



# DO naides

## 医療法人祥正会 藤原内科 院内新聞 第19号 2005/1 どないです

### ひやりはっぴ

あけましておめでとございます。昨年は夏がとっても暑かったのに加え、台風が10個も上陸し、何週間もおきに強い風と雨が吹き付けました。それがまるでポデイローのように日本列島にダメージを与え続け、台風が上陸するたびにだんだん被害が大きくなりました。極めつけが10月に発生した、阪神大震災を思い出させるような新潟中越地震！被災された方には心から御見舞い申し上げます。今年こそ平安な1年でありますように願わずにいられません。

ところで「ひやりはっぴ」という言葉を存じですか？これは医療界でよく使われる言葉で、医療事故を起こしそうに

なつて「ひやりとした」「はっぴとした」という事例を集めて、共通の教訓として事故対策に生かそうというものです。今回は私自身の健康についての「ひやりはっぴ」をお話しします。

まず最初は、もう20年近く前のことですが、まだ私が高槻に住んでいた頃の話です。その時、私は風邪を引いて、熱が出ていたので同僚に頼んで風邪薬を処方してもらいました。なかなかよくなりず、抗生物質を1週間ほど飲んでた時のことです。朝出かける前にトイレに行つて用を足したところ、便に血が混じつていました。最初に少し硬い便が出たので、切れ痔でも起こしたのかな？と思つていましたが、排便時にはあまり痛みがなかったのです。秋になって家内と相談し、しかしその日は仕事をしているうちに血便が出たことも忘れてしまつていました。翌日、朝同じようにトイレに行つたところ、また出血！前日よりやや量も多めでした。2度目となるとさすがに不安になり、家内（消化器内科専門医）を呼び、「こんな、出たんやけど」というと、じつと便の状態を見ていた家内は、「検査しておこうか？」と一言。家内の勤めていた病院で注腸検査と大腸ファイバー検査を受けることになりました。結局、薬剤性の腸炎を起こし出血を起したことがわかったのですが、検査を受けるまでは、「大腸癌やったらどうしよう…」と不安をいっばいでした。医者もえらそなことを言っていますが、いざ自分の身体のこととなると皆さんと一緒です。

医師の不養生とはよく言ったもので、患者さんには厳しく言うのに、自分に対してはとても甘くなってしまいます。でもその時は初めて死ぬかも知れない（大袈裟ですが）と思つたので、その後生命保険に加入したのを覚えています。

もう一つは昨年の春のことです。ヒゲを剃つて右の頸の下にリンパ節を触れまいた。その時は気にもとめていなかったのですが、その後、私の患者さんの中に同じようにリンパ節が腫れて、悪性リンパ腫だった方がいらつしました。それからという言えは、少し大きくなって自分もそう言えは、少し大きくなってきたような気も…と不安はどんどん広がります。秋になって家内と相談し、思い切つて第一日赤の耳鼻咽喉科を受診しました。これはもう、絶対生検が必要だなと自分で勝手に診断していたのですが、頸部のエコーをしてもらつて、「炎症性のリンパ節腫大ですね。心配要りませんよ。」と担当の先生からお話を聞いて、ほーっつと一息。このときも検査待ちの待合室で、外をストレッチャーに横たわつていた患者さんが運ばれていくのを見て、「ああ、俺も入院したら、あとして手術室まで運ばれていくんだ。」などと手帳にメモをしながら思っていました。

3年前の胃カメラ検査のときもそうでしたが（第10号参照）、患者さんの立場になってわかつたことをひとつ。くよくよ考えていないで、思い切つて検査を受け得た、貴重な教訓です。

毎朝、娘が学校へ行くのを見送つた後、玄関に並んでいるハーブの様子を見ながら水やりをしている時、とても心がなごみます。朝は何かとバタバタ忙しいのに、その時だけゆっくりにしてしまふんです。きつと植物を育てている方なら同じ思いがあるのではないのでしょうか。特にハーブには古くからいろいろな神話や言い伝えがあるので、そのせいで心が落ち着くのでしょうか…。

そうですね、みなさんも知っているとと思うのですがサイモン&ガーファングルの名曲で「スカボロ・フェア」を覚えていますか？ちやうど私が小学校の高学年ぐらいにヒットした曲です。（アッ一年がわかつたかな…）音痴なので歌う事はできませんが、脳裏には彼らの美しい歌声とメロディーが浮かびます。みなさんもご存知だと思いますが、

この歌は戦争で亡くなった兵士への鎮静歌なんですよね。その一節に出てくるのがパセリとセージにローズマリー、タイム♪なんです。何？この歌は料理の作り方？いえいえ、このハーブに別の意味があるんです。これらのハーブは、古くから救済のハーブと言われています。「パセリ：勝負への冠 セージ：魂の鎮祭 ローズマリー：記憶 タイム：勇気ある行動」そんな意味があります。♪Are you going to Scarborough Fair♪（何の為の戦争かわからなけれど、そこで亡くなった勇気ある兵士達を忘れておくれ）そんな意味合いがこのハーブにはあるんですね。

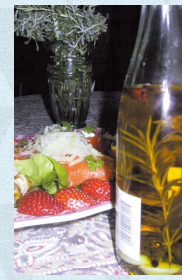
平成16年は台風、地震、イラク戦争への自衛隊派遣延長など、何かと暗い年でしたが、今年は明るく良い年でありたいですね！さあ気分を取り直して、このスカボロ・フェアに出てきたパセリ・セージ・ローズマリー・タイムを使って「勇気あるハーブオイル」を作りましたよ。

### 勇気あるハーブオイル

**材料** 350mlのワインボトル1本分  
エキストラバージンオリーブ油300ml  
パセリ・セージ・ローズマリー・タイム各1本  
ニンニク1コ 赤唐辛子1コ

**作り方** ビンの中に全部の材料を入れ冷暗所で2週間寝かせる

**使い方** ニンニクの香りがオイルに染み込んだらOKです。サラダにかけたりパスタやお肉を炒める時に使うと何とも言えない食欲をそそる香りがなんだか本格的！

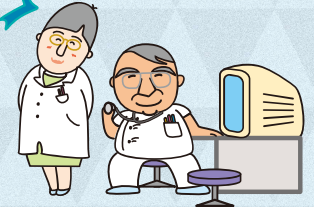


キッチンままのご紹介

ハーブのおいしいお店 くりのおうむ亭 (Tel 075-722-0900)  
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

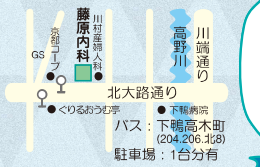


## 医療法人祥正会 藤原内科



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。

### 健診で血圧が高いと

「言われました。これから家でも血圧を測ってみようと思うのですが、血圧計はどんなものがいいですか？またいつ血圧を測ればいいのですか？」



「高血圧はどのくらいから値から治療をすべきか？」平成16年12月、日本高血圧学会から2004年版の高血圧治療のガイドライン(表1)が発表されたばかりですが、治療の基準となる値(表2)は発表される毎に下がってきています。

今回の改定では糖尿病を合併している場合の高血圧治療の基準値が下がり、糖尿病患者さんではより厳格に血圧をコントロールすべきであることを強調しています。

但し、血圧というものは常に変化します。安静時と運動時とは当然異なりますし、例えば家でくつろいでいる時は低いのに、診療所で私の前へ座ったとたん、血圧が20〜30も高くなる方は珍しくありません(白衣高血圧)。私は初めて来られた方の場合は、診察での血圧が高くても、すぐに降圧剤を投与することはありません。まずある一定期間、自宅での血圧を測って頂き、家庭血圧も高い方の場合(に限り)、初めて降圧剤の適応を考えるようにしています。(もちろん、家族のなかに脳卒中の方が多かったり、心電図ですでに血圧の影響が現れたりしている場合などは、早めに治療を開始する事もありま

す。)

「血圧はいつ測ればよいのか？」より具体的な血圧指導ができます。腕に巻くタイプのものをお勧めしています。手首のもの、指のものは手首や指と心臓との位置関係が測定値に大きく影響するので、その点にまず注意が必要です。また手首の場合は、手首の断面が真円ではないので、巻き方によってカフの圧がうまく均等に血管に伝わらないこともあるかも知れません。ただ、手首や指で測るものは小型で持ち運びに便利で、上着を着たままでも測ることができるなど、2台目の血圧計として活用するにはお勧めです。

### 「どんな血圧計を推奨すればよいのか？」

血圧計にもいろいろなたタイプがあります。昔ながらの上腕にカフを巻くタイプの他、手首、指で測るものなどがでてきました。しかし私は初

表1. 成人における血圧値の分類 (単位: mmHg)

分類	収縮期血圧	拡張期血圧
至適血圧	<120	かつ <80
正常血圧	<130	かつ <85
正常高値血圧	130~139	または 85~89
高血圧	140以上	または 90以上

(家庭血圧では135/85以上が高血圧)

表2. 降圧目標

高齢者	→ 140/90mmHg未満
若年・中年者	→ 130/85mmHg未満
糖尿病患者・腎障害患者	→ 130/80mmHg未満



# 「混合診療を断る病院は少ないのか？」

院長の



## 混合診療を断る病院は少ないのか？

「混合診療を断る病院は少ないのか？」昨年11月に日本医師会が行った混合診療導入に反対する署名運動にご協力頂きまして、本当にありがとうございました。日本全国でなんと80万人もの署名を集めることができ、小泉内閣も混合診療の全面解禁は諦めたようです。日本医師会として、皆様は開業医のための利益保護団体のように思われるでしよう。実際どうまでに行った署名活動などは、診療報酬に関するものが始まりました。しかし今回の混合診療導入反対運動は、国民皆保険制度を守るためのものであり、医師の利益に直接関係のないものでした。その意味でも今回の署名活動は画期的なものであり、日本医師会も少しずつ変わっていくことを実感させることができ

ていました。

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

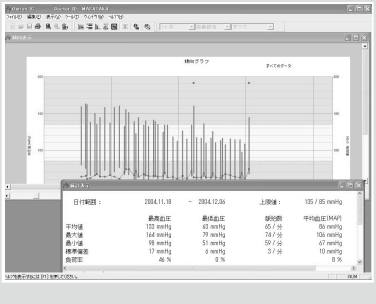
「混合診療を断る病院は少ないのか？」

「混合診療を断る病院は少ないのか？」

図1. 血圧計と診療所でのデータ表示



左: 一般用の普及型血圧計 ¥7,500円(税込)  
右: メモリー付き血圧計 ¥11,025円(税込)  
価格はいずれも藤原内科へ通院中の方だけの販売価格です。



「混合診療を断る病院は少ないのか？」