



**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 主催  
HerbKitchen 主催  
フードコーディネーター

やっと朝晩が涼しくなり、過ごしやす  
い日々がやってきてくれました。私  
は今年の猛暑には参りました。8月の  
後半はバテバテ、疲労困憊。「はあー  
年々きつくなるなあ〜」みなさんはど  
うでした？私と同じかな？げんきにな  
もので涼しくなると体もスムーズに動  
き、ちょっとだけ家の掃除なんかもや  
ってみたりして、嬉々。そんな暑い夏  
にも負けず、我が家のハーブは元気に  
育っていたのですが、毎年のことなが  
らバツタに食べられ、葉っぱはボロボ  
ロ...バツタのために育ててくれるわけ  
はないのよお涙。でも、秋になると  
また新しい葉っぱがでてくるのでバツ  
タを許しています。

そこで今回は夏に元気なハーブの代  
表**バジル**を紹介しましょう。不思議な  
事に畑に植えた**バジル**はバツタにも食  
べられず、すくすく育っています。真  
夏よりも涼しくなったこの頃の方が柔  
らかくておいしいですよ。畑で摘んで  
いると畑の持ち主のおばさんが遠くか

**バジルペースト**  
バジル葉 40g  
ニンニク 1/2片  
松の実大 1 塩小 1  
E Xオリーブ油50〜100mlをミ  
キサーで混ぜペースト状にする。  
保存ビンに入れ冷蔵庫で保存。  
冷凍保存も可能。☆スープやパ  
スタ、ソースにとおいしい！

**バジルピネガー**  
バジル葉10枚程度を米粉300ml  
に漬込み2週間、冷暗所で寝  
かす葉っぱは取り出して使用。  
☆サラダにかけたりドレッシ  
ングを作ったりしよう

**バジルのハーブティー**  
バジル4〜5枚  
レモングラス(ドライ)小さじ 1  
ミント(ドライ)小さじ 1  
お湯200mlをポットに入れて3  
分蒸らして飲む。レモングラス  
やミントもフレッシュがあれば  
更においしいですよ。

**バジルオイル**  
バジル葉5〜6枚  
ニンニク 1片  
赤唐辛子 1本  
EXオリーブ油300mlをビンに入  
れ2週間、冷暗所で寝かせ香りを  
移す。バジルの葉は取り出し  
使用☆魚や肉料理のソテーやパ  
スタ、野菜のソテーなど使い方  
はいっぱい！



バジルは葉に水分を多く含むので長く漬け込  
むと腐食の原因になるので取り出すことを  
おすすめします。〜byキッチンまま〜

料理研究家の私はおいしいから料理  
として食べたり、ハーブティーで飲ん  
だりしています。メッセケ氏の足元  
にも及びませんが、美味しい笑顔が元氣  
の源！これぞキッチンまま流です。  
ではは私の好きなバジルの利用法  
を紹介しましょう。

# DO naides

医療法人祥正会  
**藤原内科**  
院内新聞  
第26号  
2006/10  
どないです



## 選ばれる診療所の条件

平成10年6月、藤原内科がオープンし  
て早くも8年が経ちました。おかげさ  
まで少しずつ患者様は増え、時には30分以  
上お待ち頂く日も出てきており、申し訳  
なく思っています。藤原内科は電子カル  
テを運用しており、他の医療機関よりは  
待ち時間が少ないはずですが、特に初診  
の方が続いて来られた場合などは、し  
てもお話を聞く時間がかかると、他の  
の患者様には少々お待ち頂くことにな  
ります。どうかご理解下さい。

藤原内科の開業後も、周辺では数件の  
新しい診療所が開院されています。左京  
区は全国でも有数の激戦区で、地図上で  
藤原内科を中心に500mの円を書くと、十

数件の医療機関が円内に入ってきます。  
しかも近くには京都大学、京都府立医科  
大学という大病院を初めとした総合病  
院も多く、その昔、医院の看板を上げる  
だけで患者様が押しかけるようになってく  
れた時代とは雲泥の差です。

このような医師過剰時代、かかりつけ  
医として選ばれるための条件とはなんで  
しょう？一言で言えば、患者様の「信頼  
を得ること」につきると思います。信頼  
を得るためには、私を頼って来られた皆  
様の身になって、親身に「お話を聞く」  
こと。これはまず最低条件です。それか  
ら患者様に応じた「的確な治療」ができ  
ること。実は「こ」が私は一番大事なこ  
ろだと考えています。

「話をよく聞いてくれる」お医者さん

はたくさんいらっしゃいます。しかしし  
「的確な治療」ができていくかどうかは  
患者様にはわかりにくい面もあります。  
風邪のように、「咽が痛くて咳も出る」  
という症状が、治療によってよくなれば、  
これは治療がうまくいったのだなとわか  
ります。しかし例えば血圧の治療を受け  
ていても、自覚症状はありませんから、  
はたして今の治療がいかどうかは、  
患者様には判断できません。

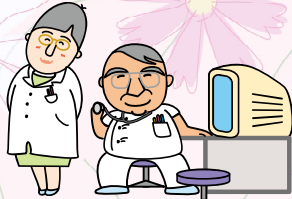
仮に血圧は看護師に測らせ、数字だけ  
をカルテに記載して、毎回聴診器も当て  
ず、「お変わりありませんか？」「おか  
げさまで。」で診察を終わらせていたり  
すると、いつの間にか心房細動（不整脈  
の一種）を起こしているのを見逃すかも知  
れ

ません。ある日、その方が脳梗塞で緊急  
入院されたと聞いたその主治医は、きつ  
とこう言うでしょう。「まあ、お歳やっ  
たから、仕方がないねえ...」こう言わ  
れれば、ご家族の方は納得されるかも知  
れませんが、同じ医師の立場からは、普  
段の管理に最善を尽くした結果だったの  
かどうか、考えさせられます。

私自身、全ての患者様から信頼を得ら  
れているかと言われると自信はありません。  
しかし藤原内科の特徴のひとつに、  
家族の方の誰かが最初に受診されたとい  
う方が多いということがあります。これは  
ひょっとしたら、私の診療が評価された  
結果では？と、自分で密かに喜んでおり  
ます。また私の母校である幾小学校の頃  
のお友達のご両親や、藤原内科の内情を  
よく知っている...従業員の方々が  
来て下さったり、さらに医療関係者の方  
の中にも、わざわざ藤原内科を選んで受  
診しに来て下さる方もいらっしゃいます。  
特に高校時代の同級生が、私が開業した  
のを知って、自分の主治医に私を選んで  
来てくれたときは、本当にうれしく、  
医者冥利に尽きる思いがいたしました。

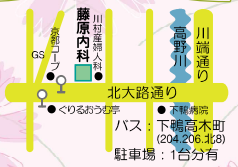
「診察室の私だけでなく、幼い頃の私  
学生の頃の私、医師になってからの私を  
知っている方が、私を主治医と認め、藤  
原内科に足を運んで下さるということは、  
本当にありがたいことです。皆様方の期  
待を裏切らないよう、これからもしっか  
りと研鑽を積み、地域のかかりつけ医の  
使命を果たしたいと心に誓う次第です。

## 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、皆さんの声にお聞きする質問を取り上げて解説するコーナーです。今回はシネネリックに関する質問を取り上げてみました。

### 製薬のデレド「ロマーシヤル」で、シネネリック医薬品は

### 「新薬と同じ成分、同じ効き目」と宣伝しているのだから、本誌ですかっ。



間違えてはいけません、私が医師が言う「最も新しく開発された薬」という意味ではないのです。S製薬が言う「新薬」とは、いわゆる「先発品」のことです。すでに製法特許の切れた10年以上前に開発され



た薬です。通常その後には次々と、より効果の高い、副作用が少ない薬が開発されており、我々が普段の臨床で使っている薬の殆どは、それらの「新製薬」です。これらの「新製薬」は、以前の薬よりも優れているので、当然薬価は過去の薬よりも高く設定されています。

シネネリック医薬品は「先発品」の製法特許が切れてから発売されるお薬のことです。「後発品」と呼ばれます。確かに薬効成分は先発品と同じ（正確には「同等品」）で、同じ成分が含まれていて、同じように身体に吸収されるのであれば、同じように効くだろうという三段論法のもので、「同じ効き目」があると謳われています。従って、実際に患者様に投与されて効果があったという事実に基づいているわけではありませぬ。

### 患者の立場からすれば、薬代は少しでも安い方が助かるのですが。



私は全てのシネネリック医薬品を否定するものではありません。ただS製薬のようなしっかりとった製造ラインを持ち、安定した品質を維持する会社もあれば、中には田舎工場のようなところで製造しているメーカーもあり、薬剤の中に「ミミ」が混入していた、などというクレームも実際にあるのです。

先日、Nさんという方が、長年通っていた病院を離れ、藤原内科に来られました。きっかけは、それまで安定していた血圧が、お薬をシネネリック医薬品に替えたところ、急が上がってきてしまったということでした。私は「主治医の先生が後発品に替えられたのですか？」とお聞きしたところ、「いや、処方箋の「後発品」への変更許可」というところで先生の判子があったので、先生には内緒で、私が自分で薬局で替えてもらったんです。ちょっとでも安い方がいいと思って、「ごお答えになりました。



アメリカでは、俗称「オレンジソック」というシネネリック医薬品の評価が記載された本が公開されています。そこには、「置き換え可能薬」（11治療効果が同等であると確認されたもの）と、製造許可薬とはっきり色分けされています。日本と異なり、アメリカでは処方権は薬剤師にあり、そのため治療に用いてもよい薬と、そうでないものが、薬剤師にわかるようにしてあるのです。日本にもこれを真似たシネネリック医薬品の便覧が作られています。あくまで、製造許可がされた薬のリストでしかありません。

とないです。第8号でも述べましたが、日本ではどのシネネリック医薬品が安心して使えるのかよくわからない状態が続いています。それにもしか外方薬、平成18年4月の改定で、院外処方箋の場合、「後発品」への変更許可を与えるで診療報酬が高くなるように改定（改善？）されました。私はNさんのような事態に陥る患者様をこれ以上増やさないために、このような制度は撤廃されることを願っています。



今回は医師の専門医制度についてお話ししましょう。○専門医という肩書きをご覧になった方も多くかと思えます。平成14年4月までの専門医の資格を持っていたという（とは公表）（広告）することはできませんでした。しかしどの医師がどの分野を得意とするのかを知りたいとする患者側からの要望に応える形で、厚生労働省がいくつかの条件を満たした場合に限り、専門医を公表（広告）することを許可したので。

私も内科専門医と循環器専門医のふたつを資格として持っておりますが、これらはいずれも日本内科学会および日本循環器学会が認定したもので、たゞいづれも認定試験を受けて合格した結果、認定を受けたものです。認定医制度の初期には経過措置と称して、大学病院などに何年か在新籍するだけで、試験も受けずに資格を認定しているケースもありました。循環器専門医については、私は第一回の認定試験に合格したのですが、実は私も経過措置で専門医の資格をもっていることは可能だったので。し



### 藤原内科からの「お知れけい」

皆さん診てきました。その中に思い浮かぶだけでも5名の方が、急性虫垂炎で外科の先生にお世話になりました。「先生のおかげで早く手術ができて助かりました。」と涙流して挨拶に来られた方々の笑顔を見ると、これまで勉強してきたことが無駄ではなかったんだと救われる思いがいたします。

プロスポーツ選手にも愛用される、あの早稲田実業の高藤佑樹投手も連投の疲れを癒すのに効果的という、高気圧エマ・キヤンペーシスナラ、「オアツァン」が、近く藤原内科に導入されます。新陳代謝がよくなる、疲労回復だけでなく、ケガの回復が早くなる他、美容面での効果は女性の方々も注目！疲れがこたえる身体がだるいあなたにお勧めです。利用料金、予約方法等詳細はお問い合わせ。

お問い合わせ先：075-781-0976  
（診療時間外は留守です。）

か、ただ大学にいるというだけでは、専門医の資格を備えているとは認めてもらえないと自分で判断し、もう一度勉強し直して他の若い医師達と一緒に受験する道を選びました。もう16年も前のことですが、えらそうなことをいった手前、不合格だったらどうしようって、合格発表まで下下下していたことを思い出しています。第一回と二回目ともあつて、試験は比較的易しく、私は無事合格することができました。

内科専門医はそれよりもさらに5年前のことです。恥ずかしながら最初の挑戦は見事に失敗しました。翌年一念発起して勉強し直し、無事合格できたのですが、おそろしく今、もう一度受験しても合格する自信は全くありません。詳しくは述べませんが、それくらいハルの高い試験だと思っただけです（笑）。

内科専門医といわれても、一般の方には少しわかりにくいかも知れませんが、内科の中でも「循環器専門医」や「呼吸器専門医」「糖尿病専門医」などがあり、それらはその分野の専門であることとおわかりだと思いますが、「内科」の専門医とは、日本内科学会のHPによれば、「広く一

般医や他診療科医からのConsultation（相談）にも応じて適切な内科診療を指示しうるなどの臨床能力を有する医師」ということになるでしょう。

内科専門医はむしろ開業医に適した資格であるとも言えます。大学病院の医師達は確かに優秀ですが、学問が高度に分化しすぎたために、例えば循環器領域でも、冠動脈疾患だけ、さらには冠動脈疾患の中でも心筋梗塞の専門家というように、非常に細分化されています。自分の分野の最先端レベルを維持しながら、他の分野のことまで勉強するのは至難の業です。ですから心筋梗塞の患者さんが、「お腹が痛い」と訴えたりすれば、すぐに消化器内科へ回されてしまつたといったことが、現実にあります。

その点、内科専門医であれば、その腹痛が通常の食へ過ぎによる胃炎によるものか、手術を必要としかねない腸閉塞によるものかぐらいはきちんと鑑別でき、自分で処理すべきか、専門医に紹介した方がいいのか、的確に判断することができそうです。私も循環器を標榜していますが、実際の診療ではお腹が痛い方もた