

キッチンままの
↑ハーブティー
そのほか

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

先日、読んでいた本に日本産の野菜が「えっ?これだけ?」と思っ

ほど少ないのに驚きました。川上行蔵氏により「話(ふき)・せり・うど・わさび・じゃんさい・わらび・ぜんまい」の7種がそうです。ほとんど春の山菜にも驚き!私達は昔の人に感謝しなければいけませんね、おいしい野菜をたくさん仕入れていたのだと、そして今日までの長い歴史の中でおいしく改良し育ててきたことに感謝!感謝!大根は中近東から、キャベツは地中海から、茄子(なす)はインド近辺からなど、調べてみると意外におもしろいものです。この日本産の7種の多くは優しい香りや苦味、アクの強さと解毒作用が特徴のように思います。最近この「解毒」と言う言葉が「デトックス」と言う言葉で話題になっているのを、存知でしょうか?どちらかと

いうと美容的によく使われているようですね。超音波や微流などをあてて体内から老廃物を出すことにより、美しく若返り更にはダイエット効果が一挙に達成してしまおうか? わさびや高いお金を払って買った旬の野菜やハーブを食べていけば美しく健康的な若さが保てるのに、近頃の若い子は...なんて、おばちゃんになってしまっています(笑)

あと忘れてはいけないのは、春の野菜やハーブにはミネラルが豊富に含まれてはいますが、たんばく質や脂質、ヒタミン類が正常に体内で働く為には欠かせない栄養素です。体内機能が正常に働く事が、もっとも美しく健康的なことだと私は思っています。さてさて話が脱教じみてきたので、我が家の最近のハーブ状況に切り替えましょう。厳冬を乗り切り、何とか芽吹いてきました。うれし〜!



元気なハーブティー
フレッシュレモンバーム：10枚
ドライペパーミント：ティースプーン1



特にエストロロンは寒さに強いのでいち早く萌黄色の新芽が、そしてレモンバームも深い緑の新芽がぐんぐん大きくなってきました。あー元気が芽吹く春っていいな〜でも雪と寒さでダメになったハーブもあります。涙

さて今回のハーブティーは、フレッシュレモンバームをおすすめします。春は元気にもなるのですが、ちょっと不安にもなる季節です。レモンバームには憂うつや不安になった気持ちを穏やかにしてくれる作用があります。ミントとブレンドが私は好きです。

DO naides

「コンビニ・ドクター」

医者と思者。近年、この関係は大きく変わってきている。従来の考え方からすれば、病氣は医者に「治してもらおう」ものであり、治療法については、患者は「先生にお任せします」という受け身の立場であった。逆に医者の方は、「治してやるんだから、私の言うことを聞きなさい」と、強者の立場で患者を見下ろしていたのである。

になり、医者と思者は対立してしまい、ますます病氣は治らなくなる。糖尿病などの病氣では、患者自身が病氣と向き合い、治そうと努力することが大事であり、このとき医者は「治す」という強者の立場ではなく、「一緒に病氣と闘う(助っ人)のような立場で関わるのが望ましい。したがって、患者の方も、「先生にお任せします」ではなく、治療方針も主治医と一緒に考える、積極的な姿勢が求められる。

ところが、まだインフルエンザが流行っていた頃こんな事例があった。名前を呼ばれて入ってきた若い男性は、コートポケットに手をつ突っ込んだまま私の前にもよこんと座り、「あのー、イ

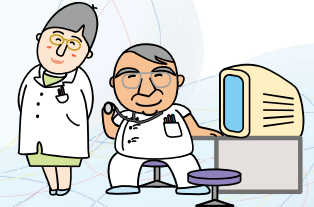
医療法人祥正会
藤原内科
院内新聞
第24号
2006/A
どないです

ンフルエンザの検査をして欲しいんですけど。」と切り出した。意表を突かれた私は、思わず、「えっ?検査だけでいいの?」と聞き返してしまった。彼は3日前、大阪に遊びに行ったときに急に39度の熱が出て、夜の10時頃に救急病院を受診。そこではインフルエンザの検査キットがなく、風邪薬を2日分もらって帰ってきたとのこと。その薬を飲んで翌日には熱は下がりましたが、元氣にはなりましたが、友人がインフルエンザかも知れないから検査してもらったらというので受診した、というわけである。

私はインフルエンザの検査を施行しても、すでに熱が下がっているのに、インフルエンザであったとしても、陰性になることがあること。仮に陽性と出ても、すでに症状がない。おそろく、彼にとっては検査が無駄とかそんなことは関係ない、「インフルエンザの検査をして欲しい」だけなのである。彼にとっては医院はコンビニと同じ思えよう。カップラーメンが欲しいと思えば、どのコンビニでもカップラーメンはある。とりあえず近くのセブンイレブンへ行くが、通りがかりにファミリーマートがあれば、別にそこでもいいのだ。コンビニで、カップラーメンを選んでいる若者に、「こちらのカレーの方が美味しくない。」と勧めるコンビニの店員はいない。

私も言わず、はいはいと検査をしてあげれば良かったのかも知れない。実はその方が儲かるのだ。しかし、医療とコンビニとは違う。医者には患者が間違えた選択をした場合、それを指摘して正しい治療に導く義務がある。若い人達のニーズには合わないかも知れないが、私はコンビニ・ドクターにはなりたくない。たとえ儲からなくても、藤原内科を「選んで」来てくれた方には、「一緒に病氣を考えていく、お節介な医者でありたい」と思っている。

医療法人祥正会 藤原内科



川瀬通り
高野川
北大路通り
バス：下鴨高木町(204,205,北8)
駐車場：1台分有

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 mf_0618@ares.eonet.ne.jp
URL http://web.kyoto-inet.or.jp/people/mf_0618



このコーナーは、皆さんのご質問をとりあげて解説するコーナーです。今回は診療報酬に関する質問を取り上げてみました。

私は高脂血症のお薬を もらっているのですが、 お薬だけをもらっていいですか？ 再診料がかかるのでしょっちゅうかっ



これは以前に新聞の投書欄にも出ていたことがありますが、診察も受けていないのになぜ診察料がかかるのかという疑問ですね。この問題を語るには少し日本の医療の歴史を振り返る必要があります。30年以上前、医療機関は10円の薬を、50円とかで仕入れることができて、医師は薬を出せば出すほど

儲かっていた。反面、医師の技術料とても言うべき診察料は低く抑えられてきました。アメリカのように日に10人も診察すれば、十分裕福な生活ができるのが大違いです。医師会も長年、厚生省(当時)に診察料の値上げを訴えてきました。しかし、「薬を儲けてもらいたいじゃないか。診察料を上げない代わりに診察しなくて薬だけを処方しても目をつぶっておくから。」というふうな取引があったとかなかったか…(証拠はありません。念のため)。というわけで支払い側と医師との間に暗黙の了解があったようなのです。この結果、いわゆる薬漬け医療が横行し、また患者の側も、医者へ行けば薬をもらうのが当たり前、薬をもらわないと医療を受けた気がないという、間違えた意識を持つようになっしまいました。

薬だけをもらうというところも、薬局で薬を買うのと、医者から薬を処方してもらうのとでは、まず責任の所在が違います。薬局で買った薬で体調が悪くなっても、薬局の薬剤師さんは責任を取ってくれません。医者が処方した薬であれば、医者が責任を問われます。ですからお薬を



今度の診療報酬改定は 領収書の明細がわかる 聞いたのですが、



もらっただけであっても、それは主治医がこの人にはこの薬を何日間、投与しても大丈夫と判断しているのだから、再診料はその判断料とお考え頂ければと思います。厳密に言えば診察してないと言われればその通りですが、現在の医療事情で、お薬だけの方も全員診察していること、待時間が大幅に増えることになりました。改善策として、窓口で「体調は変わりありませんか」と一言声をかけていただければ、私も安心して処方することができそうです。よろしくご協力下さい。

藤原内科では、今回の改訂前から区分毎の明細がわかる領収書を発行しています。厚労省のねらいとして、患者さん自身に自分の医療のどこにお金がかかっているのかを知ってもらい、無駄な医療が行われていないか、患者さん達にも監視してもらおうという意図があるようです。私自身、そのような意識を患者さんに持つのもう一つは大事なことでと思います。診



税金の控除のため この1年間の医療費が わかる領収書が 欲しいのですが、



領収書は一部負担金をお支払い頂いたときに、その都度お渡しするのが原則です。基本的に再発行はいたしません(医療機関にはその義務もありません)。なくさないように大切に保管しておいて下さい。ただどうしてもまとめたものが欲しいという場合には、有料でご相談に応じます。



院長の たまごな

今年の4月の診療報酬改定で、医療費はまたまた値下げになりました。詳しいことはとないです第25号に健康教室のまとめをつけますので、ここではよやくの止めておきます(笑)。しかし週刊朝日などの全国大学別合格者ランキングを見てみますと、未だに医学部に人気が集まっているとのこと。医院経営に四苦八苦している私にとっては、信じられませんがまだ「医者」儲かっている人」というイメージがあるのでしょうか。いやいや、金儲けではない、「人の命を守る大事な仕事だから」医師を志望される方が殆どなのでむしろそう信じたいです。私も「おかげで元氣になりました。」と感謝される

ときほど、医者冥利に尽きることはありません。しかし、「より良い医療」を提供するために、休日をつぶして学会や講演会に出席し、最新の知識を取り入れたり、高い医学書を購入して勉強をしなければならぬ。そういう目に見えない努力に見合う報酬がなければ、いくら「医療」「術」と言っても、優秀な人材が医

者にならうとはしなくなっています。医療費を抑えることだけしか考えない今の小泉内閣には、大いに反省していただきたいものです。さて今回は我が家の愛犬についてちょっとお話ししましょう。我が家には2匹の柴犬がいます(第16号に写真が載っています)。サタエユキですが、サタエお母さんで、もう1歳、娘のユキも9歳になりました。サタエは生後3ヶ月くらいで藤原家に来たのですが、気が強く、今でも気に入らないことがあると、私でもウーと歯を見せて脅します。しかしユキは我が家で産まれ育ったので、自分が家族の一番下であることがよくわかっており、少々嫌なことをされても、じっと我慢して歯を見せることはありません。しかし母親には強く、サタエに対してはウーと脅かしたり、マウンティング(背中に乗って押さえる)のしつこい癖があります。

ユキちゃんはまだと自分も人間の子どもだと思っているのかも知れません。私や家族が帰ってくる、耳を飛行機のように水平にして、眼を細め、しっぽを振るといってお尻を振りながら一目散に走ってきて、全身で喜びを表します。サタエ喜んで

出迎えてはくれますが、意外とあっさりしたもので、適当に挨拶をすすと、さっと自分が寝ていたソファに駆け戻ります。ユキちゃんは私が部屋に入るまで前後を走り回ったり、じゃれついたり、大変です。頭をなでて、「たーだいま」と声をかけてやると、「ウウウウ」と咽を鳴らします。「ユキちゃん、「お帰りの」と言っても「んんん」と言っています。サタエは「お帰りの」と言っているつもりなのでしよう。「お帰りの」と言えるようになったら、めざましテレビの今日のワンコに応募してみようと思っています。(笑)。

ユキちゃんは食いしん坊です。餌もサタエより5倍くらいのスピードで食べます。ユキちゃんは3匹の姉妹として産まれたのですが、他の2匹の方が力が強く、いつもひもじい思いをしていたので、急に食入る癖がついたようです。今は太りすぎないように、餌の量を減減しているのですが、そのせいか、私が食事しているときには、ピタッと私の横に座り、「一心不乱に私の顔を見つめます。私はずえと見ないふりをして食事をしているのですが、時には私の

禁煙指導が保険適用になりました。

平成18年4月1日より、禁煙指導に保険が効くようになりました。ただし、ニコチンパッチ等を使用した場合、薬剤費は今まで通り自己負担となります。詳しくは窓口でおたずね下さい。

見ている方向へ座る位置を変えたりします。「私はここから」とでも訴えているかのように。そしてふと目が合ってしまうと、その疑いを知らない、信じ切った眼差しに負けてしまいます。「欲しいのっしょあないなあ。」我が家のワンコたちこの生活も10年以上になりましたが、嫌なことがあったり、仕事で疲れたときなどに、どれほど彼女たちに癒されたか知れません。たぶん、私よりは先に天国へ行くだろう彼女たちと、できるだけ長く一緒にいたいと思っています。