

ハート ええじゃないか 友の会

心臓というものは、ある日突然反乱を起こします。

それはまるでテロに似ています。

心臓病に一度でも罹った方。または心臓に異変を覚えた方は、

いつも気をつけていなければなりません。

といって、そのことに過剰な心配をしていたら、逆にそのことで病気になってしまいます。

今回友の会をつくろうと思ったのは、

同じ病で悩んでいる方を勇気づけ、少しでも快適な一日を過ごしたいからです。

それには、たった一人で心配するのはやめて、

体験者の病気に対する知恵をみんなで共有しましょう。

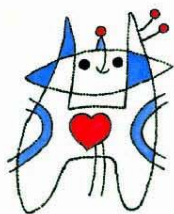
友の会に入会されることにより、

会員どうし病気に対する情報交換がえられることによって、

しなくてはならないこと、してはいけないことを知り、

要らぬ心配はしなくなります。

そうすれば、あなたは賢い患者になれます。



ハートええじゃないか友の会会長

会 田 24

特別対談

豊橋ハートセンター院長

鈴木孝彦

Suzuki Takahiko

作家

VS

宗田 理

宗田「友の会をつくりたいと思われたのはいつ頃のことですか？」

院長「ハートセンターを創立したときから、病院は患者様と交流がなければならぬと考えていた。それ以来ですが、忙しさにまぎれてつい延び延びになっていました。今回やっと1号発行までこぎつけてはっとしています」

宗田「患者さんと病院との意思の交流はかならずしもうまくはいかないので、その隙間を埋めて、よりよい医療を受けたいということが第一の目的だと思うのです」

院長「医療の技術的な面に関しては、どこにも負けないという自負があります。ただ、患者様はいろいろな問題を抱えていらつしやいます。それに、十分に対応しきれないという問題を抱えています。これがわれわれにとって最大の悩みなのです」

宗田「病院というところは、言うまでもなく病人のいくところですから、あまり好きになれませ

んが、それでも入ってみて、快適か不快かは第一印象でわかります。患者の身になると、快適な病院を求めるのは仕方ないのです」

院長「ハートええじゃないか友の会」では従来の病院における不愉快なイメージを軽減し、患者様に如何にして病院を好きになつて貰えるかを主旨として、病院全体の改善に努めていく事を最大の目標としています」

宗田「あとはサロンなんかも設立したいですね。そこで患者さん同士が交流し情報交換する場なんて必要だと思うんです」

院長「それもいいねえ。同病相憐れむ、じゃあないけど、実際に患者様がお互いの病状や近況を話し合えたら良いんじゃないでしょうか。でも、そういった場所が従来の病院には殆どない。そんな場所があれば、患者様同士の交流が深まり、院内が明るい雰囲気で満たされる。実に良い相乗効果ですねえ」

宗田「他には何か考えているんですか？」

豊橋ハートセンター

スタッフ紹介



医師 松原徹夫さん

岐阜県出身の松原医師。現在は当院の循環器科部長を務めているが、もとは心臓血管外科を目指していた。「子供の頃から外科医になりたい」と強く思っていました。学生の頃は内科的な治療に余り興味が持てず、外科の治療こそ男らしいのだと真剣に思っていた、と松原医師は苦笑いしながら語る。

「研修医の頃、血管外科の手術で、24時間という長時間の手術を経験した事があります。医師も患者様もヘトヘトです。その頃から心疾患に対する内科的治療の技術が急激に進歩し始め、現在では内科的治療が主流となり、患者様への負担も劇的に軽減しました。まず患者様の体を第一に考える。それが松原医師のモットーであるが、決して医師任せにはしないで欲しい、と厳しい一言も。

「医師は仕事を形として残すことが出来ません。故に患者様と如何に信頼関係を築き、心から頼って頂けるような絆を作れるか。それが医師としての財産だと私は思っています。その為の努力は惜しみません。ですが、患者様ご自身にも、積極的に勉強して貰いたい。医師よりも勉強するぞ！という態度で自らの病気に立ち向かって貰いたい。ご自身の体に対しては出来る限り自ら責任を持って貰いたいと思います。友の会を通じて病院側と患者様との交流の場を設け、勉強会や様々な情報をご提供します。会の発足を機に、病院と患者様が一体となってより良い環境が出来事を望んでいます」

(林)

院長「病院の将来構想では、プールやジムなどを設立する予定です。当院はPT(理学療法士)も常動していますから、患者様の病体に合わせた運動をプログラムして、その施設でリハビリ運動療法を始めたりにしてね」

宗田「それはすばらしい」

院長「僕は常に最高の医療を患者様に提供したいと思っています。出来る限り多くの患者様に快適だという印象を持っていただける。そんな病院を作っていきたいわけです」

宗田「サウナやプールなんか作って、それが医療の一環になるなら、きっと患者さんは喜んでたくさん来ますね。患者じゃない人間もおしかけてきたりして(笑)」

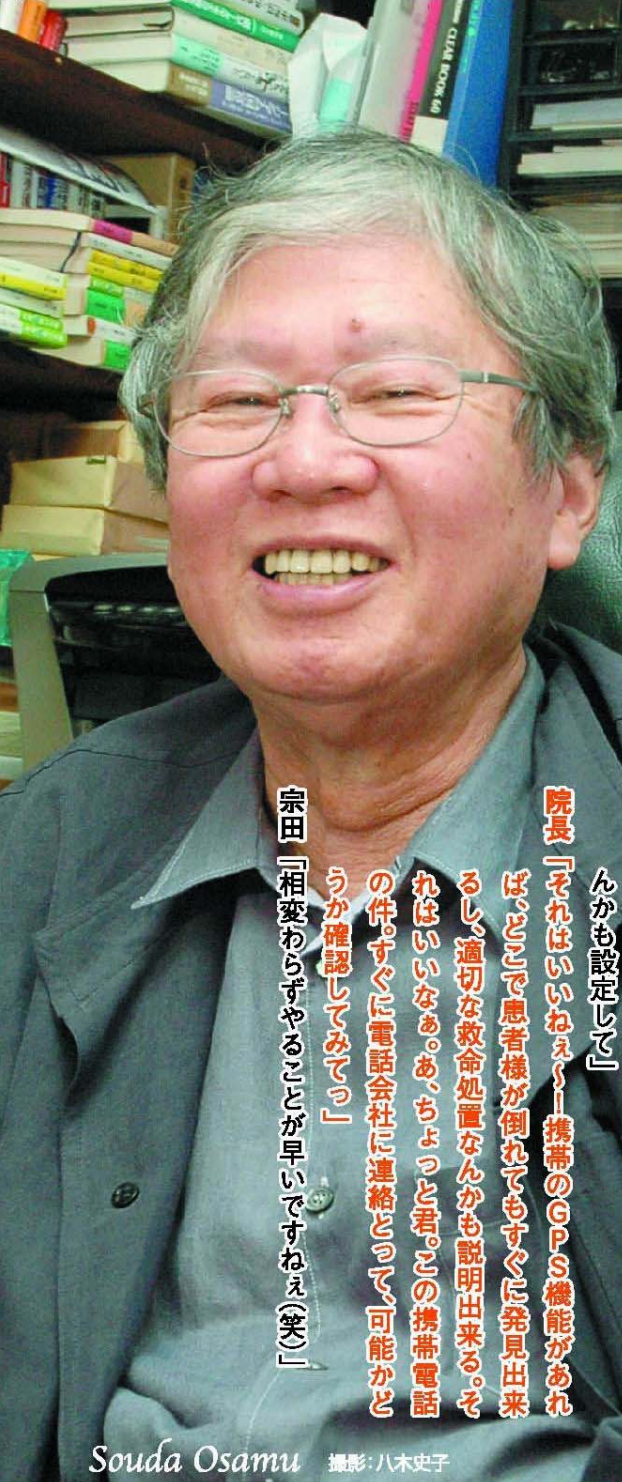
院長「病院側が患者様に対して、より良い環境を提供する。でもね、実はそれだけじゃ駄目なんです。それ以上に大切な事は、患者様自身に努力して勉強して貰うこと。そのために、友の会を通じて様々な医療の情報を患者様に発信し

ていくつもり。患者様の主体性を重視した勉強会や交流会も頻繁に開いて、しっかりと医療に向き合っていたらいい。患者様自身の意識を変えていただきたい。病院は最大限に友の会をサポートするつもりです。ゆくゆくは友の会・会員の方のみでなく、一般人やマスコミも含め、医療について広く啓蒙する必要がある、と僕は思っています。あとは日本の救急医療のシステムについては、世界の先進国と比べると大きく遅れています。日本の救急医療を民間医療機関が変えていく。それも友の会の重要なコンセプトとして考えていきたいね」

宗田「友の会・会員用に作製している「ハート手帳」なんかも、患者が平常時の脈拍や常備薬の内容なんかを書き込めるようにして、診察の際に役立つものにしたいいね。自分自身の病状は患者自身が常に把握しておく必要がある。あと、新しい救急医療のツールとして、携帯電話なんか役に立ちそうですね。電話会社と病院が提携してね。緊急用の簡易番号なんかも設定して」

院長「それはいいねえ。携帯のGPS機能があれば、どこで患者様が倒れてもすぐに発見出来るし、適切な救命処置なんかも説明出来る。それはいいなあ。あ、ちよつと君。この携帯電話の件、すぐに電話会社に連絡とって、可能かどうか確認してみて」

宗田「相変わらずやるのが早いですねえ(笑)」



Souda Osamu 撮影：八木史子

長野県出身の小林さんは、国立豊橋病院付属の専門学校を卒業後、豊橋市内の病院に就職し、今年で20年目を迎えるベテラン看護師である。最初の職場である豊橋東病院で心臓血管外科・内科の経験を積む。ハートセンターの鈴木院長とは東病院時代からの付き合いで、鈴木院長が最も信頼を置くスタッフの一人であり、現在はハートセンター病棟のリーダーを務めている。小林さんは、「救急の現場では秒単位での処置が求められるので、常に緊張を保って仕事に専念しています。処置を施された患者様が順調に回復し、自らの足で歩いて病院を後にする姿を見るのが最も嬉しい瞬間です」と語る。

「入院される患者様には、それぞれの背景があり、病状のことだけでなく、ご家族のことや今後の生活のことなど様々な悩みをもたれています。そのような方にとって、少しでも近い存在として関わりたいと思っています。友の会を通じて、私自身も学ばせて頂き、より多くの患者様と交流が持てることを楽しみにしています」(林)



看護師
小林瑞穂さん



会員のご紹介

中西光夫さん

◎元・新城市教育委員会教育長



今年で御年85歳とられる中西光夫さんは、1922年（大正11年）愛知県八名群八名村（現新城市）にて生誕する。昭和12年愛知県立岡崎師範学校本科第二部に入学。現・愛知教育大学の前身となった学校である。

5年後、師範学校を卒業と同時に豊橋市八丁国民学校で訓導。昭和19年に従軍。「実は、師範学校2年生の定期検診で、心臓弁膜の故障を指摘され、運動中止の指示がでました。それ以来、激しい運動は厳禁となりました」そう呟きながら、にこやかに微笑む中西氏。名古屋の守山部隊に入隊。出兵先の戦地は満州国とロシア国境のドルチハであった。「彼の地は極寒の地でした。吐く息は凍り、睫毛には霜が降りる。とても過酷な環境でした。翌年本土決戦に向けて、ドルチハにいた部隊の半分が本土へ帰国することになりました。私は運良く本土決戦に向かうことによって、命を拾うことが出来ました」

終戦後、8校の小中学校で教諭を経験し、

昭和58年に定年退職するまで、ずっと教育の現場に立ち続けた中西さん。「戦争で命は拾ったものの、ここ最近の人生は病との戦いでもありました。私の弱点は、心臓疾患と脳梗塞障害です。平成13年に脳卒中で倒れてから、最近5年間で7回入院しました。心臓疾病に関しては、最初のPCI（カテーテル治療）を受けて以来、過去15年間で28回カテーテル造影検査、15回のPCIを行いました。これは豊橋ハートセンターでもトップクラスの回数だそうです。主幹部が詰まった時なども、その都度鈴木院長先生の迅速かつ適切な治療によって助けられました。ハートセンターのスタッフの方々には大変お世話になり、感謝してもしきれない程です。一病息災といいますが、私は数病息災です。故に人一倍養生もし、謙虚にもなり、賢明に生きようと思っています。ハートセンターに救って頂いた命を、これから先も大切にしていきたいと思っています」

（林 英司）

「胸がびびり始める話」

第一回

心臓は「心」なり

鈴木孝彦

現代医学から言えば、心臓が駆動ポンプとして動脈系へ血液を駆出し、毛細血管を経由して、静脈系から帰還するという循環系システムを構成しているというのは、今ではだれでも知っていますが、このことは、昔から人類が知っていたわけではもちろんありません。紀元前でも循環系という概念はあったものの、心臓がその駆動ポンプと知られていないばかりか、胸、とりわけ心臓には「心」があるのではないかと考えられていたのです。このことは、自分自身の体験で考えてみればよくあてはまります。

心ときめくこと、例えば、愛の告白や競馬で買った馬券が当たったり、ゴルフでバーディをとったりした時は胸がドキドキバクバクと躍ります。逆に失恋したり、仕事で失敗したり、重篤な病に倒れたりすると心配や不安で胸が重くなるし痛みます。

もちろん、こうした反応には個人差があり、刺激の大きさに対する反応の違いが存在しますが、それが高じると病にもなりうるのです。普段の生

活ではまったく気にしていないことでも、ヒトが究極な状況に陥ったりすると、それに対しては心臓が大きく反応した結果です。こんなことから胸には「心」が存在し、心臓の中に「心」があるのではないだろうか、と古くから信じられてきました。

要するに、ヒトは様々な状況や環境の変化に反応しますが、その反応を最もよく反映しやすいのが心臓なのです。

その一方で、こうした心因的要素の存在があるうがあるまいが、心臓がときめいたり（動悸）、心臓が痛んだり（胸痛）します。もちろん、弁膜症や心筋梗塞など器質的心臓疾患の多くはこのような症状が出やすいのは当然ですが、必ずしもこれらの器質的疾患があるわけではなく、まったくない場合、言いかえれば、正常な心臓をもつ方でも、気の持ちようや体のバランス、バイオリズムの乱れ、自律神経の異常によって心臓を痛めてしまうことになります。

まさに、病は気からという先人の教えは真実なのです。

今号のおすすめ本

「患者力とは、事前に情報を集め、納得がいくまで調べ、信用できる病院と受けたい医療をうけられるように、医師と交渉する力」と述べています。著者の南淵明宏医師は漫画「ブラックジャック」よろしく『北三郎医師のモデルといわれる心臓外科医である。

はじめから諦めて医者まかせにするのではなく、病院に対して遠慮は無用と切り切る著者は並の医師ではありません。患者への対応において、インフォームドコンセント（説明と同意）が常識になっています。医師側が①患者の症状②予後③診断の方法④治療の方法⑤成功率⑥不確実性⑦副作用・合併症などを説明した上で、患者側が価値観と希望を入れて同意・納得して始めて医療が決定されるべきとしています。

けれど現実には、医師側の説明不足と患者側の遠慮と知識不足とがあり、十分機能していないのが現状です。そのポイントアドバイスのこの「患者力」です。

「いい病院の選び方」「医師の選び方」はぜひ読んでおきましょう。ためになります。

南淵明宏
大塚はなれ病院心臓病センター長



患者力

弱気な患者は、命を縮める



あなたも必ず
患者になる
あなたも必ず
患者を持つ

「患者力」

南淵明宏著 [徳間書店]

定価 1365円(税込)



栄養士によるおすすめ健康レシピ

小山通子 [豊橋ハートセンター管理栄養士]

1食分
400kcalの献立

材料(1人分)

アジ	100g位を1尾
しょうゆ	大さじ1/2
白ワイン	大さじ1/2
小麦粉	大さじ1
プチトマト	120g
にんにく	1/2片
赤とうがらし	1/4本
オリーブ油	大さじ1
塩・コショウ	少々
パセリ	適量

アジのトマト煮 275kcal

- ① アジはしょうゆとワインで下味をつけ10分ほど置く。
- ② ミニトマトは半分に切り、にんにくはみじん切りにする。
- ③ アジの水気をふき、小麦粉をまぶす。
- ④ フライパンに半量の油を熱し、アジを2分ずつ両面焼く。
- ⑤ フライパンの油をふきとり、残りの油とにんにくを入れ中火にかける。
- ⑥ にんにくがきつね色になり香りがでたら、トマトと塩、赤とうがらしを加えて2〜3分いため、汁けがでてきたらアジを戻し入れ、さらに5分ほど煮てこしょうをふる。
- ⑦ 皿に盛り、イタリアンパセリを飾る。

ジャンボピーマンのマリネ 17kcal

ジャンボピーマン(赤・黄)	各1/4個
きゅうり	20g
酢・水	各1/2カップ
はちみつ	大さじ1
塩	少々
赤とうがらし	1/2本



ジャンボピーマンは乱切りにして、さっと下ゆめをする。小なべにマリネ液の材料をいれ温め、火を消す。ジャンボピーマンを加えて味がなじむまで2〜3時間漬ける。

きのこたっぷり汁 21kcal

しいたけ	1枚
エリンギ	30g
えのき	20g
三つ葉	2本
だし汁	180cc
薄口しょうゆ	少々
塩	少々



しいたけは薄切り、エリンギとえのきは3cmの長さに切る。なべにだしを温め、きのこを加えて煮る。しょうゆと塩で調味し、三つ葉を散らす。

ご飯

75g 120kcal



出展：栄養と料理

ハートインフォメーション

AED(自動体外式除細動器)をご存知ですか?

いつ、どこで起こるかわからない「突然死」。心臓突然死は、多くが「心室細動」と呼ばれる危険な不整脈が原因でおこります。日本でも、年間3〜4万人が、心臓突然死で亡くなっているといわれています。心室細動を起こすと、脈が触れなくなり、意識がなくなります。このような場合、一秒でも一分でも早く不整脈を止めてあげないと、そのまま命を落とすことになります。また、幸い不整脈が止まっても、脳に血液がいかない状態がながく続いた結果、意識の戻らない状態になってしまいます。救急車が着くのを待っている暇はないのです。

この不整脈を治療する唯一の方法が、電気ショックを心臓に与える方法です。自動体外式除細動器(AED)は、音声案内に従って電気ショックを与えることが可能な機械で、一般の方でも使用することが出来ます。最近では、街中のあちこちで見かけられることも多いでしょう。意識の無い人を発見した「あなた」の対応によって、ひとつの命を救うことができます。もちろん、救命できなくても、あなたの責任を問われることはありません。いざという時に戸惑わないように、豊橋ハートセンターでは、定期的に「AEDの講習会」を行っています(8月、9月の講習会は、下記「市民のための救命講座」で行います)。

ご家族、皆さんでは是非ご参加ください。



豊橋ハートセンターから 講習会等のお知らせ

8月18日(土) ◎ 10:00～
市民のための救命講座

8月24日(金) ◎ 10:30～
栄養教室
— 油脂について —

9月15日(土) ◎ 10:00～
市民のための救命講座

9月25日(火) ◎ 13:30～
ハートサロン
第一回講演会

婦長 加藤悦子「看護40年」



9月中旬
栄養教室

ハートええじゃないか友の会 入会のご案内

「ハートええじゃないか友の会」は患者さまだけでなく、心臓に不安のある人ならどなたでもご加入いただけます。
ご自分の健康状態についてよく知り、同じ病で苦勞している方たちといろいろと話し合うことにより、
患者さま自らが主体性をもって医師と対話し、健康を獲得することを目的とする会員組織です。
みなさまのご入会お待ちしております。

① 会員特典

入会するとこんなにお得です！

・年4回会報誌をお届けします

会報誌には、豊橋ハートセンター院長やスタッフからのメッセージはじめ、患者さまの体験談インタビュー、健康のための豆知識など、毎回多くの役立つ情報が掲載されます。

・「2008年版ハート健康手帳」プレゼント（2007年11月末頃お届けの予定です）

健康状態や、体重、脈拍、血圧が毎日書き込みできるようになっています。
自分自身でのチェックはもちろん、来院時、医師に見せれば、診断や治療の大きな参考になります。

・特別相談会・電話相談室の実施

定期的に、豊橋ハートセンター医師による会員さまのための特別相談会および電話相談室を実施します。

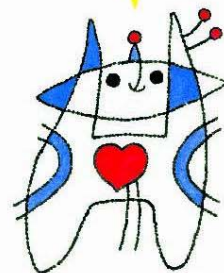
・ハートサロンの開設

月1回のハート講演会終了後、会員さまの専用サロンを開設いたします。そこではお互いに、体験談を話していただいたり、適度な運動療法などを紹介したいと考えています。

・特別割引による喫茶室のご利用

会員カードのご提示により、豊橋ハートセンター喫茶室を特別割引にてご利用いただけます。

この他にも、
追加特典を
ご用意してい
く
予定です！



② 年会費

1,000円（税込）〈入会金無料〉

③ 入会方法

本紙綴り込みの申込用紙に、必要事項を記入して下記のいずれかの方法でお申込み下さい。

1) 豊橋ハートセンター内申込窓口でのお申込み

申込書のご提出と年会費のお支払いをお願いします。
その場で、会員証をお渡しします。

2) ファックスでのお申込み

FAX番号: 0532-37-3366

申込書をファックスにて送信ください。

受信確認書とともに、振込み銀行口座のご案内をファックスにて返信します。後日、振込み確認後、会員証を郵送します。ファックスでのお申込の後、1週間経過しても受信確認書が届かない場合は、恐れ入りますが再度ファックスの送信をお願いします。



■個人情報の取り扱いについて

当会は、お客様よりご提供いただいた個人情報を適切に管理し、お客様に明示した利用目的の範囲内で取り扱います。また、当会は、個人情報を、お客様の同意がある場合または正当な理由がある場合を除き、第三者に開示または提供しません。

会 員 規 定

■第1条（名称と所在地）

本会は、ハートええじゃないか友の会と称し、所在を豊橋ハートセンターに置く。

■第2条（目的）

1. 豊橋ハートセンターの協力を得て、心臓疾患の正しい知識向上のための必要な活動を行う。
2. 会員相互の情報交換と親睦をはかる。

■第3条（事業内容）

本会は、前条の目的を達成するために次の事業を行う。

1. 会報の発行
2. 会員相互の親睦をはかるための講演会・サロン等催し物の実施
3. その他、本会の目的達成に必要な活動

■第4条（会費）

会費は年額1,000円とする。

■第5条（入会）

1. 本会への入会を希望する者は、入会申込書を提出し、承認を得ることとする。
2. 入会者には会員証を発行する。

■第6条（脱会）

1. 本会の会員は、その旨を届け出て脱会することができる。
2. 本会の会員は、その会員が死亡したときは、脱会したものとみなす。

付則 この規定は平成19年8月1日より発効する。

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取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：橋久保操 会報誌デザイン：小林厚子