

キッチンままの  
ハーブティー

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  
ハーブ教室  
HerbKitchen 主催  
フードコーディネーター



感謝のハーブティー  
<写真に写ってるハーブです>  
レモンバーム・レモンタイム  
フェンネル・ローズマリー  
ニオイスイズミ  
好きなハーブを  
1番たくさん入れましょう

春は気温も少しずつ上がり気持ちの良い日が多くなってきますが、私は花粉でちよっと苦しいかも…。でもそろそろ花粉も終わりにそうなので安心です。

花粉に効くハーブティーや食べ物を良く訊かれますが、1年を通じて体調管理をするしかないというのが私の持論です。ハーブや野菜はその時期に必要な栄養素や成分を多く含んでいることはみなさんもご存知だと思いますが、今回は1年を通して食生活のポイントをもっと一度確認してみよう。確認することで新しい発見があるかもしれませんね。

春は躍動の時期、風邪と肝の季節とも言われます。冬に溜まった肝臓の毒素を出し強めることが大切で、ハーブではハセリ、ティール、フェンネル、春うこんなどがお役にたちます。あと柑橘類や山菜の苦味も忘れなく！

夏は暑気に用心する時期です。体を熱くためず発散させましょう。夏野菜には水分を多く含んでいるのはその為ですね。納得！また、心臓に熱がこもり負担もかかるので、苦味も大切ですね。ゴーヤなどはびったりです！ハーブでは食欲を増進させるバジルやスパイス類がいいですね。

秋は温度変化による冷えや乾燥に注意しましょう。辛みや温性の野菜を食べることで新陳代謝を活性化してくれます。さつまいもやかぼちゃ、里芋、栗などがそうですね。代謝がよくなくて食べすぎにはご用心！ハーブは春にむけて秋補いの時期です。

冬は貯蓄されていく時期です。冬のすずめがいい例ですね。冷えがきびしいので、身体には早寝早起が良いそうですね。いいなあー！。そして冷えると弱るのは「腎」です。体を

# Do naides

医療法人祥正会  
藤原内科  
院内新聞  
どないです  
第36号  
2009/4

## 新たな出発をめざして

2009年7月、「どないです」創刊号が発行されました。最初に書いた自分の挨拶を引用してみます。

今回、新たな試みとして、院内新聞「Do Naides」(日本語読みで、「どないです」)を発行することになりました。これは藤原内科からの「一方的な情報発信の道具としてだけでなく、通院中のみなさま、さらには地域のみなさまからの意見も採りあげるといって、いわゆる「双方向性」の情報伝達の媒体として育て上げていきたいと考えております。

この「双方向性」の情報伝達の媒体を目指してきたどないですでしたが、すでに

に8年余の年月が経ち、残念ながらその理想は未だに達成できずにいます。もちろんこれは私自身の努力が足りなかったことが最大の原因ですが、最近、私の思いと、皆様方との思いが少し違う方向を向いているのではないかと思うようになってきました。

開業した当初は、理想のかがりつけ医を夢見て、大病院の外れに負けない医療レベルを目指し、またそれなりの経費を積んできたという自負もありました。しかし今振り返ると、私自身、少し思いついてきたのかも知れません。どないですを通じて、皆様に正しい医療情報を伝えたい、そう思っていたのは嘘ではありませんが、実は自分の提供する医療が

いかに優れたものかをわかって欲しい、そう言う気持ちの裏返しであったとも言えます。その後京都新聞にも取り上げられ、BS京都のラジオ放送にも出演しました。昨年には大阪医科大学第1内科花房俊昭教授の二推薦をいただき、週刊誌「おなか」の「どないです」に掲載されました。あれなりに社会に評価されたのかも知れませんが、すでに藤原内科に通って下さっている皆様には、それはあまり重要なことではなかったのです。

開業して10年が経ちそれなりに患者数も増え、お一人お一人にあまり時間をかけられなくなりました。そんなときに何



にもこんなもの、読めるか！」と思われる方も仕方ありません。もちろん、何年も発行を続けていくうち、次第に読者も増え、「どないです」を読んで、藤原内科へかかろうと思われた。と言った下さった方、「いつも3回は読み返しています。」と言った下さる熱心な読者もいらっしゃいました。ただこのままどないですを続けていくべきか迷っていた私に、ちよっとショックだったことは、開業十周年記念に実施した皆様方へのアンケートの結果でした。それを見ると、数年以上通院して頂いている患者様の中にも、「どないです」の存在は知っている方が少なからずいらっしゃるという事実でした。これは先に述べたように、私が皆様へ伝えたいことと、皆様



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

## 医療法人祥正会 藤原内科

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

川邊通り  
高野川  
北大路通り  
バス: 下鴨高木町 (204, 206, 210)  
駐車場: 1台分有





このコーナーは、普段皆さんから大へお聞きする疑問や質問にお答えするコーナーです。今回は最後になりましたが、かかりつけ医を探しておられる方からの質問です。

**高齢者の家族が居るんですが、急な病気の時が心配です。**

**先生のおまへへお電話してもいいでしょうか**

はい、大丈夫です。藤原内科の電話番号へおかけ頂きますと、院長が院内にいない場合には自動的に院長の携帯へ転送されます。但し、すぐに電話に出られない場合(自動車移動中、医師会

の会議に出席中など)こちらからかけ直すことになりまので、電話番号を非通知にされていると、かけ直すことが出来ません。もし非通知の場合には、しばらく待っていると留守番電話サービスへ接続されますので、その時にお名前とお電話番号、ご用件をお知らせ下さい。

昨年の診療報酬改定の際在宅療養支援診療所という制度を創設し、厚労省は在宅医療の推進を企てましたが、医療機関がこの在宅療養支援診療所を申請しますと、往診料などが通常の倍の診療報酬に設定されます。しかしそのかわりに24時間365日在宅診療を行っている患者さんから要請があれば、(深夜であっても午前中の診療中であっても)直ちに往診に行かなければなりません。残念ながらこのような体制は1人院長の診療所では、実際は実現不可能な医療体制と言わざるを得ません。医療機関の中には高い診療報酬を目的に、実際は十分な体制が整っていないにも関わらず、在宅療養支援診療所の申請を行っている医療機関もありますが、藤原内科は上述した理由により、在宅療養支援診療所の申請は行っておりません。

したがって藤原内科の場合は、院長が対応可能な場合はできるだけ皆さんのご要望にお応えするように努力いたしますが、学会出席のために京都を離れている場合や、体調不良などでの確な診療が行えない場合等では、申し訳ありませんが往診をお断りすることがあります。もし「24時間、いつでも直ぐに対応して欲しい」というご希望の方は、在宅療養支援診療所を標榜されておられる医療機関をご紹介いたしますので、遠慮なくお申し出下さい。

**先日家族が急病の時に救急車を呼んだのですが、なかなか走り出さなくて、イライラしました。**

**なぜそんなに病院へ遅んでくれないのでしょうか。**

これは、救急隊が受入先の病院を探しているためです。今や日本全国で医療崩壊が進み、救急病院の窮状をマスコミが

取り上げていますが、この救急病院も医師不足、病床不足のため、受け入れが困難になりつつあります。救急隊は患者さんを収容してから、この病院へ行くかを決めてからでないと出発できません。そのために時間がかかることがあります。こんなとき、普段からかかりつけ医を決めておかれると、得をすることがあります。かかりつけ医に往診を頼み、実際に病状を診てもらった上で、かかりつけ医に直接搬送先の担当医に連絡を入れてもらってから救急車を呼ぶと、このような無駄な待時間がありません。ただ脳梗塞の治療などのように、早ければ早いほど回復が見込めるような病気の場合は、かかりつけ医に往診を頼んで来てもらうより、先に救急車を呼んで一刻も早く治療を開始する方がいい場合もあり、一概には言えません。ただ実際には、やはりかかりつけ医に連絡がつく場合は、かかりつけ医にお願いしたいというのが、指示を仰ぐ方がいいでしょう。



先日2月27日の深夜、田原総一朗が司会をしている「朝まで生テレビ」という番組が、医療崩壊というテーマを取り上げていました。またまた医者をハッシングする番組なのかと思っていたら、意外に医療側に立った番組作りで、最近マスコミも変わってきたなと実感しました。

医療側の代表の一人として出演されていた、国民のための医療を考える勉強会「NPO法人医療制度研究会」の副理事長を務める本田宏先生は、大変よく勉強されているようで、多岐にわたって80年代から行われてきた、自民党の医療費抑制政策が、いかに間違っていたかを鋭く指摘されています。与党代表として出ておられた大村秀章議員(厚労省副大臣)は最後まで「あれは間違いだっただ」とは言いませんでしたが、現在の施策は、過去を修正するものであることは、少々認めていました。

本田先生がおっしゃった、「警察や消防は、赤字だからといってなくなることはない。しかし、命を守るべき病院が、赤字だからといってな

げつぶされなければならないのか」という例は、詳しい事情を存じない皆さんにとっても、非常にわかりやすい例だと思いました。議論は多岐にわたり、論点があいまいになる場面もありましたが、要するに、「お金が足りない、人が足りない」のが医療崩壊の原因であることは出席者の共通認識であったようです。じゃあ足りないお金はどうするの? 医療崩壊をくい止めるために必要なことは、

**「国民の負担を増やす」**

ということなのです。つまり、もっとよい医療環境を国民のために整えるには、北欧のように「高福祉、高負担」がよいのか、日本のように「中福祉、中負担」(これには「低福祉、低負担」だという意見もあるようですが)でよいのか、を国民に問う必要がある、ということですが、近々、総選挙があるわけですが、各政党にはここを争点として、選挙後の方針をきちんと示して頂きたいと思えます。

最後に、番組中に視聴者から送られて来たFAXやメール、電話などのアンケート結果を紹介していましたが、

そこがっかりしたことがあります。多くは、番組の内容に沿った、医療崩壊をくい止めなければいけないという内容のものでしたが、いまだに「医者は儲けすぎている」「医者のがんが低くしている」という意見が少なからず採り上げられていたことです。これらが誤解であることは言いつてもないことなのですが、マスコミによる情報操作、厚生労働省の発表記事の中の数字のウソなどが、国民に対して誤った認識を植え付けており、殆どの皆様は、真実を「ご存知ない」ということが、奇しくも視聴者からの電話やFAXで明らかになりました。

医療崩壊は今も広がっています。原因は小泉内閣の行った医療費抑制政策です。早くこの流れを食い止めないと、日本の医療の将来はありません。私たちが、政府や官僚の情報操作に惑わされず、正しい選択をするために、大きな目を見開いて、今自分たちに出来ることは何かと、いうことをしっかり考える必要があります。

**健康教室休止のお知らせ**

99年9月16日、藤原内科の2階会議室において、15名の出席を前にして、第一回の健康教室を開催いたしました。それから早10年、回数を重ね、4月25日の健康教室は48回になりました。毎回、健康の役に立つような情報をと知恵を絞ってきましたが、ここに来て、ちよつと愚鈍がけしてきました。毎回のように参加して頂いている皆様には、これまで支えてきて頂いて、本当に感謝の気持ちでいっぱいですが、実は、「健康を本気で願って欲しい方々」には、来て頂けないという現実が、10年かけても改善できませんでした。とないですの休刊にも相違ないとマスコミではありますが、「健康がガカリつけ医に対して願っているものが何だ」という考えが真っ暗なまま、健康教室もしばらくお休みさせていただきます。大変申し訳ありません。

最後に、お忙しい中、足を運んで下さった皆様、広報を手伝って頂きました厚労省福祉協議会の皆様、会場設営、お茶の用意を手伝って頂きました患者の方々、当院の従業員の方々に、この場をお借りして御礼申し上げます。ありがとうございました。

