



キッチンママの紹介



ハーブのお店
くじらのおおむすび
(tel 075-722-0900)

Honda Keiji

ハーブ教室
HerbKitchen 主催
フードコーディネーター



その22

前回のマスターの裏話は結構おもしろかったようで、なかなか好評でした。

というわけで、ちょっとだけ我が家掃除の話の追加です。

私はどつてもやりたくなかったのですが、隣子の張替えをマスターと一緒にやってしまったのです。（正確に言うと一人ではできないのが隣子の張替え…）

マスターは前日から張り切っていたので、私が外出から帰ったら、もう終わってるといいなあ～なんて甘いこと考えてたら、きれいに洗った格子戸が待っていたのです！（うえん）それから2人であーや、こーや言いながらを糊付け、紙を貼る、伸ばすの繰り返しを2時間ばかり。格子戸の末になんとか完成！したのはいいのですが：2人とも「あー腰が痛い」「疲れたあー」の連発。いつも

樂してる私はどつても疲れました！
アハハハ…（反省してまづ）

さてさて今回はどうなハーブを紹介しようか迷ったのですが、みなさんよくご存知の冬のハーブクレソンを紹介します。

クレソン アブラナ科オランダカラシ属・原産地はヨーロッパおよびアジア。日本には明治3～4年ごろに渡来してきたようです。水際に生息することからウォータークレスと呼ばれています。収穫時期は4～10月と本などには書いてあるのですが、野性のクレソンは12月から3月が収穫時期。ビタミンA・C・Eやミネラル成分を含む栄養価に富んだハーブです。お肉料理の付け合せでみんなよく見かけると思うのですが、

飾りと思つかない嫌いなのがわかります。アブラナ科の植物なのでビリッとした辛味と爽やかな香が特徴。消化促進や血液の毒素を排出する作用などがあるので、これらは嫌がらず食べてくださいね。

市販されるクレソンは水耕栽培だと思うのですが、香や辛味は少し弱いと思い

ます。うちの店で使用してるクレソンは野生です。私の住んでる地域は、まだまだ水の綺麗な所がいっぱいありますので、私は冬になると長靴と鎌をもってクレソン刈りに出かけるのです。水は冷たいし、寒いし、意外と厳しい作業なのですよ。結構私もがんばってるでしょ？（掃除はダメだけど）

当店のおせちの人気メニューのローストビーフにはクレソンが欠かせないし、サラダで食べたり、スープにしてもおいしいですよ。鶏鍋との相性もいいようです。（誰かの小説に載っていたような記憶が…）春先、里山など散策する機会があるれば川辺を注意して見てください、セリやクレソンなどが咲いてますよ。（野生のものは水の綺麗な場所のものを探るように注意しましょうね）



ハーブティー
クレソン採取で冷えたからだに
カモミール：Tスプーン2
スペアミント：Tスプーン1
エキナセア：Tスプーン1
レモンタイム：2枝



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

Dnaides

医療法人祥正会 藤原内科 院内新聞 どないです

第35号
2009/11

これからの電子カルテ（その2）

前号で電子カルテが普及しない原因として、地域医療ネットワークのIT化およびその維持には莫大な費用がかかるということ、医師達（特に開業医）の間において、電子カルテ（特に開業医）の間にキーボード入力という大きな障壁があるということをあげました。さらには、電子カルテをどう活用していくべきか、電子カルテには何を記載すればいいのか、という点が、現在電子カルテを利用している医師達においてさえ、十分に議論されていないという事実があります。

このカルテで診療している開業医の先生方のカルテで診療している開業医の先生方からは、「それがどうした?」「何の役立つ?」と、隠されてしまいそうです。つまり今の電子カルテの記載は、紙に書いていたものをただ画面上で見られるようにキーボードで入力しているだけと言つてしまふ過言ではありません。逆に言えば、電子カルテの特徴を生かすための情報の入力の仕方を、もっと考えなければいけません。

例えば車が発明されたときのことを考へてみましょう。移動手段として馬の代わりに車が出現したのです。ええをやらなければなりません。もちろん普遍的な知識は文献や教科書として共通の知識となります。医者として何人診てきたか、外科医ならば何例診療してきたか、がその人の評価となります。もちろん普遍的な知識は文献や教科書として共通の知識となります。先生の経験はA先生のものでしかない。その先生が文献に書いたり、教科書に載



せたりしなけ

れば、他人は知る

由もないのです。私がまだ駆け出しの頃、医局の症例検討会で、「このようなケー

スは非常にまれだと思うんですが

見を述べたところ、当時の循環器グループのリーダーの先生が、「そんなことな

ば、高速道路もない。使いこなすためや、

メンテナンスに技術や専門的な知識も要る。これは誰も使ったがらないはずで

ます。しかし道端にあたる通信網や、車本体に相当するパソコンの能力を使いや

る。これでは誰も使ったがらないはずで

ます。しかし道端にあたる通信網や、車本

車に相当するパソコンの能力を使いや

る。これでは誰も使ったがらないはずで

ます。しかし道端にあたる通信網や、車本

お答え
します

質問・ 疑問に する質問を取り上げて解説するコーナーです。

し、更にホルマリンで不活化したもののです。ウイルス粒子そのものを不活化した全粒子ワクチンと区別するためには、HAWワクチンと呼ばれています。但し、ワクチン接種後に長期間にわたって強い感染防御免疫が誘導されるボリオワクチンや麻疹ワクチンとは異なり、インフルエンザワクチンは、ウイルスの感染やインフルエンザの発症を完全には防ぐことは出来ません。ここに現在のインフ

インフルエンザの発症を70～90%減らすことができ、また、65歳以上の一般高齢者では肺炎やインフルエンザによる入院を30～70%減らすことが出来るとしています。老人施設の入居者については、インフルエンザの発症を30～40%、肺炎やインフルエンザによる入院を50～60%、死亡する危険性を80%、それそれ減少させることが出来るとしています。

十分な効果が得られるとは思えられません。2回接種をしたほうがより抗体価は上昇するという報告もあり、接種回数が1回か2回かの最終的判断は、被接種者の意志と接種する医師の判断によりますので、接種の際に私は最近インフルエンザにかかったことがあるかどうか、最近ワクチン接種を受けたことがあるかどうかとの時期、そして現在の体調などを担当医師に十分伝え、

インフルエンザのワクチンの接種は一回で十分ですか？
ワクチンを打つと
インフルエンザに
かかりないで済みますか？

今マスクなどでは、新型インフルエンザについて、いろいろ取り扱われていますが、今回は通常のインフルエンザについて、お答えします。

すれば長生きが出来るといふわけですが、じゃあどうすればいいのか美は簡単ないじだったのです。

とを確認されたのですが、一方、2日間断食をさせて断続的に食べさせると、寿命はなんと2倍も延び、しかもその線虫は弱るどころか活発に動いていたのだそうです。

スタッフの挨拶
あつがどういざいました

ます。この原稿を書いているのはまだ年内なのですが、今年の個人的な目標として一番に掲げたいのがダイエット。元々太りやすい体质の上に、開業してからは仕事を歩くこということが始じなくななり（勤務医の頃は病棟をぐるぐる歩き回っていた）、BMIは28（標準は22）を遙かに超え、28に屈かんとする勢い！え？体重を書かないとわからないでですか？「うーん、私の身長は185cmですから、興味のある方は計算してみて下さご（笑）。ちなみにBMIは「体重」÷「身長」÷「身長」で計算できます。標準の22などといふ無理ですが、せめて品 zobd減らしたところです。

先日、ある番組で長寿の秘訣について特集していました。ほんやり見ていたところ、生命には若返りの遺伝子が元々組み込まれているらしいといふ。それがいわゆる長寿遺伝子と呼べるもので、一見どうななく、こゝにいつもあるようですが、いつこう活性化

院長藤原正隆の
理想の体型は
ケイン・コスギ。
それに向けて
日々努力中?です。

スタッフの接客
あつがどういきました