



地元に愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

7
2022

July

News Letter

ニュースレター

本格的な暑さに向けて
しっかりと対策を
たましよう



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 得地 史郎

7月の診療カレンダー

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

8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			

終日休診

午後休診

*7月24日(日)、8月28日(日)は当院当番日で、午後も診療します。*8月13日(土)・14日(日)・15日(月)はお盆休みになります。*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

夏 本番を迎える前に、地球温暖化や気候変動の対策が叫ばれていますが、昨年7月北海道は記録的な猛暑となり、岩見沢市でも気温が観測史上初の35℃を超えた平均気温も史上最高となりました。北国でも夏を乗りきるために冷房が欠かせないものとなっていました。

体温は自律神経の働きにより、暑い時は血管を拡張して熱を外に逃がし、寒い時は血管を収縮させて熱が逃げないように調節しています。

人が急激な温度変化に対応できるのは5℃以内といわれ、猛暑の中、冷房効いた室内と外を頻繁に入り出したり、冷房により室温が下がった室内に長時間滞在すると体温調節機能が正常に働かなくなり、様々な不調が起ります。これを“冷房病”と言います。

冷房病の症状は足腰の冷えや慢性的な疲労感、肩こり、頭痛、食欲不振、かぜ症状、腹痛、生理不順、生理痛、不妊、ストレス感、不眠、めまいなど様々な症状があります。

夏はアイスや冷えた飲み物が欲しくなりますが、暑い時こそ、栄養のある温かいものを食べましょう。冷えた体を内側から温め、夏バテ防止にもつながります。現代の私たちの生活に冷房は欠かせない存在になりつつありますが、冷房を上手く使いこなしして、暑い夏を乗り切ります。

が出現します。

冷房病の予防法として冷房の室温設定は27~28℃が理想です。職場や公共機関ではカーディガンや膝掛けを使用して、冷風を直接体に当たらないようにしましょう。夏の入浴はシャワーで済ませがちですが、38℃~40℃程度のぬるめのお湯にゆっくりつかって体を温めたり、汗をかくことで自律神経のバランスが整えられ、体温調節機能が改善されます。

適度な運動を毎日続けましょう。ウォーキングやストレッチなど1日10分程度の運動を続けることによって血行が良くなり、体温調節機能を整える事ができます。



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。

アニサキス症

アニサキス症はアニサキスが寄生する魚介類を生で食べて体に入り、胃や腸粘膜に食いつく（穿入する）ことで発症します。魚介類の冷蔵輸送技術の向上に伴い、アニサキス症は増化しています。アニサキスは食品衛生法で食中毒の原因物質と定められています。

アニサキスが寄生する可能性は全ての海産鮮魚にありますが、特にサバやイカ、ニシン、サンマ、サケ、イワシ、タラ、ホッケ、ソイ、アンコウ、カツオなどに頻度が高いため注意が必要です。

【症状】 胃アニサキス症が一番多く、摂取後数時間後に恶心、嘔吐を伴う強い腹痛が出現します。

腹痛は寄生虫が胃壁に穿入する痛みではなく、アニサキスに対するアレルギー反応が原因と考えられています。症状が全く出ない方もいます。

腸アニサキス症は食後数時間から数日後に、腸管浮腫による腸閉塞での発症が多いです。アニサキスが消化管を突き破り、腹腔内に寄生する消化管外アニサキス症が起こることもあります。

また、蕁麻疹などのアレルギー症状や血圧低下、呼吸不全、意識消失などを伴う重篤なアナフィラキシー・ショックが出現することもあります。アナフィラキシー・ショックの原因では食物、薬物に次いで第3位であり、また自分は青魚アレルギーだと思っていましたが、実は「アニサキスアレル

ギー」ということも少なくあります。

海の幸が豊富で魅力的ですが、気温が高くアニサキス以外の食中毒も発生しやすくなります。食中毒に気を付けて、旬の食材を堪能しましょう。

「**診断と治療**」

診断には問診が最も重要で、海産鮮魚の摂取の有無を確認します。次に胃や腸管壁肥厚などがないか確認するため、腹部超音波検査やCT検査を行います。内視鏡検査で虫体を確認できれば診断確定です。直ちに虫体を内視鏡的に摘出して治療は完了します。アニサキスに有効な駆虫薬はありません。

腸アニサキス症では内服薬などで痛みを緩和させ、経過観察します。腸閉塞や腸管穿孔、消化管外アニサキス症を起こすと、入院や手術が必要となることもあります。

【アニサキス症の予防】

アニサキスは白色で体長2~3cm、幅1mmあり、目に見えるので調理や食べる際に注意を払うことが大切です。酢や醤油、わさびを付けても死滅しません。

アニサキスは、70℃以上の加熱や-20℃以下で24時間以上冷凍すると死滅しますので、冷凍後解凍したお刺身は安全です。

アニサキスアレルギーの方は死滅したアニサキスでもアレルギー症状が出るため、寄生する可能性のある魚介類を食べない方が賢明です。

暑い日も夕方は涼しくなるので、キャンプやバーベキューの時にもおすすめです

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。

タッカンマリ～韓国風水炊き～

本当は骨つき鶏肉ぶつ切りが出汁が出ますが、お手軽に手羽先と鶏モモ肉でも出来ますよ。

材料(3人分)

とり手羽先	6本
鶏モモ肉	1枚300g
キャベツ	1/4ケ
えのきだけ	1パック
長ネギ	1本
にら	1束
ニンニク	1片
しょうが	1片
水	6カップ
酒	1カップ
鶏がらスープの素	大さじ1

1人分
395 kcal



タンパク質 34g / ビタミンK180μg ※ご飯、トッポギ除く

作り方

- 鍋に水と酒、鶏ガラスープの素を入れ、鶏肉を並べ長ネギの青い部分とつぶしたニンニクを乗せて火にかける。沸騰したら、アクをとり弱火にして15分ぐらい煮込む。
 - つけだれの材料を混ぜておく。
 - キャベツはざく切りに、えのきだけ、長ネギは5センチぐらいに切る。ニラは刻んで半分はつけだれに混ぜ、半分は最後の〆に入れ。
 - ①にキャベツ、えのきだけを加え、火が通ったらつけだれに付けていただく。
- ※最後の〆にごはんやトッポギを入れたり、キムチを入れて味変をしても美味しいです！



得地早智子
管理栄養士

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。

岩見沢の夏は、これがないと始まらない! いわみざわ 彩花まつり



岩見沢市観光協会のみ
じーこと宮崎元希(みやざわ
もとひこ)と吉川京歌(よしかわ
きょうか)が紹介します!



駅前バラライトアップ

- 7月4日～18日まで / 19時～22時
- 岩見沢駅前広場のバラの花壇とメタセコイアをLEDでライトアップします。

あやめ株と、一久庵特製 あやめ団子期間限定販売

- あやめ株 / 7月12日～18日
- あやめ団子 / 7月15日・16日
- 場所 / あやめ公園あやめふれあい館



お待ちして
います!



フィナーレは グリーンランドの花火大会で!

- 7月24日 / 20時打ち上げ

詳しいお問い合わせは僕たちまでお願いします!



岩見沢市観光協会内
いわみざわ彩花まつり
実行委員会事務局
TEL.0126-22-3470



フラワーフォトコンテスト募集中! 7月21日締め切り