



地元に愛されるクリニックを目指して

# とくち内科医院

3  
2022

March

## 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

### 3月の診療カレンダー

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

### 4月の診療カレンダー

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

終日休診

午後休診

※4月16日(土)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

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。

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



**柔らかい日差しに春の訪れを感じる3月は、学校の卒業式や人事異動、昇進など、社会生活の面で大きな変化を迎える季節です。新たな生活に期待が膨らむ一方、変化には心配や不安が付き物です。急な気候変化や生活環境の変化、終息の見えないコロナ禍も加わり、普段よりストレスが溜まりやすい時期だと思います。**

特に春から新生活を迎える方、入学や転勤などで引越しをされる方は、新しい生活に慣れるまでに時間を要します。そんな時に気をつけたいのが、心の健康(メンタルヘルス)です。多忙や不安はストレスとなり、身体に悪影響を与えることがあります。

適度なストレスは思考や行動を活性化し、人間性を高め、充実した生活をもたらしますが、過剰になると、メンタルヘルスの不調を招くだけでなく、自律神経や内分泌系に異常が生じて血管病のリスクが高まることが知られています。

特に動脈硬化症や心臓病といった持病がある人が強いストレスを受けると、脈拍数や血圧が急上昇して、狭心症や心筋梗塞、脳卒中の発症の引き金となることがあります。

ストレス対策の基本は、まずは自分のストレスに気づくことです。ストレスによって現れる心身のさまざまな変化を「ストレス反応」といい、心理面・身体面・行動面に現れます。症状として「心理面」では不安やイライラ、気分の落ち込み、集中力低下、「身体面」では頭痛、肩こり、腰痛、動悸や息切れ、発熱、腹痛、便秘・下痢、不眠、「行動面」では怒りの爆発や攻撃的行動、拒食、過食、飲酒・喫煙量の増加などです。

自分のストレス反応に気づいたら、休養や気分転換をするなど早めのセルフケアを行い、ストレス解消を促すことが身体の不調を予防することにつながります。

春は気候や生活環境も大きく変化する時期ですので、ストレスを上手に軽減して、春の不調を乗り切りましょう。

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。

# E型肝炎

肝炎を起こすウイルスはA、B、C、D、E型の5種類があります。

肝細胞にウイルスが感染す

ると免疫細胞がウイルスを排除するため、あるいはウイルスの直接作用で肝細胞が破壊されて肝炎が起こります。

E型肝炎ウイルスによる急性肝炎がE型肝炎です。全国のE型肝炎の届出数は、2017年305例でしたが、2021年452例(北海道59例)と年々増加しており、今年は(2月末迄)既に59例(北海道6例)の届出がありました。

## ● 症状

感染者の多くは、無症状のまま自然治癒します。一部の感染者では、全身倦怠感、発熱、恶心、腹痛、黄疸を伴う肝機能の悪化、肝腫大などの症状がみられます。発症後1～2ヶ月で肝炎は治癒し、慢性化することはありません。

## ● 感染経路

E型肝炎は主に食品を介して経口感染し、東南アジアで流行性肝炎を起こすウイルスとして報告されたため、以前は海外渡航歴のある人に多かつたのですが、国内ではウイルスが養豚場で飼育されている豚や野生のシカ・イノシシに感染していることが判明し、最近では豚レバー・ホルモン食

後で確認され、ごく稀に血液で感染することも明らかとなりました。道内献血者のE型肝炎ウイルス陽性者は二千五百人から三千人に1人の割合で見つかっています。

過去に輸血による感染が道

りましたか、現在では献血者全員にE型肝炎ウイルスの感度化遺伝子検査を実施しており、輸血による感染はなくなりました。

型肝炎ウイルス陽性者は二千五百人から三千人に1人の割合で見つかっています。

## ● 治療

特異的な治療法はなく対症療法が中心で、ほとんどの症例では安静臥床により自然治癒します。劇症化した場合には、血漿交換や人工肝補助療法、肝移植などの特殊治療が必要となります。

豚やシカ、イノシシの肉を生で食べることは危険です。E型肝炎ウイルスは70℃10分間または95℃1分間の加熱により感染力を失います。特に豚レバー・ホルモンは中心部まで十分に加熱調理してから食べましょう。

**得地 祐匡**

当院非常勤医師

北海道大学病院消化器内科

肝臓グループ勤務

北海道大学大学院医学博士課程

日本肝臓学会専門医

内科認定医

# 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ます。

## ニラ春巻き

冬から春先にかけて旬のニラは、血行を良くして体を温める働きがあります。カリウムも豊富なので高血圧の予防にも。

### 作りやすい分量

ニラ	1束
ツナ缶 (カツオフレーク油漬け)	1缶
蒸し大豆	1パック
カニカマ	1パック
マヨネーズ	大さじ1
春巻きの皮	8枚

とくち さちこ  
管理栄養士 得地 早智子

2本あたり  
**292 kcal**



タンパク質 9g / カルシウム 124mg / カリウム 220mg

### 作り方

- ① ニラは3センチに切り、カニカマはほぐしておく。
- ② ポールに皮以外のニラ、ツナ缶、大豆、カニカマとマヨネーズを入れ混ぜて、8等分する。
- ③ 春巻きの皮に②の具をのせて巻き、まき終わりを水溶き片栗粉で止め、同じように8ヶ作る。
- ④ フライパンに2cmぐらい油を熱し、春巻きがこんがり薄く色がつく程度に転がしながら焼く。



### まちなか 散歩

Walking plus

帰りに  
よってこ♪



二代目 池島功(いさお)さん  
「保存や調理方法など、なんでも聞い  
てください!」

## 池島鮮魚店

お祝いごとが多い春。  
新鮮な魚で豪華な食卓にしてみませんか?

ナカノタナ市場にある池島鮮魚店が、旧ナカノタナにオープンしたのは昭和50年。以来、新鮮な魚介をリーズナブルに提供されています。お刺身、焼き魚、手巻き寿司、お酒のお供などなど、用途と予算、好みを伝えれば、個別に対応してくれます。気軽に相談してみてください!

岩見沢市4条西2丁目8-1ぶらっとパーク TEL&FAX.0126-22-0385 ●営業時間／9:00～19:00 ●定休日／火曜日  
●お店はナカノタナにあります。お買い物をした方はぶらっとパーキング駐車場無料。



煮干しの  
グラム売り。  
1尾が  
大きい!

具は混ぜるだけ！簡単春巻き♪