



キッチンままのご紹介

ハーブの美味しいお店
ぐるりのおうむ亭
演田京美
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

住民であったインディアンが薬草として使用し伝えられてきました。とてもエキソチックな花です。根に高い薬効があるのですが、素人の私達には危険で扱う事ができません。私は、地上部の花、葉、莖を乾燥させて利用しています。少々薬効が低くても自分で育てたハーブなら安心して飲めますよね！苗は3〜5月に植えます。6〜9月頃まで花が楽しめます。



エキナセア

エキナセア：風邪予防パート2 エキナセア・スペアミント・ヒース

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。

ポットマリーゴールド：ホッカホッカティー ポットマリーゴールド・レモングラス・シナモンチップ

作り方
ポットマリーゴールドをティースプーン2杯、レモングラスをティースプーン1杯、それにシナモンチップを2〜3枚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。

こんにちは。比較的暖かい冬ですが、みなさん油断して風邪などひいていませんか？私はおかげさまで予防接種の効果がバッチリ！元気で、ハーブティーも利用していますよ！
そこで、今回は今季の季節に役立つ手軽に育てるハーブを2つ紹介しましょう。1つは「エキナセア（右写真）」です。あれっ？どこかで聞いたことがある、と思ってる方も多いのではないのでしょうか。以前「みものんた」のテレビ番組で、風邪予防で紹介されました。それからアツと言いつつ人気者です！「エキナセア」の力はすごい！
ハーブティーはもちろんサプリメントにもアメリカから輸入されています。薬効は、抗ウイルス、抗アレルギー、咳止めなどがあります。アメリカ東部が原産のキク科の1年草です。先

2つ目は「ポットマリーゴールド」です。和名をキンセンカと言います。「なんや、キンセンカ？」そうです。キンセンカです。薬効は、消炎、収斂、通経作用があります。有効成分にカロチノイドが含まれています。ヨーロッパ南部原産のキク科の1年草です。古代ローマ時代から、止血や傷薬として使用されてきました。先ほどのエキナセアと違い、使用するのは花や葉です。キンセンカにすくのは花びらです。苗は、1〜4月に植えます。花は

2〜6月頃まで楽しめます。でも、ティーとして利用するのは花びらなので、たくさん植えましょうね。それでは、今回紹介したハーブのおいしいブレンド法を紹介しましょう。2つともあまり香りはないので、香りの良いハーブとブレンドしました。
*春になって育ててみたいと思われたい方は、是非声をかけて下さい。苗をおわけしますよ！

Do naides

医療法人祥正会
藤原内科
院内新聞
どないです

第15号
2004/1

いしかはウレチン？

明けましておめでとうございます。本年もよろしくお願いたします。「いつかはクラウン」というのは、一昔前のトヨタCMのキャッチコピーでしたが、私の愛車である「Eco2」も今年で10年を迎えます。エンジンはまだ8万kmを越えたところで調子はいいですが、小さなトラブルも増えてきたのでそろそろ乗り換え時期かな？と思っています。次はクラウンと言いたいのですが、環境も考えて「プリウスにしようか」と考えている次第です。さて昨年を振り返りますと、SASに始まり、イラク戦争、北朝鮮問題と、明るい話題はあまりなく、経済情勢もいっこうに回復の兆しが見えてきません。秋には総選挙も行

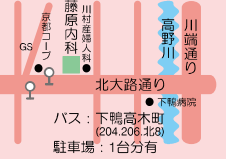
われましたが、政治不信のためか、はたまた「あきらめモード」なのか、投票率は60%にも届かず、引き続き小泉政権が信任され、とうとう自衛隊が海外へ派遣されることろろ目を覚まさない、大変なことが起きるかも知れません。
医療分野に目を向けましても、平成14年4月の診療報酬のマイナスイラスト改定が大きくなり、27%どころか10%近い収益減となり、他の医療機関では職員のリストラ等、何とか利益を確保している状態と聞きます。また平成15年4月から、一部の薬剤を除いて、投薬期間に制限がなくなったこともあって、診療所の経営はさらに厳しい状況に追い込まれています。つまり我々が、患者の皆様を悩ませるために行っ

きた「長期投薬」によって、受診回数が減少し、大きな減収を招いているのです。もう少し詳しく説明しましょう。高血圧、高脂血症など厚生労働大臣の定める病名（「特定疾患」）で定期的に通院されている方には、再診料、外来管理加算以外に、特定疾患療養指導料（老人医療の方は慢性疾患生活指導料）という「指導料」が加わり、生活上の注意点を指導するなどして、医療機関が患者の皆様の健康状態を「管理している」ことに対して、月に2回算定することができます。2週間投薬であれば、通常月に2回は算定できますが、4週間投薬ではそれが1回に減り、さらに極端な場合、例えば8月31日に受診し、次に10月1日に受診された方では、お薬を飲んで頂いている（「健康状態を管理している」）にもかかわらず、9月は医療機関には何も報酬がありません。

特定疾患の方の1回の受診に際して、約400円の報酬（薬剤料、検査料を除く）があり、診療所の経営は赤字に転落するおそれがあり、藤原内科に通院中の方々には大変申し訳ないですが、「薬剤の長期投薬」は原則として中止せざるを得ません。長期投薬を止めれば、待合室は混み合い、時間も長くなります。診察する我々も、時間が追われ、じっくりとお話を聞く時間がなくなり、ゆとりのある診療ができなくなります。本当はこのようにはしたくないのですが、我々医師にはストライキが認められておりません。このような形でしか、反対の意思表明ができないのです。皆様方には大変無理なお願をすることになるかと思いますが、どうか医療経営の実情を「理解頂き、御協力」のほど、よろしくお願ひ申し上げます。（実施時期については追ってお知らせいたしますが、実施に際しては、個別にご相談に応じる予定です。ご遠慮なくお申し出下さい。）



医療法人祥正会 藤原内科



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

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



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。

藤原内科では、

精査や入院治療が

必要な場合は

どの病院へ

紹介されるのですか？

不安になりました。



藤原内科は、Mクリニックのように特に特定の病院のサテライトクリニックではありませんので、どんな病気でても「病院へ入院させられる」ということはありません。また私は大阪医科大学第一内科の出身であるため、京都大学、京都府立医科大学、どちらとも特別な関係はありませんので、患者の皆様



藤原内科は、Mクリニックのように特に特定の病院のサテライトクリニックではありませんので、どんな病気でても「病院へ入院させられる」ということはありません。また私は大阪医科大学第一内科の出身であるため、京都大学、京都府立医科大学、どちらとも特別な関係はありませんので、患者の皆様



小泉内閣の医療制度改革には反対！

昨年11月、「これからの日本の医療制度を考える集い」というシンポジウムが、京都府医師会、京都新聞社の共催で行われました。そこで、「ジョンQ」という映画が上映されたのですが、皆様、ご覧になりましたか？ サッカーの中田英寿選手も「感動もの」と評していましたが、一見の価値があります。

あらすじは、ジョンQと愛称で呼ばれるまじめな機械工(リナルド・ミンテン主演)の息子が心臓の病気で倒れ、心臓移植以外に助かる道はないと告げられます。彼は当然心臓移植を希望しましたが、手術費用が保険から支払われないと知って愕然。彼は不況のため出勤時間を減らされ、自分の知らない間に医療保険も保険料の安いものに変えられていたのです。ですから本来ならば支払われなくてはならない手術費用も支払われなくなっていました。彼は金策に奔走しましたが、日々の入院費用を支払うのに精一杯。息子は手術費用が払

の病態、必要とする検査、治療の内容、ご本人、ご家族のご希望などによって紹介する病院を決めています。例えば心臓カテーテル検査が必要な場合などは、京都大学の循環器内科、京都第一赤十字病院、などへ御紹介したことがあります。京都大学循環器内科の助教、木村剛先生は、学生時代、京都大学医学部のサッカー部に在籍されておられた関係で、個人的にもよく存じ上げているので、無理をお願いしたこともあります。

京都府立医科大学の胸部外科には、重症の弁膜症のケースをお願いしたことがありましたが、大変うまく手術をしていただき、手術を受けたご本人も大変喜んでおられました。

また消化器系疾患や、悪性腫瘍の末期状態などのケースでは、大阪医科大学第二内科出身で、藤原内科副院長藤原祥子の後輩でもある戸田勝典先生がおられる、京都博愛会病院にお願いする場合もあります。悪性腫瘍の末期のケースは、病院の主治医にとても非常に負担が大きく、私としても大変頼みづらいところがあるのですが、いつも快く引き受けていただいております、助かっております。博愛会病院の副院長の多田秀樹

えないという理由で手術の順番待ちのリストにさえ載せてもらえません。息子は日々弱っています、せつば話まった彼は…。

死を覚悟したジョンQは、父親として最後のアドバイスを必死に考え、息子に言葉を残します。「母さんの言うことをよく聞くんぞ。そして母さんはおまえが守っていくんだ。「悪い友達とはつきあうんじゃない。「タバコはだめだぞ。「…。そして最後に」こんなことをしてでも、金を儲けるんだ。決して「父さんみたいな男になるんじゃないぞ。「と涙をこぼします。

「金がすべて」「なんと悲しい言葉でしょう。でも米国ではこれが現実なのです。米国では貧困のため保険料が払えず、なんと400万人もの人たちが無保険であると聞きます。「いい医者」「にかかるとすれば、高額の保険料を支払って保険に加入しなければなりません。小泉内閣はそんな医療制度を手本にして、日本の医療制度改革を進めていこうとしています。

「医師会は自分たちの利益を守るためだけに反対している。」と思われがちです。しかし金持ちだけがよ

先生は、藤原祥子の大学の先輩でもあり、京都大学消化器外科でうまくいかなかった胆管癌患者の減黄処置(たまった胆汁を経皮的に体外へ排出する処置)をみごとに成功させたこともあるくらい、肝、胆道系に関しては関西有数の先生です。博愛会病院は、機会があればまたおじゃま虫でも取り上げてみようかと思っています。

社会保険京都病院(昔の鞍馬口病院)は、いろいろなケースでお世話になっていきます。先日も中学2年生の女の子が朝、急にお腹が痛くなったと飛び込んでこられたので、急性虫垂炎疑いで社会保険京都病院へ紹介したのですが、やはり急性虫垂炎で当日に手術を受けられ、事なきを得たというケースもありました。

第二日赤の消化器内科へは大腸癌のケースをお願いしたことがありました。内視鏡的には切除ができないう大きさであったため、外科へ転科となったのですが、腹腔鏡下の大腸切除術によって、私もご家族もご本人も、びっくりするくらい短期間の入院で済んだケースがありました。ここにあげたのはほんの一例ですが、その他にも、下鴨病院、洛陽病

い医療を受けられるような制度は、国民全体の利益に反することなので、株式会社を導入によってサービスが改善すると政府は言いますが、株式会社は株主の利益を最優先します。医療費の払えない、弱者やお年寄りほとんどん切り捨てられています。

「ここにかくやってみれば？ 悪かったら元に戻せばいい。「そんな意見もありますが、では米国の医療制度は元に戻せるでしょうか？ クリンソン上院議員が、日本のような皆保険制度を目指して活動しましたが、見事に失敗しました。保険料で儲けている保険会社が強気に反対したのです。このように「一度制度を変えてしまえば、もう後戻りはできなくなるのです。

日本の医療費は年間30兆円といえます。すごい額かもしれませんが、パチンコ産業だって30兆円市場です。国民皆保険を維持するためには、決して多すぎる額ではありません。パチンコを楽しむための出費だったらOKで、自分の健康を維持するための出費はもったいないですか？ 是非、皆様お一人お一人に考えていただきたい問題です。

院、日本ハプテスト病院、民医連第二中央病院などに紹介例があります。

また病院以外にも、皮膚疾患であれば佐藤皮膚科医院、眼科領域であれば吉田眼科医院、また睡眠時無呼吸症候群が疑われれば、柴田クリニック等々、診診連携も積極的に行っております。

余談になりますが、先日丸善に行った時に「患者が決めた！ いい病院」という本が山積みで置かれていました。もちろん、藤原内科は載っておりませんでした(笑)、皆さんが病院選びに苦労していることがよくわかりました。確かに「説明が丁寧」「応対が親切」などはいいい病院」である大事な要素ではあります。が、「治療成績」など一番大切な要素は、実は、病院へ患者様を紹介する立場の我々、かかりつけ医が一番よくわかるのです。退院してこれれたご本人の話、送ってきた紹介状の返事の内容、これらの情報から得られる「病院のランク」は、(ここには書けませんが(笑))、かかりつけ医に聞けばわかります。皆様もこの病院へ行けばいいか迷ったときには、かかりつけ医にご相談下さい。



まもなく花粉症でお悩みの皆様には、イヤな季節がやってきます。スギ花粉は通常2月上旬から飛散が始まりますが、ごく少量の花粉はそれよりも早く飛び始めますので、敏感な方は1月下旬から症状が出る場合もあります。

藤原内科では、花粉症の予防のために抗アレルギー剤(眠くならないタイプもあり)の予防内服をお勧めしています。予防的に内服することにより、症状が出ずに済んだり、出たとしても軽微な症状で抑えられます。また自分で鼻の中を洗浄する器械(商品名「ハナクリン」)も実費でお分けしています。詳しくは藤原内科までお問い合わせ下さい。

明けましておめでとございます

