



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

1

2026
January

News Letter

ニュースレター



午(馬)は「物事がうまくいく」「前進する」象徴とされます。「前多き一年」となりますようお祈りいたします。

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

明 けましておめでとうございませう。新しい年を迎え、皆さまがご家族ともに健やかに新年を迎えられたことを、心よりお慶び申し上げます。昨年2025年は、気候変動と社会不安、そして希望と分断が同時に進行した印象深い一年でした。円安やコメ不足、物価高が家計を圧迫する中、夏には1946年の統計開始以来、最も暑い記録的猛暑が続き、日本の夏の平均気温偏差は+2.36℃と過去最高を更新しました。こうした深刻な気候変動の影響で山間部の食料が不足し、全国でクマ被害が相次ぎ、被害者230人、死亡13人と統計開始以来最悪の事態となりました。政治面では、高市早苗総裁が女性初の総理大臣に就任し、その後の台湾情勢を巡る発言を契機に、今なお日中関係の緊張が続いています。一方で、明るい話題も数多くありました。大阪・関西万博は未来技術と

国際文化交流を象徴する一大イベントとなり、訪日外国人観光客も過去最高水準まで回復しました。スポーツ界では、大谷翔平選手が二刀流として完全復活し、前人未到の記録を次々と打ち立て、世界中に勇氣と感動を届けてくれました。また、生成AIの急速な進化は、医療や仕事、創作など私たちの暮らしに大きな変化をもたらしています。その一方で、夏には根拠不明の「7月5日大地震」騒動が拡散し、情報リテラシーの重要性が再認識されました。また、政治資金や不祥事、著名人のコンプライアンス違反報道などを通じて、社会への不信感も広がりました。世界に目を向けると、ロシアとウクライナの戦争は長期化し、国際経済ではいわゆる「ランプ関税」が再燃するなど、不安定な情勢が続きました。一方、中東ではイスラエルとハマスの間ではガザ地区における長期戦闘の停戦合意が成立し、わずかに希望の兆しも見えました。

こうして振り返ると、2025年は困難と不安がある一方で、確かな前進と希望も感じられる一年でした。2026年は「午(うま)年」。馬は「前進・挑戦・成功」を象徴するといわれ、一歩踏み出すことで、運が開きやすい年と言われています。迷わず前進し、新たな挑戦を受け入れることで、よい流れを作っていきましょう。現在、岩見沢市ではインフルエンザや感染性胃腸炎が流行しており、新型コロナウイルスの同時流行も見られています。手洗い・換気・体調管理など基本的な感染対策を大切に、体調に不安がある場合は早めにご相談ください。とくち内科医院は、今年も地域の皆さまの「かかりつけ医」として、安心・安全で質の高い医療をお届けできるよう、職員一同力を合わせて努めてまいります。本年もどうぞよろしくお祈りいたします。



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

2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

終日休診 午後休診

※1月11日(日)、2月21日(土)は当院当番日で18時まで診療しています。※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

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。

前糖尿病は健康の「分岐点」

「糖尿病予備軍」とも呼ばれる「前糖尿病」と診断されると、「このままだと糖尿病になるのではないかと」と不安を感じる方も多いでしょう。しかし最近の研究により、前糖尿病は生活習慣の改善によって血糖が正常に戻り、その効果が長期にわたって続くことが明らかになっています。

2025年12月、医学誌「The Lancet Diabetes & Endocrinology」に、アメリカと中国で行われた大規模な糖尿病予防研究(DPOS-DPOS)の長期解析結果が報告されました。これらの研究では、前糖尿病の人を対象に、食事や運動を中心とした生活習慣改善を行い、20〜30年におたって追跡調査が実施されています。その結果、血糖が正常に戻った人は、戻らなかった人に比べて、心臓病や心不全による入院・死亡リスクが約50%低く、全死亡リスクも約4割低下していました。前糖尿病の改善が、将来の健康や寿命に大きく関わることを示されたのです。

では、実際にどの程度の人が回復できるのでしょうか。2025年9月「The Lancet Global Health」で発表された、日本を含む8カ国・約7万6千人を対象とした研究では、10年以内に糖尿病へ進行した人は12.5%にとどまり、36.1%は正常血糖に回復していました。特に日本人は、年齢や性別を問わず、血糖が正常に戻る割合が最も高い集団でした。

前糖尿病からの回復を左右する



主な要因は、体重、運動、そして食事内容です。肥満や内臓脂肪が多い人、善玉コレステロール(HDL)の低い人ほど糖尿病に進行しやすい一方で、体重を減らし、日常的に体を動かすことで血糖は改善しやすくなります。特別な運動や厳しい食事制限は必要ありません。体重を今より3〜5%減らすことや、週150分程度の歩行を目安にするだけでも、十分な効果が期待できます。また、甘い飲み物や間食を控える、野菜やたんぱく質を先に食べる、夕食を遅くしないといった工夫も有効です。重要なのは「完璧を目指す」ことではなく、今日からできることを少しずつ始め、継続することです。

前糖尿病は、まさに健康の「分岐点」です。何もしなければ将来の病気につながる可能性があります。今行動を起こせば、血糖を正常に戻し、心臓病や死亡リスクを下げることもできます。

生活改善の方法や検査結果について不安がある場合は、どうぞ遠慮なく当院の医師にご相談ください。お一人おひとりに合った方法を一緒に考え、将来の健康を守るお手伝いをいたします。

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ます。

鶏ささみとブロッコリーの味噌炒め

1人分
294 kcal



タンパク質 30.9g / 炭水化物 23.0g / 脂質 11.7g / ビタミンC 150mg / カリウム 1,100mg

作り方

- ① ブロッコリーは小房に分けレンジで3分加熱しておく。
- ② キクラゲは食べ易く、長ネギは薄い斜め切りミニトマトは半分に切っておく。
- ③ ささみはそぎ切りにして、Aにつけておく。
- ④ フライパンにごま油を熱し②③を炒め水も加え蓋をして2〜3分蒸し煮にしたなら、Bを加えさっと混ぜ、火を止めてブロッコリーを加える。

生キクラゲは天日干しにして乾燥させるとビタミンDが格段に増えます！

管理栄養士
得地 早智子



まちなか散歩 *Walking plus*

フォトコンテスト

ドカ雪まつり PHOTO CONTEST 2026

IWAMIZAWAドカ雪まつり2026、今年もフォトコンテストを開催します！ご家族や職場などで制作した雪像や、雪の中で遊んでいる様子などあなたの好きな場所で撮影した作品は「雪遊び・雪像部門」へぜひ応募してください。そして、今年新たに開設したのが、お祭り当日にいっぱい遊んでその様子を投稿していただく「お祭り当日撮影部門」。今年も受賞者には素敵な商品をご用意しています。応募方法は岩見沢市観光協会のHPをご覧ください。

まちで見つけた素敵なお店や場所、もの、人などの情報をお伝えします。



- 「雪遊び・雪像部門」～1月29日(木)まで
 - 「お祭り当日撮影部門」2月7日(土)～2月9日(月)まで
- 詳しくは岩見沢市観光協会HPをご覧ください。
<https://iwamizawa-kankou.jp/>

「第36回IWAMIZAWAドカ雪まつり」
●2月7日(土)10:00～17:00
●2月8日(日)10:00～15:30
●会場 駅東市民広場公園 イベントホール赤れんが

