



地元に愛されるクリニックを目指して

新年の日の出とともに
新たな決意で
歩んでまいりましょ



とくち内科医院

1

2022
January

News Letter

ニュースレター

北海道岩見沢市にある内科、呼吸器内科、消化器内科のとくち内科医院です。

皆様の
「かかりつけの医師」として
何でもご相談ください。



院長 とくち ふみお 得地 史郎

1月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
2	3	4	5	6	7	1
9	10	11	12	13	14	8
16	17	18	19	20	21	15
23	24	25	26	27	28	22
30	31					29

2月の診療カレンダー

日	月	火	水	木	金	土
6	7	8	9	10	11	5
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28					

終日休診

午後休診

*1月23日(日)、2月23日(祝)は当院当番日で、午後も診療します。

*止むを得ない事情により当番表を変更することがありますので、新聞紙上でもお確かめ下さい。

[診療科目] 内科、消化器内科、呼吸器内科
[診療予約] なし

[診療時間] 午前 / 9:00~12:30
午後 / 14:00~17:30

[休診日] 日曜、祝日、火・木・土午後

医療法人 久佑会

とくち内科医院

あけましておめでとうございます。新年を迎え、新たな気持ちでお過ごしのことと思います。

コロナ禍3年目に入りました。感染力の強い変異株「オミクロン株」が世界中で猛威を振るい、国内でも市中感染が全国的に拡大し、多数のクラスターが発生しています。未だ収束が見通せない状況に、新年を心底から祝う気持ちなれないところが本心です。皆様は如何でしよう。

長期間にわたるコロナ禍の中で、様々な活動が制限され、地域活動、友人や仲間との交流、子供たちの学校行事など、人と人の繋がりや触れ合いの機会や、ストレス解消や気分転換、感動体験ができる旅行や文化・芸術活動への参加など、私達にとって大切なものを失ってきたような気がします。

「冬來りなば春遠からじ」
イギリスの詩人シェリーの「西風に寄せる歌」の一節です。「つらい時期を耐え忍

べば、幸せな時期はかならず来る。」ということです。

岩見沢市では昨年末から3回目のワクチン接種が始まり、65歳以上の高齢者は2月中の接種完了を目標に順調に進んでおり、今後対象者はさらに拡大されいく予定です。「抗体カクテル療法」に加え、新たな経口薬が承認され、私達はまた一つコロナ感染症に対する「武器」を手に入れました。

もうしばらくは、この状況が続く事を覚悟して、しっかりと予防対策を継続し、人と人との繋がりを大切にして、相手を思いやり、支え合って進んでいくことが大切だと思います。

とくち内科医院は皆様の「かかりつけ医」として、患者さまとの繋がりを大切にし、安心・安全な質の高い医療の提供をめざして、本年も職員一同、一丸となって努力を続けて参りたいと存じます。本年もどうぞよろしくお願い申し上げます。

当院では、駐車場の混雑状況をお知らせするため、3階から駐車場を撮影しインターネット・ホームページで動画を配信しております。気になる方は他機関の駐車場をご利用下さい。



TEL.0126-23-1515 FAX.0126-24-0022

〒068-0023 北海道岩見沢市3条西6丁目11

<https://tokuchi-naika.com/>

とくち内科

検索



当院は昭和45年、得地一久理事長が岩見沢市3条西6丁目に『とくち内科・胃腸科』として開業いたしました。現在は長男 得地史郎(ふみお)院長が主に消化器科、次男 得地令郎(よしお)副院長が呼吸器科を担当しております。

過敏性腸症候群

過敏性腸症候群とは、検査に異常が認められないにも関わらず、腹痛や下痢、便秘などの症状が続く症候群です。「ストレス」が原因と考えられ、わが国の有病率は15%と高く、40歳未満の女性に多い疾患です。

なぜストレスを感じると腸に不調が出るのでしょうか。腸と脳は密接に関係しており、これを「腸脳相関」と呼びます。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると神経やホルモンを介して、腸へ異常信号を送り、腸の収縮運動が激しくなります。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると内臓神経が「知覚過敏」となります。一方で食物や腸内細菌叢の変化が起こると、腸から脳への異常信号が強まると、脳の知覚過敏が起こります。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

●**混合型**／下痢と便秘を繰り返すのが混合型です。診断には国際的なローマIV基準を用います。さらに、確定

●**便秘型**／便秘を伴うが便感が残るのも特徴です。●**便秘型**／腹痛を伴うが便感が残るのも特徴です。●**下痢型**／ストレスを感じきく分けられます。

秘型、「混合型」の3つに大きく分けられます。

症状により「下痢型」、「便秘型」、「混合型」の3つに大きく分けられます。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

●**下痢型**／ストレスを感じると、急激な腹痛と便意を伴い、下痢便になるのが下痢型です。突然の便意に不安を感じ、その不安感がさらに症状を悪化させてしまいます。残り返すのが混合型です。

●**便秘型**／便秘を伴うが便感が残るのも特徴です。

●**混合型**／下痢と便秘を繰り返すのが混合型です。

診断には国際的なローマIV基準を用います。さらに、確定

なぜストレスを感じると腸に不調が出るのでしょうか。腸と脳は密接に関係しており、これを「腸脳相関」と呼びます。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると神経やホルモンを介して、腸へ異常信号を送り、腸の収縮運動が激しくなります。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると内臓神経が「知覚過敏」となります。一方で食物や腸内細菌叢の変化が起こると、腸から脳への異常信号が強まると、脳の知覚過敏が起こります。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

この異常信号が繰り返されると、内臓神経が「知覚過敏」となります。一方で食物や腸内細菌叢の変化が起こると、腸から脳への異常信号が強まると、脳の知覚過敏が起こります。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

●**下痢型**／ストレスを感じると、急激な腹痛と便意を伴い、下痢便になるのが下痢型です。突然の便意に不安を感じ、その不安感がさらに症状を悪化させてしまいます。残り返すのが混合型です。

●**便秘型**／便秘を伴うが便感が残るのも特徴です。●**混合型**／下痢と便秘を繰り返すのが混合型です。

●**混合型**／下痢と便秘を繰り返すのが混合型です。診断には国際的なローマIV基準を用います。さらに、確定

なぜストレスを感じると腸に不調が出るのでしょうか。腸と脳は密接に関係しており、これを「腸脳相関」と呼びます。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると神経やホルモンを介して、腸へ異常信号を送り、腸の収縮運動が激しくなります。腸と脳は自律神経でつながっており、脳がストレスを感じると内臓神経が「知覚過敏」となります。一方で食物や腸内細菌叢の変化が起こると、腸から脳への異常信号が強まると、脳の知覚過敏が起こります。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

この異常信号が繰り返されると、内臓神経が「知覚過敏」となります。一方で食物や腸内細菌叢の変化が起こると、腸から脳への異常信号が強まると、脳の知覚過敏が起こります。そのため、僅かな刺激でも腹痛や下痢、便秘などの症状が出現してしまうのです。

診断のためには、悪性疾患や炎症性腸疾患、甲状腺機能異常症などの器質的疾患がないことを確認する必要がありま

す。そのため、血液検査や胃・大腸内視鏡検査、腹部CT検査などを行います。

自律神経失調症が原因の場合、心療内科受診が必要となることもあります。

ストレス対策として、読書や好きな音楽を楽しんだり、書いたとえ短い時間でも、日常生活でリラックスできる工夫を

しましょう。毎朝決まった時間に起床し、同じ時間に食事を摂るなど、生活のリズムを整えることも重要です。出勤・登校前に排便時間を十分に取

れるよう早起きして、便意がなくとも、朝食後にトイレに行く習慣を持ちましょう。

食事は冷たい物や高脂質の

ノコ、豆類など水に溶けにく

い「不溶性纖維」と、重いもな

い「溶性纖維」と、里いもな

どの芋類や海草類、納豆、大

根などの野菜類に多く含まれ

る水に溶ける「水溶性纖維」

の2種類があります。大腸を

刺激する不溶性纖維ではな

く、腸に優しく保湿性の高い

水溶性纖維の摂取が勧めら

れます。

ストレスの多い現代、過敏性大腸症候群は誰にでも発症する可能性があります。

ストレスの多い現代、過敏性大腸症候群は誰にでも発症する可能性があります。

私の故郷、岩手の「芋の子汁」です

健康

Healthy Cooking
クッキング

おなかの健康には毎日の食事が大事です。ご自宅で簡単にできる料理をご紹介していきます。

岩手名物「芋の子汁」

里芋には水溶性食物纖維が多く含まれています

1人分
331 kcal



タンパク質 19.5g / 炭水化物 32.1g / 食物纖維 14.3g
/ ビタミンC 99mg

作り方

- 鶏肉、里芋、豆腐は一口大に、ごぼうとにんじんはささがきにして水にさらしておく。長ネギは斜めに切っておく。
- キノコ類はばらして、こんにゃくはスプーンで一口大に削っておく。
- 鍋にだし汁と鶏肉、ごぼう、にんじん、里芋を入れ火を通してアツが出来たらしく。
- こんにゃく、きのこを加え調味料を入れ里芋が柔らかくなるまで煮込む(中火で15分くらい)。
- 醤油、味噌、酒で味を整えて、長ネギを入れ火を止める。



とくち さちこ
管理栄養士 得地 早智子



まちなか
散歩
Walking plus

まちで見つけた素敵なお店や場所、もの、人など情報をお伝えします。診療の帰りに寄ってみてくださいね。

ワインショップ& 空知ワインステーション

おいしいワインで新年をお祝いしてみませんか？

北海道や空知の希少なワインから世界のワインまで、ショップではなく600種類のワインがあります。併設のワインバーでは、ランチやディナーで、ワインと本格的なマリアージュが楽しめます。どのワインを選んだいいか迷ったらスタッフの方に相談してみてください！

岩見沢市4条東1丁目6-1ホテルサンプラザ1F TEL.0126-25-8825

●営業時間／ランチ 11:30～14:00 ディナー 17:30～22:00

※喫茶、バーは通じて営業 ※日・祝はランチ営業のみ

●定休日／不定休

