

# キッチンままのハーブティその4



こんにちは、初夏の日差しがまぶしく梅雨はご入行ってしまったのかな？、原稿を書いている6月〇日のお天気情報でした。

今回は、我が家で言うとも元氣なミントとタイムを紹介したいと思います。こちらもみなさんよく聞いた事があるハーブではないでしょうか。(でも聞いた事があっても使いた方がわからないともよく聞きます)

**ミント** シソ科の多年草(地中海原産)です。冬には枯れてしましますが、春には元気に新芽がでてきます。ミントには何十種類もあるのですが食用、観賞用とあるので購入の際に確認してくださいね。とても交雑しやすい品種なのでプランターや鉢植えて育てておくことをおすすめします。我が家では6種類のミ

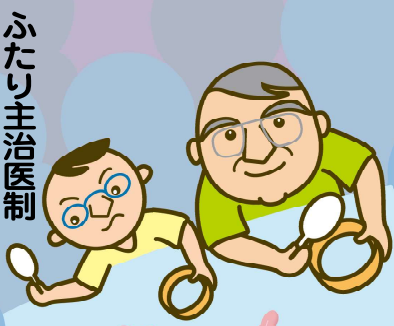
**キッチンままのご紹介**

ハーブの美味しいお店  
くりにるおうち亭  
**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

# DO naides

医療法人祥正会  
**藤原内科**  
院内新聞  
2004/7 20日

第17号



## ふたり主治医制

先日、Sさんという81歳の男性が風邪を引いて来られました。ふだんは某大学

ントを育てています。お茶にしておいしいものや薬効の高いものをよくばりな私は育てています。が、毎年香りと味を保つのはむずかしく新たに購入しているものもあります。お恥ずかしい…。ミントには、殺菌、消化促進、リラックスとすぐれた薬効があります。特にペパーミント系に高い薬効があるようで、ブラックペパー・リコリスミント・ハッカの3品種には17のヒロリ菌に効果があると言われてます。あくまでも効果です。それよりもアイスクリームやデザート飾りなどにどんどん使って楽しんでくださいネ。

**タイム** シソ科の低木(地中海原産)です。ミントとは違い低木なので冬に枯れることはありません(休眼中です)。10月後半に余分な枝を切ってあげると春には元氣な若葉が伸びてきますよ。タイムもミント同様たくさん品種がありますが食用としては**リモネンタイム**と**シモンタイム**が代表的です。我が家ではシモンタイムとゴールデンレモンタイムも食用として育てています。とても力強い香りで、古代ギリシャ時

代から「勇氣の象徴」としてタイムの香りは好まれていたようです。ほんとにスパイシーな力強い香りは料理をしていても食欲がそがれるし、お茶で飲むと勇氣がてきます。(え? 思い込みが強いんじゃない? そうかも…) タイムには、殺菌強壯、消化促進などがあります。肉料理や煮込み料理にどんどん使ってください、わからない時は、聞きに来てくださいネ。

ちょっと余談ですが、庭の月桂樹に「この数日『ひよどり』がやたらとやってくるんです。『へんやな』と主人と言っていたら、どうやら巣を作っているようなんです『うわ、あ』って感じで、なんだかうれしくて毎日必死で窓越しにのぞきこんでいます。でも巣つてみつけないんですね。感心しました。自然の生き物はスゴイ!!

### 勇氣のハーブティー

- カモミール ティスワン2杯
  - レモンバーベナ ティスワン1杯
  - タイム 2〜3本
  - ペパーミント 5〜6枚
- \*カモミールとレモンバーベナはドライです。タイムとミントはフレッシュです。これでカップ2杯分できます。

病院の内科に1ヶ月に1回、高血圧で診てもらっていること。Sさんは、大学病院では主治医に血圧以外のことを言ってもとりあつたもえなとか、通院がしんどくなってきたとか、いろいろ愚痴をこぼされてきました。私は、とりあえず、その日は風邪のお薬を処方して帰って頂きました。

数日経って、だいぶよくなったと来られました。そして大学病院は今回のように、急に悪くなったときに診てもらえないので困るとおっしゃいます。私は藤原内科に通院されるのであれば、大学病院の主治医の先生からこれまでの病状を書いたお手紙をもつて下さいとお願ひしました。

2週間ほど経って、今度は先生にご相談

談したいことがあるとお見えになりました。しかしSさんは、大学の主治医には藤原内科へ通院したいという旨は伝えておられないようでした。Sさん曰く、「私はふだんは大学病院へかかりたい。でも急にしんどくなったときに、往診したり、診てくれるかかりつけ医があると安心なんです。患者はみんなそう思っているはず。私は困ってしまいました。

最近よく、「ふたり主治医制」という言葉を耳にします。1人の患者様が、近くのかかりつけ医と、大学病院などの基幹病院の専門医という、ふたりの主治医をもつことを言います。ただここで言う「ふたり主治医制」とは、かかりつけ医と基幹病院の専門医が、お互いに診療情報交換し合って、ふだんは「かかりつけ医」に診てもらいながら、3〜6ヶ月毎に基幹病院の専門医にも診てもらおう、という体制のことを言います。

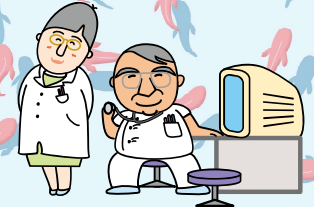
例えば、国立循環器病センター(以下「国循」と略します)で僧帽弁置換術を受けたUさんは、半年に1回国循を受診されていますが、ふだんは藤原内科で薬を食べて、国循受診前には藤原内科で心エコー検査を受けて、そのデータを国循の主治医に見てもらっています。

このような体制であれば、Uさんが急に体調を崩しても、ふだんの状態がよくわかっているため、私は往診を要請されても十分に対応できます。また藤原内科でできないようなCT検査などが必要な場合は、基幹病院の専門医にお願いする

こともできるわけです。しかし、Sさんのような場合は、「急にしんどくなった」だったので、往診して欲しい」と言われても、ふだんの状態がわからないため、適切な処置ができません。いつもかかっている大学病院の救急外来で診てもらっても、自分の担当医の先生がいらっしゃるとは限りません。こんな不安な状況でも、本当に皆さんは、「ふだんは大学病院で診てもらって、急な病状変化の時だけ近くの開業医でお世話になりたい。」と思っていらっしゃるのでしょうか?

あまり良いとえではないかも知れませんが、Sさんが、N社の車に乗っていたら、仕事をしっかりしていると評判のT社のF工場へ車を持って行きました。F工場の工員はイヤな顔一つせず、T社の車の整備の間にSさんの車を診てあげました。そして「二応、応急処置だけでしたが、これはN社の車ですから、N社の整備工場でも見てもらって下さい。どうしてもうちで整備して欲しいとおっしゃるなら、T社の車に乗り換えて下さい。」と言いました。しかしSさんは「いや、私はN社の方が建物も立派だから、N社の車の方がいいんだ。ただN社の整備工場は、土日は休みだし、夜もやっていない。おたくみたいに夜もやっている工場が近くがあると安心なんだ。時々見てもらっていただけならいいだろう。」とおっしゃいます。

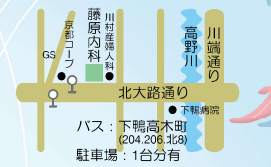
さて皆さんはどう思われますか?



## 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、皆さんの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。

### 先日から藤原内科で

訪問診療をお願いするようになったのですが、以前にS病院で訪問診療をして頂いていたときに比べて、自己負担が多くなりましたが。



患者さんが急に具合が悪くなり、しかも診療所に来院できないケースで、医師が本人さんや家族の方からの依頼を受け、患者さんの自宅へ伺って診療を行う場合を「往診」と言います。それに対して、何らかの理由で通院ができ

ないケース（例えば、脳梗塞で左片麻痺があり歩行できない方など）で、医学的管理が必要な方に對し、医師の方から定期的に訪問日を決めて患者さんの自宅へ診療を行う場合を「訪問診療」と言います。基本的な違いは、「往診」が患者さん本人や家族の求めに応じて、「臨時」に訪問して行う医療であるのに対し、「訪問診療」は、医師の側から「計画的」に訪問する日を決めて、医療を行う点です。

藤原内科は、寝たきり老人在宅総合診療科（略して「往診科」）を算定するための施設基準に適合しており、原則として訪問診療を行っている患者さんには、全て在診診を算定しています。さらに大原記念病院との連携により、「24時間連携体制加算」も算定します。この24時間連携体制加算は、患者さんの容態が急に变化した場合でも、常時対応することとを保証したものであり、家族の方には、確実に私と連絡が取れるように、通常はお知らせしない私の自宅の電話番号や、携帯電話の番号も明記した説明書をお渡しいたします。

一方で、病院が行う訪問診療は、あくまで一般の外来を自宅で行っても

のであり、自宅に訪問して診療を行います。担当医の勤務時間外、病院の休診日などの対応を保証するものではありません。

厚生労働省は、在宅医療に對して手厚い保健診療料を設定し高齢患者を在宅へと誘導しようとしています。したがって、在診診を算定している患者さんは、月2回訪問診療を行っている患者さんの場合、自己負担額は1割負担の方で約500円になります。ここからが皆さんには大変わかりにくいと思うのですが、実は在診診は、「月」に2回以上「訪問診療」があるいは臨時の往診」をした場合に初めて算定できるというルールがあるため、月の最初の訪問診療と、2回目の訪問診療とでは自己負担額が極端に違います。また在診診は包括診療（いわゆる「丸め」）であるため、投薬料、検査料は寝たきり老人在宅総合診療科のなかに含まれていますが、かつて、お薬を6種類服薬している方も、全く薬を飲まない方も、前述した診療報酬は同額です。検査料も同様で、血液検査をしたときは、血液検査に要する費用は藤原内科の持ち出しです。またかかりつけ医は、在診診の患者さんの病状が悪くなっ

たときは、いつでも連絡が取れるように遠出はせず、飲酒もしないよう（気を付けるなど）、自分の生活にも制限を加えています。

このように在宅関連の診療報酬は非常に複雑で、「高いなあ」と思われるかも知れませんが、安心して在宅で療養ができるためには必要な経費であるところご理解頂ければ幸いです。

**Mさんの場合** 病名：本態性高血圧症、変形性脊椎症（高度亀背）  
投薬：ノルバスク1錠+プロプレス1錠/日

訪問診療 1回目	在宅患者訪問診療料	830円	診療報酬：8450円 <b>自己負担：850円</b>
	老人薬剤情報提供料	15円	
		計	845円
訪問診療 2回目	寝たきり老人在宅総合診療料 (院外処方せんを交付しない)	2,575円	診療報酬：48,050円 <b>自己負担：4,810円</b>
	24時間連携体制加算(1) (老人)	1,400円	
	在宅患者訪問診療料	830円	
		計 4,805円	
		<b>1ヶ月の自己負担額：850円+4810円=5660円</b>	



2006年、ドイツでワールドカップが開催される。そして今年、すでにワールドカップアジア地区予選が始まっているのだ。日本も今回は予選から勝ち抜かなければならない。はたして、日本はドイツ本大会へ出場できるのだろうか。そして、いったいどんなドラマが待っているのだろうか？

「ドーハの悲劇」…1983年10月28日にカタールのドーハで行われた、1984年ワールドカップアメリカ大会アジア地区最終予選の日本代表の最終戦である相手は、当時アジアでは最強と言われたイラクだ。日本代表はこの対イラク戦に勝てばW杯本戦へ出場できたのである。

日本が2対1とリードして迎えた後半ロスタイム、残りの時間、イラクの攻撃をしのげれば日本は勝つことができた。ところが経験の浅い日本チームは、無理に攻めてしまった。案の定、武田修宏のパスがイラクの選手に渡り、イラクのロングパスが、浅くなった日本バックス陣の背後へ。

日本ディフェンスは何とかこのピンチをコーナーキックに逃れた。しかし

ここでイラクはシュートコーナーで攻めてきた。意表をつかれた日本ディフェンスは、必死に伸ばした三浦（カズ）の足先をかきめると、上がってきたセンターリングに対応できず、ニアサイドの相手FWにヘディングシュートを許してしまう。ボールは、日本のキーパー松永をあざ笑うかのように、彼の頭上を越え、逆サイドのサイドネットへ吸い込まれた。

「シュート！入ったあ…！同点、同点です。日本、追いつきました。」現地からの実況がむなしく響く。この結果、日本は得失点差で韓国に抜かれ、初のW杯本戦出場の夢は叶わなかった。確か深夜だったと思う。家族が寝静まった居間のテレビの前で、私は、本戦出場が決まったときに、突き上げようと思っていた拳を、思い切りテーブルに叩きつけた。涙が止めどもなく頬を伝う。NHK放送で見ていたのであるが、東京のスタジオに画面が切り替わったとき、アナウンサーの女性も、解説の岡田武史氏（現横浜マリノス監督）も、涙、涙で30秒ほど言葉が出な

かったのを思い出す。

しかし、この辛い敗戦があったからこそ、次の1988年フランス大会の最終予選、マレーシア・ジョホールバルの奇跡を生むのだ。アジアからの本戦出場枠は「1」。日本はなんとこの日組の2位イランとのアジア第3代表決定戦に臨むことになった。決定戦も90分を終え2対2の同点。ゴールテンゴール方式の延長戦に、日本は切り札、俊足の岡野を投入。しかしワールドカップの重圧であるうが、岡野は決定的なチャンスをどこでとくどくぶがした。嫌なムードが漂い始めたその時、中田が強烈なミドルシュート。かろうじて相手キーパーが右へはじいたところへ、詰めていた岡野がスライディングシュート！

ボールは無人のゴールへ吸い込まれた。このときは、家族と一緒に中継を見ていた。全員で「やっ！やっ！」と叫び、長男と肩をたたいて喜んだ。しかし、すぐにドーハの辛かった思い出がよみがえり、「この日を待ってたんや。長かった…」と、また涙があふれた。あまりに私がおいおい泣くので、長男がビクビクしていた。今、この原稿を書きながらでも、岡野のシュートの場面を思い出すと、眼がウルウルしてくる。

正直言って、こんな胃の痛くなるような試合は勘弁して欲しい。今の全日本は実力さえ発揮すれば、アジアのトップで予選を通過することも可能だ。しかし、ワールドカップ予選なのであ

### 院長、ダイエットに挑戦！目指せ！ケイン・コスギ

	ケイン コスギ	藤原正隆	2004年7月	03年7月	02年10月	01年7月
身長(cm)	181	165.7	165.3	165.2	164.5	
体重(kg)	77	72.8	72.5	71.6	73.4	
ウエスト(cm)	73	89.5	88	91	96	
体脂肪率(%)	6.9	30.0	30.5	30.5	32	
総コレステロール	—	255	268	244	267	
尿酸	—	8.8	8.8	7.9	8.3	

うーん、なかなか良くならんなあ。でも体脂肪、ちょっと減ったんちゃう？

る。何が起るかかわからない。サッカーファンとしては、安心して見ていられる試合をしてほしいのだが、反面、あのびりびりするような緊張感や、そしてあの爆発的な喜びの瞬間を、もう一度味わってみたいという「禁断の想い」も捨てきれないだろう。

