



キッチンままのご紹介



ハーブのおいしいお店
ぐるりのおうむ亭
濱田京美
NHK文化センター
「ハーブ専科」講師
ハーブ教室
HerbKitchen 主催
フードコーディネーター

『珈琲、紅茶、ハーブティ、何がいいですか?』
『じゃあ、ハーブティ、下さい。』
最近そういう方が多くなりました。でもハーブティに対しては、

良い印象を持っている方が、悪い印象を持っている方が、はつきりしているように思っています。ハーブティに対する印象は、初めて飲んだときの第一印象でほとんど決まっています。ハーブティの味や香りは、ブレンドや量、蒸らす時間によって、良くも悪くも変わってしまうのです。

だから「ハーブティ?あの薬草みたいなのね?私はダメだわ。』とおっしゃる方もいらっしゃると思います。残念ですがそれも仕方ないですね。誰でも好みは違います。でも最近は男性(特に20~30代のサラリーマン)



の方にも飲んでもらえるようになって、とてもうれいしですね。ところで、ハーブの魅力や良さって、何なのでしょうか?一番の魅力は、やはり「香り」です。へなせ葉っぱからレモンやさわやかな香りがするの?誰でも疑問に感じることだと思います。実はその香りが「精油(エッセンシャルオイル)」なのです。何百種類もあるハーブはその精油成分の違いで香りが異なります。

ブレンド

- カモミール、リンデン、スベアミントのブレンド
香りがいいのでとてもリラックスでき、安眠できると思います。
- ウーロン茶、フェネルシードのブレンド
ちょっと脂肪が気になる方にはお勧めです。
- ネットル、エキナセア、レモングラスのブレンド
風邪や、アレルギーの予防にいいと思います。

作り方

各ハーブのティースプーン1杯分を、ティーポットに入れて、お湯をカップ2杯分注ぎ、3分間蒸らして下さい。おいしいハーブティのできあがりです。お試し下さい。



DO naides

医療法人祥正会 藤原内科 院内新聞 どないです

第14号
2003/10



ホントのことはしゃべられへん?

先日、京都府保険医協会の講演会で、電子カルテについて講演する機会がありました

た。まだまだ電子カルテを採用している診療所はごくわずかですが、京都大学付属病院内も平成16年度の電子カルテ導入を目指しているように、医療界も確実にIT化へ動き出しています。

その講演会で会場から「患者さんの評判はどうですか?」という質問を受けました。厚生労働省が平成13年12月に発表した「保健医療分野の情報化に向けてのグランドデザイン」を見てわかるように、電子カルテには診療を受ける患者さんにも数々のメリットがあり、実際、藤原内科に通っていらっしゃる方からお褒めを頂いたこともあります。しかし、藤原内科に来られなくなった方から得られた情報はほとんどありません。実は、ある方からこんな話をお聞きしたことがあります。

「先生、私の家のすぐ近所の方なんです。Aさんという方、お見えになりましたか?」

「はいはい、えーっと、風邪を引かれたときに何度かお見えになりましたが、最近はお見かけしていませんね。」

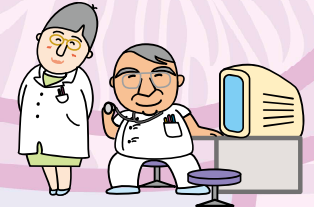
「実は藤原内科をお勧めしておいたんですが、この間お会いしたときに「どうだった?」と聞いたら、「先生が、僕の言ったことを全部カルテに書いていかはるんや。それが画面に出るんで、ビククリしたわ。」と…。」

「私としては、その方がおっしゃったことが私にちゃんと伝わっているということがわかって、いいと思ってるんですがねえ。」

「それがね、「あんなことされたら、うっかりホントのことをしゃべられへん」とおっしゃるんですよ。」(笑)

これを聞いたときは、私も思わず笑ってしまいました。なるほどなあと、考えさせられてしまいました。今までの一般的な医院の診察室では、患者さんの話を主治医が、何か、わからない横文字で紙のカルテに書き込んでいく、といった場面を想像します。患者さんにしてみれば、きっと今自分の言ったことを書いてくれているんだらうと思っただけですが、横から覗いても何て書いてあるのか読めない。しかし自分も読めないから、他人にも読めないだろう(=自分の秘密は守られている)、という安心感があるのかも知れません。電子カルテは、画面上で見ることはできますが、個

医療法人祥正会 藤原内科



川柳通りの
高野川
北大路通り
バス: 下鴨高木町(204,206,北9)
駐車場: 1台分有

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

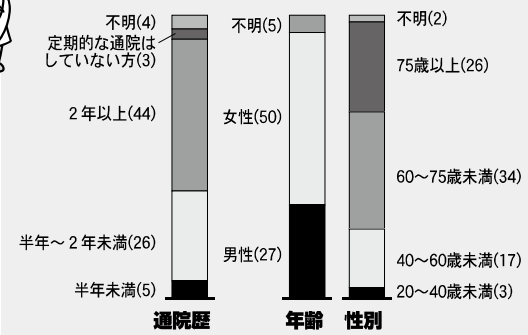
診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後診 5:00~7:00	○	○	○	○	○	△



アンケート結果報告

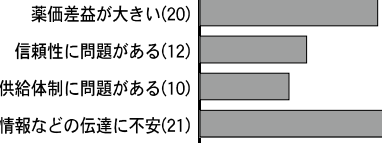
平成15年6月1日から、同年7月31日までの2ヶ月間、藤原内科に通院中で、定期的な投薬を受けていらっしゃる方を対象に、薬剤の後発品（シエネリック）採用の可否につきアンケートを実施いたしました。ご協力を頂きました82名のみなさまに、この場をお借りして厚く御礼申し上げます。

アンケートに回答して頂いた82名の方のプロフィールです。

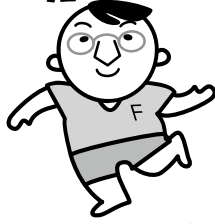


御協力ありがとうございました

ジェネリックについて、みなさまがご存じなことをお聞きしてみました。(複数回答)



フットサル



今年の4月、左京医師会で一緒に理事をしている某先生から、「先生、フットサル、やらへん？」と誘われた。彼は私よりも数年若く、今もサッカーの社会人リーグのチームで週に1回試合に出ているという。しかし私は来年には50歳という大台に届く、スポーツの世界では立派な年寄りだ。長年サッカーをやってきたが、そろそろ引退をしようかと思っていた矢先のことであった。

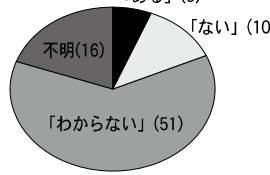
フットサルは、サッカーコートよりは小さいし、タックルなど身体的な接触は禁止されていることあって、最近若い女性にも愛好家が増えているという。この「若い女性」という言葉に惹かれたわけではないが、理事会で「あいでもない、こーでもない」と難しい議論をするだけでなく、下手くそは下手くそなりに楽しめるフットサルは、いいコミュニケーションの手段になるかも知れないと思い、迷ったけれど思い切って参加することにした。

フットサルと聞いてもびんと来ない方もいらっしゃると思うので簡単に説明をしておく、基本的にはサッカーと同じで、足でボールを扱い、敵のゴールにシュートを決めると得点ができる。但し、1チームの人数はキーパーを含めて5人。サッカーで一番難しいルールといわれる、オフサイドはない。コートとゴールは、ハンドボールのコートとゴールぐらいの大きさだ。ボールがサイドラインを割ると、スローイン（手で投げる）ではなく、出た場所からキックで始めるキックイン方式である点が、普通のサッカーと違うところか。あと、スライディングタックルや、相手の身体に接触するのは禁止されており、サッカーで認められている

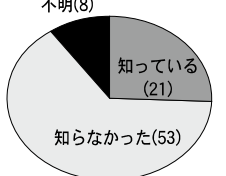
シヨルグータックルでもダメである。私の大きな誤算であったのは、狭いコートなので走る距離が少なくて良いだろうと思っていた点だ。実はフットサルは、攻守の切り替えがきわめて早いゲームなのである。バスケットのゲームを思い浮かべてもらうとよいかも知れない。シュートがはずれたと思ったら、すぐに（相手の攻撃が始まるので）守備に帰らなくてはならないのだ。守備に帰ると大粒の汗が噴き出てくる。私は練習に参加するにあたって、自分なりに朝20分ほどジョギングをしたり、腹筋をしたりして、身体を作ったつもりであったが、最初の練習に参加した次の日は、腰から下の筋肉痛で、口ポツのような歩き方しかできず、職員に馬鹿にされたしまった。

この間の秋分の日、フットサルのミニ大会が行われた。医師会だけでは人数が足りないの、某薬剤卸メーカーチームや、某病院のリハビリスタッフチームなどにも参加してもらって、にぎやかな一日を過ごした。ふだんは練習にも参加されない医師会の大御所といわれる年配の先生方も、トレパン

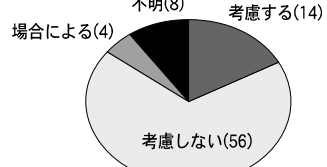
あなたがもらっているお薬（藤原内科以外のもも含め）の中に、いわゆるジェネリック（後発品）がありますか？



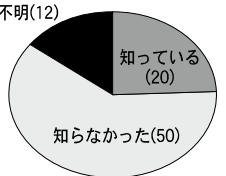
ジェネリックを使うと薬料費が安くなるということを知っていますか？



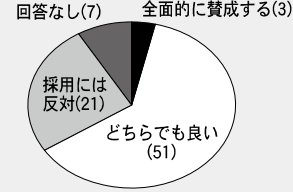
あなたが受診する医療機関を選ぶときに、その医療機関が院内処方か、院外処方かを考慮しますか？



院外処方と院内処方では、院外処方の方が費用がかかることを知っていますか？

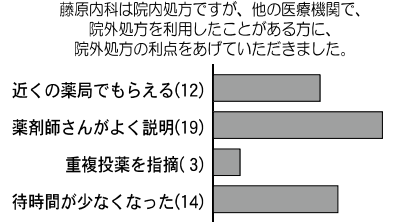


あなたは藤原内科がジェネリックを採用することに賛成しますか？

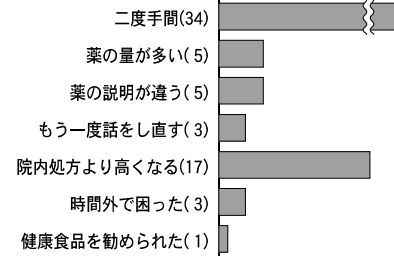


今回のアンケートの結果、藤原内科は、原則として後発品（シエネリック）は採用しないという方針になりました。私はこの結果を見てホッとしたというのが本音です。しかし来年の4月には再び診療報酬のマイナズ改定が予定され、医薬経営はますます苦しくなりますが、藤原内科はできる限り、患者の皆様の意向を尊重するつもりです。みなさまの今後さらなる御支援をお願いする次第です。

院外処方の利点 (複数回答)



院外処方の不満 (複数回答)



院内処方の不満 (複数回答)

