



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

3

2026  
March

# News Letter

ニュースレター

北国の春の訪れを知らせる花といえば「福寿草」。明るい気持ちにさせてくれますね。



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 院長 得地 史郎

### 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				

### 4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		

終日休診

午後休診

※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

**岩** 見沢の今季の冬は、記録的な小雪と暖冬の影響により、例年よりも早く雪解けが進みました。除雪の機会も少なく、体感としても冬が短く感じられます。3月1日の積雪は12cmまで減少し、市街地の空き地ではすでに地面が広く顔を見せています。今後も気温はプラスで推移する予報となっており、雪解けはさらに進む見込みです。豪雪地帯に暮らす私たちにあって、これほど季節の進みが早い年は珍しいですね。まだ3月に入ったばかりですが、春風はやわらかく、日差しにも確かな温もりが感じられます。光は日に日に明るさを増し、春の訪れを実感する頃となりました。

3月は和風月名で「弥生(やよい)」と呼ばれます。「弥(いや)」は「ますます」、「生(おい)」は草木が生い茂ることを意味し、「弥生」とは「草木がいよいよ盛んに芽吹く月」を表す言葉です。旧暦の3月は現在の3月下旬から4月頃にあたり、本格的な春の到来を告げる時期でした。自然界の生命が一斉に動き出す、希望に満ちた季節の象徴といえるでしょう。

この時期は、私たちの暮らしにおいても大切な節目です。学校では卒業式や入学準備が進み、職場では年度末から新年度への移行を迎えます。別れと出会いが交差し、新たな環境へ踏み出す人も多く、期待と不安が入り混じる季節でもあります。そのため弥生は「新しい始まり」を象徴する月として親しまれ、俳句では春の季語として詠まれ、文学や芸術の世界でも門出や希望を託す言葉として受け継がれてきました。

3月には弥生のほかにも多彩な異称があります。桜にちなむ「桜月(さくらづき)」、「花見月(はなみずき)」、「花月(はなづき)」、「桃の花に由来する「桃月(とうげつ)」、「雛祭りにちなんだ「雛月(ひいなづき)」、「上巳(じょうし)の節句の禊みそぎ」に由来する「禊月(けいげつ)」など、自然や年中行事と深く結びついた呼び名が今に伝わっています。旧暦では1月から三月までが春とされていたため、「晩春」や「春惜月(はるおしみづき)」には、過ぎゆく春を惜しむ情趣が込められました。また、「蚕月(さんげつ)」は養蚕を始める時期、「竹秋(ちくしゅう)」は竹の葉が黄色く色づく頃を指すなど、当時の人々の暮らしや自然観も映し出されています。四季の移ろいを繊細に感じ取り、言葉に託してきた先人の感性の豊かさに、あらためて心を打たれます。

一方で3月は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。環境の変化による疲れも重なりやすく、健康管理には一層の配慮が必要です。岩見沢ではインフルエンザが再拡大し、年末のA型流行に続きB型も増加し、今季二度目の警報レベルに達するという異例の状況となっています。どうか無理をなさらず、十分な休養と栄養を心がけ、穏やかな気持ちで春をお迎えください。

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。

## アレルギー性鼻炎(花粉症)

今シーズンの岩見沢の冬は、記録的な小雪と暖冬の影響で雪解けが早く進みました。そのため、花粉の飛散も例年より早まることが予想されています。例年より早い時期から花粉症の症状が現れる可能性があるため、早めの対策が重要です。

アレルギー性鼻炎は、花粉やダニ、ハウスダストなどのアレルゲン(アレルギーの原因物質)に対し、免疫が過剰に反応することで鼻の粘膜に慢性的な炎症が生じる疾患です。

主な症状は、発作的なくしゃみ、水様性の鼻汁、鼻閉で、目のかゆみや流涙、のどの違和感を伴うこともあります。症状が長引くと、鼻閉や嗅覚低下、日中の眠気、集中力の低下、睡眠障害につながることもあります。小児では口呼吸やいびき、学習効率の低下が問題となる場合もあります。また、上気道と下気道は連続しているため、気管支喘息や副鼻腔炎を合併することもあります。

北海道では季節ごとに飛散する花粉の種類に特徴があります。春(3~5月)はシラカバ、初夏(5~7月)はイネ科植物、秋(8~10月)はヨモギやブタクサが中心です。一方、通年性アレルギーの原因としては、ダニやハウスダスト、ペットの毛や皮膚、カビなどが挙げられます。冬は室内で過ごす時間が長く、暖房環境によりダニが増えやすいため、症状が悪化しやすい傾向があります。

治療は主に薬物療法が中心です。くしゃみや鼻汁には眠気の少ない第二世代抗ヒスタミン薬、鼻閉や炎症には鼻噴霧用ステロイド薬が有効です。症状が強い場合には、抗ロイコトリエン薬や点鼻用血管収縮薬を併用することもありますが、薬物療法で十分な効果が得られない場合には、少量のアレルゲンを継続的に投与し体質改善を目指す舌下免疫療法があります。数年にわたり治療を継続することで、長期的な症状の軽減や寛解が期待できます。重症例では抗IgE抗体製剤を用いることもあり、病状に応じた治療選択が重要です。

日常生活での対策も欠かせません。外出時はマスクや眼鏡を着用し、花粉情報を確認しましょう。帰宅時には衣服についていた花粉を払い落とし、手洗いや洗顔を行うことが効果的です。室内はこまめに清掃・換気を行い、寝具も清潔に保ちましょう。加湿は適度に行い、過度な高湿度によるダニの増殖には注意が必要です。

症状が長引く場合や、眠気・集中力低下、目やのどの不快感が続く場合は、我慢せず当院医師にご相談ください。早期の受診と適切な治療、日常生活での工夫により、鼻の不快感を抑え、岩見沢の四季をより快適に過ごすことができます。今年は特に花粉の飛散が早まる可能性がありますが、早めの対策を心がけましょう。

## 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。



### 作り方

- ① ① 鱧は両面に塩コショウし10分ぐらい置き水気を拭いておく。あさはりも砂出しして洗っておく。
- ② 玉ねぎとニンニクはスライスしキャベツはざく切りに、ブロッコリーは小房に分けておく。ミニトマトは半分に切っておく。
- ③ 蓋が出来るフライパンか鍋にオリーブ油を熱しニンニクを炒め、①の鱧を両面焼いて一度取り出す。
- ④ ③に②の野菜を敷き塩コショウし、鱧を戻し並べあさも入れて水と酒を加えて蓋をして、中火にかけ、煮立ったら弱火にして5~6分蒸し煮する。

## 鱧とアサリと春キャベツのアクアパッツァ

1人分  
**277 kcal**

材料(2人分)

たら切身.....2切れ(200g)	ミニトマト.....8ヶ
塩コショウ.....少々	ニンニク.....1片
あさり.....10ヶぐらい	オリーブ油.....大さじ1
春キャベツ.....200g	酒・水.....各50ml
玉ねぎ.....100g	塩・コショウ.....少々
ブロッコリー.....160g	ローズマリー.....適宜

栄養価(1人分) タンパク質 25.6g/ビタミンK 250μg/  
ビタミンB<sub>2</sub> 10.3μg/葉酸 280μg/  
ビタミンC 170mg



鱧は高タンパク低脂肪、あさはりはミネラル豊富で貧血予防にも

## まちなか散歩 *Walking plus*

帰りによーいっしょ♪

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。

### Be Donut (ビードーナツ)

昨年の11月にオープンしたドーナツ屋さん。北海道産の小麦粉(はるゆたか・キタノカオリ)を使用したドーナツを通常12種類、日替わりやクリーム入りを含めると常時20種類以上のドーナツが並びます。ドーナツ好きな店主が自分の食べたいドーナツを作っているのだからおすすめです。一番のおすすめは定番ミルクシュガー。種類がたくさんなのでどれを選ぶか迷ってしまいますね。これからイートインスペースも予定しているとのことなので、ゆっくりとドーナツを楽しむことができそう。ぜひ一度美味しいドーナツを召し上がってみてください。

岩見沢市2条西3丁目3-3 Tel.0126-35-5605  
●営業時間/11:00~18:00 ●定休日/水曜日(その他不定休)  
※詳しくは Instagram@bedounut2025 をご覧ください。  
●駐車場なし



シュークリームにはたくさんドーナツが並んでいます



かわいらしい雰囲気のお店



左上がおすすめのミルクシュガー



お店は入口のほりが目印