

ハーブでしょ？ミント、イム、セージ…etc。草、花、植物の総称草と同じく紀元前からして利用されてきたハーブと私が出会った。素敵な表紙に、た写真、効能、育て方、ラフトなどワクワクかり書かれたハーブです。楽しくて何冊もた。それがいつしかなり、世の中の健康ハーブも楽しむことが薬効重視に伝えること私…。“初心忘るなんてです。長いこといるとハーブの薬効になり、ハーブの香花が好き、丸はな蜜やってくるなど“薬れがち。2006年は、初くハーブの優しさ薬ことを心がけたいと

そこで今回は、鉢植えの育て方の楽しさをお伝えできればと（なにせ私も失敗の連続、あまり偉そうには言えないのですが）。ハーブでも木質化するタイプは上手く剪定するとトピアリーとして玄関や庭のアクセントや飾りになりうれしくなります。そして剪定したハーブはクラフトや料理などに再利用もできる。それがハーブの楽しいところなのです（やったー！楽しい！）トピアリーとしておすすめ鉢植えは、ローズマリー、月桂樹、イタリアンイトスギ（私はホワイトイトスギを育てています）、オリーブなどです。クリスマス時期にはお役に立つこと間違いなし！花を楽しむ鉢植えは、ローズ、ニオイスミレ、ゼラニウム類、ラベンダー、ローズマリーなどなど。どれも香りと季節感が魅力です。特にローズマリーは花が少ない冬にたくさん小さな紫の花を咲かせてくれるのでうれしくなります。そして春を告げるニオイスミレはランナーが増えていくので株分けが簡単で、人に分けてあげると、



フルーツティー
 オレンジピール(ティースプーン 2)
 ハイビスカス(ティースプーン 1)
 ローズヒップ(ティースプーン 1)
 シナモン少々
 *フルーツの甘い香りが気分を明るくしてくれますよ。

ていまずよ！鉢植えは持ち運びや配置が気軽にできることがうれしいですね。そして大きくなったら剪定したり鉢も大きく替えてあげる。そうやってハーブや土を触っていると優しい気持ちになれますよ。今年は、ホワイトイトスギとユーカリ、月桂樹の鉢植えを少しでも大きく形よく育てて、みなさんに見ていただけるように頑張ります！

naides

医療法人祥正会
藤原内科
 院内新聞
どないです

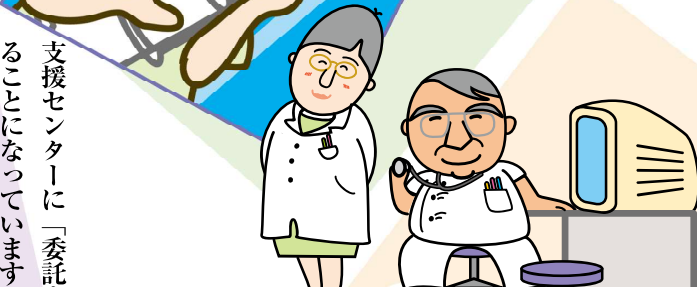
第23号
 2006/1

新たな展開

予防重視型システム」話しました。今回はべき地域包括ケアセンター）について解



「お金はない」「サービスも足りない」というないづくしの介護保険をどうするのか？そこで出てきたのが、「ボランティアも含めた地域での様々な資源を利用する」という裏技です。つまり、介護費用の増大を最小限にするために、要介護者になりそうな人（ハイリスク者）をあらかじめ見つけ出し、介護サービスを「受けなくても済む」ように、頑張ってもらおう。もうサービスを受けている人も、自立度が低下しないように、積極的にリハビリなどを行ってもらおう。そしてそれらなるだけ費用のかからない、ボランティアを使ってやろうというものです。もしそれを居宅介護サービス事業者に任せるとしても、今までなら例えばリハビリはやりっ放しで、リハビリの効果は評価されませんでした。今後はそれもチェックしていこうというのが、地域包括支援センターのねらいの一つです。



支援センターに「委託することになっています。健師、社会福祉士、主などが配属され、その援事業所が提出したケ防という視点から見てもなどをチェックする機また医療機関との連携で、医療機関からハイけたり、逆に相談を受生活習慣病など医療的かかりつけ医を紹介されています。

うまくいけば、より

のケアが可能になりま

れた社会福祉法人や医

込みにつながるないか

マネージャーの業務は

め、業務自体がやって

う不安はぬぐい去られ

師会は統括組織である

ー運営協議会などに積

者の利益が損なわれる

かり見守っていきたい

医療法人祥正会
藤原内科



このコーナーは、皆さんのご質問にお答えする質問を取り上げて解説するコーナーです。

メタボリックシンドロームの治療法について教えてください。



回復しますよ、メタボリックシンドロームとは、内臓脂肪蓄積、糖尿病、高脂血症、高血圧などの動脈硬化危険因子が同一患者に重複して存在する病態のことを言いますが、個々の危険因子の治療も重要ですが、それに先立ち、内臓脂肪の是正、インシュリン抵抗性の改善が重要です。肥満の方は今ある体重を3ヶ月間で食事・運動療法に

お答えします

よって5〜10%減少させるだけで、肥満に合併した糖尿病や高血圧は改善し、メタボリックシンドロームは殆ど治ってしまいます。

握り拳大の果物を2個

食べるようにします。

糖質を減らしすぎるとイライラしてタイエツトを継続できなから

です。主食は米飯なら2/3杯×3回

ですが、米飯1杯は5枚切りのパン1枚、う

どん1玉、

表1. 肥満女性のための1200kcal減量食

- (1) 甘いものは止め、油類は極力減らす。
- (2) 1日の食事の内容
タンパク質70g (牛乳1本+卵1個+魚80g+肉80g+豆腐1/2丁)
+果実2個
+米飯2/3杯×3回
- (3) 食前に生野菜をできるだけたくさん食べる(ドレッシングは不可)。

缶ビール500ml1本がほぼ同等のエネルギー量で、これらの中で置換えは可能で。

空腹感を抑えるためには、キャベツかレタスを大量に噛むとよいでしょう。キャベツなら1個を半分切り、それを13に切り、これをさらに50g角に切ったものを水でよく洗い、10分かけて噛みます。これによって脳の満腹中枢が活性化され1時間ほど満腹感が続きます。味が無いという場合は、ソース、醤油、レモン汁などを適量かけるのは大丈夫です。

運動はどのくらいすればいいですか？

運動は毎食後30分後より20〜30分ほど時間をかけて歩くのが理想的(一万歩)です。これによって食後血糖の上昇が抑えられます。しかし食後、すぐにコロコロ横になってしまふよりは、その場での足踏みを5分間する方がずっとましです。運動強度としては脈拍数が1分間に10前後になるのが目安です。運動を続けることによりインシュリン抵抗性も改善することが知られています。

メタボリックシンドロームの薬物治療はありますか？

内臓脂肪を減らすための抗肥満薬としては、日本ではマジンドールと

ならぬ、「プラウンクリーム」！
新たな発見？もたくさんあります。実は大根に皮があるのも知りませんでした。「そうだ、そう言えば佳久」「かきゅう」。どないですを置いてもらっている、美味し創作料理のお店。藤原内科御用のお店です(のマスター、校本佳史さんが上手に大根の皮を剥いていたなあ。あれは料理のための細工かと思っただけ、大根は皮を剥かないと食べられないんだ。「とひとり納得していました。自分で料理をするようになってから、レストランなどで料理を食べる時なども、「上手に切っているなあ」とか「この味は何の調味料を使っているんだろ」とか考えるようになってきました。

「何でそんな難しいの？」と従業員にひん戦うんですか？」と従業員にひんしゅくを買いましたが、難しいのが易しいのかもわからずやっていますから仕方ありません。最初に「ホワイトクリーム」を作るとありましたが、火加減がわからず、「えー」と、バターを入れて、次は何を入れるんだっけ？」と本を見ているうちに、バターが焦げ始め、あわてて薄力粉を入れて混ぜたのですが、できあがったのはホワイトクリーム

漢方薬の防風通聖散(ホフフツツショウサン)のみです。前者はBMI35以上の超肥満者が対象で、専門医が使うお薬です。防風通聖散は誰でも服用できますが、食事療法・運動療法を併用しないと効果はなく、きちんとやれる方の場合は、服用しない場合より6ヶ月間で約3kg近い減量できます。但しこの漢方薬には1〜2%の頻度で肝障害の副作用があります。現在、新しい強力な抗肥満薬の臨床試験が始まっており、3年後にはメタボリックシンドロームの治療法も大きく変わると言われております。

また高血圧や糖尿病の治療においても、インシュリン抵抗性を改善する作用を持つ薬剤が選ばれるようになってきています。インシュリン抵抗性の有無については、空腹時の血糖と血中インシュリン濃度を測定することによって、比較的簡便に判定する指標(HOMAβ)が提唱されています。藤原内科でも糖尿病や肥満の方のHOMAβを計算し、治療法の選択に役立てています。



新しいリハビリマシン登場！ ドクターメドマー

これは長靴のような形をしたエアーブーツに足を入れると、足の先から順番にカフがひくらみ、大腿部までリフト足全体をコッパージします(コッパージプログラムは3種類)。下肢の循環が悪く足先が冷たい方、立ち仕事で夕方になると足が重く感じらる方、足が軽くなりやすくなる方、

てくれるようになっていきます。

来る2007年は団塊世代が定年を迎える年。会社へ行かなくなった方が、家事も手伝わずに家で「コロコロ」している状態を、「ミノムシ化」と言っています。そんな夫にストレスを感じて、うつ状態になったり、ストレスで血圧が上がったりする主婦が増えているという報告もあります。今まで台所へ立ったことのない御主人。熟年離婚の悲哀を味あわないために、一度簡単なもので良いですが、自分で作ってみたらいいかがです。よう料理は結構おもしろいですよ。



肥満女性のための

最近、ちよっと医療保険制度のことばかりぼやいていた気がします。そこで少し話題を変えて、藤原家のことを紹介。昨年4月、ごも達が全員大学へ進学したのを契機に、今まで家政婦さんをお願いしていた家事全般を、家族全員で分担することにしました。家内(副院長)は、ひだんは別の病院の勤務医をしていて、毎日仕事も無理なので、週3日担当。後の4日を男4人で1日ずつ担当することになりました。

家事と言っても、要は食事当番がメイン。私の担当は原則として日曜日ののですが、早速料理の本を4、5冊買って、料理の研究を始めました。最初は「ひたひた」とか「いんまり」という料理用語がわからず、かなりとまどいました。それから材料を買いに行くのですが、どこに何を売っているのかわかりません。ぐるぐる歩き回って、買い物だけに1時間以上かかることも。材料を買いそろえ、やっと料理にとりかかったけど、手順が頭の中に入っていないので、無駄ばかり。「えー、だし取