



Do naides

創刊号
2000/1

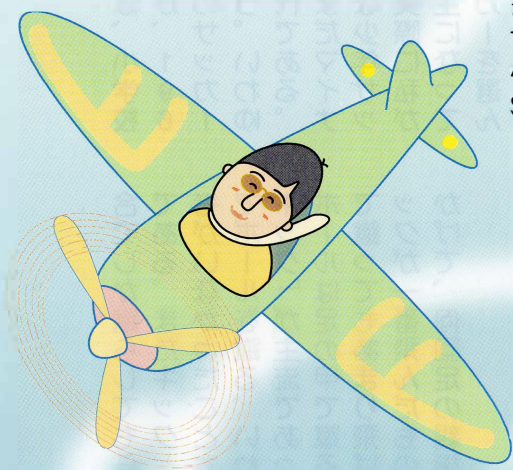
医療法人祥正会
藤原内科
院内新聞
どないです

健康教室 のお知らせ

第12回健康教室
7月29日(土)午後3時~
(午後2時45分開場)
『わかりにくい
医療費の徹底分析』



みなさんは、お医者さんにかかったときに自分の支払う治療費がいくらかになるか予想できますか？
また窓口で「〇〇円になります。」と言われて、疑問を感じたことはありませんか？
今回のテーマは「わかりにくい医療費の徹底分析」と題しまして、みなさんが窓口でお支払いになっている医療費について、わかりやすく解説を試みたいと思います。みなさんお誘い合わせの上、多数お越し下さい。
(他ではこんな話は聞けませんよ)



禁煙
外来



禁煙外来のお知らせ

藤原内科では禁煙をしたいという方を応援しています。特に、何度かトライしたが、数日目ががまんできなくなると、失敗したことがあるという方には、ニコチン含有パッチ剤を使う「ニコチン置換療法」がおすすめです。当院でもタバコを1日40本吸っていたのに、びたっと止めることができ、パッチ剤を貼らなくなった現在も禁煙中という方がいらっしやいます。お話を聞くと、「(パッチ剤を貼っていると)不思議なくらい吸いたいと思わなかった。」とのことでした。
禁煙してみようと思われる方は、お気軽に藤原内科までご相談下さい。

連載

院長のサッカー三昧
(高校サッカー編)
お答えします

新企画

ちよっとおじゃまむし

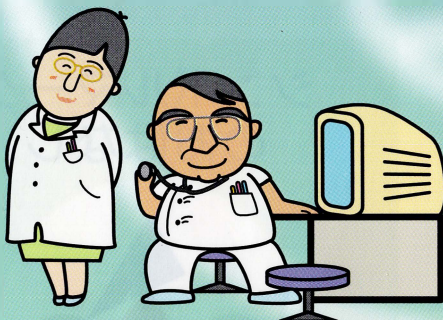
藤原内科のお近くの診療所、病院を訪ねて、ふだんなかなか聞けないこと、知っておくとお得な情報などを、院長自ら取材してくるという企画です。



「ひよこ」コーナー

この「どないです」を読んだご感想、ご希望、ご批判、藤原内科へのご注文、苦情など、皆さまのお声を拾い上げるコーナーです。ここは、みなさま方にとっていただくコーナーです。藤原内科に都合の悪いことも公平に取り上げますので、ご遠慮なくどんどんご参加下さい。

そのほかにもどんどん新しい企画を取り入れていきたいと思っております。ご期待下さい。



医療法人祥正会
藤原内科



バス：下鴨高木町(市バス204.206.北8系統)
駐車場：1台

〒606-0864 京都市左京区下鴨高木町39の5
TEL 075(781)0976 FAX 075(706)3181
e-mail in1021@poh.osaka-med.ac.jp
URL http://web.kyoto-net.or.jp/people/mf_0618
Design: Junko Yasu e-mail: junkoyasu@hotmail.com

診察時間	月	火	水	木	金	土
9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
17:00~19:00	○	○	△	○	○	△

平成10年6月1日、藤原内科は高木町の地に産声を上げました。開業当初は、43年間この地で父が続けてきた耳鼻科のイメージが強く、「ここは耳鼻科ではないんですか」と訪ねてこられる方も多かったのですが最近、ようやく内科としてのイメージが定着してきたようです。このあいだも「循環器の専門医を探していました。」と来られた方があり、地域のかかりつけ医を目指している私としては、ほんの少し、みなさまに認められたような気がしてとてもうれしかったですことを覚えております。

さて、世の中に目を移しますと「高齢者社会」「介護保険」といった文字がいやでも飛び込んで参ります。構造的な経済不況の中、年をとっても、楽になるところかさらに負担を強いられるという、きわめて厳しい現実が待っております。このような「老後」をどうやって生きぬいていくか、みなさま方にどうしても、私自身にとっても、これは他人事ではすまされません。

藤原内科では、こうした現状をふまえ、地域のみなさまと一緒に考え一緒に学んでいくという企画を進めていきたいと考えてきました。その一環としてすでに平成10年の9月から、2ヶ月に1回、「健康教室」を開催し、みなさま方のお役に立つ

健康情報を提供して参りました。この教室には通院中の方やそのご家族だけでなく、生協への買い物お帰りに偶然立ち寄ったという方にも参加していただいております。参加したみなさまには大変ご好評をいただきました。しかし、中には「せっかく楽しみにしていたのに、当日どうも用事で行けなかった。」という方がいらっしやるのも事実で、健康教室の開催だけでは、健康情報の発信という意味では、不十分ではないかと考えるようになりました。

今回、新たな試みとして院内新聞「Do naides」(日本語読みで、「どないです」)を発行することになりました。これは藤原内科からの一方的な情報発信の道具としてだけでなく、通院中のみなさま、さらには地域のみなさまからの意見も採りあげるといって、いわゆる「双方向性」の情報伝達の媒体として育て上げていきたいと考えております。ただ作る側も全くの素人ばかりで、みなさまに受け入れていただけるものが作れるかどうか、はなはだ不安ではありますが、1号1号、回を重ねるうちに少しずつでもよいものになればと努力を惜しまぬつもりであります。どうか温かい目で見守っていただき、また正すべきところには忌憚のないおしかりもいただきますよう、よろしく願います。

このコーナーは、皆さまからよくお聞きする質問を取り上げて解説するコーナーです。
第1回目は高血圧に関するものを取り上げます。

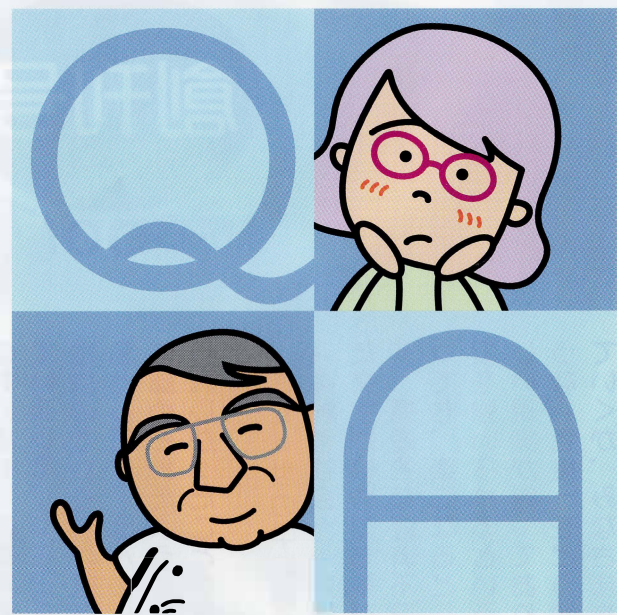
高血圧のお薬は一生飲まないといけないのですか？



血圧が上がる原因はいろいろあります。中には、血圧を上昇させるホルモンを分泌する腫瘍（IIでさきもの）が身体の中にできるために血圧が上がる方もあります。このような場合には、その腫瘍を外科的に取り除いてやれば血圧は正常になりお薬も必要なくなります。しかし血圧が高くなって、私のところへ来ていただいたみなさまの殆ど（10人中9人以上）は、原因が明らかではない、いわゆる「本態性高血圧症」と呼ばれる方です。原因が明らかではないと言っても、家族の中に血圧の高い方がいらっしやる（遺伝的要素）とか、動脈硬化を進展させる因子（高脂血症、喫煙、糖尿病など）をたくさん持っている方は、血圧が上がりやすいと言えます。

高血圧の方がいらっしやったとき
には、私はまず日常生活の中から、血圧を上げやすくする要因を探し出しそれを取り除くように努力してもらいます。例えば、塩分を控えるとか、タバコを吸う方なら、禁煙していただく、などです。しかしこれらの努力をしても取り除けないものが

疑問・質問に



お答えします

あります。例えば遺伝的素因だとか年齢による動脈硬化の進展などです。もし、食事療法や適度な運動療法などによっても血圧が高ければ、これはお薬を使わざるを得ません。このような場合は、本来血圧を押し上げている要因は取り除かれてはいないわけですから、一旦お薬で血圧

が下がったとしても、お薬を中止すればまた血圧は元の高い状態へ戻ろうとしてしまいます。したがって血圧をいい状態に保つためには、お薬はずっと続けて飲まないといけないということになります。
もちろん、お薬には副作用という避けて通れない問題があります。長

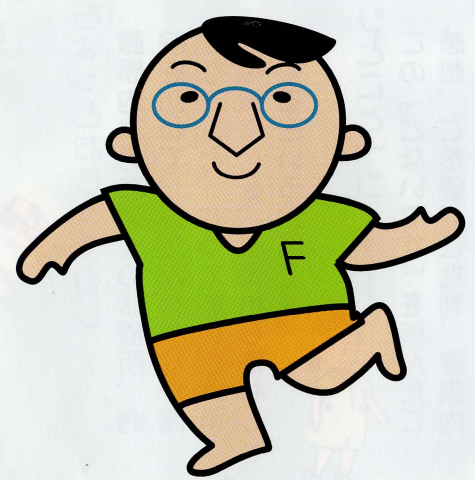
く飲めば飲むほど、いろいろな副作用がでる可能性も高くなります。最近のお薬は長期間服用しても殆ど副作用のない、すぐれたものが当たり前になっていますが、血圧のお薬を飲んでいる間は定期的に血液検査を受けるなど、必ず医師の管理が必要となります。中には「お薬だけお願

合でしか蹴ってもらえなかったの
である。またキックと言えば、指導者がいかなかったこともあり、つま先でボールを蹴る、いわゆる「トゥ・キック」が主流であった。（ゴムのボールは足の甲で蹴るインステップで蹴ってもあまり飛ばず、トゥ・キックが一番飛んだものである。）おかげで、何回足の親指の爪を割った

と見れば前線へ攻め上がってシュー
トを打ったりするが、当時はディフェンスはディフェンス、フォワードはフォワードと完全に機能分擔されたサッカーで、前線に5人を配置する、攻め中心の「WM（ダブルユ・エム）」というシステムが主流であった。そんな中、わが洛星中学のサッカー部（幸い私が2年生の時

私とサッカーの出会い、小学校3年生頃だったであろうが、1964年、東京オリンピックのサッカーを見た頃ではないかと思う。いわゆる「釜本」「杉山」の時代である。当時日本ではサッカーはまだマイナースポーツで、今のような少年サッカーは一般的ではなく、実際に私がプレーを始めたのは中学生になってからであった。なぜサッカーを選んだかという点、ひとつはサッカーが体格にあまり依存しないということであった。バスケットにも興味はあったが、やっぱり背の高い方が圧倒的に有利である。私自身はそれほど大柄な方ではなかったため、身長がハンディにならないサッカーに魅力を感じたのである。

ことか。革のボールも今のような防水加工はされていないため、雨の試合などでは、思いつき水吸ってめっちゃくちゃ重くなる。下手にヘディングなどしようものなら、グワイオンと脳振盪を起こしそうになった。道具がこんな状態であるから、戦術などあったものではない。今でこそ世界のサッカーはトータルサッカーで、ディフェンダーでもチャンス



にめでたく「部」に昇格することができた。市内の大会でも「出る」と負け「状態」で、戦術といっても、とにかく前へ蹴って走り込む、いわゆる「百姓一揆」しかできなかった。今の全日本の試合で、3本、4本とダイレクトパスが繋がるのを見て、「時代は変わったなあ」とつくづく思う。

（次回は高校サッカー編です。）

シンボルマークのおはなし

時代のサッカーではあったが、「歴史は俺たちが作るんだ。」（とかっこいいが？）という気概があったし、何をするのも楽しかった。一応「部」に昇格するには顧問の先生が必要だったが、最初に顧問を引き受けてくださった先生は水泳部の兼任部長で、「サッカーは体力じや！」とばかり、とにかく走らされたのを覚えている。ただサッカーの技術に関しては指導者がいなかった。練習メニューも自分たちで考えた。我々のような弱小チームは、練習試合を申し込んでもなかなか強いチームとはしてもらえなかったが、それでも有名な先生がいらっしやるチームと試合したあとは、その先生にお願いして我々のチームの講評をして頂いたりした。どんなことを言われるのか、ときどきしながら聞いたことが昨日のことのように思い出される。

いします。」と行って、来られる方もありますが、少なくとも2ヶ月に1回程度は診察を受け、何もなくても半年に1回程度は血液検査などを受けておかれることをお勧めいたします。
藤原内科では、高血圧と言うことで来られた場合でも、はじめからお薬を出すようなことは（特別な場合を除いて）まずありません。これは出し惜しみをしているのではなく、上に述べたような理由で、本当に薬が必要な状態かどうかを見極めるためなのです。逆に、私がお薬を出した方は、それなりに必要性があることが判断して処方しているわけですから、きちんと飲んでいただきたいと思っております。

藤原内科のシンボルマーク、ご存じですか？北大路通りの南側の歩道から見ると、三角屋根の下に丸窓があり、そこにマークがあるのに気づいた方もあるかと思いますが。入り口の近くにもいくつかありますよ。さてこのマークには2つの秘密があります。さて何でしょう？ひとつは、ピンときた方もあるかも知れません。そうです。「ふ」というひらがなをモチーフにしたものなのです。もうひとつは、少し難しいかも知れませんが、実は、真ん中の扇形、これは私の得意とする、心エコー検査の画面を表しているのです。つまり、「藤原内科」という名前と、「循環器科」という専門分野を示しているというわけです。お分かりになりましたか？このマークは私が自ら考え出したものです。開業前に、何かいいシンボルマークはないかと考えていたところ、ある晩に、ぱっとひらめいたのがこのマークでした。できあがってから見ると、何か「笑っている顔」のようにも見えるし、心臓の形のようにもあるし、「なかなか良くできているわい」と自画自賛していたところ、職員からひんしゅくを買ってしまいました。