



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

10

2024
October

News Letter

ニュースレター



かわいらしい見た目の「亥の子餅」。亥の日にはぜひ味わってみたいですね。

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。



とくち内科 院長 得地 史郎

10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		

11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

終日休診 午後休診

※11月24日(日)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

10月に入り、岩見沢はすっかり秋の気候となり、朝晩の冷え込みが感じられる季節となりました。10月「神無月(かみなづき)」は、日本の旧暦10月にあたる言葉で、全国の神々が出雲大社に集まるため、他の地域から神々が一時的に姿を消すという伝承に基づいて「神がいな月」とされています。一方、出雲地方では「神在月(かみありづき)」と呼ばれ、神々を迎える祭りが行われる神聖な時期でもあります。神無月には「無」という字が使われていますが、この「無」は「ない」を意味するのではなく、連体助詞の「の」にあたるという説もあります。そのため、「神無月」は「神の月」を意味し、むしろ神々の存在がより強調される時期とも解釈できます。この神話的な背景は、日本人の精神文化に深く根ざし、神々と人々の密接なつながりを象徴しているのです。

また、10月を「雷なし月」とする説

や、酒を醸す「醸成月(かみなしつき)」という別の呼び方もあります。秋が深まるこの時期、雷の音が静まり、神々が降りてくるとされる穏やかな空気が、日本全土に広がります。新暦の10月は、農作物の収穫が盛んに行われ、自然の恵みに感謝する季節でもあります。古来より、秋の実りに感謝する行事が行われ、神々への感謝を捧げる儀式が続いてきました。特に注目されるのが出雲大社での「神在祭(かみありさい)」です。この祭りでは、全国の神々が集い、縁結びや人々の幸福について神議が行われるとされています。出雲の地では、神々を迎える神迎神事(かみむかえしんじ)が稲佐の浜で行われ、幻想的な篝火のもと、神聖な雰囲気漂います。さらに、出雲大社では「縁結大祭」も同時期に行われ、結びの神として知られる出雲の神々が、人々の縁を取り持つとされ、縁を求める多くの参拝者が訪れます。

神無月の代表的な和菓子として「ぜんざい」があります。出雲大社で振舞われる「ぜんざい」は「元々」神在餅(じんざいもち)が由来とされ、「じんざい」が出雲弁で訛って「ぜんざい」となり、京都に伝わったといわれます。また、「亥の子餅(いのこもち)」は旧暦10月「亥の日」に無病息災を願って食す、伝統的な和菓子です。神無月は単なる一か月を超えて、神話と歴史、そして人々の信仰が深く織り交ざった、日本文化の象徴的な時期です。神々への敬意、自然への感謝、そして縁という神秘的な要素が、この時期の日本を彩り、静かで豊かな時間を私たちにもたらしてくれます。ぜんざいや亥の子餅を楽しみながら、神無月に思いを馳せ、日本の四季と神話の世界に浸ってみてはいかがでしょうか。



医療法人 久佑会

とくち内科医院

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。

食習慣が 糖尿病リスクを高める

肥満ではなくても、早食いや朝食を抜く、寝る前に食事を摂るなどの習慣には注意が必要です。京都府立医科大学などの研究チームが約13万人を対象に、最大10年間にわたって追跡調査を行った結果、肥満でない人でも、こうした不規則な食習慣が2型糖尿病のリスクを高めることがわかりました。特に日本人は、欧米人に比べて肥満でなくても糖尿病になりやすい傾向があると指摘されています。

この研究では、調査開始時点で糖尿病でない12万8,594人を対象に、彼らの食習慣を詳しく調査しました。その後、平均6.4年間の追跡調査を行ったところ、その内6,729人(5.2%)が新たに糖尿病を発症したことが確認され、次の4つの食習慣が、肥満に関係なく糖尿病リスクを大きく高めることが示されました。

- 朝食を抜く/週に3回以上朝食を抜くことが習慣化している場合、糖尿病リスクが1.36倍に増加。
- 早食い/急いで食事をする人は、ゆっくり食べる人と比較して、糖尿病リスクが1.61倍に上昇。

- 夕食後の間食/夕食後に間食をすることが週に3回以上続くと、糖尿病リスクが増える。
- 就寝前2時間以内の食事/これも週に3回以上行くと、糖尿病リスクを高める。

特に「早食い」と「朝食を抜く」という習慣が、肥満でない人において顕著な影響を与えていることがわかりました。例えば、肥満ではないが早食いをする人は、ゆっくり食べる人と比較して糖尿病を発症する確率が大きく上昇します。この背景には、早食いによって満腹感を得にくくなり、食べ過ぎてしまうことや、急激に血糖値が上がることで、インスリンの効きが悪くなるなどが関与しています。

また、朝食を抜くことで長時間空腹が続くと、体は脂肪をエネルギー源として使い始めますが、この過程でインスリンの働きが低下し、結果として血糖値のコントロールが難しくなります。さらに、欧米人に比べて日本人は、肥満でなくてもインスリン分泌が少ない体質の人が多く、糖尿病リスクの増加に寄与していると考えられます。つまり、日本人は肥満でなくとも、血糖値が上がりやすい傾向があるため、特に日常の食習慣に注意を払う必要があります。

若年時代からの朝食を抜く習慣が、知らないうちに血糖値上昇や糖尿病につながります。朝食をゆっくりとよく噛んで食べ、毎日しっかりと摂取する習慣を身に付けることが重要です。もちろん肥満は大きな糖尿病発症リスクとなりますので、体重を3%減らすことを目標にダイエットしましょう。

子どもたち大好き 我が家のハッシュドポーク



タンパク質 23.8g / ビタミンB¹ 0.96mg / 亜鉛 3.3mg

作り方

- ① 玉ねぎはスライスし、にんじんは5cmの千切り、椎茸とニンニクもスライス、しめじは石付きを取る。
- ② 豚肉、ベーコンは5cmの細切りにする。
- ③ フライパンにバター大さじ1でニンニク、玉ねぎ、にんじんを炒め、ベーコンと豚肉も炒め、Aを鍋に入れ煮立てたら②を入れ、中火から弱火にして20~30分煮込む。
- ④ 肉を炒めたフライパンにバター大さじ3を加え、小麦粉を焦がさないように茶色に炒める。③の煮汁で溶きのばし鍋に入れ、Bで調味し更に15分ぐらい煮込む。

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。

健康

Healthy Cooking
クッキング

ハッシュドポーク

栄養満点! 愛情♥たっぷり

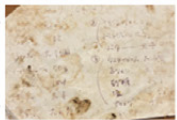
材料4人分

豚もも肉薄切り.....300g
ベーコン.....2枚
玉ねぎ.....(大)1ヶ
椎茸、しめじなど.....100g
にんじん.....1本
ニンニク.....1片
バター.....大さじ4
小麦粉.....大さじ6

A { チキンスープ.....2カップ
トマト缶.....1ヶ
ウスターソース.....大さじ2
赤ワイン.....大さじ4
B { 砂糖.....小さじ1
塩、ナツメグ.....適宜

※レモン・ライムが、今日はすだち

もう読めないぐらいボロボロのレシピ。手間かかってたな。懐かしい。



管理栄養士
得地 早智子

まちなか散歩

Walking plus

帰りに
よってこ

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ます。診療の帰りに寄ってみてくださいね。

秋、カフェでのんびり過ごしてみませんか?

Café 橙(だいだい)

ホテルサンブラザ向かい側、元お花屋さんだった建物を温かみのある雰囲気改造したカフェ。客席がゆったりしているのでコーヒーを飲みながら静かにのんびりと過ごすことができます。岩見沢では珍しく夜23時まで開店、お酒を飲んだあとでも寄ることができます。

岩見沢市4条東2丁目1-1

●営業時間/13:00~23:00(食べ物のL.O.22:00.飲み物のL.O.22:30)

●定休日/水・木曜(それ以外に不定休あり)

※駐車場はありませんので、近隣の有料駐車場をご利用ください。

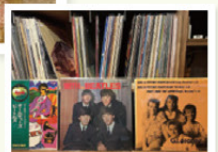


しょっぱいフレンチトーストが人気! 甘いフレンチトーストに乗ったベーコン・卵・チーズの塩味が絶妙にマッチする人気メニューです。



店内には雑貨やアート作品の展示・販売もあります。

店内には懐かしいレコードがたくさん並び、販売もしています。



<au pay 限定!> ※10月いっぱいまで

会計1,000円以上のお客様に20%の割引があります。

※割引額の上限は1,000円となっていますのでご了承ください!