



地元で愛されるクリニックを目指して

とくち内科医院

5

2026
May

News Letter

ニュースレター

「五月雨を集めて早し最上川
芭蕉の句はこの時期の自然が
持つ力を表しています。」



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 ふみお
院長 得地 史郎

5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 31	25	26	27	28	29	30

6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

※5月3日(日・祝)、6月27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



今年、年の岩見沢では桜の開花が例年より早く、4月末に満開を迎えました。ゴールデンウィークの頃には花も散り、まぶしい新緑の季節へと移り変わっています。やわらかな五月の風に揺れる若葉や、日差しにきらめく木々の緑が、初夏の訪れを感じさせます。街並みもどこか明るく、生き生きとした表情を見せる時期となりました。

この時期は日差しも穏やかで過ごしやすく、散歩や軽い体操、ストレッチなど、無理のない範囲で体を動かすのに適しています。冬の間にくわばりがちな筋肉や関節をゆっくりとほぐし、体力を整えていくには良い機会です。また、屋外で過ごす時間が増えることで気分転換にもなり、心身のリフレッシュにもつながります。日常生活の中に少しずつ活動量を取り入れていくことが、健康維持に役立ちます。

五月の言葉として、「五月(さつき)晴れ」と「五月雨(さみだれ)」があります。「五月晴れ」は現在では五月の爽やかな青空を指して使われることが一般的ですが、本来は旧暦五月、すなわち現在の六月頃にあたる梅雨の時期、長雨の合間に見られる貴重な晴れ間を意味していました。一方の「五月雨」は、旧暦五月に降り続く雨、いわゆる梅雨の雨を表す言葉です。北海道では梅雨の影響が比較的少ないため実感しにくい面もありますが、本州以南では湿度が高く、体調や生活リズムに影響を与えやすい季節とされています。

このように、一つの言葉の中にも時代による意味の変化があり、現在の用法と本来の意味が併存しています。俳句や和歌の世界では古くからの意味が大切に受け継がれており、言葉を通して日本の繊細な季節感や文化の深さに触れることができます。

一方で、この時期は日中の暖かさに対して朝晩は冷え込む日もあり、寒暖差によって体調を崩しやすくなります。外出の際には羽織るものを一枚用意し、こまめな体温調整を心がけま

しょう。また、気温の上昇とともに汗ばむ日も増えてきます。のどの渇きを感じる前から、少量ずつこまめに水分を補給することが大切です。高齢の方は特に脱水に気づきにくいいため、意識的な水分摂取をおすすめします。

さらに、新年度からの環境の変化や生活リズムの乱れが影響し、知らず知らずのうちに疲れがたまりやすい時期でもあります。睡眠を十分にとり、バランスのよい食事を心がけることが、体調管理の基本となります。無理をせず、適度に休息を取り入れながら、心身の調子を整えていきましょう。

さわやかな青空の日も、しっかりとした雨の日も、それぞれに季節ならではの趣があります。日々移りゆく自然を感じながら、健やかで穏やかな毎日をお過ごしください。



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。

「血管内痛風」という新しい考え方

尿酸値が高い状態は、痛風のリスクだけでなく、心筋梗塞や脳卒中などの心血管疾患の発症とも関連することが知られています。そのため、「尿酸値を下げることで心臓や血管の病気を予防できるのではないかと考えられてきました。しかし近年の研究では、尿酸値を下げるだけでは心血管イベントの予防としては十分でない可能性が示されています。

血管内にも尿酸結晶がたまる

近年注目されているのが「血管内痛風」という考え方です。痛風では関節に尿酸結晶が沈着し炎症を引き起こしますが、同様に血管の壁や動脈硬化巣にも尿酸結晶が存在する可能性が指摘されています。これらの結晶は血管内で慢性的な炎症を引き起こし、動脈硬化の進展やプラーク（血管内の脂質の塊）の不安定化に関与し、血管が詰まりやすくなる一因と考えられています。

重要な点は、血液中の尿酸値が低下しても、すでに組織に沈着した結晶がすぐに消失するわけではないということです。そのため、検査値が改善しても、体内では炎症が持続している場合があります。これが、尿酸値の低下のみでは心血管イベントの抑制効果が限定的であった理由の一つと考えられています。

T2T戦略の意義

最近の観察研究では、尿酸値を目標値まで確実に低下させ、その状態を維持する「T2T (Treat to-Target) 戦略」を実践した痛

風患者において、心血管イベントの発生率が低下したことが報告されています。特に、もともと心血管リスクの高い患者でその傾向がみられました。これは、単に薬を服用するだけでなく、目標値を意識した継続的な管理の重要性を示しています。

治療のポイント

● 尿酸値の管理
一般的には6 mg/dL未満を目標に、医師と相談しながら適切にコントロールします。

薬物療法の継続

尿酸降下薬は自己判断で中断せず、定期的な血液検査を行いながら継続することが大切です。

生活習慣の見直し

食事(プリン体やアルコールの制限)、適度な運動、体重管理、禁煙は、尿酸値だけでなく血管の健康にも良い影響を与えます。

定期的な診察

検査結果や症状の変化を医師と共有し、尿酸・炎症・心血管リスクを総合的に評価します。

心血管疾患の予防には、尿酸値を下げるだけでなく、血管内における結晶の影響や慢性的な炎症も考慮した総合的な管理が重要です。尿酸・結晶・炎症という複数の要素を意識することで、将来的な心臓や血管の病気のリスク低減が期待されます。日々の治療継続と生活習慣の改善が、長期的な健康維持につながります。



アスパラが美味しい季節ですね。細いアスパラでも大丈夫！高タンパクで低脂質な鶏ささ身と巻いてごちそうに！

タンパク質 29.8g / 炭水化物 67.7g / 脂質 5.5g / ビタミンB₆ 0.73mg



1人分
182 kcal

作り方

- ① アスパラは硬い皮は剥き半分に切り、にんじんは皮を剥きアスパラと同じぐらいの太さ長さに切る。
- ② 鶏ささ身は開いて叩き塩コショウする。
- ③ 鍋に湯を沸かしアスパラとにんじんをさっと下茹でしておく。
- ④ ささ身を2枚並べてアスパラとにんじんを乗せて巻きラップでしっかり包み、さらにアルミホイルで包む。
- ⑤ ③の鍋に④と卵を入れて、沸騰しないぐらいのお湯で15から20分加熱する。
- ⑥ ソースの材料を混ぜ皿に敷き切ったささ身巻きと茹で卵、ミニトマトを乗せる。



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。

アスパラのとりささ身巻き ヨーグルトソース添え

お好みで仕上げにオリーブオイルをかけても美味しい！

材料(2人分)

- 鶏ささ身 ……4本(200g)
- アスパラ ……2本(50g)
- にんじん ……1/2本(50g)
- 茹で卵 ……1/2ケ
- ミニトマト ……1ケ

●ヨーグルトソース

- プレーンヨーグルト ……大さじ3
- 粒マスタード ……小さじ1

ヨーグルトソースの粒マスタードはノースファームストックの「北海道マスタード&レリッシュ」(大さじ1)、ヨーグルトはオイコスプレーンが硬くて高タンパクでおすすめです！

管理栄養士 得地 早智子

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。

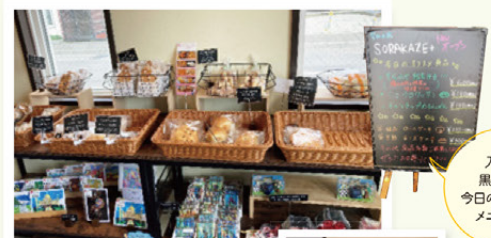
SORAKAZE+ (そらかぜぶらす)

社会福祉法人空知の風のアンテナショップとして、4月1日にオープンした「SORAKAZE+」。管理栄養士監修の特製お弁当や、パン、スイーツ、チーズケーキのほか、アート作品や1枚からオーダーできるプリントTシャツなど空知の風の4つの事業所から、素敵なアイテムが集まっています。お弁当は日替わりのそらかぜ給食弁当と餃子弁当の2種類で600円とお安く栄養満点！ほかに冷凍の餃子やロールケーキなどお家でも楽しめる商品がたくさん並んでいます。帰り道にぜひお立ち寄りください。

岩見沢市2条西7丁目8-2 Tel.0126-35-6048

●営業時間/10:00~16:00

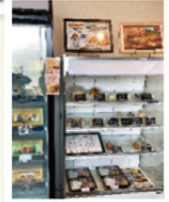
●定休日/土曜・日曜・祝日 ●駐車場/なし



パンやアート作品が並んでいます



オリジナルTシャツは即日作成も可能！



今日のお弁当は何か？

入口の黒板には今日のおすすめメニューが

まちなか散歩 Walking plus

帰りによってこ



空知の風の看板が目印