

キッチンままの  
アップルティー  
MSD

キッチンまま  
のご紹介  
ハーブの美しいお店  
くぐりるおうちむす  
(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

昨年、我が家の月桂樹に「ヒヨドリ」が巣を作っているとお話したと思います。その後6月にはめずらしい台風の訪れで、あきらめて何処かに移ってしまいました。ところが今年の4月頃から今度は「山鳩」が巣作りを始めました。途中「カラス」の襲撃を受け、おもわず「ラッシャー」と叫びながらも無事ひな2羽がかえり、何処かに巣立っていきました。よかったです！

さてこの月桂樹は、地中海沿岸産のクスノキ科の常緑樹です。「ローレル」又は「ベリリーフ」などと呼ばれる方もいろいろありますが、キッチンに一枝あるととっても便利です。カレーや煮込み料理のブーケガルニには欠かせず、ピクルスやハーブオイルなどいろいろな利用方法があります。(香りつけや、殺菌、防腐作用があるんです)

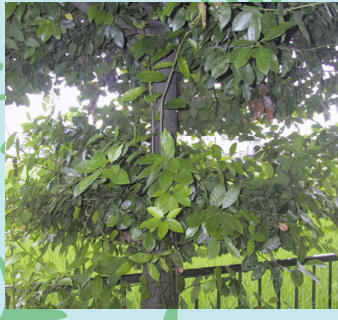
古代ギリシャ・ローマ時代には、やはり薬として活躍していたのですが、いろんな伝説や神話が今日まで伝えられています。ホント古代ギリシャ・ローマ人は話を美化するのが好きなんです！

オリンピック競技の勝者に与えられる月桂冠は、ラテン語の「ほめたたえる」という月桂樹の学名からきているそうです。さらにローマ人は「良い天使の木」と呼び、月桂樹を植えた家では病気や悪魔の呪いにもかからないと言われていたそうです。(うーん、悪魔まで出てきましたか！) 病人が出ると家の戸口に月桂樹を一枝下げ、病や難を追い払う。このあたりは、日本の節分の「鰯とヒヨラギ」を想像しますが、もしかしたらローマ人とながっているのかな？ なんておかげさまで我が家はみんな大きな病気をすることなく元気に過ごさせているのは月桂樹のおかげかも知れません。そして、次はどんな野鳥が月桂樹にやってくるのか楽しみです！

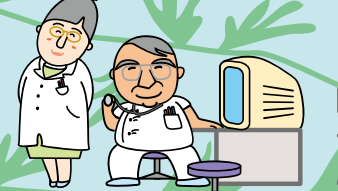
中でもレモンは気分を落ち着かせ、ゆったりとした時間を過ごすことができます。(ちなみにオレンジは陽気な気分になります) 後は、適度な運動で代謝をよくしましょうね。

レモンの香りのハーブティー  
(カップ2杯分)

レモングラス：ティースプーン1  
レモンバーム：ティースプーン1  
レモンタイム：ティースプーン1  
スペアミント：少々  
ポットにお湯300~400cc注ぎ3分蒸らす



川端通の  
高野川  
北大路通り  
下鴨病院  
バス：下鴨高木町  
(204,205,北8)  
駐車場：1台分有



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-net.or.jp/people/mf\_0618

naides

医療法人祥正会  
藤原内科  
院内新聞  
第21号  
2005/7  
どないです

診療所における  
個人情報保護(その2)

藤原内科へ初めて来られた方には、お名前、ご住所や電話番号、過去の病氣お薬に対するアレルギーの有無などを記載して頂く、問診票をお渡ししています。ここに書いて頂く内容は、まさに個人情報そのものですが、それらを教えて頂くかないと、我々医師は確な診断や治療が行えません。例えば、前日に行った採血の結果、直ぐに入院が必要となった場合、電話番号がわからなければ御本人に連絡が取れません。また急に往診に来て欲しいと言われても、住所がわからなければ何うことは不可能です。今回の法律の施

行に際して、医療機関は「個人情報の取得」を行う場合、利用目的を特定することが義務づけられています。藤原内科では診療所入り口の直ぐ横に、利用目的を掲示していますのでご覧下さい。

医療は、その業務の性格上、患者様の個人情報を取扱ふことは止むを得ないこととされ、医師や看護師は法律上守秘義務が課せられています。今回の個人情報保護法案においては、医師や看護師のみならず、カルテを扱う事務員など、専門職以外の従事者に対しても、個人情報の漏洩がないよう十分に配慮することを求めています。診療所の管理者は、患者様の個人情報保護を安全に保護するため従業員の監督を行うことが義務づけられています。従業員は勤務を終えたプライベートな場

面であっても、業務上知り得た患者さんのプライバシーに関する情報を、他人に話したりすることは損まなければなりません。藤原内科の従業員は全員、個人情報保護法案に則り、守秘義務を遵守することを誓った誓約書に署名しております。

しかし治療上必要な場合には、本人の了解なく個人情報第三者に提供する場合があります。例えば、他の医療機関へ患者様を紹介する場合です。これも、どんな場合に、どんな情報を、誰に提供するのかが医療機関は明示しておく必要があります。もちろん自分が提供して欲しくない、反対の意思表示すれば、情報の提供は行われません。また患者様御本人は、医療機関が保有している自分の個人情報(正しいかどうか、確認するための開示を求めることができ、もし間違っている場合は、その訂正を求めるともできます。これはある意味ではカルテ開示そのものなのですが、藤原内科では電子カルテシステムを用いて、画面上で御本人と一緒にカルテを見ますので、改めて開示を求めたいと云う必要は殆どないと言ってもよいでしょう。

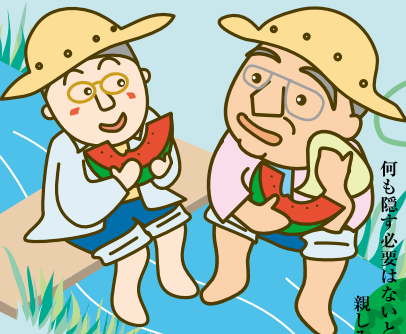
また情報の保存にも十分な注意が必要です。紙のカルテを机の上に無造作に置いては、誰でもその患者様の情報を見ることができ

わけで、そのような点にも配慮が必要ですが、電子カルテの場合は、私がコンピューターでカルテを操作するので、そのようなことはあり得ません。しかし電子保存されているデータは、インターネットなどを通して外から盗み出される可能性が出てきます。藤原内科では開院以来電子情報の管理には十分気を付けており情報漏洩の危険はありませんが、より安全を期すためにこの4月より指紋認証システムを導入いたしました。

いかがですか?何か仰々しい感じを受けるかも知れませんが、何もありません。ことをやろうとしているのを一度見直し、今までやってきたことをもう一度見直し、とすればお座りになりました。

きちんとやろうというのです。また医療機関の中にはお名前の代わりに番号で患者様を呼び入れたりするところもありますが、精神科とか性病科などは別として、藤原内科に掛かっていることは何も隠す必要はないと考えております。

親しみやすい、地域に根ざす診療所を目指している藤原内科として患者様はお名前を呼ばせていただくことを考えております。(ご意見のある方はどうぞ遠慮なくお申し出下さい。)





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。

夫(40歳代)のことで相談です。もともと若い頃からラグビーをしていて、がっしりした体格なのですが、お酒が好きで、ビールをよく飲みます。お医者さんからは太りすぎなので、痩せるように言われていたんですが、なかなか痩せられなかったんです。ところが、先週から1週間で3kgほど痩せて、昨日、おとといは咽が潤いたとジュースばかり飲んで、尿が近くにトイレに駆け込んでいました。身体もだるくて、2日ですら12kgほど痩せたようです。



それは急いで医療機関を受診する必要があります。糖尿病の素因のある方(血縁者に糖尿病の方がいらっしゃる場合)で、肥満のある青年(壮年期の男女において、何らかの原因(ストレス、疲労、感染症など)で一時的に膵臓からのインシュリン分泌が低下すると、血糖が上昇することがあります。インシュリンは血糖を下げる(11ブドウ糖を細胞内に取り込ませてエネルギーとして利用させる)働きをするホルモンですが、インシュリンが減り血糖が上昇すると必然的に尿糖が増え(浸透圧の関係で)尿量が増加します。尿が増えて水分が失われ身体が脱水状態になり、咽が潤くのですが、その際に糖分を含んだ清涼飲料水を多量に摂取すると、さらに血糖が増え、さらに尿量が増え尿糖が進行するという悪循環を起すことがあります。これをソフトドリンクケトosis(重症例はケトアシドーシス)または清涼飲料水ケトosisなどと呼びます。少し前はベットボトル症候群などと言われていたこともあります。

この場合、血糖は高いですが、インシュリン分泌が極めて低下しているため、体内の細胞はブドウ糖を利用することができず、エネルギーが枯渇した状態になり、体重はむしろ減っていきます。この状態を放置しておくと、血糖はさらに上昇し、高血糖による昏睡を起すことがありますので、直ちに専門医による治療が必要となります。

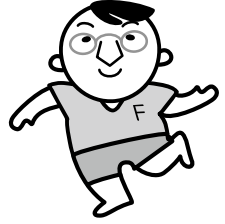
ソフトドリンクケトosisの場合、膵臓のインシュリン分泌の低下は一時的な場合が多く、血糖値が正常化した後は、あまり厳格な食事制限は必要でないとも言われます。但し、再発するケースも見られるので、少なくともきつかけとなるような暴饮暴食は慎まなければなりません。

ここで注意しなくてはならないことが2つあります。それはソフトドリンクケトosisと同じようなケトosisで、口渇、多飲、多尿という高血糖の症状以外に、感冒様症状や、悪心、嘔吐、上腹部痛などの症状を同時に認める場合(女性の場合、妊娠中に発症するケースもあります)、劇症1型糖尿病という病気がも知れませぬ。

1型糖尿病は、インシュリンを分泌する膵臓のβ細胞が、自己免疫性の機序(11膵臓のβ細胞を標的と認識するTリンパ球が、β細胞を攻撃する)によって、β細胞が破壊されて、インシュリンが絶対的に不足してしまふことによって起こる病気です。しかし、中には免疫学的機序にみられないβ細胞の破壊が起こることがあり、特発性1型糖尿病と呼ばれていますが、この中で非常に経過が早く、処置が遅れると命を落とすこともあると言われているのが、劇症1型糖尿病です。もちろん医師が見逃さないように十分注意していただいたいのですが、お腹の症状や、風邪に似た症状だけから診断されてしまうと、あやまって急性胃炎や感冒として治療をされてしまう場合があり得ます。ですから、咽が潤く、尿量が増えれば、体重が急に減ったなどの症状があれば、たとえ自分ではお腹の症状など関係がないと思っても、必ず主治医に伝えるようにしてください。(できれば)尿検査をしてくださいと言いましよう。尿検査で尿糖とともに、尿ケトンが陽性であれば、劇症1型糖尿病を疑うきっかけになります。( )



出場決まらずに、試合中



終わってみれば順当な勝利だったかも知れない。2005年6月8日、5日前にバーレーンに快勝した全日本は、引き分けでもワールドカップ本戦出場という比較的楽な条件で北朝鮮戦を迎えた。思えば3月25日、敵地で1対2と敗れたイラン戦の後は、本戦出場へにむかひに暗雲が立ち込めてきたかのよう。マスコミは騒ぎ立てた。しかし、その直ぐあと、ホームでバーレーンを1対0で下した全日本は、国内組と海外組の不和などが噂されながらも着実にチーム力を上げ、北朝鮮戦では美に危ないのない戦いぶり、世界で最初に予選突破を果たしたチームとなった。

前回の「サッカー三昧」で「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を、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」と書いたが、今回の北朝鮮戦では、「むしろ、よくやった」という満足感はある。でも、「爆発的な喜び」とまではいかなかった。なんと普及率も低い。さて予選突破を決めた全日本は、引き続き行われたコンフェデレーションズカップへ出場するためにドイツへ向かった。メンバーは怪我のためバックスの中澤を欠いたが、北朝鮮戦とほぼ変わらぬメンバーで、世界の強豪チームにも挑むことになった。コンフェデレーションズカップは、各大陸で、単体で行われる選手権に優勝したチームが招かれる試合で、通常ワールドカップの前年に主催国で行われる大会であり、ミニワールドカップとも言われている。日本は昨年のアジアカップに優勝し、アジア代表として出場した。結果はメキシコ(北中米代表)、ギリシャ(欧州選手権覇者)、ブラジル(南米代表)という3カ国を相手に、1勝1敗1引き分け(勝ち点4)と、勝ち点は2位のブラジルと並んだが、得失点差で3位となり、予選リーグ敗退となった。

ブラジルと勝ち点で並んだという点は評価できると思うが、予選リーグ敗退という事実も動かしがたい。あと2試合、世界の強豪と、親善試合ではなく本気で戦うチャンス逃してしまつたのは大きい。ワールドカップドイツ大会出場を決めた直後に中田英寿が「今の全日本の実力では、世界のなかで戦うのは難しい」と発言したが、我々はそれが真実であったことを認めざるを得ない。ただ下手をすると3連敗で帰ってきてもおかしくない相手から勝ち点4をとったことにより、世界と戦うために今の全日本に何が足りないのか、大事なヒントをつかんだのではないだろうか。

予選リーグ突破はもちろん、ベスト8にとどまって残るか、が今の全日本の課題なのである。次回のサッカー三昧は来年の今頃、ドイツ大会の真っ最中である。日本がベスト8に残ったというニュースが全国を駆けめぐっていることを信じて、今後のジーコジャパンのさらなる精進を期待したい。

院長、ダイエットに挑戦⑥ 目指せ! ケイン・コスギ

	ケインコスギ	藤原正隆	04年7月	03年7月	02年10月	01年7月
身長(cm)	181	165.7	165.7	165.3	165.2	164.5
体重(kg)	77	74	72.8	72.5	71.6	73.4
ウエスト(cm)	73	91	89.5	88	91	96
体脂肪率(%)	6.9	31	30.0	30.5	30.5	32
総コレステロール	—	264	255	268	244	267
尿酸	—	8.6	8.8	8.8	7.9	8.3