

キッチンままのハーブティー

キッチンままのご紹介
 ハーブのかわいいお店
 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 主催
 HerbKitchen
 フードコーディネーター



ハーブヒネガー
 <材料>
 米酢300ml
 好みのハーブ10cmほどを5本
 空き瓶1(ワインの空き瓶利用)
 <作り方>
 1 空き瓶にハーブ、米酢を入れて
 冷暗所で2週間休ませる。
 2 2週間後にハーブを取り出し使用する。
 (もし香りが弱ければ
 新しいハーブを漬け込む)

方を紹介しましょう。

以上です！とっても簡単でしょ？
 私は、トレッピングやビクルス、寿し
 酢、チキンのソテーの
 仕上げや煮物の隠し味
 に使っています。
 以前ハーブ料理教室
 で作った「手まり寿し」
 は大好評でした。その
 レシピも簡単なのでち
 よっと紹介しましょう。
 教室ではいなり寿し、
 高菜の手まり寿しも作
 りました。あと薄焼き
 卵や大葉などで包んで
 もおしゃれなもてなし

料理になります。我が家では友達か
 遊びに来た時に、みんなで手まり寿
 しを作りました、大きさが違つくと大
 笑いしながら楽しく食べました。料
 理を作るのは大変ですが、喜んで食
 べてくれる家族や友人の笑顔を見
 と、ついうれしくなるものです。特
 別な材料がなくても手作り愛情が
 1番の栄養だと私は思っています。
 そしてハーブがあれば、幸せいっば
 い！
 さあ、みなさんも頑張つてハーブ
 を育ててみてください。これからだ
 と「ハジル」がおすすすめです。ハ
 ジルは1年草です、よく肥えた土で
 育てましょう。



これから暑い季節の始まりです。
 気をつけたいのは食あたりと夏ばて
 です。そこで今回は食あたりと夏ば
 てに役立つ「酢」を使った、ハーブ
 ヒネガーを紹介したいと思います。
 (酢には疲労回復・防腐・食欲増
 進・減塩効果があります) ハーブを
 育ててもなかなか使えない人にも
 料理に使うお手軽な利用法としてハ
 ーブヒネガーはおすすすめです。ハ
 ーブを酢に漬け込むことによって、ツ
 ンとした酢の香りがまろやかな香り
 になり、ハーブの効果もプラスされ
 た酢にパワーアップするのです。そ
 んなハーブヒネガーにおすすすめのハ
 ーブは「タラゴン・バジル・ディ
 ル・フェンネル・ミント・レモンタ
 イム」です。店にはタラゴンヒネガ
 ーは欠かせないので収穫できる今の
 時期にたくさん作り置きしています。
 では、ハーブヒネガーの材料と作り

サマーソングの隠し味
 に使っています。
 以前ハーブ料理教室
 で作った「手まり寿し」
 は大好評でした。その
 レシピも簡単なのでち
 よっと紹介しましょう。
 教室ではいなり寿し、
 高菜の手まり寿しも作
 りました。あと薄焼き
 卵や大葉などで包んで
 もおしゃれなもてなし

サーモンの手まり寿し
 <材料>約10コ分
 ご飯 3杯分
 ハーブヒネガー 大さじ3~5杯
 スモークサーモン 10枚
 塩、少々
 <作り方>
 1 ボールにご飯を入れ、塩、ハーブヒネ
 ガーをまわしかけ手早くあわせる。
 2 ラップを広げサーモンを1枚ひき、ピ
 ンポン玉くらいの寿司飯をのせ、ラッ
 プを絞り形を整える。
 *デイルやフェンネル、イタリアンパセリ
 などあればみじん切りして、寿司飯に和
 えるといっそう風味が増しておいしい。



DO naides

医療法人祥正会
藤原内科
 院内新聞
どないです

第25号
 2006/7

院長のMRI検査体験記

今年の1月に第35回の健康教室の講師
 として、堀川病院副院長の茶谷賢一先生
 に来て頂き、「背骨の話」をして頂いた。
 非常にわかりやすい内容で、来場された
 方々も大変満足して帰って頂いた。私自
 身も大変勉強になり、「眼から鱗」であ
 ったが、正直なところ、自分にはまだ関
 係ない話だと思っていた。ところがであ
 る。今年の2月上旬、ポウリングをして
 いる時に左手の手首にしびれるような痛
 みがあった。重いボールを持つのは右手
 だから、左手が痛むのは変だなあと思っ
 ていたが、湿布を貼って寝たら治ったの
 で、痛みは忘れてしまっていた。
 数日後、今度は寢床に入つて、左を下

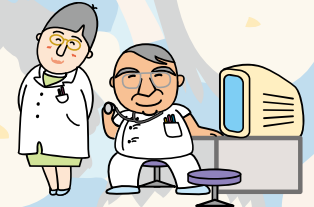
にして寝よう
 としたところ、突然左腕が
 肩からしびれてきた。枕の
 高さが合わないのかといろ
 いろ工夫してみたが、しび
 れはよくならない。じんじ
 んする痛みのため夜中に何度
 か目が覚めた。翌朝、しびれは多
 少ましになったが、洗面所で歯磨き
 のあと、うがいをするとう首を反らした
 ところ、また左腕に痛みが走った。
 先日、茶谷先生の講演を思い出して
 ると、どうもこれは首が怪しい。左手に
 症状が出ているので、いわゆる「根症
 状」だなと自分なりに判断。筋力低下な
 どはまだ来ていなかった。軽症の部
 類かとは思ったが、茶谷先生に相談した



ところ、やはり一度検査を受けた方がい
 いとのこと。思い切って時間を作り、頭
 椎のMRIを撮ってもらうことにした。
 さて検査の当日、MRI検査室と書か
 れた前で待っていると、「お待ちせし
 ました、藤原さん、中へお入り下さい。」
 と更衣室へ案内された。まずシャツとパ
 ンツになり、時計を外し、ガウンを羽織
 った。MRI検査には時計やネックレス
 など金属物は御法度だ。MRIは言うな
 らば大きな電磁石である。磁気を帯びる
 金属を近づけるとものすごい力で引つ
 られるのだ。MRIが初めて日本に導入
 された頃の話だが、酸素吸入をしている
 患者さんを検査室に運び入れたとたん、
 一緒に持っていった携帯用の酸素ボンベ
 が10mくらい離れたところから器械に引
 きつけられて飛んでいき、大事故になっ
 たという。したがって体内に心臓のペー
 スメーカーなど金属が入っている方は、
 この検査は受けられない。

検査の実際を紹介しよう。まず仰向け
 に寝て、真ん中がくぼんだ枕に頭を載せ、
 頭が動かないようにベルトで固定された。
 さらに隙間を埋めるように耳のところは
 は砂袋のようなものがあてがわれた。そ
 して、スルスルとドーム状の器械の中に
 滑り込んでいく。中はかなり狭く、圧迫
 感がある。閉所恐怖症の方はつらいかも
 知れない。そして検査が始まった。
 びびりしたのはその音である。やか
 ましいとは聞いていたが、想像を遙かに
 超えるものであった。耳のところにあて
 がわれていたのが助かろうと耳栓の役割を
 してくれていたのが切替わるような
 音がしたあと、「タタタタタタタッ……」
 とものすごい連続音。これが1分くらい
 だらうか、続くのである。ちょうど、ピ
 ル工事の掘削機が、耳元で鳴っているよ
 うな感じだ。はい、この繰り返しで約20分
 続いた。「はい、お疲れ様でした」とベ
 ットから降りたときは、正直ホッとした。

後日茶谷先生にMRIの写真を見せて
 もらったが、頸椎の変化はごくわずかで、
 検査を受けた時点でそれほど痛みもかなり
 改善していたので、そのままだと見る
 ことになった。MRI検査は、放射線を
 使わない無害な検査で、しかも病変を立
 体的に捉えることができる優れた検査で
 ある。私も将来、別の病気でまたお世話
 になるかも知れないが、ただその頃には
 もうちょっと静かになっているとうれし
 いかない。



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 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。今回は禁煙外来に関する質問を取り上げてみました。

禁煙指導が保険でできる

と聞いたんだけど...



今回の診療報酬改定により、平成18年4月1日より新たにニコチン依存症管理料が新設され、禁煙指導に保険が適用されるようになります。さらに平成18年6月1日より、禁煙補助剤ニコチネルTTS（いわゆるニコチンパッチ）も薬価収載され、保険給付の対象になりました。その結果、今までの自由診療ではパッチ代も含め、8週間で3万円弱の費用がかかっていましたが、保険を使うことによって毎週木

己負担額表1は3分の1〜10分の1（負担割合によって異なります）に軽減することになります。

但し、この医療機関でも受けられるというわけではなく、所定の基準（敷地内禁煙の医療機関であること、呼気中一酸化炭素濃度測定器機を常備していること、禁煙指導の経験を有する医師の従事など）を満たし、地方社会保険事務局長に届出を行い許可された医療機関に限ります。現在のところ禁煙外来を保険で受けられるのは、左京区では藤原内科以外には、高橋裕子先生のおられる京都大学付属病院、田中玄京町の田中診療所、京都民医連第二中央病院、川端診療所の4カ所だけのようです（平成18年6月現在）。

表1. ニコチン依存症管理料

初回：	230点 (2300円)
2回目～4回目：	184点 (1840円)
5回目：	180点 (1800円)

藤原内科における算定例 (36歳、男性)

1. 初診時

初診料	270点
電子化加算	3点
ニコチン依存症管理料	230点
薬剤情報提供料	10点
調剤料 (外用薬)	6点
処方料 (その他)	42点
ニコチネルTTS (30) 14枚	563点
診療点数合計	1124点
自己負担額 (3割)	3370円

2. 2回目

再診料	71点
外来管理加算	52点
ニコチン依存症管理料 (2回目)	184点
調剤料 (外用薬)	6点
処方料 (その他)	42点
ニコチネルTTS (30) 14枚	563点
診療点数合計	918点
自己負担額 (3割)	2750円

注) 保険点数は1点10円で計算。10円未満は四捨五入。

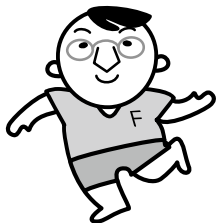
表2. ニコチン依存症管理料の算定対象者

- ニコチン依存症に係わるスクリーニングテスト (TDS) にてニコチン依存症と診断されたもの。
- 禁煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数) が200以上であるもの (例：20本/日×10年間の喫煙歴)。
- 直ちに禁煙を希望している方で、禁煙治療を受けることに対して文書によって同意しているもの。

曜日(午後4時から5時の間) (1日2名まで) とさせていただきます。2回目以降の再診時はニコチンパッチの副作用のチェック等を行うだけです。通常の診療時間内 (木曜日以外でも可) に来られても結構です。またご様子も木曜日の午後には都合がつかない方は、電話にてご相談下さい。

また、保険適用になるのは、表2に示すような条件を満たす方だけです。注意が必要ですが、禁煙指数 (1日の喫煙本数×喫煙年数) の関係で、20歳代の若年喫煙者は、よほどのヘビースモーカーでない限り保険適用にはなりません。もちろん今まで通りの自由診療による禁煙指導

も並行して行いますので、禁煙希望の方はお気軽におたずね下さい。なおニコチン依存症管理料は初回算定日より起算して1年を超えた日でなければ再度算定することできませんので、一度指導を受けたのに禁煙に失敗した場合、1年以内に再度指導を受ける場合は、自由診療となり全額自己負担となります。



「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。」 (と定めます第21号「院長のサッカー三昧」)

今朝(6月23日)、その夢はあつけなく潰え去った。前半34分、玉田のゴールが決まったときは、「ひゃっ」としたら、「...」という期待が一瞬ふくらんだが、前半ロスタイムに同点!後半はもう地方の差が歴然とする試合展開で、世界のレベルの高さを思い知らされた。

ワールドカップは、各国のリーグとの兼ね合いもあって、通常初夏に行われる。今回も日本は、第1戦、第2戦と日中の過酷な暑さの中での試合を強いられたいくば鍛え上げられたプロのサッカー選手といえども、30℃近くの暑さの中で90分走り続けることは不可能に近い。暑さは体力を奪うだけでなく、思考力も鈍

らせる。その結果、複雑なパスワークよりも単純に前へ蹴って走るといふシンプルなサッカーになってしまいい、日本は持味を出せなくなっていた。

私も大学時代、西日本医科学生総合体育大会 略して西医体で、夏の試合を経験したことがある。会期はもっと厳しい7月下旬〜8月上旬であった。百葉箱の中が37℃という炎天下、昼1時のキックオフ! 今思うとよく死ななかつたなと思つ。芝生といつと気持ちよそに思つかも知れないが、炎天下の芝のグフフンドは、芝の温気と照り返しで、中に入った瞬間、ムソッと熱気が上がってくる。体感温度は40℃以上。まるでサウナの中で試合をしているようなものだ。

真夏のワールドカップで思い出すのは1986年メキシコ大会、ブラジル対フランスの準決勝だ。太陽は真上から照りつけ、選手の影が真下の足元

にしかない! そんな酷暑の中、試合は1対1のまま延長後半、残りわずか。ブラジルが右から攻め込んでフランスゴール前へ低いセンターリング。ニアにいたキーパーの手をかすめ、ボールはノーマークのブラジルのキヤプテン、ソクラテスの目の前へ! ゴールラインから20mも離れていなかったらどう。誰もがブラジルの得点と勝利を信じて疑わなかった。ところが! 名手、ソクラテス! なんと空振り! したのである。

私も6回生の最後の西医体で、悔いの残るプレーがあった。対戦相手はもつて定かでないが、相手は試合前の練習からPKの練習をするなど、徹底的に守り抜くという作戦が見え見えだった。試合は大阪医大のヘースで進んだが、あと一歩で得点できず、誰もがPK戦を意識し始めたときであった。後半残り15分から出場した私は、左から切り込んだ味方のセンターリングを左ゴール前の絶好の位置で受けた。トラップした私の視野の隅に、飛び込んでくるキーパーの姿が。素早く振り向いた私はキーパーのタイミングを外し、サイドキックでキーパーの股の下を抜いた。「しまった!」という顔のキーパー。



藤原内科からのお知らせ
平成18年7月上旬より、採血、静注、点滴等の処置の際に手袋を着用いたします。

藤原内科では上記手技に関して院内感染事故等は一例も起こしておりませんが、厚生労働省の指導に基づき、院内感染事故防止のため、手袋の着用、採血ホルダーの洗浄・消毒、止血処置の徹底などを励行してまいります。皆様のご理解とご協力を願っています。

私は先制点を確信した。しかし、ボールがわずかに弱かった。必死にカバーした相手バックスが、ゴールラインぎりぎりまでクリアしたのである。その後の必死の猛攻も及ばず、大阪医大はPK戦で涙を飲んだ。今でも時々、その時の夢を見る。「何であるとき、もう少し強く蹴らなかつたのか!」夢の中で布団を蹴り上げ、目が覚めたことが何度もあった。きつとソクラテスも、自分の足の間を抜けていったボールの夢を何度も見たに違いない。試合終了後グラウンドに倒れ込んでなかなか起き上がれなかつた中田英寿の気持ちに痛いほどわかる。しかし私にとって、涙が頬をつたう悔しい場面も、今では懐かしい思い出。全日本の選手達も早く気持ちを切り替えて、4年後の本大会に向けて、新たなスタートを切って欲しい。