



キッチンままのご紹介



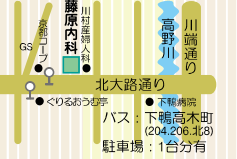
ハーブの美味しいお店
くりのおうむ亭
(tel.075-722-0900)
濱田京美
NHK文化センター
「ハーブ専科」講師
ハーブ教室 主催
HerbKitchen 主催
フードコーディネーター

ど美しく輝いているんだなと改めて
思いました。無駄な抵抗(ハバック)
よりももっと中身を磨かなくてはと、
反省、反省！
さてさて、ハーブの話ですが、
今回は私の秋植えのハーブを紹介
しましょう。今回は春に咲く
花を増やしたかったので、スマ
シの仲間のワイルドパンジーと
紫の花がきれいな、ヤム草を新
たに植えました。ワイルドパンジー
は、葉っぱも花も乾燥させて、お茶
として利用できます。ヤム草は、
花はエディブルフラワーとしてサラ
ダに、乾燥させてお茶として、又は
ドライフラワーとして飾ってもきれ
いです。



胃の調子が悪いときに

<材料>
鉄観音茶 小1
フェネルシード 小1/2
ペパーミント少々
<作り方>
お湯マグカップ1杯分を
ポットに注ぎ3分わらす



最近久しぶりにお顔のハバックをし
ました。それも高麗人参エキス成分
配合！(韓国のお土産です)微笑、や
はり私も女性、毎日鏡を見るとガッ
クリ、「はあ、老けたなあ」と、思わ
ずハバック。精神的には若いつもりで
も、現実には鏡にしっかりと映ってます。
そんな無駄な抵抗をしている私に最
近とても刺激をあたえてくれた2人
をちょっと紹介したいと思います。

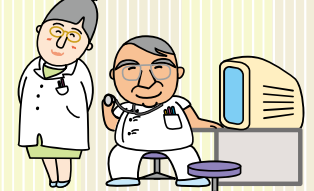
2人ともハーブ教室で知り合った
方なのですが、とっても知識も腰
が低く、私よりも年上で知識も教養
もあるのに、私のことを「先生」と呼
んでくれます。恐縮してしまいます。
それで何がすごいかって、前向きな
姿勢がすごいです。具体的なこと
は書けませんが、自分の信念をしっ
かりもって困難に立ち向かい、楽し
く生きる、そして常に学ぶ姿勢。前
向きな人は、年を重ねれば重ねるほ

春に咲く花ではないのですが、私
の師匠の「てんさん」お勧めの、ミン
トマリーゴールドも植えました。こ
れはお茶に最適！秋に黄色い小さな
花が咲きます。その他は、ティル・
フエンネル・ルツコラ・イタリアン
バゼリ・セルフィーユです。今年は
暖かいので成長が早く豊作です。(う
れしい!)。そして追肥もしっかり
してあげましょう。それと2〜1月
の間にバラの剪定も忘れずにやりま
す。昨年はオルトローズは失敗が

怖くて、剪定できなかったもので、今
年はしっかり切ります。
そうそう今困っていることが1つ。
目眩樹の大きさがすず病にかかって
しまいました。原因はカイガラムシ
なのですが、気が付いたときには時
すでに遅し。「うーんどうしたも
んだ。薬をまくのは簡単だけど、ハ
ーブにかかるのがいやだなあ。」
と悩んでいます。木さく酢を撒いてみ
たけど、今ひとつばつとしません。
やっぱり切るのがいかなあ?とな
たかい方法があったら教えてください
さー!



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



診察時間	月	火	水	木	金	土
午前診 9:00~12:30	○	○	○	○	○	○
午後診 5:00~7:00	○	○	○	○	○	△

DO naides

医療法人祥正会
藤原内科
院内新聞
第27号
2007/11
どないです

院長の「オアシスO₂」体験記

皆様、あけましておめでとうございます。
今年の干支は亥ということで、藤原内科も
猪突猛進で頑張っていきたいと思っております。
よろしくご支援の程お願い申し上げます。

さて昨年暮れに、第26号で予告した「オ
アシスO₂」(以下オアシスと略します)が
藤原内科にやってきました。オアシスは
「高気圧エア・チャンバシステム」と呼
ばれるもので、甬のようなカプセルの中
に入って、1.3気圧という少し高い気圧の中
で約1時間ほど過ごすというものです。そ
うすると不思議に疲れが取れる、怪我が
治る、足のむくみは取れる、さらには老

の防止、健康的なダイエットなど、身体
にいいことがいっぱい!

おっと、もう少し科学的に説明しまし
ょう。体内の酸素は殆どが赤血球で運ばれま
す(結合型酸素)が、血漿成分にもわずか
ながら酸素が溶け込んでいます(溶解型酸
素)。オアシスの中では大気を吸うので、
結合型酸素の割合は変わりませんが、圧を
かけることによって溶解型酸素の量が増え
ます(ヘンリーの法則)。それによって赤
血球も入り込めないような末梢の組織まで
酸素が行き渡るようになり、代謝が活性化
されるというわけです。

昨年の夏の甲子園、決勝再試合という過
酷なマウンドを見事に投げ抜いた、早稲田
実業の斉藤佑樹投手が、疲労回復のために
オアシスを使っていたという話は有名です。

さらに、昨年のサッカーワールドカップ直
前に足首を骨折し、出場が危ぶまれていた
イングランドのベッカム選手が、オアシス
を使って驚異的な回復をみせ、本大会で活
躍したのも記憶に新しいところです。また
登山家でプロスキーヤーの三浦雄一郎氏な
どは、個人で購入して愛用されているそう
ですし、女優の米倉涼子さんの
ように美容に良いとハマってお
られる女性も多いとか。

さて期待のふくらむオアシス
に私も入ってみました。服は着
たまま大丈夫です。エアポン
プのスイッチを入れるとシューッと
エアの出る音が、これは結構やかまし
いですがすぐに慣れました。そして中
で横たわり、2重のジッパーを閉めると徐々
にカプセルがふくらんでいきます。と同時
くらに耳がツーンとしてきました。ちょ
うど山に登るケールプカーに乗っているよ
うなツーンとする、あれです。つばをこ
くと飲み込んだり、大きなあくびをしたり
すると、プツンと音がして元に戻ります。
これを「耳抜き」といいますが、これを上
手にできないと、耳が痛くなったりするよ
うです。

約10分ほどで予定の1.3気圧(水深3mく
らいの気圧だそう)に到達。耳の不快
感もなく、気分は爽快?うーん微妙。
カプセルの中は予想していたよりも広くて、
寝返りをするくらい余裕があります。た
だ閉所恐怖症の方はつらいかも。顔の上は
透明なビニールになっており、外の方とお
話することもできます。本を読んでい



も良いし、ウトウトしても
良いし、30分ほど経過したら、今度は
5分ほどかけて減圧していきます。またつ
ばを飲み込んで耳抜き。気圧が元に戻っ
たらジッパーを開けて外へ出てみると、疲
れも取れたかな?正直言っており実感
はないなあ。

最初はこんな感じでしたが、その後3回、
4回と続けていると、朝、目が覚めたとき
の倦怠感がなくなっているのに気づきまし
た。なんとなく肩こりも取れているよう
な?おそらくプロスポーツ選手のように極
限まで身体を酷使する人でない、1回で
オアシスのありがたみは実感できないか
も知れませんが、というところは、私はまだ
だ動きが足りないということかな?今度は
ジョギングをして疲れたときに試してみ
つもりです。日々のお仕事で疲労困憊のあ
なたにこそ、オアシスは役に立つ道具かも
知れません。



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。今回はシエネリックに関する質問を取り上げてみました。



先回テレビで 心房細動という病気に ついて特集しているのを 見たのですが、

心房細動という病気は、心臓の不整脈の一種で、心房の中の電気現象が乱れ、統制のとれた心房収縮ができなくなっている状態です。それほどもすくすくしい病気ではなく、高齢者には5%程度にみられ、年齢とともに増加する言われています。本来、心臓には刺激伝導系といわれる、特殊な電気経路があり、それ

によって規則正しく脈が打つように制御されています。ところが心房細動になりますと、心室へ伝わる電気信号が、早かったり遅かったり、でたらめに伝わるため、脈がバラバラになります。

心房での電気刺激の伝わり方は、静かな湖面に石を投げ入れた時の状況に似ています。石が飛び込んだところからは同心円状に波がで、石が飛び込んだところから等距離のところへは、波が同時に到着します。ところが湖面のあちこちに岩が出ていたところでは、同心円状の波は岩にぶつかり、また新たな波を作ります。波は複雑な伝わり方を、あるところへは遅く到達し、あるところへは早く到達します。

若い頃の心臓は、障害物のない湖面のような状態で、電気の流れが乱れることは殆どありません。しかし高齢の方や、弁膜症のために心房が大きくなっている方などは、心房を構成している心房筋に線維化が起こり、電気の流れの悪いところが島状に出てきます。そうすると、先に述べたようなメカニズムで、電気刺激の伝わり方が一定でなくなり、心房筋はそれぞれでたらめなタイミング

で収縮をするようになって、心房全体として収縮することができません。心房はただの血液を貯める袋になってしまいます。

心室細動と違って、心房細動は直ちに命に関わる病気ではありませんが、正常な心房収縮をしている心臓と比べて、3つの不利な点があります。まず1つめは心房収縮がなくなることによって、心室の動きが2割ほど悪くなります。2つめは心房収縮がなくなるので、心房の中によりみができ、血栓ができやすくなるという点です。心房の中にできた血栓がはずれて流れていき、脳の血管を詰まらせると、脳塞栓(脳梗塞)を起します。特に心房性の栓子(血栓)は、大きな梗塞を起こすことが多いので、後遺症も重篤になってしまいます。3つめは脈拍数の調節がうまくいかず、頻脈になったり、逆に徐脈になったりしやすいことです。頻脈になれば心臓が「空打ち」状態になり、心拍出量が低下し、頻脈状態が長く続くと、心臓自体もへばってきて、心不全に陥ります。徐脈になると、必要な心拍出量が維持できず、脳血流が低下してふらつきや、意識消失を起したりすること

があります。

若年者に起こる心房細動は、ストレスや喫煙などが原因の場合も多く、動悸、胸部圧迫感などの自覚症状も強いことが多いので、正常の脈(洞調律)に戻す(除細動)と言います(ことをまず第一に考えます。最近ではカテーテルや、手術などでの治療も行われます。また弁膜症などを手術で治療すると、自然に正常な脈に戻る場合もあります。高齢者の場合は、意外に自覚症状がない方も多く、原因となる心房筋の線維化は、老化現象でもあるため、除細動がうまくいかないケースもあります。この場合は、正常な脈に戻すことはあきらめ、血栓予防と心拍数の調節を主眼に治療を行うこととなりますが、治療方針は年齢やリスクファクターの有無によって、個々のケースで異なります。

もし動悸や、胸部圧迫感の他、脈拍数が異常に多い、少ない、ふらふらいたり、めまいがするなどの症状が頻繁に起こるようなら、せむ一度かかりつけ医にご相談下さい。



平成18年はいろいろなものが壊れました。我が家は築後17年が経ち、そろそろ新居時代の設備が、買い換えの必要な時期に来たようです。ガスレンジ、食器洗い乾燥機(暫くと思われるかも知れませんが、専業主婦のいない、ほぼ(男所帯の我が家には必需品なのです)、冷蔵庫、ガス給湯器と、次々に入れ替えをしないといけなくなりました。診療報酬がマイナス改定の年に...とほぼ、そして診療所では、この年末の大事な時期に(この原稿を書いているのは12月22日です)、あることが、診察室と院長室の2台のコンピュータがいつへんに故障してしまいました。

幸い電子カルテのデータだけは自動バックアップで携帯用のコンピュータの方に移し替えていたので、診療は支障なく行くことができました。しかしその他のデータの大部分は、こういう時のためにと代替え用に用意していた、院長室のコンピュータに保存していたのです。まさか両方がいつへんに使えなくなるな

ど、思いもしませんでした。

実は、コンピュータは、電源を入れたり切ったりするときに実に故障が多いのです。ですからコンピュータは通常は電源を切る場合でも、一般の電気製品のように、電源スイッチをポンと押すと切れるわけではありません。普通は指定された、シャットダウンという方法で、電源を落としますし、仮に電源ボタンを押してしまっても、機械の方が勝手にしずしずと電源を落とす準備をしてから電源を落ちるので、すくにもう一度電源を入れる場合には、念のため5秒くらい間を置いてから電源を入れる、というくらい、細かな配慮が必要なのです。

そんなわけで企業のメインサーバなどは、よほどの長期休暇でない限り、24時間電源は入れっぱなしで使われてきました。しかし、動かしっぱなしにすると、それだけ早く寿命も来るわけです。今のマシンは3ヶ月でちょうど丸4年になります。ちょっと早い気もしますが、日経パソコンを読むと、買い換えの代わりの目安は「1日8時間×365日使ったとして5年」と言われています。24時

間動かしているとそれだけ早く消耗することになるようで、今回は2台とも同じ時期に購入したことが仇になったようです。またITの世界は進歩が早く、新規開業時に当時の最高スペックで揃えたマシンのHDDの容量は3GBでした。しかし映画をHDDで録画する時代の今では30GBでも珍しくありません。たった8年で100倍もの容量になったのです。ちなみに私が25年前に買った最初のパソコンのHDDは20MBでした(100MB=1GB)。なんと現在のパソコンのHDDの容量は当時の1500倍!になっています。

今日届いた修理工場からの連絡で、どうもグラフィックスボードの故障だったようで、なんとかHDDは生きて帰ってきたそうなのであります。今回の事件で、「なんでもコンピュータに頼りすぎてはいかんなあ」と反省させられました。そして同時に、藤原内科もスタッフの皆さんの努力があったこそ、ここまで来れたのだということ、私が健康でこうして診療できるのも家内(副院長)の支えがあったこそなのだということ、改めて感じた次第です。この原稿を書きながら、私は「コンピュータばかり頼りにしてたらアカン。スタッフの皆さん、そして副院長!大事にしまっさい、これからもよろしく頼みます。」と深々と頭を下げたのでした。

オアシスは保険が効くのか?

医療行為ではないので、保険は効きません。費用については院内掲示をご覧ください。(1回2500円の予定です。)

高齢者でも大丈夫ですか?

大丈夫です。但し原則として院長が許可した方に限らせて頂きます。

予約制ですか?

はい。1人45分で、1日に5~6名の予定です。1月上旬から予約を受け付ける予定です。

停電とかがあっても大丈夫ですか?

緊急時には、減圧バルブを全開にすれば、約15秒ほどで外気圧に戻ります。そうするとジッパーを開けて出ることができません。減圧バルブは中から戻せませんが、ジッパーも中から開けられます。

中ご気分が悪くなったときは?

加圧中は横に一人職員が居りますが、定圧になったらからは、無線のインターホンを中に置いておきますので、それを鳴らして下さい。