



キッチンママの
キッチンまま
のご紹介

ハーブのおいしいお店
くりのおうちむす
(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

なんとも早いもので、今年で4回目の年女となりました(笑)。そしてこのコーナーもあつという間に4年の月日が早いなあ(原稿の締め切りはもっと早い!!)

実は私がハーブ教室を始めたのが3回目の年女のときでした。私は何が節目を作るのが好きなのか、単なる偶然なのかわかりませんが、「とにかくやってみよう」勉強が十分できてから「言うよりもやりながら勉強していこう」という勢いで始め、なんとが今日に至っております。

ちょっと振り返ってみると、料理は主人や本をお手本にして、話の内容は習った先生の話しの流れをまねて、解らない事は本で調べたり友達に聞いたり「生懸命?必死かな(笑)」でも「まねる」ことから自分らしさや工夫の仕方がだんだん解ってきましたね。

そして、教室を何年もやっていると

同じことの繰り返しになりがちなので、ハーブを教える友人たちと勉強会や情報交換をし、時代の流れを意識しながらマンネリにならないようにやってきました。こういうサロン形式の教室は、生徒さん自身が学びたいこの他に「楽しみ」として来てくださる方が多いので、私自身も楽しむことが大切だと感じます。おかげさまでみなさんとは私がお付き合いをさせて頂き、実は私が一番学ばせて頂いています(笑)。

そんなハーブも「アロマテラピー」や「ロハス」「アンチエイジング」などとして健康の代名詞的な言葉としてみなさんに知っていただけたようになったのはうれしいですね。今年からはもっとたくさんの方にハーブの使い方や楽しみ方をしてもらおうとチャレンジしていこうと思ひます。次の年女までにはどうなっているか長い自分へのチャレンジです。一いつて長すぎますか(爆笑)。

東洋の伝統的な思想では、人生80年を四季にたとえるそうです。
「春」を20歳と
「夏」を20歳と
「秋」を20歳と
「冬」を20歳と
呼びます。冬を象徴する動物は「亀」で玄武といひます。亀のごとく一歩ずつ地をはって力を蓄えるべき時代

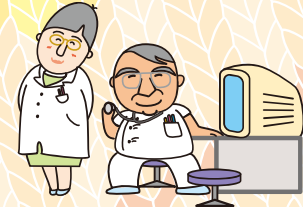
同じことの繰り返しになりがちなので、ハーブを教える友人たちと勉強会や情報交換をし、時代の流れを意識しながらマンネリにならないようにやってきました。こういうサロン形式の教室は、生徒さん自身が学びたいこの他に「楽しみ」として来てくださる方が多いので、私自身も楽しむことが大切だと感じます。おかげさまでみなさんとは私がお付き合いをさせて頂き、実は私が一番学ばせて頂いています(笑)。



今お気に入りのハーブティー
ローズ T3
スペアミント T1
ハイビスカス T1
(T:ティースプーン)



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

DO naides

医療法人祥正会 藤原内科 院内新聞 どないです

第31号
2008/1

おかげさまで十周年

皆様、あけましておめでとうございます。おかげさまで藤原内科も今年の6月で十周年を迎えます。苦しかった立ち上げの事を思えば、なんと



た思いもありますし、逆に気がつけばもう十年というあっという間でもありました。ここまでこれたのも、皆様の温かいご支援があつてこそです。この場を借りまして、心から御礼申し上げます。10年経ったんだなあ、一番思うのは、患者さんの中でも若い方々にお会いしたときです。10年も経ちますと当時小学校1年生だった男の子も、今や少々髭も生やした高校生です。何年ぶりか彼が受診した際、私が彼の小さい頃のイメージで待っている、診察室にのっそり入ってきた彼を見て、まるで自分が浦島太郎になったかと錯覚するほどびびりすることがあります。もつと、あとから入ってこれたお母様が変わっておられな

いので、ホッと安心したりもします。また殆どの患者さんはお近くの方がばかりなのですが、時に左京区以外の方が見えたりすることがありました。藤原内科のことをどうして知りになったのかとお尋ねすると、「実は小さい頃、耳鼻科でついぶんお世話になりました。」とお答えになり、思わぬところで父の偉大さを感じられることもありました。平成10年開業以来、風邪で1回だけ見えなくなった方も含め、5千名を超える方とお会いしたことになりますが、私にとつて忘れられない方がたくさんいらっしゃいます。私の力が及ばず、癌のためになくなった方、たまたま病気を早く見つけることができ、手術を受けよくなられた方、長く訪問診療を続けたあと、家族の方々の見守る中、天寿を全うされた方、出て行かれた方(ごないです第24号「コンビニドクター」参照)。考えしてみると反省させられるケースが多いことに気づく、10年経っても「まだまだだな」と汗が背中を流れます。

そんな中でも、Yさんは、開業以来のおつきあいで、藤原内科の歩みとともに生きてこれた方。いろいろな意味で教えていただくこともたくさんありました。思い返せば開業の日。はたして患者さんが来て下さるだろうか、と不安と期待でドキドキしながら従業員達と患者さん待っていたとき、プリンと自動ドアが

開く音がしました。一斉にみんなの目が入り口に注がれたとき、おすおす入ってこれたYさんは、待合室の入り口の手前で深々と一礼されました。「お世話になります。Yでございます。一人暮らしをしておりますので、近くで私の身体を診て下さる先生ができて、大変うれしゅうございます。これから宜しくお願ひいたします。」一語一句は覚えていませんが、確かこのようなお話しになり、私の第一号の患者さんとして診察室にお入りになりました。当時88歳だったYさんは、お一人暮らしで、杖もつかず元気な歩いてこれていました。さすがに数年前から足腰の不安が目立つようになり、平成17年11月、息子さんのお近くの施設へ移されました。その間、藤原内科へは1386回受診されておられます。内科的には少し血圧が高い程度で、経過中、整形外科的な手術は受けられましたが、最後までバギーを押しながらではありましたが、歩いてこれていました。7年間と、Yさんの人生に比べれば短い間のおつきあいでしたが、Yさんが元気でお過ごしになられた晩年の生活に、少しはお役に立てたかなと、診察の合間にYさんの笑顔を思い出しています。

まだまだ未熟な私ですが、これからも日々精進を続け、皆様の健康維持のお役に立ちたいと考えております。これからどうぞ宜しくお願いいたします。

2007年 藤原内科の10大ニュース!



「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。私の主人はタバコを吸うんですが、「タバコはストレス解消になるから、仕事のための必需品や。」などと書いて止めようと思いません。」



確かに、特にタバコを止めようと思ったことがない方が、タバコを正当化するためにそのような言い訳をしておられることが多いように感じます。でも本当にタバコでストレスは解消されているのでしょうか? そもそもタバコを吸うのはストレス解消のためなのでしょうか? 喫煙者が何となく「錯覚」している「この矛盾をひとつひとつ解き明かしていきましよう。」

「タバコを吸うと気持ちがいい」というのは事実です。これはタバコの中のニコチンという物質が、脳内の側坐核という部分を直接刺激して、前頭葉に「気持ちがいい」という感覚を起こさせます。何度もタバコを吸っている人、人間はこの感覚を学習して、「タバコを吸う」という動作に、「気持ちがいい」という結果を結びつける(報酬回路)ようになります。

実際、喫煙者が好んでタバコを吸うときはどんなときでしょうか? 私が喫煙者から聞いた話をまとめると、表1ですが、これを見ますと、決してストレスがかかっている時にタバコを吸っているのではないことがわかります。つまり、ストレスなどの不快な状況におかれると、「気持ちよくなりたい」という欲求が起きます。それがタバコを吸ったときの気持ちよさを感じ出すさせ、(本来のスト

トレスは解消しないのに)「タバコを吸いたい」という行動に結びつきます。

ここでポイントになるのが、ニコチンが側坐核を直接刺激して「気持ちいい」という感覚を得ている点です。「気持ちがいい」という感覚は、喫煙以外にも、例えば、美味しいものを食べたり、お風呂に入ったりススキした時にも感じますね。しかしそのような感覚は延髄の中の「青斑」というところを経由して情報が側坐核に伝達され、その刺激は長く続きません。しかしニコチンは体内でほとんど代謝され、尿中に捨てられていきます。従ってニコチンの血中濃度は、喫煙を止めるとすぐ下がってきて、ニコチンの直接作用で得られていた「気持ちがいい」という感覚はすくなく(数分単位で)失われていきます。言い換えると、喫煙者は自分でストレスの状態(ニコチン不足の状態)を作っていると言えるのです。

このようなメカニズムを理解した上で、例えば車で得意先にむかっている途中で渋滞に巻き込まれた御主人を想像して下さい。約束した時間はどんどん迫って「イライラしますね。こんな時、御主人はどうしますか?」そう、タバコを吸いますね。それはストレスを解消するためのはずなのですが、依然として渋滞は続いていきます。ストレスは解消しません。御主人はまたタバコを吸ってしまいませう。つまりこのようにタバコを吸って吸い返すのは、決してストレスを解消するためのではなく、誤った学習効果(ストレス→気持ちよくなりたいたい)タバコを吸う)のために「吸わなければならない」のです。すなわち、喫煙者は「単にニコチン不足を解消するためだけに、タバコを「吸わされている」」ことになりませう。

1日20本タバコを吸っておられる方も、本当に「美味しい」と思っているタバコは、おそらく4〜5本だと思えます。あとの十数本がニコチンによって吸わされているタバコです。ここに気づいた方は禁煙への一歩を踏み出した方です。一度禁煙指導を実施されている医療機関に相談されてはいかがでしょうか。



昨年もういろいろなことがありましたが、藤原内科の10大ニュースを選んでみました。

藤原内科に自動車が飛び込む!

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(「ごんないです」第28号に詳細記事)。早朝の事故だったこともあり、運転手を含め、怪我人なく済んだことは、不幸中の幸いでした。

院長、KBS京都で健康講座!

出演したのは昨年11月24夕方4時半〜5時KBS京都テレビで放送された、日本医師会テレビ健康講座「ふれあい健康ネットワーク」という番組です。「広がる在宅医療支援の輪」ということで左京医師会の活動が取り上げられ、院長が、左京医師会が行っている在宅医療への取り組みについてお話ししました(約一分30秒ほど)。

藤原内科では、昨年9月、カル

毎日新聞「生活のお医者さん」読者のコラムが。

これは京都府の保険医協会を通じて毎日新聞社から依頼のあった仕事で、昨年は5月と11月に院長のコラムが紹介されました。今年もまた掲載予定なので、毎日新聞を購読されておられる方はお楽しみに。

院長、健康教室で「胃カメラ」の導入。

第41回の健康教室では、院長自ら実験台になって、「鼻」胃カメラ検査のライブを行いました。皆さんの前で自分の胃の中を見せたのは、日本広しと言えども私くらいではないかと自負しております。

藤原内科では、昨年9月、カル

心電計とホルター心電図の端末が新しくなりました。

10年間も使っていると、心電計も故障がちになり、とうとう年末に買い換えました。一緒にホルター心電計の端末も非常に小さいタイプのものを追加したので、検査中の行動制限もずっと少なくなりました。

診療報酬不正請求で左京区の内科病院が閉院!

昨年の2月、朝日放送がこの医院のこのニュース番組の特集で流したときには、本当にびっくりしました。国保や基金の審査委員の先生方(我が妻が提出するレポート)「診療報酬請求書」が適正なものかを審査する先生)の間では、すでに数年前から話題になっていたようですが、注意や警告を無視されておられ、とうとう査察という形で処分がなされたようです。

藤原内科では、昨年9月、カル

左京医師会の理事に復帰。

昨年の4月から左京医師会の理事に2年ぶりで復帰しました。今回は筆頭理事ということで、会長、副会長の下で、理事全体の統括を担当しています。最近では地域医療ネットワークが重視されており、地域包括支援センター、学芸区保健所、左京区役所など、様々な方々と会議が多くなっています。

院長、自転車を購入。

すっかりとメタバカがかった院長は、車での移動は極力避け、左京区役所、アビカール・イン京都など、近いところは自転車で行くように心がけています。えっ? 体重は減りましたか? それは・・・実際に確かめて来て下さい(汗)。

藤原内科では、昨年9月、カル