



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

2

2026
February

News Letter

ニュースレター

物を大切にすることや、
道具への感謝の気持ちを表す
日本の美しい文化ですね。



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 ふみお
院長 得地 史郎

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

3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

※2月21日(土)、3月15日(日)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

1月の岩見沢は記録的な小雪となり、例年に比べると穏やかな新年の幕開けとなりました。しかし2月に入り、立春を過ぎたといえ、朝晩はまだまだ厳しい寒さが続いています。皆さま、体調など崩されてはいませんか。
今年3月の気温が例年より高く、雪解けは早まると予測されていますが、2月は平年並みの寒さと降雪量が続き見込みです。雪かきや凍結した路面での歩行など、日々の暮らしの中でお身体に負担がかかりやすい時期でもあります。また、道内では雪や氷を楽しむ行事も多く開催される季節ですが、どうかご無理はなさらず、転倒や冷えには十分お気をつけください。
さて、2月8日は「針供養(はりくよう)」の日です。針供養とは、日頃の裁縫などで使い、折れたり曲がったり、錆びて役目を終えた針に感謝を捧げ、供養する日本の伝統行事です。毎年12月8日や2月8日に行われ、これらの

日は「事八日(ことようか)」と呼ばれています。12月8日は「事始め」、2月8日は「事納め」にあたり、神事の日にして針仕事を休む習わしがあったことから、針供養の日として定着しました。地域によって違いがあり、東日本では2月8日、西日本では12月8日に行われることが多いとされています。
針供養では、使い古した針を豆腐やこんにゃくなどの柔らかいものに刺して供養します。これは、これまで硬い布や厚手の生地を縫い続けてきた針に、最後は柔らかいものを刺して、ゆっくりと休ませてあげようという、感謝と労りの心の表れです。針をそのまま捨てるのではなく、丁寧に見送るこの風習には、人を傷つける可能性のある道具を大切に扱い、事故やけがを未然に防ごうとする心配りが込められています。

また針供養は、これまでの働きに感謝し、ひと区切りをつけるための行事でもあります。静かに手を合わせその時間は、今の自分の心や体の状態に目を向け、知らず知らずのうちに溜まった疲れや緊張を整える、穏やかなひとときとなるでしょう。小さな一本の針にまで感謝を向ける姿勢は、私たちが自身の体や心を大切にすることにもつながっていきます。
寒さの厳しいこの季節、日々頑張ってくれているご自身のお身体や、そばで支えてくれるご家族をどうか労わってあげてください。例年、「さっぽろ雪まつり」の開催後にはインフルエンザや新型コロナウイルスなどの感染症が増加する傾向があります。引き続き基本的な感染症対策を心がけ、無理をせず、できるだけ温かくして、北海道の長い冬を健やかに過ごさしにいられますよう、心より願っております。



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。

心の不調と認知症リスク

～認知症リスクと関係がみられた6つの症状～

「最近、自分に自信が持てない」「以前より集中しにくい」「いつも気が張っている」、このような変化を年齢や疲れのせいだと思っていまませんか。中年期の「こころの不調」は、将来の脳の健康からのサインかもしれません。

2025年12月、世界的な医学誌 *Lancet Psychiatry* に中期の抑うつ症状と将来の認知症リスクの関係を調べた大規模な研究が報告されました。研究を行ったのは英国 University College London の研究グループです。この研究では、35～55歳で登録された約5,800人を対象に、平均22年以上にわたって健康状態を追跡しました。

その結果、追跡期間中に約10%の人が認知症を発症しました。また、中年期の時点で抑うつ症状がみられた人は全体の約2割でした。注目されたのは、抑うつ症状の中でも、特に次の6つの心の状態です。

- ・自分に自信が持てない
- ・問題に立ち向かえないと感じる
- ・他人に温かみや愛情を感じにくい
- ・常に神経質で緊張している
- ・仕事や物事の進め方に満足できない

・集中力が低下している

これらの症状がある人は、ない人に比べて、将来認知症を発症するリスクが約1.3～1.5倍高いことが分かりました。さらに、これら6つのうち1つでも当てはまる症状がある人は、症状がまったくない人よりも認知症を発症す

る割合が有意に高くなっていました。

重要なのは、この関連が、遺伝的要因や高血圧、糖尿病などの生活習慣病、喫煙といった、これまで知られていた認知症の危険因子とは別に認められた点です。特に、60歳未満の中年期では、この傾向がより強くみられました。ただし、こうした症状があるからといって、「将来必ず認知症になる」というわけでは決してありません。研究者たちは、これらの心の変化を認知症そのものではなく、脳の変化を早めに知らせてくれる「サイン」の可能性として捉えています。

中年期は仕事や家庭、人間関係など、心に負担がかかりやすい時期です。気分の落ち込みや自信の低下、集中力の低下は、誰にでも起こりうるものです。しかし、その状態が長く続いている場合は、こころと脳の健康のためにも、早めに相談することが大切です。こころの不調に気づき、適切にケアすることは、今の生活の質を高めるだけでなく、将来の脳の健康を守ることもつながる可能性があります。

気になる症状がある方は、どうぞお気軽に医師にご相談ください。当院は皆様の「今」と「これから」を支えるお手伝いをしていきたいと考えられています。



レバーが嫌いな人にぜひ食べて欲しい!

タンパク質 25.1g / 鉄分 10.3mg / 葉酸 1.354μg / ビタミンB₇ 44.1mg



1人分
438 kcal

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

鶏レバーライス

貧血で疲れやすい人には、高タンパクで低カロリー、鉄分ビタミンB群が豊富な鶏レバーがおすすめ!

材料(4人分)

- | | | | | |
|------|------|-----------|---------------|---------|
| 鶏レバー | 200g | B | ケチャップ・とんかつソース | 各 大さじ2 |
| 玉ねぎ | 2ヶ | | 赤ワイン | カップ1/2 |
| しめじ | 2パック | | 水 | カップ1/2 |
| トマト缶 | 1ヶ | | C | バター・小麦粉 |
| ニンニク | 1片 | しょうゆ・赤ワイン | | 各 大さじ2 |
| ライス | 400g | | | |

作り方

- ① 鶏レバーはハサミで白い脂肪を取り除き食べやすい大きさに切り、流水でよく洗い水気を拭く。
- ② ニンニク、玉ねぎは薄切りに、しめじは石付きを取る。
- ③ 厚手の鍋に油を熱しニンニク玉ねぎを炒めたら、①のレバーを加え色が変わるまで炒め、Aを加え蓋をする。
- ④ ③の鍋にしめじ、トマト缶、Bを入れ蓋をし、30分位煮込む。
- ⑤ Cをレンジで温め④に溶かしながら入れトロミをつける。



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します。診療の帰りに寄ってみてくださいね。

ESPRESSO STAND PLATS エスプレッソスタンドプラッツ

寒い時には、体の中から温まりたいですね。そんな方におすすめなのが「PLATS」の熟成カレー。じっくり煮込んだカレーはスパイスが効いてほどよい辛さ。コーヒー店ならではのカレー専用のエスプレッソソースを数滴たらすと、味わいも一段と深まり、カレーを食べる手が止まりません。お店にはカレー以外にもサンドイッチやスコーン、チーズケーキやクッキーなど美味しいものがいっぱい並んでいてどれを選べばいいのか悩んでしまいそう。お持ち帰りもできるのでお腹がいっぱいになってお家で楽しむことができそうですね。寒い日には暖かいカレーとコーヒーでゆっくりと体を休めてみてはいかがでしょうか。

PLATS岩見沢本店
岩見沢市1条西3丁目5-1 Tel.0126-51-4669
●営業時間 / 8:00～18:00 ●無休(年末年始のみ休み)
●駐車場 / なし



たくさんのスイーツが並ぶ店内



右がエスプレッソソース

カウンター席にはWiFi電源もありません



おすすめの「熟成カレー」



店内入口にはカレーの看板も