



キッチンままのご紹介
 ハーブの美味しいお店
くりりのおうむ亭
 (Tel 075-722-0900)
濱田京美
 NHK文化センター 講師
 「ハーブ専科」
 ハーブ教室
 HerbKitchen 主催
 フードコーディネーター

9月のある日の夕刊「読売」に「カレーでアルツハイマー予防」というコラムが載っていました。なにになと思いついてみると、「カレーの黄色成分で、ウコンに含まれるクルクミンが、アルツハイマー病の原因となる物質の生成を防ぐ効果があることが、金沢大学の山田正仁教授、神経内科と小野賢二医師らの研究でわかった。新たな治療薬の開発につながるほか、痴呆予防に役立つ食生活改善法に生かされるそうだ」と書かれています。わあ〜ウコンってこんなに力も備わっていたのかと改めて感じました。ウコンはアメリカックシヨウウカ科です。スーパーのスパイス売り場には必ずありますし、ウコン茶としてもみなさんにな



イチローのこだわり

大リーグで活躍中のイチロー選手、年間最多安打の大リーグ記録を84年ぶりに塗り替えそうです。今この原稿を書いている時点であと6本残り7試合と迫っており、みなさまがこのどないですお

医療法人祥正会
藤原内科
 院内新聞
どないです
 第18号
 2004/10

じみ深いスパイスの一つではないでしょうか。これまでターメリック(ウコン)の効果として強肝、利尿作用などが言われてきました。それに黄色の色素成分のクルクミンが体内に入ると「アトロパリンロクアルクミン」に変わり強力な抗酸化作用を発揮することも大きく取り上げられてきました。それに加えてこの『アルツハイマー予防』ですよ！最近私もすぐに大事なことを忘れてしまつて困っています。将来のためにこれから予防しなくては！でも主人に言わせると、私のは「天性の忘れんぼう」だから…(笑)そこで今回このターメリックを使った料理を紹介したいと思います。



野菜のスープと鶏団子

- 材料(4人分)**
 鶏団子 鶏ミンチ250g 玉ねぎ1/4
 すりごま大さじ2 木綿豆腐1/6
 卵白1 ショウガ汁小さじ1 塩少々
- 野菜スープ セロリ1本 ニンジン 1/3
 ニラ1束 パプリカ1 ねぎ
 ショウガスライス1
 ターメリック チキンコンソメ
 塩 水800cc 酢大さじ1
 コショウ

- 作り方**
- 1 鶏団子を作る。玉ねぎをみじん切りにして団子の材料をフードプロセッサーに入れませあわす。全体がまとまったら取り出し2cmほどの食べやすい団子を作る。
 - 2 野菜スープの野菜を切る。パプリカは種を取り、縦に5cmほどの幅に薄く切り、それにあわせてセロリ、ニンジンも切る。ニラは長さだけをあわせて切る。(※野菜は長さや大きさを整えることがきれいに見せるポイントです。)
 - 3 鍋に水とショウガ、ねぎの青い部分10cm、セロリ、ニンジンを入れ沸騰させる。
 - 4 沸騰したら火を弱めニラを入れ、2〜3分煮て野菜の旨みが出てからチキンコンソメ、ターメリック、酢、塩、コショウで味をつける。(※この時は薄味にしておく。)
 - 5 野菜をスープ皿に取り出す。
 - 6 残ったスープに1の団子を入れ、火を通し、野菜の上に鶏団子を3、4個のせる。
 - 7 もう一度スープの味を調べ、温かいスープをお皿に注ぐ。(※ねぎの白い部分を白髪ネギにして飾ると味にアクセントがつけます。)

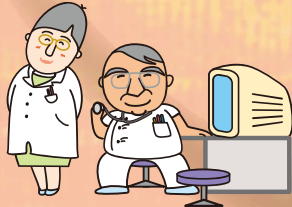
読みになる頃には、全米中(日本中も)が大記録に沸き返っていることでしょう。野手にとって打撃成績という「打率」が大事なのでは？と思う方もいらっしゃるかも知れません。「打率」は、「打点」「ホームラン数」とともに打撃三部門の一つに数えられています。もちろん、イチローは今シーズンの首位打者で打率トップもほぼ手中にしています。でもイチローは年間最多安打にこだわっているのです。

打率は安打数を打席数で割ったもの。凡打すると打率は下がります。首位打者争いしている選手は、競争相手の打席数を計算して、相手の打率が自分の打率

を上回る可能性が低いと判断すれば、試合に出ず、打率が下がらないようにする場合があります。シーズン終盤、個人成績を優先して残りの十数試合を欠場して首位打者を獲得した選手は、日本にも大リーグにも存在します。しかし、最多安打は打席に立ってヒットを打たないと増えていきません。1シーズンを通してできる限り打席に立ってヒットを打ち、その結果として与えられる年間最多安打。イチローはその点にこだわっているのだと思います。

少々こじつけかも知れませんが、医療の世界における「最多安打」は何でしょう？「受診者数」でしょうか？でも受診者数は、例えば28日投薬のところを14日を2回来でもらうことになるので、ほぼ倍に増やすことができます。これはちょっとずるいですが、では「二人当たり」の診療費「でしょうか？これは例えば、必要もないのに毎月心電図を撮ったり、採血をしたりすれば簡単に増やせます。しかし患者負担も増えるので、野球で言えば入場料を値上げするのと同じ。一時的には入場料収入は上がりますが、そのうち観客にそっぽを向かれて入場者数が減つてしまい、減収になるのは目に見えています。

でもイチローがみたいという熱狂的なファンは、高い入場料を払っても見に行くかも知れませんね。病気の中でも腎不全という病気になるってしまつと、いくら



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



医療費が高くて週に2回とか3回とか透析治療を受けに行かなくてはなりません。糖尿病でインシュリンを打っている方は、インシュリンがなくなつたら医療機関へもいらに行くことになりま。ここで頭のいい二人はピンときて、「そうか！必要がなくなれば薬を出しておけば患者は薬がなくなれば医療機関に来るわけだ。薬がなくなつても来ない患者へは、看護婦から電話をさせよう。薬が必要かどうかは患者にはわからないんだから、タバコのように、必要がなくなると吸わないうる」と吸いたくなるような、「薬中毒」にしてしまえばいい。」と考え、怪しげな健康食品の販売とあまり変わりませんね(苦笑)。

医療における「最多安打」とは、やはり1回1回の「診察の積み重ね」ではないかと私は思います。1回1回の診察で、患者様に満足して頂いたらヒット！という感情的になつて、患者様と口論になったりしたら、併殺打かな？診察所見や検査の結果から隠れていた病気を見つけることができた、ホームラン？そんなことを考えていて、ふと自分の診察を振り返つてみると、そう言えば最近、1回1回の診察が流れ作業的になつていたかなあと反省してしまいました。これからはイチローを見習って、1打席1打席(=1回1回の診察)を大切に、コッソコッとヒットを積み重ねよう(=患者様に満足して帰って頂く)と思いついた次第です。



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。

数年前から年に数回、

本を読んでいるときなどに

胸が痛くなるんです。

じっとしていると

10分ほどで治まるのですが、

大丈夫でしょうか？

健診などの心電図では

異常は指摘されていません。



胸痛を主訴とする疾患は多数あり、これらの中には狭心症や心筋梗塞など命に関わるような大らかな病態もみられます。胸部症状を訴えて来られた方に対して、私がこのようにことを考えながら診

察を進めているか、お話しします。

狭心症の胸痛は、心臓が痛みの原因です。しかし心臓にはそれほど密に痛みを感じる神経が分布していないので痛みの場所は漠然としています。「本物の」狭心症では、痛みの場所を示すのに、手のひらを広げて胸の真ん中ややや下、やや左辺りを押さえます。逆に「ここですー」と指先を使って場所を教えて下さる方の痛みは、たぶん狭心症の痛みではありません。なぜならこのような痛みは表面に近い痛みを意味しており、肋間神経痛や筋肉痛などが殆どです。

また、心筋梗塞で入院した俳優の西田敏行さんは、発作時の痛みを感じたとき、「ひょっとすると俺はこのまま終わりがちかも知れない。」と思われたとのことでした。このように「本物の」狭心症は、恐怖感を伴ったことが多く、特にむくつきを伴ったり、冷や汗が出るような痛みは、すぐに医療機関に連絡する必要があります。また、

また、解離性大動脈瘤などの場合は、血管が裂けた瞬間に強烈な痛みが生じますから、発症時期が明確な

痛みも要注意です。

比較的頻度が多いのは、不整脈による胸痛です。感じ方によって「ドキッとする」ような動悸を、胸痛と表現される方もありますし、また頻脈発作が起きたときの息苦しい感じを胸痛(胸部絞扼感)と訴えられるケースもあります。いずれの場合も発作時のお話をよく聞いてみると鑑別がつく場合が多く、24時間持続心電図記録(ホルター心電図)を行い、症状に一致して脈の乱れが見つかれば診断は確定します。

また一概に本人のお話だけでは痛みの程度はわからないこともあります。私はよく、「痛みが起ったとき、その時にしていたことを止めないといけないですか？」と尋ねます。痛みがあっても、それまでの動作が続けられるような痛みであれば、「あまり大したことはない」と判断してもまず間違いありません。逆に「歩いている最中にしゃがみ込んだ」などという話を聞きますと、私も慎重になります。

今まで述べたお話はあくまで一般的ななお話で、実際の診察に当たっては、ご本人の背景にあるリスクファ



副院長 多田秀樹先生



社会福祉法人京都博愛会 京都博愛会病院 京都市北区上賀茂ケシ山1番地 (〒603-9041) TEL 781-1131 FAX 722-9400

今回は、私が困ったときにいつも助けて頂いている京都博愛会病院を訪ね、藤原内科副院長藤原祥子の大学での先輩でもある、副院長多田秀樹先生にお話を伺いました。

藤原 今日はお忙しいところ、お時間を頂きありがとうございます。まず先生のご趣味や、ご家庭のことなど、差し支えない範囲で。(笑)。

多田 家族は家内と娘が二人います。あとは犬が2匹いるのですが、両方雌です。(笑)。趣味は大学時代からスキーとテニスをやってきましたが、3年ほど前、スキーで足に怪我をしてしまったので、テニスもできなくなりました。ただ、ただだんの生活には支障がない程度なので、最近はずいぶんゴルフに精を出しています。

藤原 先生の得意分野や、博愛会病院へ来られてから取り組んでおられることか？

多田 専門は消化器内科、なかでも肝胆道系および膵臓(膵管)の疾患を

専門としてきました。胆石症の内視鏡的な除去術や、肝臓癌、胆嚢癌などの病気に伴う閉塞性黄疸に対して、野まった胆汁を外に出す処置(ドレナージ)などは、大病院などの高度医療機関に負けない技術を持っていると自負しています。後輩の戸田先生も消化器の専門医で、大変うまくサポートしてくれるので、他の施設だったら少々時間がかかりそうな手術(処置)でも、2人でやるのと短時間で済ませることが出来ます。

京都博愛会病院へは平成9年に赴任してきて、もう7年になります。当初は京都の土地柄と言いますが、最先端の技術をアピールしても、なかなか受け入れてもらえず、とまどったこともありました。いまでは疾患にこだわらず、開業医の先生方が、「大病院で診てもうつほど重症ではないが、か」としてこのまま様子を見るのも不安だ」と思うような症例を、遠慮せずに送って頂けるような、小回りの効く病

院を目指したいと考えています。

藤原 普段の診療で心掛けておられることは何かあるでしょうか？また、かかりつけ医との連携については、

多田 当たり前のことだとは思いますが、来られた方のお話をよく聞くことでしょうか。それと自分の専門以外の疾患については、大病院などの専門医に対して積極的にセカンドオピニオンを求めるようにしています。またかかりつけ医との連携も大切です。自分を受け持った患者様一人一人を大事に診て、かかりつけ医の先生にきちんと報告を返していくという地道な努力が、病院の評価を上げることにつながるのだと思います。

藤原 最後にになりましたが、患者様へのメッセージを一言。

多田 京都博愛会病院は精神科病棟を併設している関係で、他の病院と比べるとストレスに伴う心身症など、心の病で受診される方も多いのは事実です。その点、初めて病院に来られた方は、とまどいを感じられるかも知れませんが、しかし先ほど述べましたように、現在一般内科を中心に、外科、眼科を始め、整形外科、耳鼻咽喉科、皮膚科、泌尿器科など、京都大学付属病院と連携し幅広く診療を行っています。また病院は天然記念物を有する深い池の畔にあり、四季折々に表情を変え、すばらしい自然環境に恵まれたと

クターを十分に考慮する必要があります。例えば、同じように胸痛を訴える方が来られても、それが25歳の女性で、何もリスクファクターを持たない方と、65歳の男性で、タバコは毎日40本、高度の肥満があって、血圧は高く、「健診ではいつもコレステロールと血糖値が高いと言われています。」という方とでは、私の説明や、治療方針は大きく異なります。前者の女性には「まだ何かあったらいらっしやい。」と言ったかも知れませんが、後者の男性には、心電図の所見によっては、大病院などでの冠動脈造影検査を勧めることになるかも知れません。

またいろいろ調べても、痛みの原因がよくわからない場合もあります。そういったときには経過観察となるケースもありますが、なかには本物の狭心症が隠れているかも知れませんが、経過観察をしているときに注意しておかなければならない点を表1にまとめました。参考にしてください。

表1. こんな時はもう一度お医者様へ

- 1 今までの胸痛が悪化したとき
回数が増えたり、起こる間隔が短くなった。
治まるまでの時間が長くなった。発作時の薬が効きにくくなった。
むかつきや、冷や汗を伴うようになった。
- 2 今までに経験した痛みと違う痛みが出てきたとき
痛みの場所が変わった。
左手のしびれ(痛み)や歯茎の痛みを伴うようになった(=放散痛)
(労作性狭心症の場合) 労作時だけでなく、安静時にも起こるようになった。

藤原 今日はお忙しいところ、ありがとうございます。

京都博愛会病院は、どないです。身体を治し心を癒す場所としては最適な場所ではないでしょうか。多田先生、内科副院長の戸田先生には、いつもお世話になり、大変感謝しております。多田先生は一見恐ろしく見えますが、お話しすれば、すぐに優しくして面倒見のよい先生だとわかれます。左京区近辺には大病院が2つもあり、その他にもたくさん病院があります。しかしかかりつけ医の立場から言わせて頂ければ、やはりいへら設備が立派でも、安心して任せられる医師がいなければ、自分の大事な患者様を送ることはできません。その点、京都博愛会病院は、私が自信を持ってお勧めできる病院の一つだと思います。