



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

4

2026 April

News Letter ニュースレター

ひよっこりと顔を出したフキノトウが、今年も春の訪れを教えてください。



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

4月に入り、岩見沢では日差しがやわらかくなり、日も長くなってきました。冬の厳しさが和らぐにつれて、私たちの体や心もまた、春へと移り変わる準備を始めています。今シーズンは記録的な小雪となり、3月に入ると雪解けが一気に進みまし...

の中で草木が芽吹き、自然の息吹が感じられる時期です。一方で、北海道の春は寒暖差が大きく、体調を崩しやすい時期でもあります。冬の間にくわばつていた体は急な気温の変化に十分に対応できず、自律神経のバランスが乱れやすくなります。その結果、だるさや疲労感、眠りの浅さなどを感じることもあります。こうした不調を防ぐためには、生活リズムを整えることが大切です。

春は新たなスタートの季節です。無理をせず、ご自身のペースで心と体を整えながら、穏やかに過ごしていきましょう。当院でも、皆さまが健やかに春を迎えられるようお手伝いしてまいります。気になる症状や体調の変化がありましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

4月の診療カレンダー

Calendar for April with dates 5-30 and days of the week.

5月の診療カレンダー

Calendar for May with dates 3-31 and days of the week.

終日休診 午後休診

※5月3日(日・祝)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。

ピロリ菌だけではない 胃の病気を引き起こす細菌

ピロリ菌感染症とは、「ヘリコバクター・ピロリ」と呼ばれる細菌が胃の中に感染することで起こる病気です。ピロリ菌は「ウレアゼ」という酵素を使って胃酸を中和し、胃の中でも生き延びることができ、特徴があります。感染しても自覚症状がないことが多いものの、長期間感染が続くと慢性胃炎を引き起こし、胃潰瘍や十二指腸潰瘍、さらには胃がんのリスクが高くなるということが知られています。そのため、感染が確認された場合には除菌治療が推奨されています。

一方で近年、胃炎の原因はピロリ菌だけではないことが明らかになってきました。ピロリ菌以外にも胃に感染する細菌が存在し、これらは「NHPH(Non-Helicobacter Pylori Helicobacter)」と総称され、同じヘリコバクター属に分類されます。

代表的なものとして、「スイス菌(H. suis)」や「ハイルマンニイ菌(H. helmantii)」などが知られています。スイス菌は主にブタに、ハイルマンニイ菌は犬や猫などに感染しており、十分に加熱されていない豚ホルモンの摂取、あるいはペットとの接触を通じて人に感染する可能性があります。このように、人と動物の間で感染が成立する「人畜共通感染症」と考えられています。

これらの細菌も胃の粘膜に定着し、ピロリ菌と同様に慢性的な炎症を引き起こします。その結果、「NHPH胃炎」と呼ばれる状態となり、胃の不快感やもたれ、食欲不振などの症状が現れることがあります。ただし、症状が軽い、あるいはほとんど自覚されない場合も多く、気づかれないまま経過することも

少なくありません。

ここで重要なのは、「ピロリ菌が陰性でも胃炎が存在する可能性がある」という点です。通常のピロリ菌検査ではNHPHは検出されにくく、検査結果だけでは原因が特定できないことがあります。このような場合、診断の手がかりとなるのが内視鏡検査です。胃粘膜を直接観察することで特徴的な所見から感染が疑われ、必要に応じて組織検査を行うことで診断に近づきます。

さらにNHPHは、慢性胃炎だけでなく胃潰瘍や十二指腸潰瘍の原因となるほか、「MALTリンパ腫」との関連も報告されています。将来的な病気のリスクにも関わる可能性があるため、見逃さず適切に評価することが大切です。

治療については、NHPHに対する確立された標準治療はまだありませんが、実際の診療ではピロリ菌と同様の除菌療法が有効な場合が多く、患者さんの状態に応じて治療方針が決められます。

このように、胃の炎症の原因はピロリ菌だけとは限りません。「ピロリ菌がいないから安心」とは言い切れず、胃炎が認められる場合にはその背景を丁寧に評価することが重要です。

胃の不調が続く方や健診で異常を指摘された方は、早めに医療機関を受診し、必要に応じて内視鏡検査を受けることがお勧めします。早期に対応することで、慢性胃炎や潰瘍、さらには将来的な重大な病気の予防につながります。気になる症状がある方はもちろん、特に症状がない場合でも、一度は胃の状態を確認してみましょう。

切って盛るだけ！一皿で野菜もたんぱく質も摂っちゃいましょう。

タンパク質26.3g / カリウム1,000mg / 鉄分4.1mg / ビタミンB₁₂7.3μg / 葉酸2.380μg



作り方

- ① 春菊は葉を摘んで茎は食べやすい長さに切り水にさらす。大葉は千切りにする。
- ② タコは薄切りに、豆腐はさいの目に切る。
- ③ ①としらす干しをAで和えて器に盛り、タコと豆腐のをせ、海苔と炒りごまをかける。

1人分
256 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

春菊とタコの具沢山サラダ



材料(2人分)

- 春菊 1/2束
- 大葉 20g
- 茹でタコ 160g
- しらす干し 40g
- 豆腐 40g
- 海苔 10g
- 炒りごま 10g

- A
- ごま油 大さじ1
 - 醤油 大さじ1
 - 酢 大さじ1
 - みりん 大さじ1

管理栄養士 得地 早智子



まちなか散歩 Walking plus

帰りに
よつこ



しろいえほんやさんを通して店内へ

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。

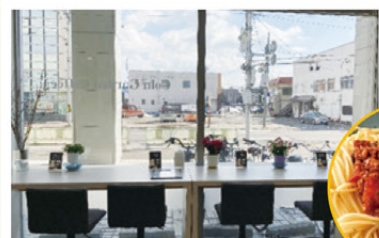
Coln Garden Coffee (コルンガーデン)

であえー1階で営業していた絵本と雑貨の冬春創社が移転し、緑豊かなゆっくり過ごせるカフェとしてオープンしました。メニューを広げるとパンメニュー、メインメニュー、スイーツメニュー、ドリンクメニューと豊富な品揃え。テーブル席もカウンター席もあるのでおひとりでも仲間とも楽しく過ごせそう。カフェの横には絵本のコーナーもあるので、小さなお子さんと訪れるのもいいですね。また以前同じ場所で営業していた長沼町のかりんとうまんじゅうやお豆腐、小樽市のプリンも店舗のショーケースで販売しています。ぜひ、ゆっくりとした時間を過ごしにきてください。

岩見沢市4条西3丁目であえー岩見沢1階 Tel.0126-35-6246

●営業時間/月～金 9:30～17:30(Lo17:00)
土・日 10:00～16:00(Lo15:30)

●駐車場/であえー立体駐車場を500円以上のご購入で2時間無料



カウンター席は窓側なので明るい日差しが



ショーケースにはおしいし
そんなものがいっぱい

ミートソースには
サラダと
スープも
ついてきます

絵本をゆっくり選ぶのも
いいですね