



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

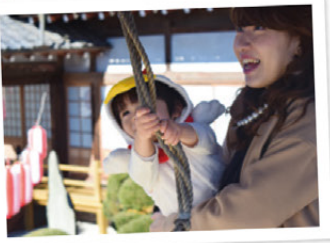
12

2024
December

News Letter

ニュースレター

実際に除夜の鐘をつくことができるお寺もあるようです。機会があればいつか挑戦してみたいかどうでしょうか。



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 院長 得地 史郎

12月に入り、岩見沢も街路樹がすっかり葉を落とし、寒さもますます強まって来ました。もうすぐ大晦日ですね。

除夜の鐘は、毎年12月31日から1月1日にかけて各地のお寺で行われる重要な仏教行事です。これは、人々の煩惱(ぼんのう)心の迷いや欲望を払うために、108回鐘をつく儀式です。煩惱の数が108とされる理由には複数の説がありますが、主に仏教教義に基づいています。煩惱とは、自分の心を苦しめる欲望や感情を指し、その数は108個だとされています。除夜の鐘が鳴らされる理由として、まず「煩惱を祓う」という意味があります。鐘が一回鳴るごとに一つの煩惱が消え、来年を清らかな気持ちで迎えるという願いが込められています。また、この鐘の音が清らかな心を促し、新しい年に向けて

心を整える役割を果たすとされています。

煩惱には、貪欲(欲望の無限の追求)、瞋恚(しんい)怒り、愚痴(嫉妬や不満)が特に厄介なものと考えられ、これらは「三毒」と呼ばれています。これらの感情が人間に苦しみをもたらし、心の平穏を乱します。除夜の鐘は、これらを払い去り、心を清めるための儀式といえます。煩惱が108個とされる由来には、いくつかの説があります。例えば、「六根(眼、耳、鼻、舌、身、意)」に基づく説では、各感覚に「好き」「嫌い」「どちらでもない」の3つの感情があり、これを掛け合わせると108になります。また、「四苦八苦」に由来する説や、古代の暦の計算に基づく説もあります。これらの数え方が合わさって、煩惱が108個とされるようになったと考えられています。

除夜の鐘には、煩惱を払うという仏教的な意味に加え、清らかな心で新年を迎えたいという願いが込められています。今年の大晦日には鐘の音を聞きながら、2024年を振り返り、感謝の気持ちを抱きながら、新たな年を迎えてはいかがでしょうか。良い年をお迎えられますことを心よりお祈りいたします。



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				

2025年1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

※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

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11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。

今シーズンの感染症予報

今冬、インフルエンザ、ノロウイルス、そして新型コロナウイルスが同時に流行する可能性が高いと予測されています。これらの感染症は冬に流行しやすいことが知られており、特に新型コロナウイルスの再流行が懸念されています。

●インフルエンザの流行

厚生労働省は11月8日、インフルエンザが流行シーズンに入ったと発表しました。過去数年間、コロナ対策によりインフルエンザは抑制されていましたが、昨年から感染者数が急増しています。南半球のオーストラリアでは、2024年の冬にインフルエンザが例年より早く流行し、患者数が増加したため、日本でも同様の流行が予想されています。インフルエンザワクチンの早期接種が推奨され、免疫を高めることが重要です。

●ノロウイルスの再流行

ノロウイルスによる胃腸炎は冬に多く見られる感染症ですが、コロナ対策で手洗いやマスク着用が徹底されていた時期には、その流行が抑えられていました。しかし、コロナ対策が緩和される中で、ノロウイルスも再び流行する可能性が高くなっています。ノロウイルスは経口感染しやすく、感染者が触れた物を介して広がります。予防には頻繁な手洗いが最も効果的であり、アルコール消毒は無効ですので、流水での手洗いや次亜塩素酸ナトリウムでの消毒が推奨されます。

●コロナウイルスの再燃

今冬のコロナウイルス再流行も懸念されています。現在、オミクロン株の新しい変異株「XEC」が世界的に広がっており、この変異株は免疫

逃避能力がやや強く、既存のワクチンでも一定の効果があります。しかし、免疫の低下やワクチン接種率の低下により、感染者数が再び増加する可能性があります。2023年5月から2024年4月にかけて、新型コロナウイルスによる死者数は3万人以上に達し、これは季節性インフルエンザの約15倍に相当します。特に高齢者や基礎疾患のある方が多く亡くなっており、追加接種が強く推奨されています。高齢者以外の方も、感染拡大が予想される時期にはワクチン接種を検討することが重要です。

●同時流行への警戒

インフルエンザと新型コロナウイルスが同時に流行する可能性が高く、さらにマイコプラズマ肺炎も流行しているため、これらの感染症が同時に発生する「3種流行」のリスクが懸念されます。特に、昨冬にはインフルエンザとコロナが同時に流行し、患者数が急増し、医療提供体制の維持が困難となりました。

●予防対策の重要性

今冬の感染症の流行を防ぐためには、基本的な予防対策を徹底することが大切です。手洗いやマスクの着用、換気の徹底が基本的な感染予防策として推奨されます。また、感染拡大が予想される時期には人混みを避け、体調が悪いときには無理をせず外出を控えましょう。特に高齢者や基礎疾患のある方はワクチン接種を検討し、適切な予防策を講じることが大切です。



いよいよ雪が降ってきましたね。長い長い岩見沢の冬を元気に楽しみたい！



タンパク質 27.9g/ビタミンB₁ 0.76mg/ナイアシン当量 12.8mg

作り方

- ① スペアリブはサッと茹でてザルにあげておく。
- ② 小松菜は茹でて5cm位に切る。
- ③ 厚手の鍋に煮汁と①を入れ蓋をして弱火で30位、肉が柔らかくなるまで煮る。
- ④ 大豆水煮とゆで卵を②に加え5分程煮詰める。
- ⑤ 器に小松菜を敷きその上に③の肉と大豆を盛り、ゆで卵を飾る。

管理栄養士
得地 早智子



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。

スペアリブ

高カロリーなスペアリブだけど下茹でて脂を落として野菜と一緒に食べましょう！

1人分
697 kcal

材料(2人分)

豚スペアリブ 400g(2,3本)
ゆで卵……………1ヶ
大豆水煮……………100g
小松菜……………1束(200g)

煮汁

酢……………100ml
水……………200ml
砂糖……………大さじ4
醤油……………大さじ4
ニンニク……………1片
生姜……………1片

煮込み料理で暖まって雪だるでも作っちゃいましょう！



まちなか散歩

Walking plus

帰りに
よってこま



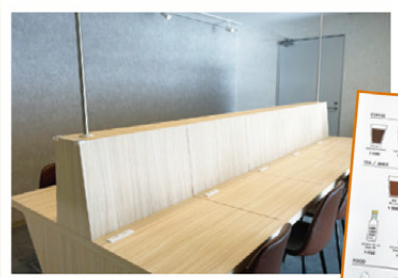
まちで見つけた素敵なお店や場所、もの、人など情報をお伝えします。診療の帰りに寄ってみてくださいね。

岩見沢市観光協会のカフェスペースオープン！ I-38 (I-Three EIGHT)

12月9日、岩見沢複合駅舎1階にオープンしたI-38 (I-Three EIGHT)。名称の由来は「いわみざわ」の「I」と、「ざわ=38」だそう。最初はコーヒーやソフトクリームを中心に販売し、今後は市内の特産品中心にPRをしていく予定です。市内の情報盛りだくさんなので、是非お店の方とお話してみてくださいね。

岩見沢市有明町 有明交流プラザ内 岩見沢複合駅舎1階
●営業時間/11:00~19:00 不定休
※お問い合わせは岩見沢市観光協会までお願いします。
Tel.0126-22-3470 (営業時間/9:30~17:00)

パソコンや書類を広げやすい大きなデスクスペース。10席あります。



お気軽にお立ち寄りください！



コーヒーはRICO COFFEE & LIFE、ソフトクリームは岩見沢農業高校の牛乳を使うなど、地元産にこだわったラインナップです。