の働きが鈍り、免疫の低下につながります。

- ③バランスの良い食事を  
さまざまな栄養素をバランス良く食事で栄養補給をすることが重要です。抵抗力や免疫を高める食事を心がけましょう。
- ④散歩やストレッチなど、適度な運動を  
運動には抵抗力を高める効果があります。爽快感や達成感を得ることで、気分転換やストレス発散など精神的にも良い効果があります。
- ⑤質の高い睡眠を  
寝る直前の飲食は避けましょう。脳の興奮を抑えるためにスマートフォンやパソコンの操作は控えましょう。
- ⑥水分補給を  
脱水予防のため、水分をこまめにゆっくり摂りましょう。
- ⑦咳エチケットも忘れずに  
咳やくしゃみの飛沫で感染症が広がります。他人への感染を防ぐため、厚生労働省が推進する「3つの正しい咳エチケット」を実践しましょう。



- ①マスクを着用するときは、鼻からあごまでを覆い、隙間が無いようにしましょう。
- ②マスクがないときはティッシュまたはハンカチで口と鼻を覆いましょう。
- ③とっさのときは、袖や上着の内側で鼻と口を覆いましょう。

そこで

### JA北海道厚生連のおすすめ商品

#### 草苺譜Ⅲ

1本1,100g 2,400円(税別)  
冷え性や疲労回復に  
2つの温泉成分(炭酸水素ナトリウム、乾燥硫酸ナトリウム)と5つの天然成分で保溫・保湿が長続きます。



ヒノキの香りでリラックス

#### 補酵素のちから

1本1,000ml 2,800円(税別)  
ジュース感覚でおいしく飲む補酵素飲料  
野草、野菜、果物などを1年以上発酵させた野草源酵素と、お酢を合わせた飲料です。7~10倍に薄めてお飲みください。



水や炭酸水などで薄めて  
パイン風味 マスカット風味 プレミアム乳酸菌

商品のお問い合わせ・お求めはJA北海道厚生連 配置薬課 ☎ 0120-99-4193

## 支援へのお礼

この度、新型コロナウイルス感染症への対応につきまして、JA北海道厚生連へのご理解、ご協力をいただき、多くの皆様からの支援、また心温まるお言葉を賜り、誠に感謝申し上げます。  
皆様からのご厚意と期待に応えるために、引き続き本会すべての施設では、感染防止に万全を期して運営してまいります。  
今後とも変わらぬご厚誼とご指導のほど、よろしくお願い申し上げます。

JA北海道厚生連  
役職員一同

JAグループ北海道

# 花を贈って ~みんなのよい花プロジェクト~

# 応援!

新型コロナウイルスの影響により、花き類の需要が大きく減少しており、国内の花き農家を支えることは喫緊の課題となっています。JAグループ北海道では、国産花を自宅に飾り気持ちを明るく、また国産の花を贈り日ごろの感謝を伝える機会としていただくなど、花き農家を応援することを呼び掛ける「花を贈って応援~みんなのよい花プロジェクト」を実施しています。この機会にお近くの生花店で、お求めくださいますようお願い申し上げます。

笑味ちゃん