



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

11

2024  
November

# News Letter

ニュースレター



「西の市」を「存知ですか」  
商売繁盛や家内安全を願い、  
新年を迎えるために行われる

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

### 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

### 12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

※11月24日(日)、12月21日(土)は当院当番日で、午後も診療します。年末年始は12月29日(日)から1月5日(日)までお休みです。※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

11月に入り、岩見沢では紅葉の見頃が過ぎ、朝晩の冷え込みが一段と厳しくなってきました。こうした季節の移り変わりを感じる中、秋の風物詩とも言える「西(とり)の市」が始まります。北海道ではあまり馴染みのないこの祭りは、江戸時代から続く伝統的な祭りで、主に商売繁盛や開運招福を願うために行われます。

西の市の起源は東京都足立区の大鷲神社にさかのぼります。当初は近隣の農民たちが秋の収穫を祝って鶏を奉納したことから始まり、この鶏は祭りの後、浅草の浅草寺に運ばれて観音堂で放たれました。時が経つにつれ、西の市は商売繁盛を願う祭りとして発展し、「縁起熊手」が特に人気を集めるようになりまし。熊手は、正月を迎える準備の一環として、家庭に飾られる重要なアイテムとされています。

西の市は11月の「西の日」に行われます。この西の日は12日ごとを巡って、るため、11月に3回開催される年もあります。2024年の西の日は、一の西が11月5日、二の西が11月17日、三の西

が11月29日となっています。それぞれの西の日には特別な意味があり、多くの人々が訪れるのです。

西の市の最大の魅力は縁起熊手で、これは商売繁盛や幸運を呼び込むとされ、熊手にはさまざまな縁起物が飾られています。元々は農具として使われていた熊手が、次第に福や富をかき集める道具として見なされるようになりまし。毎年、ひと回り大きな熊手を購入することが勧められ、値切れば値切るほど縁起が良いとされています。値切った分のおつりを「お祝儀」として渡すことが粋とされ、商談成立後には周囲の人々も参加して手締めが行われ、売り手と買い手が気持ちよく取引を終える風習が根付いています。

購入した熊手は、玄関や神棚に飾って正月を迎えます。また、三の西がある年は火事に注意が必要とされ、「宵に鳴かぬ鶏が鳴くと火事が出る」という言い伝えも存在します。このような伝承も、地域の文化や風習に深く根ざしています。

西の市では、熊手の他にも八頭や黄

金餅などの縁起物が販売され、これらはそれぞれ出世や金運を呼び込むとされています。近年では、若い人々にも人気が高まり、恋愛成就や健康を祈願するための熊手も求められています。このように、西の市は世代を超えて多くの人々に親しまれるイベントとなっています。

特に浅草の鷲神社で行われる西の市は有名で、約150店舗の熊手屋と750店舗の露店が並び、毎年70万人から80万人が訪れます。熊手だけでなく、様々な縁起物が取り扱われており、商売繁盛や家内安全を願う人々にとって重要な場となっています。

西の市は、商売繁盛を祈願するだけでなく、地域の文化や歴史を感じることもができる貴重なイベントでもあります。今年、西の日には、古き良き日本の風情を味わい、来る年の幸運を願ってみてはいかがでしょうか。



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。

# 便のはなし

便の色、形状、排便の回数や量は、身体の健康状態を示す重要な指標です。多くの人が日常的に便を観察する習慣がありませんが、定期的に確認することで体調の変化に早く気づき、早期に対処が可能になります。便の状態は食生活やストレス、さらには疾患の兆候を反映することがあります。

●健康な便／一般に「黄褐色のパナナ状で、においが少なく、スムーズに排出されるもの」とされています。便の色は食物の消化過程や腸内環境のバランスによって決まり、異なる色の場合は、食生活や健康状態に影響を受けている可能性があります。

●排便回数／排便の頻度は個人差がありますが、一般的には1日1〜2回が理想とされます。排便回数は食事内容や水分摂取、運動量などに影響され、3日に1回の排便でも腹部に不調がなければ問題ありません。しかし、1日3回以上の排便がある場合は注意が必要です。

●便の形状／理想的な便の形状は、太さが3〜4cmのパナナ状です。この形状は、腸内の消化過程や水分量が適切であることを示します。細い便が続く場合は、大腸癌や腸の狭窄が考えられるため、医師の診断が必要です。軟便や下痢便、コロコロとした便は異常の兆候であり、消化不良や腸の機能不全を示す可能性があります。特に便が硬くなり、排便が困難な場合は便秘が疑われ、生活習慣の見直しが必要です。

●便のにおい／便の臭いも重要な

指標であり、食事内容や腸内環境、病気によって変化します。ストレスや動物性タンパク質の過剰摂取、腸内細菌叢のバランスの乱れがあると、便の臭いが強くなる場合があります。強い臭いを感じる場合は、消化器系の疾患の可能性を考慮する必要があります。

●便の色とその原因／便の色によっても体内で起こっていることを知る手がかりになります。

▽黄色便 下痢や下剤の服用後や乳製品を過剰摂取。

▽茶色便 茶褐色便 製酸剤食後に見られます。

▽濃い褐色便 肉類やチョコレートなどの過剰摂取、便秘が原因です。

▽緑色便 緑黄色野菜の過剰摂取や急性腸炎が考えられます。

●病的な便の色／

▽黒色便(タール便) 上部消化管出血が疑われ、胃・十二指腸潰瘍、胃癌などの疾患が原因です。

▽赤色便(鮮血便) 下部消化管からの出血を示し、大腸癌や大腸憩室出血、虚血性大腸炎、炎症性腸疾患(潰瘍性大腸炎、クローン病)、痔などが原因となります。

▽白色便(灰白色便) 胆道系の癌や膵臓癌、胆石が原因で胆管が閉塞して、胆汁が腸管に排泄されない場合に見られます。

このように、便の状態は健康を知る重要な手がかりとなります。異常を感じた際には、専門的な検査を受けることが大切です。当院では、胃や大腸の検査を安心して受けられる環境を整えており、受ける際の症状があれば遠慮なくご相談ください。

## 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。



1人あたり  
**350 kcal**

最近暗くなるのが早くなりましただね。目が見えなくなつて困ってませんか？

### 鶏レバ油淋鶏

レバーは貧血予防にはもちろん、ビタミンAが豊富で視力の維持にも効果が期待できます

- 材料2人分
- 鶏レバー ..... 200g
  - 牛乳 ..... 適宜
  - 酒・醤油 ..... 各大さじ1
  - しょうが ..... 少々
  - 片栗粉 ..... 適宜
  - 揚げ油 ..... 適宜

- タレ
- 長ネギ ..... 1/2本
  - ニンニク ..... 一片
  - しょうが ..... 少々
  - 鷹の爪 ..... 1本
  - ごま油 ..... 大さじ1
  - 醤油・砂糖・酢 ..... 各大さじ2
  - レタス ..... 200g

### 作り方

- ① 鶏レバーは流水でよく洗ひ血の塊や白い脂肪など取り除き、浸るぐらいの牛乳に3〜40分漬けて臭みをとったら、キッチンペーパーで水分を拭き酒、醤油に漬けて下味を付ける。
- ② レタスは洗って千切りにする。
- ③ 小鍋にごま油を熱し、みじん切りした、長ネギ、ニンニク鷹の爪を弱火で炒め、ほかの調味料も加えひと混ぜし火を止める。
- ④ 下味を付けたレバーに片栗粉をまぶして170度の油で3分揚げる。
- ⑤ 器にレタスを敷き④のレバーを盛りタレをかける。

タンパク質 22.0g / 鉄分 11.3mg / 亜鉛 4.0mg / ビタミンA 14,000μgRAE / ビタミンB1 0.52mg / ビタミンB2 1.94mg

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ます。診療の傍りに寄ってみてくださいね。

### ホテルサンプラザ SILK ROAD レストラン

いよいよ今年もあと2ヶ月。リッチなランチはいかが？ 会食が増えるシーズン。大人数でも少人数でも対応してもらえるホテルのレストランはとても重宝します。ホテルサンプラザのレストランは、食材にこだわった中華や和食などメニューが豊富。季節のおすすめメニューも人気です。シェフの凝ったお料理に舌鼓しながら今年のラストスパートをしてみませんか？

岩見沢市4条東1丁目6番地1 TeL0120-22-8686 ●営業時間 / 11:00~14:30(L.O.) 15:00(CLOSE) 17:00~19:30(L.O.) 20:00(CLOSE) ※日曜日はランチバイキングのみ、夜は通常営業 11:00~14:00(L.O.) 15:00(CLOSE) ●定休日/水曜日



11月レディースランチ ¥1,500 女性には嬉しいちょとずつた(さん)の種類。米麹甘酒は美容と健康に最高です。

男性もぜひ食べてみて(ください)!



〔大盛りお肉めし〕 1千の豚バラ肉 チョーハン 濃厚のワタダげ ¥1,400

ランチバイキング 大人気のランチバイキングは日曜限定! レディースランチやチャーハンが早目のグランドメニューからチョイスできます。

70%OFF

11月限定

11月レディースランチ ¥1,500

11月限定

11月限定