



キッチンママのご紹介



ハーブのおいしいお店 くりのおむす亭 (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



今回は季節の手仕事の忙しきの中から何やら悟ってしまった? キッチンママの話を書いてください。

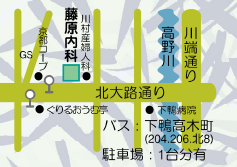
6月に入って美山の「ローズ&ハーブガーデン」にマスターと一緒に... このガーデンはあるご夫婦が、何年前から週末に美山に出かけて、庭の手入れをされている個人のガーデンです。バラを中心にラベンダー・タイム・クレマチス・カーネーション・山ボウシなどなど、そして美山の自然を借景に、愛情のこもった、とても素敵なイングリッシュガーデンでした。特にバラ作りは本格的で、見事な仕立てに感心しきり! 《後日このバラに魅せられて2種類購入してしまいましたが、この日は、ゆったりとした優雅な一日でした。次の日から、暑い夏を元気に過ごすために梅とラッキョの漬け込み



準備はしばらくバタバタした日々が... ラッキョは毎年土つきをもちょうつので、そうじと塩漬けがひと手間です。梅は、ことないのですが、今年は梅煮に挑戦してしまいました! まあ、わざわざ自分で忙しんでいるのが現状です。ねハハハ... この梅煮は、料理研究家の辰巳若草さんの作り方をお手本に作りました。梅を塩漬けにして水にさらし、煮るなど、かれこれ1週間の手仕事です。《この手間がとても重要なので》さらに梅シロップに漬けて入れて味がしみて約4日間冷蔵庫で休ませ、やっと口にするのができました。初めて作ったので、正直この味が美味しいのかわかりません。でも、甘酸っぱい梅の香りと味は、優しい最高の味でした!! さっそく料理教室で、梅シロップをゼリーにし、梅煮を食べてもらいました。おかげさまで大好評でしたよ! さきほどから言っているように、この梅煮は甘いだけの梅煮でなく酸味と苦味を程よく残した梅煮なのです。なぜだろうと、しばらく考えましたが「梅本来の良さを残した梅煮」だと思いました。酸味は

疲労回復の働き、苦味は解毒力を強くする働き。このことを味覚で体に覚えさせることが大切なのだと思います。日本人が昔から伝えてきた梅干と同じ梅のあり方なのだ! と私なりの答えを出して納得! 美山のお庭にして、土作りや草むしり、虫除け、剪定、愛情ときちんと庭と向き合わなければ美しい花は咲きません。梅やラッキョと季節の手仕事も、きちんとして手間はかかることによつて優しく体や人に伝わり、元気が出るのだと、そしていつか娘にも伝えなければと思いました。さてさて悟りの境地を開いたキッチンママの、愛情を注ぎながらも、ややほつたらかしの庭からおすすめのカレンダーハーブティーを紹介いたしますフフフ...

“自然治癒力を体記” レモンティートリー・スイスリコラミント・レモンバーベナ・ブラックペパーミント これはフレッシュハーブなのでたっぷりポットに入れてお湯を注ぎます。理屈ぬぎでおいしいさ自分流!



医療法人祥正会 藤原内科

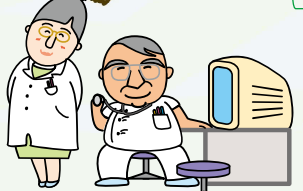


Table with 7 columns (診察時間, 月, 火, 水, 木, 金, 土) and 2 rows (午前診, 午後診).

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

# DOCTOR naides

医療法人祥正会 藤原内科 院内新聞 第29号 2007/11 どないです

## 日本の医療が危ない!!

日本の医療が危ないと言われても、まだピンと来ない方も多いでしょう。それは現在あなたが健康で、あまり「医者」の世話になつていないためかも知れません。前回産婦人科医の不足問題を取り上げましたが、小児科や救急医療の現場でもまさに同じことが起ころうとしています。あなたが急にお腹が痛くなり、手術が必要と言われたのに、あなたを受け入れてくれる病院が見つからない...これは5年後、いや1年後にも起こりうる状況なのです。何故このようなことが起こるのでしょうか? 諸悪の根源は政府の「医療費削減政策」です。政府は「医療にお金がかかりすぎている。」と言います。本当にそうでは

ようか? 確かに医療の進歩はめざましく、最先端の医療には新しい技術、機械、薬剤が使われ、お金がかかるのは事実です。しかし先端医療への投資を止めてしまえば、医学の進歩は止まってしまいます。これは削れない。ではそれ以外に何にお金がかかるのでしょうか?

アメリカの救急医療の現場を舞台にした「ER」というテレビ番組をご存じでしょうか。我々医療関係者が見ても感心するほど、医療の現場を忠実に再現しています。医療内容は日本と変わりないのですが、ただひとつ、日本の現場とは根本的に違うところがあります。スタッフの数は、医師だけでなく看護師、パラメディカル、実にたくさんの方が、押し合いへし合い働いています。救急患者が運ばれてきたら、直ち

に数名の医師と看護師が走り寄り、すぐに処置を始めて見ます。ドรามなを見ています。心だ。」と思うかも知れませんが、しかし、この患者さんが救急室に入る前に、保険の有無をチェックされ、かかった医療費を支払える能力があるかどうか、審査されていることをご存じでしょうか? よい医療を受けるには莫大なお金がかかるのです。

医療費を削減するためには大義名分が必要。そのために政府はマスコミを利用して「日本の医療はサービスが悪い」「医療ミスが多い」「悪徳医者の不正請求」と医師のイメージを悪くすることに躍起になってきました。確かにこれほど、医師の説明不足であったり、うっかりミスによる不幸な医療ミスが起ころたりしてきました。悪徳医師もいないとは言いません。医療関係者も反省すべきことはたくさんあります。しかし「3時間待ちの3分診療」の原因は、医師の数が少ないためです。またうっかりミスは、十分なスタッフの数が確保され、複数の人間でチェックするシステムを作っておけば防ぐことが可能です。しかし今の診療報酬体制では、人を増やす人件費が捻出できないのです。

例えは入院施設を持つ産婦人科病院で、3名の常勤医で24時間体制を採るとしまし、10回以上当直勤務があります。それだけでもかなりの負担であるのに、当直翌日も休みになりません。この条件でも大変だと同情してしまいませんか? これを1人でやっていたらどんな事態になるか想像してみてください。ある病院で年収5千万円の破格の条件を提示しても、産婦人科医の応募がなかったと報じられましたが、無理もないと思われました。問題はお金ではないのです。奈良県で妊婦が脳出血で亡くなった事件で、遺族の方が「もっと早く転院させてくれていれば...」と病院側を訴えましたが、問題は「受け入れてくれる病院がすぐに見つからなかった」ことにあるのです。参議院選挙が間近に迫っています。年金問題が大きく取り上げられています。それに勝つとも芳しくない。大事な問題が、医療と介護の問題です。このまま低医療費、低福祉政策でいいのか。皆さんに今一度、しっかりと考えていただきたい。皆さんの考えを政府に示して頂きたいと思





このコーナーは、皆さまからよくお聞きする質問を敢てけて解説するコーナーです。

### お薬の飲み方について教えてください。



お薬は通常、「朝食後」「こか」「眠前」というように飲むタイミングが決まっています。例えば睡眠導入剤のように目的がはっきりしている場合は、「眠前」に飲むのもあることば、理解しやすーと思ひますが、血圧のお薬は朝食後に飲んだり、朝、夕こ2回に分けたり、とお薬によつて飲み方が違つたります。

まず一般的に1日1回投与のお薬の場合、通常は朝食後に飲んでもらうことが多ひようです。これは朝食後であれば「飲み忘れが少ない」と

いうのが、理由のひとつです。ですから逆に言えば、飲み忘れさえなければ、昼に飲んででも夕に飲んでもいい場合もあります。ま、朝のお薬を飲み忘れたんですがどうしたらいいですか？」という質問を受けますが、1日1回のお薬ならば、通常朝の薬を昼または、夕方に飲んで構ひません。ただその日の寝る前に朝のお薬を飲んでいないことに気づいたのなら、その日は飲まなくていいので、翌朝の分を忘れずに飲むようこしましよう。ただし、「昨日の分を飲み忘れたので、今日は倍量飲んでおこよう。」というのは間違っています。必ず決められた量をお飲み下さい。倍量飲んだりすると思わぬ副作用が出るこがあります。

「食後」に飲んでもらうことが多ひのは、胃腸に負担のかかるお薬が多いからで、そのような薬を空腹時に飲むと胃腸障害の副作用が出やすくなるひます。特に鎮痛消炎剤と呼ばれる、いわゆる「痛み止め」のお薬は、例え症状がなくても十分な注意が必要で、関節痛などのため毎日飲んでおられる方は、知らないうちに胃潰瘍などを作つてしまつてこがあります。便の色が急に黒つぽくなる

ひたり、徐々に貧血が進行したりしている場合は、消化管から出血しているこもあります。整形外科の主治医だけでなく、内科のかかりつけ医とよく相談する必要がひます。「食前」「食後」という意味で、通常食事してから2時間ほど時間を空ける飲み方です。例えば8時にこ飯を食へたら10時頃に飲む、という具合です。こついう飲み方をす

るお薬は消化管の運動を抑える作用を持つお薬(例えば下痢止め)が多ひ、間違つて食後直ぐに飲んでしまつと、胃の動きも止まつてしまつて、かえつてもたれたり、気持ち悪くなるひります。

これまで述べたことはあくまで一般論なので、例外もひります。それのお薬についてはかかりつけ医の先生に詳しく説明してもらつて下さい。

## 藤原内科に車が激突!



平成19年4月27日早朝、小型車が藤原内科の東側の壁に突っ込みました。原因はスピードの出し過ぎとこでしたが、非常にラッキーなこに運転手も無傷で、早朝であったため通行されている方も少なく、巻き添えになる方もいらつしやいませんでした。しかしこつ間違えば大惨事になっていたと警察の方にお聞き、背筋がぞつとしました。

やと修復工事も完成し、もとの藤原内科に戻りました。工事期間中は皆様方にご迷惑をおかけし、申し訳ありませんでした。この場をお借りしてお詫ひ申し上げます。皆様も車の運転にはくれぐれもご注意ください。

る環境をお持ちの方は、ぜひ棋士達の真剣勝負をリアルタイムで味わつてみていただきたい。

2006年11月14・15日 竜王戦七番勝負第3局(渡辺竜王vs佐藤棋聖)の中継をお目かけよう。(劣勢だった渡辺が一瞬の隙を突いて反撃に出た場面。▲は先手、△は後手。)

- △九局
- ▲同局
- △6九局
- ▲同局

現在、後手玉は「桂馬ゼット」なのでラッシュをかける。(注「桂馬ゼット」とは桂馬以外では王手がかからず詰まない状態のこを表す業界用語)

渡辺は袖をまくる。  
手打ちする佐藤。

まさに息詰まるような終盤戦が伝わつてくる。退屈なプロ野球より、よひほ面白ひ。



毎年7月号はサッカーに関して書いていたが、今年は大きな大会もなく(アジアカップはもうじき始まるが)、オシムジャパンもまだまだ試行錯誤の段階なので、サッカーの話題はちやつとお休みにして、今回は私のもう一つの趣味、将棋について書いてみたい。

将棋は父親に教えてもらつて、しばらくは大山康晴第15世名人の本を買ひあさり、勉強したものが、もこもこの飽きっぽい性格と、周りに将棋を指す相手が居なかった(父親にはすか勝てるようになった)こもあつて、中学、高校時代以降は殆ど将棋とは縁のない生活をしていた。

最近になって私が再び将棋に興味を持ち始めたのは、平成16年10月の竜王戦の中継をたまたま観たのがきっかけであった。名人戦は以前からBSで中継があるのは知つていたが、「竜王戦?何それ?」って、ソウルでやつてるやん?って森内竜王に

挑戦者渡辺?誰、それ?」私も将棋から離れたとは言え、羽生善治が七冠を取つたことか、かの大山康晴永世名人が亡くなったことか、は新聞報道などでチェックはしていた。しかし、将棋界は私の想像以上に進化していったのである。

こ存じの方も多ひと思うが、当時の渡辺六段(五段だったかな?)は将棋界四人目の中学生棋士であり、羽生世代の次を担う期待の新人として竜王戦に登場してきた。そして森内優位という大方の予想を覆して、激戦を制し4勝3敗の成績で見事20歳にして竜王位を獲得したのである。

それから渡辺竜王のこが気になり、いろいろインターネットで調べてみた。すると20歳なのにもう結婚して、子供もいる。それにプロગなどを書いていて、自分の将棋を対局翌日には解説したりしている。渡辺竜王はお世辞にも美男子とは言えない(竜王、コメナナサン)。ある新

聞記事に「忍者のような眼」とあつたが、切れ長な細い眼で一見、目つきが悪そうな顔である。正直「なんか、生意気そうな青年やなあ」というのが、私の第一印象であった。しかし、彼のブログを読んでいると、竜王になつてもおどろかず、ちゃんと将棋ファンのことを考えているこが伝わってくる。「へー、案外まじめない青年なんや。」知らず識らず、渡辺竜王を応援するようになつた。

渡辺竜王以外にも今ではたくさん棋士、女流棋士がブログを書くようになり、将棋界にもITの波が押し寄せてきていた。主な棋戦のインターネット中継はもはや当たり前となり、今年になってネット対戦による公式戦も始まった。極めつけは、将棋ソフト「ポナンザ」対渡辺竜王の公開対局が行われたことだ。当初は渡辺竜王の圧勝と思われていたが、ポナンザがあと一步と言つてるまで、竜王を追い詰めた。コンピュータが人間を追い抜くかも知れない時代がすぐそこまで来ているこを改めて思い知らされた。