



地元にも愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

11

2025  
November

# News Letter

ニュースレター

日々努力し頑張っている  
周りの人々や自分自身へ、  
感謝やねぎらいの気持ちを  
表してみませんか。



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 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

### 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22日(土)、12月14日(日)は当院当番  
日で18時まで診療しています。※年末年始は12  
月29日(月)から2026年1月3日(土)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。

10月中旬頃から急速に季節が進み、道内各地で初雪が観測されました。今年の12月は冬の気圧配置が強まり、日本海側では大雪となる恐れがあるとの予報が出ています。昨年、岩見沢では12月中旬の時点で積雪が120センチを超え、交通機関にも影響が出るほどの大雪となりました。今年も同様の事態が懸念されます。皆さん、冬支度はもうお済みでしょうか。さて、11月23日は「勤労感謝の日」、一年の最後の祝日です。この日は「働くことに感謝する日」として広く知られていますが、その起源は日本古来の行事「新嘗祭(にいなめさい)」にあります。新嘗祭は、天皇がその年の収穫に感謝し、新穀を神々に供える宮中行事であり、五穀豊穡を祝い、自然の恵みに感謝する大切な日でした。明治時代に太陽暦が採用され、行事の日付が11月23日に定められます。戦後、GHQの指導のもとで国家神道色を薄めるため祝日の再編が行われ、収

穫に感謝する日」は「勤労に感謝する日」へと姿を変え、現在の「勤労感謝の日」となりました。すなわち、この日は自然の恵みと人の働き、両方に感謝する日なのです。同じ時期、アメリカでは「サンクスギビングデー(感謝祭)」が催されます。家族や友人が集まり、食卓を囲んで感謝の気持ちを分かち合う日です。日本でも勤労感謝の日は、家族や職場の仲間「ありがとう」を伝えるきっかけとして親しまれています。感謝の言葉は、心を温め、人との絆を深める力を持っています。先月、高市早苗首相が自民党初の女性総裁に選出された際に、「私自身がワーク・ライフ・バランスという言葉捨てます。働いて働いて働いて働いて働きます」と力強く宣言しました。確固たる決意の表れですが、私たちの日常では「働き過ぎ」には注意が必要です。働くことは尊いことですが、心や体が疲れ切ってしまうば本末

転倒です。勤労感謝の日は、自身の健康や生活のリズムを見つめ直し、心と体をいたわる良い機会でもあります。この日には、家族に「ありがとう」を伝えたり、自分の努力をねぎらったりする時間を持つてみましょう。職場でも、普段は口にしづらい感謝の一言を伝えることで、職場の雰囲気や関係がより良いものになります。感謝を伝えることは、ストレスを和らげ、前向きな気持ちを育む力にもなります。一年の最後の祝日である勤労感謝の日。忙しい日々の中で、働くことの意味や支え合うことの大切さを改めて考え、心と体を休める一日にしてみてはいかがでしょうか。感謝の気持ち



# 高血圧症

日本高血圧学会は、2025年に「高血圧管理・治療ガイドライン2025」を6年ぶりに改訂しました。これまでは「治療中心」のアプローチが主流でしたが、今回の改訂では「管理重視」へと方針が転換されました。高血圧を治療にとどまらず、予防や再発防止、生活習慣の改善を含む「生涯の健康課題」として捉えています。

特に注目すべきは、血圧が「正常高値血圧(130/139/80-89 mmHg)」の段階で、生活習慣改善を早期に行うことが推奨されている点です。従来の「病気になるってから治療する」というアプローチから、「病気になる前に防ぐ」という予防重視の考え方に転換されました。

診断基準や目標値も見直されました。診察室での血圧が140/90 mmHg以上であれば高血圧と診断され、目標血圧は130/80 mmHg未満とされています。家庭血圧は135/85 mmHg以上が高血圧とされ、目標は125/75 mmHg未満です。また、年齢別区分は廃止され、全年齢で共通の目標値が採用されました。家庭での血圧測定が重要視され、日々の血圧の変動を把握することが治療と予防の第一歩として推奨されています。

生活習慣の改善(非薬物療法)は、これまで以上に重視されています。食事面では、1日の食塩摂取量を6g未満に抑えることが基本です。カリウムは、男性3,000 mg以上、女性は2,600 mg以上が推奨され、野菜や果物、豆類から摂取することが勧められています。体重はBMI 25未満を目標に、1 kg減らすことに約1 mmHgの血圧低下が期待できます。飲酒については、男性で純アルコール20g未満(ビール中瓶1本程度)、女性はその半分が目安です。

運動は、ウォーキングなどの有酸素運動を週150分以上行うことが理想的です。

食事法としては、野菜や果物、低脂肪乳製品、魚、豆類を中心とした「DASH食」が推奨されています。また、減塩アプリなどを活用して、自分の取り組みを「見える化」することも効果的です。

薬物治療では、Ca拮抗薬、ARB、ACE阻害薬、サイアザイド系利尿薬、β遮断薬の5種類が主要な薬剤とされ、単剤で効果が不十分な場合は早期に薬の組み合わせを検討する方法が推奨されています。β遮断薬も再び主要薬として位置づけられ、患者の年齢や合併症に応じて柔軟に薬剤を選択できるようにになりました。

栄養指導では、食塩の過剰摂取が高血圧の主要な原因であることを踏まえ、個々の体調に合わせた対応が重要です。特に高齢者や腎機能が低下している方、妊婦などでは、極端な減塩よりも低栄養を防ぐことを優先し、管理栄養士による個別支援が求められます。

「ガイドライン2025」の最大の特徴は、年齢を問わず「130/80 mmHg未満」を共通の目標値として掲げた点です。国内では約4,300万人が高血圧とされ、もはや国民病とも言える状況です。家庭血圧測定と生活習慣の改善を中心に、これまでの「薬で血圧を下げる」から「生活で血圧を整える」へと転換が進んでいます。これが新しい時代の高血圧対策です。

朝晩の血圧測定を習慣にし、食塩を「あとひとつまみ」減らし、週150分の軽い運動を心がけましょう。これらの小さな積み重ねが、薬に頼らず健康な血圧を維持し、長寿へとつながります。



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。

## えびの水餃子とスープ餃子

えびと鶏むね肉のあんできさっぱりヘルシー♪タンパク質や食物繊維はいっぱい、塩分は控えめに仕上げました。

### 材料4人分

- むきエビ..... 200g
- 鶏むね挽肉..... 100g
- 長ネギ..... 1本
- キクラゲ..... 50g
- 餃子の皮..... 20枚
- 白菜..... 4枚(320g)
- 小ネギ、パクチー..... 適宜

A  
B(タレ)

- 酒、醤油、ごま油..... 各小さじ1
- 黒酢、醤油、ごま油..... 各大さじ1
- 砂糖、白ゴマ..... 各小さじ1

### 作り方

- ① 長ネギ、キクラゲ、エビはみじん切りし白菜は一口大に切る。
- ② 鶏挽肉と長ネギ、キクラゲ、エビを混ぜAを加えよく混ぜる。
- ③ 20等分にし、餃子の皮で包む。
- ④ 鍋にお湯を沸かし、5分位茹で器に盛り、タレをかけ小ネギとパクチーをのせる。

1人あたり  
**278**  
kcal



つるんと食感の水餃子、スープあり・なしはお好みで♪  
タンパク質 20.9g / ビタミンE 1.3μg / ナイアシン 量 9.2mg



管理栄養士 **とくち内科 早智子**



スープ餃子にする時は、鶏がらスープ600ccに白菜やキクラゲを入れて酒大さじ1塩少々入れ、餃子を5分煮て崩れないように器に盛り、白髪ネギや針生姜をのせる。

## まちなか散歩

Walking plus

帰りによつてこ

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。

## Little Gonji(リトルゴンジ)

10月に場所を替えて復活オープンした「Little Gonji」。おっさんがんばる食堂の名の通り、原田店主が一人で切り盛りしています。おすすめはパン2種・サラダ・前菜盛り合わせプレート、選べる自家製手打ち生パスタ、そして、ソフトドリンク飲み放題と盛りだくさんのランチセット。ディナーも一品料理やパスタ、ピザなど地産地消の料理を味わうことができます。宴会も14名まで受け付けてくれるので、これからの時期の集まりにぴったり。新しくなったLittle Gonjiへ一度足を運んでみては？

岩見沢市2条西5丁目14-2  
Tel.090-9603-4497(一人対応のため電話に出られないことがあります)  
●営業時間/Lunch 11:30~14:30(13:30Lo)  
Dinner 17:30~(土日のみ) ●定休日/木曜



パン2種・サラダ、前菜盛り合わせプレート



岩見沢産小麦を使用した手打ちパスタ



居酒屋「Shichir」のシェア店舗としてオープン

かわいい看板がお出迎え

営業日についてはLINEを登録してご確認ください。