

ハート ええじゃないか 友の会



「いい病院」への 挑戦

患者のために
できること

only one hospital in the world

出版記念



特別対談

構想から4年——。

豊橋ハートセンターを題材にした宗田理会長と宗田律氏の著作『「いい病院」への挑戦 患者のためにできること』が、3月23日、角川学芸出版より発売されます。

本書は、宗田会長が患者の一人として、また友の会会長として向き合う中で感じた、他ではまねできない、オンリーワンの特徴や魅力を余すところなく書き連ねた一作となりました。今回は、その豊橋ハートセンターを築き上げた鈴木孝彦院長、白川洋之理事を招いて、出版を前に特別対談を行いました。

3月23日発売!

「いい病院」への 挑戦

患者のために
できること

only one hospital in the world



宗田 理
Chairman, Ryū
宗田 律
Ritsun, Ryū

1999年に豊橋市にハートセンターを開院した、鈴木孝彦院長は、わずか10年で世界の一流のハートセンターにした。その秘策は?

特別対談

日野原重明



白川洋之

豊橋ハートセンター 理事

鈴木孝彦

豊橋ハートセンター 院長

宗田 理

ハートええじゃないか友の会会長 作家



なぜハートセンターについて書こうと思ったのか？

宗田 「ぼくが最初にハートセンターのお世話になったのが

ちょうど7年前です。その時に、医療技術の高さやホスピタリティの素晴らしさなど、豊橋にこんな病院があるのかと、とても感心しました。それから友の会の会長になって、院長や周りの人たちからいろいろな話を聞くにつれ、ますます面白い病院だな、と強く興味をもちまして、これをなんとしても一冊の本にまとめたいと思った。それが4年前です。以来、何十人ものドクターやスタッフ、関係者へ取材を重ね、たくさんの方の医療に関する文献を読み漁り、やっと完成にこぎつけることができました。途中、脳梗塞で倒れちゃったりして、どうなることかと思ったこともありましたが(笑)、息子の宗田君に協力してもらい、共著の形で発表することになりました」

鈴木

「苦労さまでした。中身を確認させていただきましたが、実によく調べられていますね。専門的な部分について、一般の人が読んでも、非常に分かりやすく書かれてあります。ただ、ちょっと褒めすぎじゃないですか(笑)」

宗田

「いえいえ。ぼくの素直な実感ですよ。事実、この人口40万人に満たない地方都市に建つ心臓の専門病院が、世界最高という評価を受けているわけですから。その理由をここに記すことができたのではないかと思います」

白川

「といっても、病院の宣伝みたいな内容にはなっていませんね。ある患者様が『私はここへ来て治った!』とか」

宗田

「『患者の声』を入れすぎると、どうしても嘘くさくなっちゃいますよね。この中で、患者はぼく一人です(笑)。でも、内容を読めばハートセンターがすごい病院だということはお応なしにわかると思いますよ」

あふれる「神の手」礼賛本に疑問

宗田

「この本は、病院全体を主題として取り上げていることが特徴です。ある名医一人にだけスポットを当てて『患者の声』を並べて称え上げる、いわゆる『神の手』礼賛本は書店に行くとおふれかえっています。この手の類書はないんです。たしかに鈴木院長は誰もが認める名医ですが、ハートセンターのすごさはそれだけではなく、もっと別のところにもある」

鈴木

「そもそも『神の手』なんてあるわけがないんですよ。

神様だったら全員を救えるはずでしょ。あれは、明らかにマスコミの言い過ぎです。我々が目指すのは単に名が知られているだけの名医ではなく、『良医』の方です。倫理観の優れた、医学知識も十分な医者ですね」

宗田

「そうですね。院長が『良医』であつたからこそ、地元の協力者、医師仲間、若い医療スタッフなど、大勢の人たちが動いた。そして、現在のハートセンターがあるわけですからね」

白川

「目の前の患者様だけでなく、周辺地域が抱える諸問題の解決にまで取り組んで、『世直し』をする医師のことを『上医』と言います。院長はこれに通じます」

奇跡の誕生、教育への情熱など

宗田

「本書でも、そうした院長の特異なキャラクターについて書きましたが、それ以外にも読みどころはたくさんあります。今でこそ世界に名を馳せるハートセンターも、いくつかの奇跡が重ならなかつたら、生まれていなかった。この『誕生』の部分だけでも一つのドラマになっています」

白川

「開院して今年で13年目になりますが、いまだに病院を立ち上げるまでの苦労は鮮明に覚えていますからね。いい思い出です」

宗田

「それから、名古屋や岐阜も含めたグループ内のドクターの横顔を紹介しました。紙面の都合もあり八名ほどになってしまいましたが、院長以外にも非常に優秀な先生がたくさん在籍しているということを知ってもらいたかったのです」

鈴木

「その中でも、加藤修先生は別格ですね。近年でも、画期的な治療方法を考案して、世界の循環器学を驚愕させました。すると、すぐに土金悦夫先生や朝倉靖先生などが、この技術を習得してしまいましたよね。だから三人は引つ張りだこで、今も海外を休む暇もなく飛び回っています」

宗田

「その辺りのこともしっかり書きました。そして、その土台となっているのが、院長が特に力を注いでいるという教育システムですよ。かの日野原重明先生も絶賛しておりました。これについては、教育する側だけでなく、受ける側の若い先生にも取材して、彼らがどんな姿勢で日々学んでいるのかを聞きました。院長の指導はとて厳しいそうですから(笑)」

鈴木

「いや、我々も若い人たちの手技を見ることによって、教えられているんですよ」

宗田

「院内だけでなく、オープンに技術を伝えていく場として、CCTなどのライブデモンストラレーションも多様な形で展開されていますね」

鈴木

「昨年10月の『豊橋ライブ』は、初心者の方やコメディカルの人たちにもわかりやすいように、より基本に立ち返った形で行いました。治療に高い技術が必要な複雑な変を抱える患者様はたくさんいます。治療できる施設が増えれば、それだけ助かる命も増えるわけですからね」

『いい病院』への挑戦は続く

宗田

「実際にこの本を書いてみて、間違いなく言えるのは、院長がこの閉鎖的な日本の医療界にいくつもの革新的な試みをして、実績を重ねてきたということです。ぼくは、ここに今後の医療政策を考える上でのヒントがあるんじゃないかと思っています。実に大変なことですよ」

白川

「長い間、院長と一緒に仕事させていただいていますが、本当に次から次へとアイデアは出だし、激励もされますし、何よりも前向きですね。絶対に後ろ向きなことではない。だからみんな頑張れるんですよ」

宗田

「でも院長自身は、現状に満足していないそうですよね」

鈴木

「もちろんです。宗田先生は本の中で、脳神経外科と一緒にやれ、とさかんに言っていますけど、そういう部分も含めて、流れに応じて進化していかないとけないでしょう。そのために必要なのは、スタッフの質をより向上させていくことです」

宗田

「具体的にはどんなことになりますか？」

鈴木

「最大の課題は『看護師不足の解消』でしょうね。この地域全体に言えることですが、慢性的に足りていません。その中で当院を選んで定着してもらうためには、ハートセンターにあればこれだけ看護師として成長できる、という確固たる教育システムが不可欠になってきます。これは看護の現場で作りあげるしかない」

白川

「本の中にも、高い意識を持ったドクターや技士(師)を描いていただきましたけど、ナースからこうした人がどのくらい出てきてくれるか、もっと『いい病院』になれるのではないかと思います」

宗田

「ハートセンターの魅力をさらに高めて、次のステップへ踏み出そうということですね。この本がその足掛かりになってほしいですね」

鈴木

「そういう意味では、患者様や医療従事者はもちろん、これから医療の世界に携わろうとしている学生さんたちにもぜひ読んでもらいたいですね」

臨床工学技士 森 紀成さん

もり のり しげ



1982(昭和57)年、豊田市生まれの森さん。幼少の頃より運動が大好きで、小学4年生から高校1年生までの7年間はサッカー部で活躍。だが、ある日の練習中に負った足の怪我がもとで、断念することになった。「初めは落ち込みましたが、元々気持ちの切り替えは得意な方でして(笑)。その後は、ボート部に入部しました。シングルスカル(1人乗りのボート)で、愛知県大会にも出場しましたよ」

高校卒業後は、東海大学開発工学部・医用生体工学科に入学。「父が臨床検査技師だったため、医療の世界にはずっと興味がありました。そんな中、当時はまだ新しい職種であった臨床工学技士になることを決意しました。その未知なる部分に魅力を感じたのですね」

新卒で豊橋ハートセンターに入り、今年で7年目を迎える森さん。「臨床工学技士の7割から8割が、個人単位で仕事を任せられる透析技師となるのですが、私は学生の頃から、個人よりも、チームによる医療に携わりたいと考えていました。ハートセンターを選んだのは、その一員である『人工心肺のエキスパート』を目指すためです。5年間、アブレーション治療に携わり、現在は不整脈チームで頑張っています。世界トップクラスのチーム医療を誇る当院は、私にとって最高の職場です！」

そんな森さんの趣味は、楽器のベースを弾くこと。豊橋ハートセンターの不整脈チームで組まれたバンドのメンバーとしても活躍中だ。

「臨床工学技士は、カテーテル検査や治療の時にしか患者様と接する機会がありません。なるべく多くの方々と接したいので、検査の際など、是非ともお声をかけてくださいね」

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

Staff

いつでも気軽にお声をかけてください！



看護師 接遇教育長 五十嵐睦美さん

い が ら し む つ み

1968(昭和43)年、北海道釧路市生まれの五十嵐さんは、活発で運動が大好きな女の子であった。五十嵐さんの地元は、冬場になると最低気温が氷点下20℃になることもある。「面白かったのが、小学生の時の体育の授業ですね。寒くなり始めると、学校帰りに全校生徒で校庭に水を撒きます。一晩経つと、翌朝には天然のスケートリンクが出来ていて、そこで課外授業を行うのです。とっても寒かったけど、友達と一緒に楽しく滑っていましたよ(笑)」

高校を卒業して、1986(昭和61)年に釧路市高等看護学院に入学。「幼稚園の園長だった母から、人と人との心の交流の大切さを教えてもらい、将来は自分も人と密に関わり合える仕事に就きたいと思うようになり、看護師の道を選びました」

神奈川県某病院に4年間勤め、結婚を機に移住した豊橋で、ハートセンターに入職。患者様との心の交流を第一に考えて現場に立ち続け、昨年4月には、「接遇教育長」に任命された。スタッフには「患者様がいつでも遠慮なく声をかけられるよう、基本の挨拶を徹底し、常に笑顔で！」と指導している。

仕事はもちろん、プライベートも充実しているという五十嵐さん。「昨年卒業しましたが、大学で福祉心理学を学んでいました。昔から心理学に興味があって、ずっと勉強したいなと思っていたので。あと、着物の姿の日本女性に憧れがあり、将来は着付けの資格にも挑戦したいです」。そんな五十嵐さんが、ここ最近最もハマっているのが、週一回のジム通い。ラテン系ダンスにエアロビクスとフィットネスを組み合わせで考案されたエクササイズである“ZUMBA(ズンバ)”で、汗を流しているそうだ。

仕事はもちろん、プライベートも充実しているという五十嵐さん。「昨年卒業しましたが、大学で福祉心理学を学んでいました。昔から心理学に興味があって、ずっと勉強したいなと思っていたので。あと、着物の姿の日本女性に憧れがあり、将来は着付けの資格にも挑戦したいです」。そんな五十嵐さんが、ここ最近最もハマっているのが、週一回のジム通い。ラテン系ダンスにエアロビクスとフィットネスを組み合わせで考案されたエクササイズである“ZUMBA(ズンバ)”で、汗を流しているそうだ。



富永守一さん 英子さん
とみ なが もり かず えい こ

富永夫妻はともに1937(昭和12)年生まれ。二人は24歳の正月にお見合いし、三か月後に結婚した。大工であった守一さんは、職人肌で仕事熱心。その守一さんを英子さんは陰で献身的に支え続けた。三人の子供にも恵まれ、円満な家庭そのものであった富永家だったが、ある日突然不幸が襲いかかる。1990(平成2)年10月1日、脳梗塞により守一さんが入院してしまったのだ。「夫は倒れてから、身体的自由もままならない上、完全に言葉を失いました。その時は、夫婦ともども絶望を味わいましたね」。だが、落胆する守一さんを見て、英子さんは一大決心をする。「とにかく、やれる限りの事をやって必ず夫を元気にさせてみせる」と。

入院先では「52音」を記した表を作成し、一日も休むことなく発声練習を行った。雨の日以外は、車椅子に守一さんを乗せ、気分転換に屋外を散策。重要なリハビリの一環と考え、着替えや靴の脱着もあえて守一さんに行わせた。その甲斐あってか、病に倒れてから半年後、守一さんは新聞が読めるまでに回復した。「最初に喋った言葉が娘の名前だったので、少し憎たらしかったです。何で私の名前じゃないの?と(笑)」

12年前から、不整脈の治療で鈴木院長の診察を受けるようになったが、近年の体調はすこぶる良好であるようだ。

わたしたちの健康法 「否定的な言動を控えること」

「特に気を付けているのは『お互いに否定的な事を言わない、考えない』ということです。そうしないと頑張れることも、頑張れなくなってしまうから。あとは家にこもらず、外出することですね。現在は週3回のデイサービスに参加し、若いスタッフから元気をもらっています(笑)。二人で行くカラオケやショッピングも楽しみですね」

Member 会員の紹介

坂下政子さん
さか した まさ こ



1929(昭和4)年、静岡県磐田郡龍山村(現・浜松市)に生まれた坂下さん。材木商を営む両親のもとに育ち、小学6年生の時に豊橋へ移住。「父親が過去に教育者であった影響もあってか、こどもの頃から教師になりたい、と強く思っていました」

だが、女学校に入学して間もなくすると、世の中は戦争一色になっていった。豊川海軍工廠の寄宿舎で過ごしながら、教師になる夢を持ち続けた坂下さん。「その頃は、武器を作り、空襲を避けながら受験勉強をしました。静岡女子師範学校に入学し、終戦直後に教師になったのですが、戦争の即戦力とならない職に就くなんて、と周囲からは非国民呼ばわりされました。今思い返してもすごい時代でしたね」

以来三十数年の間、53歳で辞職するまで、小学校教員一筋の人生を送った坂下さん。「校長には引き留められたのですが、定年前に自ら辞めました。理由は、体力がもたなくなったから(笑)。子供たちと一緒に逆上がりしたり、水泳したり出来なくなってしまい、何だか格好悪いな、と思ひまして。教える気力は十分過ぎるほど残っていたのですけどね(笑)」。

わたしの健康法 「自由に生きること」

「鈴木院長から『とにかく痩せなさい!』と言われつづけていますから(笑)、朝は粗食ですまし、昼は好きなものを少量食べ、夜は主食を極力控える事にしています。運動は、1日15分のウォーキングを2回に分けて行っています。あとは、見たい時にTVを見て、眠くなったら寝てしまいます(笑)。ストレスから解放され、自由に生きる。これが私にとって一番の健康法です」

胸がドキドキする話 ♥ 17



前向きにハートを コントロールしましょう！

豊橋ハートセンター
循環器内科部長

伊藤立也
いとう たつ や

皆さんはどんな時にドキドキしますか？

もちろん不整脈など心臓の病気でドキドキしますが、病気のドキドキについては今までの先生がこのコーナーにいろいろ書いてきているので、今回は病気以外のドキドキについて書いてみたいと思います。

日常生活では色々なドキドキに遭遇するでしょう。ドキドキは二つの側面を持っていると思います。心配で不安になって緊張してドキドキ。後ろ向きな悪いドキドキですね。期待で胸を膨らませて興奮してドキドキ。前向きな良いドキドキですね。医学的にはホルモンの分泌による自律神経（交感神経）の緊張がドキドキの原因です。つまり良いドキドキでも、悪いドキドキでも体にとってドキドキには変わりがないということです。そうするとこの二つのドキドキはどこが違うのでしょうか。

そのホルモンの分泌には心（ハート）が大きく関わっています。つまり心の持ち方が非常に大切なのです。未知なる新たな事にチャレンジする時、大きな責任を担う時など、誰でもドキドキを感じる機会はたくさんあるのではないのでしょうか。このときのドキドキには後ろ向きな不安も前向きな期待も両方の気持ちが同時に含まれているはずです。つまり、気持ちの持ち方でドキドキの受け取り方を変えることができるということです。ハートをコントロールすることが非常に大切なのです。

私たちは患者様のドキドキの場面に遭遇する機会が多くあります。病院はできればドキドキを感じたくない場所の代表ではないでしょうか。検査の結果を聞く。病気の状態について説明を聞く。このようなことは日常生活でそんなに経験することではありませんし、初めての経験である方も多いでしょう。病気と向き合って治療していくことは、どんな病気でも、ある意味、新たな大きなチャレンジといえるのではないのでしょうか。病は気からと言いますが、前向きに病気と向き合い治療していくことは非常に大切なことです。新たなチャレンジでドキドキすることは、問題と向き合って解決へ向かって行動を起こす時の原動力になるといった大変重要な側面をもっています。

私たちハートセンターのスタッフは患者様のドキドキを前向きの良いドキドキにして、一緒に病気に向き合って治療していければと思っています。

今号のおすすめ本



フィット・フォー・ライフ

健康長寿には「不滅の原則」があった！

ハーヴィー・ダイヤモンド
マリリン・ダイヤモンド 著

松田麻美子 訳・補遺

定価2205円（税込） グスコ出版

**永遠の健康と
スリムな体を約束する、
究極の健康哲学とは!?**

食べ物の選択次第で、私たちは、スリムで健康な体を作ることでもできれば、太って不健康な体にすることもできる。だが、現代人の多くが、間違った選択基準に従って食事をしてしまっているという。何を、いつ、どんな組み合わせで食べればいいのか。それを「生命の法則」に基づいて教えてくれるのが本書である。特選レシピも満載だ。

1985年にアメリカで刊行されて以来、32か国語に翻訳され、今なお世界でロングセラーを続けている本書。2006年に発売された日本語版には、日本人向けに詳しい解説やメニュー紹介も加えられている。

小山栄養士がおすすめる

健康食レシピ!



豊橋ハートセンター
管理栄養士
小山通子

月2回開催の栄養教室にも
ぜひご参加ください!

「新じゃがいも」の美味しい季節がやってまいりました。じゃがいもはビタミンCが豊富で、熱による損失も少ない優れた食品ですが、味付けには注意が必要です。特に塩分の摂り過ぎは高血圧の原因となり、ひいては動脈硬化、脳梗塞などを引き起こします。

厚生労働省の「日本人の食事摂取基準」2010年版によると、一日の塩分摂取量の目標は、成人男性が9.0g未満、成人女性が7.5g未満となっています。

そこで今回は、塩分量に工夫をこらした「減塩肉じゃが」を紹介したいと思います。通常、肉じゃがを作るときに使用する塩分は1人分約2.5gですが、それを1.8gに抑えます。工夫するポイントは3つ。

- ①調味料を減らす。
 - ②だしをきかせる(だしは、かつお、干しいたけなど)。
 - ③肉の旨味を利用する。
- 皆様もぜひお試しになってみてください。

第1回 減塩の工夫

春の新じゃがいもを用いた 減塩肉じゃが



材料

(1人分410kcal 塩分1.8g)

じゃがいも	80g
玉ねぎ	30g
人参	25g
牛肩ロース肉	60g
干しいたけ	2枚
グリーンピース	5g
だし	50cc
砂糖・みりん	各大さじ1/4
酒	大さじ1/2
サラダ油	大さじ1/2
醤油	大さじ2/3

- ① 干しいたけは水でもどしておく。石づきをとり、半分に切る。
- ② じゃがいもは皮をむいて一口大に切る。水にさらして、水けをきる。玉ねぎは一口大のくし形に切る。人参は皮をむいて7~8mmの輪切りにする。
- ③ 牛肉は食べやすい大きさに切る。グリーンピースはさっとゆでておく。
- ④ 鍋に油を熱し、牛肉の色が変わるまで炒める。
じゃがいも、人参、玉ねぎを入れて炒め、だし汁としいたけのもどし汁を入れて煮る。
アクをすくい、砂糖、酒、みりんを入れて5分くらい煮る。
醤油を入れ、落しぶたをして汁が1/4量になるまで煮る。器に盛るときにグリーンピースを加える。

Heart Information

ハートインフォメーション

第29回 ハートええじゃないか友の会講演会



昨年11月28日に豊橋ハートセンター1階・ハートホールにて、第29回ハートええじゃないか友の会講演会が催されました。第一部は井上典子先生による「平清盛を囲む相関図」。今年の大河ドラマにちなんだテーマを、とても分かりやすく説明していただきました。

第二部は冬の講演会では恒例となった「演奏会」。粕谷知里さん(クラリネット)、成田和穂さん(サクソ)、佐野夏希さん(ピアノ)による三重奏で、前回同様に大きな反響を呼びました。ラストは観客から募ったリクエスト曲「青い山脈」「川の流れるように」を全員で合唱。100名以上の大合唱により、会場内は和気藹々とした雰囲気になっていました。

第2回 豊橋ハートセンター 石黒薬局長のひとことアドバイス!



関節に試したい代表的なサプリメント『ヒアルロン酸』『コンドロイチン』『グルコサミン』

拝啓。お身体の調子はいかがでしょう? 「三寒四温」という言葉通り、春の訪れを感じる季節になってきました。寒い季節は、どうしても部屋に引きこもりがちになりますが、温かくなってくると外に出て運動でもしてみるか、という気分になりますよね。

ご高齢の方は、普段からウォーキングなどで足腰を鍛えておく必要がありますが、人間の関節は加齢と共に軟骨がすり減るため、歩行すると、膝関節に痛みを感じるようになります。そんな時は関節の潤滑剤的な『ヒアルロン酸』『コンドロイチン』『グルコサミン』等を配合したサプリメントをお試しになられるとよいでしょう。サプリメントは薬ではありませんが、使用書に従って正しく摂取しましょう。またウォーキングする際は、しっかりと準備運動をし、身体を温めてから開始して下さいね。

豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

Toyohashi

会場 / 1Fハートホール

全ての参加費無料!
事前予約は必要ありません

栄養教室

3月22日(木) 26日(月) 10:30~12:00

脂質異常症の食事について

※試食品をご用意しております。

救急蘇生講習会

3月17日(土) 10:00~12:00

救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう!

どなたさまでもご参加頂けます。ご家族さま、ご近所さまとお誘い合わせでお越しください。

以降の実施予定 4月21日(土)



岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

Gifu

会場 / 1Fハートホール

全ての参加費無料!
事前予約は必要ありません

栄養教室

4月6日(金) 14:30~15:30 体重コントロール

5月10日(木) 14:30~15:30 腎臓に負担をかけない食事

ハートギャラリー

長尾よしみ	押し花	3月1日(木)~
野々村壽美榮	押し絵	4月1日(日)~
金城淑子	クレー壁掛け 木彫	5月1日(火)~

お申し込み・お問い合わせ

ハートええじゃないか友の会事務局

Tel. 0532-37-8910

9:00am ▶ 5:00pm (土・日・祝日を除く)

〒441-8530 愛知県豊橋市大山町五分区21-1
豊橋ハートセンター内

E-mail. tomo@heart-center.or.jp

ロゴマークデザイン: 梶久保操 会報誌デザイン: 小林厚子