

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。

といて、そのことに過剰な心配をしていたら、逆に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。

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。

友の会に入会し、

会員どうし病気に対する情報交換をえることにより、

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

宇田 幸子

豊橋ハートセンター院長

鈴木孝彦 インタビュー

◎ハートレ入門◎ 第二回

人は血管とともに老いる



インタビューー ハートええじゃないか友の会会長

作家 宗田理



最近脳の

トレーニング、

脳トレという言葉を

耳にすることがあります。

脳を活性化して、いつまでも

ぼけないようにしたいというのは、

みんなの願いだからでしょう。

けれど、いくら脳がしっかりしていても、

ある日突然心臓が停まって、

ぼっくり死んでしまつては何もなりません。

そのためには、脳と同じように

心臓もトレーニングが必要と考え、

ハート・トレーニング、略して「ハートレ入門」を

はじめることにしました。

治療と予防、リハビリに役立つものになりたいと思っています。

本誌ではスペースの都合上、

入門の入門、ヒントしか語れませんが、

くわしい内容は、後日単行本として出版するつもりです。

宗田「心臓を語るにはまず血管からはじめたいと思います。そもそも血管が老いる、とは具体的にどの様な状態を指すのですか？また血管が老いるとどうなってしまうのですか？」

院長「血管は人間の加齢と共に、厚く、硬くなり、内腔が狭くなってきます。これが血管の老いです。血管が老いると動脈硬化が起こればやすくなり、その結果、心筋梗塞や脳梗塞などを誘発する原因となつて、とても危険です」

宗田「最近よく『血管年齢が高い』といいますが、これは血管の老化を指しているのですか？」

院長「正確に言うとは違います。血管年齢とは、本当はその年齢に見合った血管の性状をいうのでしようが、実際には、血管の硬さから判断した概念にすぎません」

宗田「血管の硬さですか？」

院長「そうです。血管年齢というのは、本当は、血管の硬軟を見る目安であつて、今のところ病理学的なデータは何も実証されていません。硬い血管⇨血管年齢の高い血管。軟らかい血管⇨血管年齢の若い血管。この程度の認識です」

宗田「でも硬い血管というのは良くない血管ですよね？一体どのくらいの硬さになるものですか？」

院長「ひどいものになると、石のように硬くなったものもあります。叩くとコンコンと音がする程です。手で押すくらいではビクともしませんから、治療をする為に最後は金槌でバシーンと割るんですよ」

宗田「それは凄いなあ。では、血管が軟らかければ良いわけですね」

院長「ところが一概にそうとも言えないのですね」

宗田「どういうことですか？」

院長「この点が血管の難しい所なのですが、例えば軟らかい血管であっても、そこにヒビが入っていたり、コレステロールが溜まっていたら非常に危険な血管と言えます。軟らかい血管の人でも、心筋梗塞を

起こして亡くなる人は沢山います。硬軟ではなく、総合的に健康な血管が好ましい訳です」

宗田「なるほど。では、健康な血管を作るにはどうすればよいのでしょうか？」

院長「まずは血圧を降下させることです。食事に関しては減塩がキーワードですね。生活習慣の改善ときちんとした食事を心がけることによって、健康な血管を維持できます。血圧を安定させ、高血糖や高コレステロール、高中性脂肪などの併発を予防出来ずから、ひいては脳梗塞や心筋梗塞の危険性も減少するわけです」

宗田「脳梗塞や心筋梗塞は突然襲ってきますから、非常に怖いですよ。ええ。ちなみに自分の血管が健康なのか不健康なのかを感じる、自覚症状のようなものはあるのですか？」

院長「それがなかなか分からないのですね。患者様の坂本茂樹さんの例を見るとよく分かります。この方は現在82歳になられるのですが、20年ほど前に狭



心症を患われて以来、度々不整脈を起こされてきました。その後も脳梗塞を患われたりしているのですが、治療の結果、後遺症もなく元気でいらっしゃった。ところがある日、当院の玄関先で久しぶりに坂本さんのお顔を見た瞬間、これはまずい、と瞬時に思ったのですね」

宗田「顔を見た瞬間に？」

院長「坂本さんの顔半分が鬱血して腫れ上がっていたのです。驚いて話を聞いてみると、自宅の台所で急に胸が苦しくなった途端、気を失っていたらしく、目が覚めると頭に大きなコブが出来ていて顔が腫れていた、と苦しいしながらおっしゃられました。それを聞いて私は、急いでカテーテル検査を行いました」

宗田「カテーテル検査？顔の治療ではなく？」

院長「人間は必ず本能で頭部や顔をかばって倒れます。顔の傷から判断して、明らかに顔をかばわずに倒れたことが分かりました。心臓が停止して失神すると、無防備に顔や頭から倒れてしまいます。カテーテル検査の結果、冠動脈が完全閉塞の心筋梗塞症とわかり、直ちに手術を行い、すんでのところで一命を取り留めることが出来ました」

宗田「自覚症状が無い、自分の血管がどうなっているのかが分からない、ということは恐ろしいですね」

院長「そうですね。ですから日頃から健康に関心を持つことが大切なのです」

宗田「若さと健康を保つには、健康な血管を維持する事が第一だということですね」

院長「血液がサラサラで血管も健康であれば、老齢になっても若々しく健康でいられます。逆に血液はドロドロで血管も不健康だと若年でも危険な病気に罹ってしまうわけです。血管と共に人は老いる、とはそういう事なんですね。患者様には日々節制を心がけて頂きたいと思います」

その方法については後日。(次回は血圧について)

STAFF

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

「1987年に臨床工学技士法が施行され、第一期として資格を取得された稲田さん。」「1977年にスイス人医師のGruening先生が、初めて人の冠動脈狭窄に対し風船治療を開始して以来、30年が経ちます。現在では、わが国においても治療器具および技術の様々な進歩により、風船療法は狭心症や心筋梗塞といった虚血性心臓病治療の主流となっています。それに伴い、チーム医療の重要性も注目され始めました。専門的な知識と技術をもって、医師を補助し、医療器具を扱う職種の必要性が高まりました。一般的に認知度は低めですが、私は一刻を争う救命救急の場に身を置くこの仕事にやりがいを感じています」

当院における臨床工学技士の業務は、心臓カテーテル室業務、手術室における人工心肺の操作、血液浄化等多岐にわたります。「心臓カテーテル室では特殊な医療機器を使用することが多く、チーム医療の一翼を担う上で、臨床工学技士の仕事は非常に重要な位置を占めています。一刻を争う事態の患者様に対しては迅速な機器のセットアップと正確な操作が患者様の命を左右する場合があるからです」

また、病状を回復させるためには、身体はもろいこと、患者様の心のケアも欠かせません。「私は当院の掲げる『心温まる医療を』という言葉の真意を常々考えながら、患者様と協力し合って病氣と闘う手助けをしたいと思っています」



稲田 毅さん

臨床工学技士
心臓カテーテル室リーダー

地元豊橋市出身の柴山さんは、豊橋ハートセンター創設時から臨床検査技師として当院で活躍されている古参スタッフの一人だ。元々生物・化学が大好きで、中学生の頃から理科だけは大の得意分野だった、とのこと。将来はその分野を活かせる世界で働きたいと思い、医療の世界へ進む事を選択されたようだ。当院では超音波検査と心電図検査を担当している。

「この仕事は、医師や看護師と比べると、直接患者様と接する機会は限られています。超音波検査は検査部位により10〜30分。心電図検査に至っては1分程度のもので、なるべく患者様には気楽に検査を受けて頂きたいと思い、検査の説明の合間に何気ない会話を交わしたりしながら、様々な工夫を凝らしています」普段は耳にする機会の少ない、臨床検査技師という職業。柴山さんは自らの仕事に多大なるやり甲斐を感じている、と語る。

「私たちが検査した結果が診断材料となり、医師は患者様を診断します。その為、患者様の命を左右する可能性もあり、日々の仕事は常に緊張の連続です。しかしながら、危険な病状の徴候を初期の段階で見つけてあげられた時などは、心から嬉しく思い、また自らの仕事に誇りを感じます」

患者様には「看護師さんー」と声をかけられることも度々あります、と柴山さんは苦笑い。「職種を説明しても上手く患者様には伝わりませんが、私たちは以上の様な仕事を担当しています。当院にご来院の際は気軽に声をかけて下さい」



柴山能子さん

臨床検査技師

MEMBER

会員のご紹介

息子から貰った 『希望』という名のパワー



森田英文さん

頃に奥様が急逝されてから、男手一つで3人の息子さんを育ててきた森田さん。術後、大好きだったスポーツは出来なくなり、次第に覇気を失っていった。

ところが、そんな森田さんを貴之君が元気づけた。今年の春、夏の甲子園を大いに沸かせた大垣日大のエースピッチャー「森田貴之」は、森田さん自慢の三男坊である。幼少の頃より、同級生と比べても一回り体格の大きかった貴之君。その類い希なる野球センスは小学生の頃には既に頭角を現していた。中学まではキャッチャーを担当し、高校ではサードを守った。だが持つて生まれた強肩の素質を見抜いたコーチにピッチャーへの転向を促されると、僅か一年足らずで甲子園のヒーローとなった。

ハートセンターの担当医には養生を勧められていたが、森田さんは春6回、夏3回の計9回、すべての試合を甲子園まで赴き観戦した。森田さんは語る。「最初は息子の試合を応援するに際して、自分の身体がついて行けるかどうか不安がありました。ですがある時、頑張っている息子からパワーを貰っている自分に気が付いたのです。今は息子の活躍する姿を見ることが私の希望であり、パワーの源でもあります。おかげで最近ではゴルフが出来るまで身体も快復してきました。今後は息子に負けないよう、私自身も頑張っていこうと思っています」

43歳を迎えたある日、森田さんは自宅で急激な吐き気に襲われた。そのまま病院へ担ぎ込まれ、即時緊急手術を受ける事となった。病名は心筋梗塞。若い

20年間の闘病生活 ハートセンターで起きた奇跡



久田まさ子さん

悪化した。「何より辛かった事は、総合病院でのおさなりな治療でした。投薬の量だけが年々激増し、病状の悪化と薬疹で心身共にボロボロでした。あまりの辛さに何度も死にたいと思いました」

気が付けば初診から18年の月日が経っていた。見かねた友人に豊橋ハートセンターを紹介された久田さん。すぐる様な思いで病院を訪れると「よくこんな状態で生きていたね。でも諦めちゃ駄目だよ。絶対に治そうね」と院長に激励された。医師やスタッフの献身的な介護を受け、久田さんは生きる気力を取り戻した。

だが事態は深刻であった。腹部が腫れ上がるほど腹水は溜まり、排尿もままならず、急性腎不全の為、人工透析を受ける日々が続いた。このままでは余命一ヶ月。ある日医師からそう告げられた。「この身体では手術を受けても99%助かる見込みはない。しかし残り1%に可能性があるとすれば、それは奇跡です」久田さんは危険を冒して手術を受けるか、余生を静かに家族と過ごすか、という究極の選択を迫られた。そして久田さんと家族は残り1%の奇跡に賭けることにした。

長時間に及ぶ大手術は見事に成功した。今では大好きな旅行を家族と共に楽しめるまで快復した久田さん。「必ず治す」絶対に治るんだ」という2つの強い思いが、大きな奇跡を起こしたのであった。

結婚して10年。幸せな家庭生活を送っていた久田さんを、突如病魔が襲った。総合病院での診断は収縮性心膜炎。即時手術が行われた。だが、運悪く術後の病状は

「胸がどきどきどきする話」

第二回

どきどきどきは健康の元?!

とある外科医のギャンブル推奨説

豊橋ハートセンター副院長 大川育秀



「最近胸が高鳴るような体験をされていますか?」

私が度々患者様にお尋ねしている事です。そしてそれは、主に男性の患者様に対しての質問となっています。現在手術を受けられる患者様の平均年齢は、男女共に70歳位なのですが、不思議と女性の患者様は術後ハツラツとされているのに対し、男性の患者様は元気の無い方が多いのです。それは何故か。男性は圧倒的にドキドキする対象を見つけるのが下手くそなのではないでしょうか。

女性は精神的にも強く、とても遊び上手で、胸が高鳴るような事に対して貪欲です。対して男性は概ね無欲で元気がない。見ていて悲しくなってきました。心ときめく対象を作らないと、精神が老いてボケが始まります。

とはいえ簡単に好きになれるモノなんて

見つからない。そこで私が提唱するのが「小銭を持って公共ギャンブル場へ赴こう!」という手っ取り早い遊びです。パチンコと違い、競馬などは数百円で1日中遊べます。競馬新聞だつて数百円です。前日から頭を酷使して予想するので、ボケ防止に役立ちます。馬券売り場とパドックの往復は適度な運動量。実に健康的です。そして何より欲得が絡むと自然に興奮してドキドキしてきます。日頃から心臓にある程度の負担をかけて心拍数を上げてやる事は、急な心筋梗塞などの予防にも繋がります。また100〜120位の心拍数は脂肪の燃焼に最も効果があり、メタボリックの抑制にも繋がります。

いかがでしょうか?騙されたと思って、一度お試しになってみては?!



是非
ご一読を!

今号のおすすめ本

ふくらはぎを
柔らかくすれば
血管寿命は延びる

血管が嫌うものの一つに「せっかちな性分」がある、といわれると、気の短い人はギクリとくるかもしれない。あまり何でもやろうとすると、結局何も出来なくなるから、まずは「食べすぎないこと」「飲みすぎないこと」「一回20分の早足歩きを週に2回」「この三つを実行する生活をつづけてみよう。長い間にたまった血管のごみを掃除するのは大切なことだが、あせらず気長にやろうというのが極意らしい。このくらいならだれでもできそうな気がしてくる。

ふくらはぎは第二の心臓だから、ほぐした方がいい。笑いは血管を開くというのもおもしろい。ぜひ一読をおすすめする。

著者は東京医科大学八王子医療センター副センター長、循環器内科医長、東京薬科大学客員教授である。



「若返り血管」をつくる生き方
高沢謙二著 [講談社+α新書]
定価 840円(税込)

ハートインフォメーション

健康な暮らしを維持するためには

ハート講演会(9月25日豊橋ハートセンターにて実施)より

豊橋ハートセンター 加藤悦子



日本人の3大死因である「がん・心臓病・脳卒中」は生活習慣病として知られています。その他にも、高血圧、糖尿病、高脂血症、高尿酸血症など、心臓病や脳卒中を引き起こす危険因子も含まれます。生活習慣病を引き起こす大きな因子は、不規則な生活習慣と偏った食生活です。健康な暮らしを維持するためには、とりもなおさず生活習慣の見直しが一番大切。病気を発症させない為に、次の様な事を心がけて頂きたいと思っています。

まずは食生活の改善です。食事は偏りを無くし、バランスよく摂って下さい。三大栄養素である、糖質・脂質・たんぱく質が充分に発現するために、ミネラル、ビタミン、食物繊維も不可欠です。野菜に含まれる抗酸化物質は、発ガン抑制に役立ちます。

とはいえ、上手に食事を摂るだけでは健康維持は不可能です。摂取・消費エネルギーのバランスが大切です。適度な運動も心がけて下さい。運動しなければ、運動機能は退化し、エネルギーバランスが崩れて肥満や生活習慣病になる確率が高まります。

喫煙は全身に悪影響を及ぼします。肺ガンのみならず、あらゆるガンの危険因子ともなります。周囲の人のためにも禁煙しましょう。

気分転換も大切です。睡眠と休養は十分にとって下さい。一番大切な事は「病気にならない事」です。身に付いた習慣を改める事はなかなか大変な事ですが、良い習慣を心がけて、健康な暮らしを過ごせる様に頑張りましょう！

「ハートええじゃないか友の会」では、皆様の健康維持のお手伝いを致します。

いま「ハートええじゃないか友の会」に入会すると、**もれなく2008年版「ハートええじゃないか友の会 健康手帳」**をプレゼントいたします!!

(配布:豊橋ハートセンター)

Print 1

ご自身の日々の「血圧」、「脈拍」、「体重」、「症状」などが書き込めるようになっています

- ・毎日記録していけば、ご自身の体の異変にいち早く気づくことができます。
- ・診察の際、この記録を担当医師にみせれば、診断の参考になります。

Print 2

「食生活」や「ストレス」など、普段、生活習慣病につながるような生活をしていないかをチェックできます

- ・各項目ごとにチェックしてみましょう。半分以上にチェックが入ったら、要注意です。
- ・ハート(ハートトレーニング)の実践により、生活習慣病の予防に努めましょう。

Print 3

「動悸」、「息切れ」、「胸の痛み」などの症状を、細かくチェックできるようになっています

- ・「胸」の異常を感じた時には、具体的な症状を、手帳の「症状」欄に詳しく記入しておきましょう。
- ・既往症や現在服用中の薬があれば、細かく記入しておきましょう。

「ハートええじゃないか友の会」入会方法は裏面のとおりです。
この機会にぜひご入会ください。「ハートええじゃないか友の会 健康手帳」で積極的にご自身の健康管理をこなしましょう。

豊橋ハートセンターから 講習会等のお知らせ

(会場)

豊橋ハートセンター 1Fハートホール

栄養教室

11月22日(木) 10:30~12:00

便秘にならないための食事

こんやくと鶏手羽中とれんこんの梅酒煮

12月13日(木) 10:30~12:00

もうすぐ楽しいお正月

—— 簡単おせち ——

救急蘇生法講習会

12月15日(土) 10:00~12:00

救急蘇生法とAEDの使い方をお身につけよう!

参加費・事前予約の必要はありません。

ハート講演会

11月26日(月) 13:30~16:00

作家 宗田 理

「人の美味期限」

[[ハートええじゃないか友の会 健康手帳]の使い方]

循環器科 部長 木下順久

「末梢動脈疾患(PAD)について」

「胸がどきどきする話」 第二回

どきどきは健康の元?! とある外科医のギャンブル推奨説

豊橋ハートセンター 副院長 大川育秀



「最近胸が高鳴るような体験をされていますか?」
私が度々患者様にお尋ねしている事です。そしてそれは、主に男性の患者様に対しての質問となっています。現在手術を受けられる患者様の平均年齢は男女共に70歳位なので、不思議と女性の患者様は術後ハツラツとされているのに対し、男性の患者様は元気の無い方が多いのです。それは何故か。男性は圧倒的にドキドキする対象を見つづけるのが下手くそなのではないでしょうか。
女性は精神的にも強く、とても遊び上手で、胸が高鳴るような事に対して食欲です。対して男性は概ね無欲で元気がない。見ていて悲しくなれます。心ときめく対象を作らないと、精神が老いてボケが始まります。とはいえ簡単に好きになれるモノなんて

見つからない。そこで私が提唱するのが「小銭を持って公共ギャンブル場へ赴こう」という手っ取り早い遊びです。パチンコと違い、競馬などは数百円で1日中遊べます。競馬新聞だつて数百円です。前日から頭を酷使して予想するので、ボケ防止に役立ちます。馬券売り場とパドックの往復は適度な運動量。実に健康的です。そして何より欲得が絡むと自然に興奮してドキドキしてきます。日頃から心臓にある程度の負担をかけて心拍数を上げてやる事は、急な心筋梗塞などの予防にも繋がります。また100~120位の心拍数は脂肪の燃焼に最も効果があり、メタボリックの抑制にも繋がります。いかがでしょうか? 騙されたと思って、一度お試しになってみては?!



是非
ご一読を!

今号のおすすめ本

ふくらはぎを
柔らかくすれば
血管寿命は延びる



「若返り血管」をつくる生き方
高沢謙二 著 (講談社+α新書)
定価 840円(税込)

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。
当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。
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「ハートええじゃないか友の会 健康手帳」プレゼント

毎日の健康状態や、体重、脈拍、血圧が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

会員証のご提示により、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、個人情報の、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