

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 圭子

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◎ 第三回

狭心症と心筋梗塞

狭心症と心筋梗塞の具体的な症状とタイプ

宗田「今回は狭心症と心筋梗塞についてお伺いしたいと思います。たとえば患者自身、体調の変化などで病気の予兆を感じたりすることがあると思うのですが、狭心症や心筋梗塞を疑うべき特徴的な症状というのはありますか？」

院長「狭心症と急性心筋梗塞の症状には共通点と相違点があります。前胸部を中心に圧迫感や痛みを感じるという点は共通していますが、その症状は、多くの場合、心筋梗塞の方に強くあらわれます。狭心症であれば、数分以内に軽快するケースが多数ですが、急性心筋梗塞ではこれが持続します。圧迫感や痛みに伴って、冷や汗や悪心、嘔吐、といった症状が出てくることもよくあります。部位は前胸部をはじめ、下のあごから肩、背中、そして胃のあたりまで。この周りに突然自覚症状を感じることがあれば、まず疑うべきだと思います」

宗田「狭心症なのか心筋梗塞なのか、すぐにわかるものなのですか？」

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



院長「狭心症は一過性の虚血ですので、多くは数分以内、長くても10〜20分で軽快します。それに対して心筋梗塞は冠動脈に閉塞がおこり、心筋壊死が生じはじめるため、症状がそれ以降も持続します」

宗田「狭心症の場合、具体的にどのような治療を施すのですか？」

院長「舌下錠のニトログリセリン（ニトロペン®）を服用すると、舌の下ですぐに溶けます。すると1〜2分のうちに症状が軽くなって『効いてきた』とわかります。逆に、舌下して10〜20分経ってもあまり効果が感じられない場合は、狭心症以外の症状を考えるとになります」

宗田「なるほど。ニトログリセリンが効くかどうか狭心症を見極める鍵とも言えるのですね。では狭心症はどうして起きるのでしょうか？」

院長「狭心症には主に3つのタイプがあります。1つ目は『労作性狭心症』といって、体を動かしたりすることによって起きるもので、特に階段を急いで昇り降りした時などに起こりやすくなります。これは、冠動脈の動脈硬化病変がすすんで狭窄がひどくなった場合に出現します。」

2つ目の『異型狭心症』は、主に夜間、早朝に症状が出現します。寝ている時、急に胸痛があらわれて目が覚めることがあります。これは冠動脈が痙攣し、血流障害が発生するために起きるもので、普段は運動しても力仕事をしても何ともないのに、突然早朝に症状があらわれる、といった特徴があります。ストレスや自律神経の異常が原因と考えられています。」

3つ目は『不安定狭心症』です。発作が、安静時に急に起きたり、軽い労作で起きたり、症状が強かったり長かったり、また何度も繰り返したりするものです。これは、動脈硬化の一部が破たんしてできる血栓が原因です。このタイプは一つ間違えると急性心筋梗塞に移行しやすいので、緊急のカテーテル検査が必要です」

胸痛があるとは限らない

宗田「心筋梗塞は恐ろしいですよ」

院長「恐ろしいですよ。心筋梗塞が恐ろしいのは、胸の痛みを自覚する患者様が4割程度にしか満たないことなのです」

宗田「心筋梗塞なのに胸の痛みを感じないのですか？」

院長「腹痛や、心窩部（胃の辺り）、肩、あご、首の辺りが圧迫される、しめられる、おさえられるなど、はじめはとも心臓発作と思わないような症状が出現します。突然起きるのは狭心症と一緒にですが、急性心筋梗塞の場合は、この症状が持続するのです」

宗田「なんだかとても恐ろしくなってきました。心なしが胸がドキドキしてきた気がします」

院長「急性心筋梗塞は、年齢と共に進行する冠動脈の動脈硬化が破たんして50〜60歳頃から発症してきます。硬化性病変の限度度が比較的高度でなくても（たとえば50%でも）、突然破たんすることがあります。それは、病変部に血栓が付着し、冠動脈が閉塞し、血流が途絶してしまう、というメカニズムによるものです。心筋は時間の経過とともにどんどん死んでいきます（心筋壊死）。また、心筋梗塞を発症して我慢を続けると、心臓の壁が破れて（心臓破裂）、突然死することもあります」

『時は命なり』

宗田「心筋梗塞になってしまったらどうしたらいいのでしょうか？」

院長「急性心筋梗塞は冠動脈が閉塞し血流が止まっていますので、すばやく再開通する必要があります。早ければ早いほど救命率が高くなります」

宗田「胸の周りが急におかしく感じたら、すぐ救急車を呼んだ方がよいのですかね？」

院長「その通りなのですが、救急隊は、原則的に急患を受け入れられる近くの病院へ運んでくれるだけです。その

病院の受け入れ体制のことは、あまり、というかほとんど考えられていません。急性心筋梗塞になった時、最も重要なことは、いかに早く閉塞した冠動脈に血流を再開するかです。これは即ち、いかに早くカテーテル検査をするか、ということです。休日診療所や一般病院の緊急外来を経由しては、カテーテル検査を行うまでにどうしても時間がかかってしまいます。心筋は時間とともにどんどん壊死が進行します。それを防ぐには時間のロスをなくさなくてはなりません。胸痛等の症状が出現して5〜6分しても軽快しない場合は、すぐに専門病院へ電話してカテーテル検査を受けるのが、最良かつ最も救命率の高い方法だと言えます」

宗田「最近では、新城市や東栄町方面からはドクターヘリを使っているそうですが、ドクターヘリとはどういうものなのでしょうか？」

院長「ドクターとナースが同乗して患者様の元へ急行し、救急処置を行い病院へ搬送する救急医療専用ヘリコプターです。愛知県に一台、静岡県には二台ありますが、昼間で天候さえ悪くなければ、新城、東栄町あたりからなら『今出ました』と電話があつてから約15分で当院の上空をグルグルと降りてきます。それからすぐに患者様をカテーテル室に運び、カテーテル検査を始めます」

宗田「少しでも早く専門の先生に診てもらいたい必要があるのですか？」

院長「心臓発作の診療は『時は金なり』ではなく、『時は命なり』なのです。一刻一秒の遅れが命取りとなってしまうからです。急性心筋梗塞は、絶対我慢しないことです。そして典型的な症状がなくても、胸付近に突然の違和感を覚えたら、通常通りの受診方法はすべてカットし、すぐに電話連絡して、いち早く専門医の診断と診療を受けることが最良だと思います」

STAFF

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

昭和24年生まれ、富山県出身の浅井さんは、国立豊橋病院附属高等看護学院を卒業し、今年で看護師として35年目を迎える大ベテランである。

生まれて間もない乳児期に、重度の肺炎に冒され、生死の境をさまよった浅井さん。幼少の頃から、当時の医療関係者が、いかに手厚い看護をして命を救ってくれたのか、という話を両親から何度も聞かされ、ゆくゆくは自らも人を助けることができるような仕事につきたいと、医療の道へ進むことを考えるようになったという。看護師になって、初めに内科を担当してから、脳外科、産婦人科、整形外科、循環器科と経験を重ね、当院で看護部長に就任する前は、12年もの間看護学校で教鞭をとり、後輩の育成にも尽力してきた。

浅井さんは言う。「看護の現場というのは、人間の持つ生老病死という四苦に直面されている方々と直に触れ合う、非常に大変な職場です。中でも当院のように患者様の生命維持器官を専門に治療する職場は、なおさらです。が、質の良い医療を提供することによって、患者様に良い影響が現れ、快復なさった姿を見ると、自分の仕事に大きなやりがいと誇りを感じます。今年で看護生活も35年を迎えますが、患者様と接していると、まだまだ至らない所だらけだな、と実感します。いつでも患者様の活き活きとした姿を見られるよう、今後より一層献身的な看護を行っていききたいと思います。何かお困りの際は、気軽に声をかけて下さいね」



あさ い ゆう こ
浅井優子さん
看護部長

旧宝飯郡(現豊川市)出身の石黒さんは、高校生の頃から化学に興味を持ち始め、大学で専門的に薬学を学んだ。卒業後、企業のMR(医薬情報担当者)として薬剤の営業に11年間従事する。「三十路を迎えた頃から、次第に薬剤師として自ら調剤を行う病棟で患者様と直に接する事の出来る仕事に魅力を感じるようになり、当院で働くこととなりました」。

薬剤師として働き始めて今年で9年。石黒さんは当院の医療形態に深く感銘を覚えるという。「現在、医療と薬はアメリカから導入された医薬分業制が主に行われていますが、当院は院内で薬を処方し、患者様に手渡すという、昔ながらの形態をとっています。当然、それぞれには長所と短所がありますが、旧来の方法をとることによって、患者様が薬を受け取る際、わざわざ病院内の調剤薬局に処方箋を携えて訪れなければならぬという手間を省き、煩わしさを解消出来ます。そして何より、院内で患者様と接することによって、お薬でお悩みになっていることや、相談事などを直接お聞きし、より良い医療を提供することの一端を担える事が、この形態の最大の長所だと思っています」。

石黒さんの主な仕事は、院内薬局での外来調剤だが、最近では病棟で患者様と接する時間も増えてきているという。「自己判断で薬の服用を止めたりするのはとても危険なことです。医師には言いづらいお薬の飲み忘れや(笑)、様々な悩み事も、世間話のような感じで気軽に聞かせてください。出来る限りサポートいたします」

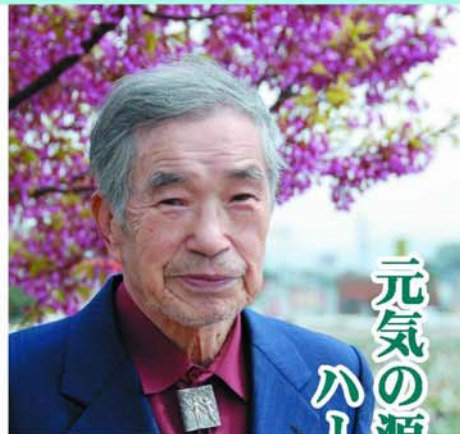


いし ぐろ ひで ゆき
石黒英行さん
薬剤師
薬局長

MEMBER

会員のご紹介

元気の源は写真撮影と ハートセンター?!



瀬戸 正さん

大正11年元旦。瀬戸さんは信州辰野町で生を受けた。昭和14年に伊那電気鉄道に就職。だが、2年後の昭和16年、太平洋戦争が始まり、軍に召集される事

となる。軍隊生活中、栄養失調にかかり野戦病院へ入院するなど、昭和20年に召集解除されるまでの間、過酷な青年期を過ごす事となった。翌年、国鉄に職場復帰すると、日々職務に明け暮れた。昭和27年、豊橋駅への転勤が命ぜられ、以後定年まで豊橋駅での勤務に従事する。

同じ頃、仕事と同じく、いやそれ以上に没頭できる楽しみを瀬戸さんは見つけた。きっかけは、豊橋転勤の翌年に生まれた、わが子の写真撮影であった。以来、瀬戸さんは完全に写真の魅力にとり憑かれた。その後、精力的な写真撮影の活動は多岐にわたり、平成元年にはインド・プシュカルラで満月の日に行われるラクダ祭りの撮影旅行に参加するなど、海外まで足を伸ばすようになった。また最近では、豊橋市が募集した100年祭のポスターに、瀬戸さんが撮影した東海道松並木が選ばれた。

「平成15年に狭心症を患い、以後呼吸困難を起こして幾度と無く危篤状態になったこともあります。ですが、ハートセンターで受けた手術と、その後の手厚い看護のお陰で、現在は2ヶ月に一度通院するのみになり、心臓に関しては全く異常なく、快適な日常生活を送れるようになりました。鈴木院長を始め、大好きなハートセンターのスタッフの皆さんと触れ合える時と、新たな撮影対象を見つける事が私の生きる活力となっております」

知恵の詰まった玉手箱



藤城 美里子さん
(教育者)

昭和19年山口県下関市に生まれた藤城さんは、小学1年生になる頃には、すでに将来、先生になりたいと強く思うようになっていた。それは母から受けた良質の

教育に因る所があった。父の病氣もあって、家庭は決して裕福ではなかった。だが、お金をかけなくとも子供には豊かできちんとした教育を施すことは出来る、ということを経験した藤城さんは実母から学んだ。

愛知教育大学・音楽科を卒業し、夢であった教育者としての道を歩み始めた藤城さん。22歳から60歳の定年に至るまで、東三河の小中学校を歴任した。清水小学校の校長を最後に教職を辞すると、市民館の館長に就任し、3年間社会教育に携わった。そして、今年からは豊橋でもっとも歴史のある花園幼稚園の園長となった。

現職の頃、豊橋幼稚園教育の会長を兼任していた際、人間形成の根幹を成す、幼年期の教育の大切さを痛感した藤城さん。「現代は人が人として生きていく上で、最も必要である人間同士の繋がりが薄れてきている時代です。子供たちは、日常生活のあらゆる場で、家族はもちろんのこと、友達、その他多くの人達と関わっていくことによって、生きていく上での必要な力をつけ、より良く成長していきます。現代は一言前と比べると、若々しくてパワー溢れるご年配の方々も沢山いらっしゃいます。大人達が経験して得た、知恵の詰まった玉手箱。それらを子へ孫へと伝え、情操豊かな子供たちを育てていきたいな、と私は思うのです」。藤城さんの夢は広がる。

「胸がぎゅぎゅぎゅなる話」 第四回

若き日のドキドキ！

豊橋ハートセンター循環器科部長

あさくら 朝倉 靖



皆さんはなぜドキドキするかをご存知ですか？

ドキドキは、自律神経である交感神経が興奮して心臓が活発に働くために起こります。例えば全力疾走すると、筋肉がたくさん血液を必要として脈が速くなります。運動以外でも、緊張、興奮などにより、交感神経の活動が高まります。こうした現象は、太古の昔、戦いに備えて血液の循環をあらかじめ良くするために、人間に備わったものと考えられています。したがって、このようなドキドキは、病気ではなく生理的なものなのです。外来には、動悸のために受診される方が大勢いらっしゃいますが、大半はこの交感神経による、心配のないドキドキです。

一方、ごく一部、不整脈によるドキドキである場合もあります。もしドキドキを感じたら、まずは手首で脈を確認してみましょう。まず、1分間に何回くらい打っているのか、規則正しいかどうかを調べてみてください。併せて、ドキドキの始まりと終わりを自覚できたかどうかとも記憶しておいてください。診断をする上でとても参考

になります。また、意識がなくなったり遠のいたりするドキドキ、これは要注意です。すぐに来院されることをお勧めします。

さて、私自身のドキドキの話を少ししてみたいと思います。私は学生の頃から車が大好きで、それが高じていろいろなレースにも参加しました。レーススタートの直前、緊張はピークに達し、ものすごいドキドキを感じます。これはまさに交感神経による、戦闘モードのためのドキドキで、脈拍はなんと200近くになるといわれています。レース走行中は、わずかに数分であっても、全身から大量の汗が噴出してきます。モータースポーツと呼ばれる所以です。一流のレーサーが体作りのためのトレーニングを欠かさないのは、高い心肺機能を保つ必要があるからです。それから、幾星霜の年月を経た今も、昔培った運転技術を体が覚えていてます。たとえば、雨や雪で少々車が滑ったとしても、まったくドキドキすることはありません。つねに穏やかな脈で運転しています。そして、今も車が大好きです。



是非
ご一読を！

今号のおすすめ本

狭心症・心筋梗塞
から身を守る



狭心症・心筋梗塞から身を守る
東京厚生年金病院院長 木全心一監修 [講談社]
定価 1,260円(税込)

胸の痛みがなくても油断は禁物
発作を防ぐ暮らし方と最新治療

狭心症と心筋梗塞について、まえがきにある常識クイズがおもしろい。一部紹介するので○か×で回答してみよう。解説は本書を読んでほしい。

- ① 狭心症と心筋梗塞の違いは「痛みの強さ」だ
 - ② 狭心症はじっとしているときにも起こる
 - ③ 心筋梗塞が起きたらニトログリセリンで症状をやわらげる
 - ④ 動脈硬化が進んでいると、狭心症、心筋梗塞が起こりやすい
 - ⑤ 高齢の場合、男性より女性の方がなりやすい
 - ⑥ 運動は発作のきっかけになるので、できるだけ控える
 - ⑦ 油脂は、とらないようにしたほうがいい
 - ⑧ 狭心症なら薬物療法だけで治すことができる
 - ⑨ 納豆は血液をサラサラにするので、治療薬の効果を高める
 - ⑩ 治療法が進歩し、胸を切る外科手術は不要になった
- 回答(解説は略)
- ① × ② ○ ③ × ④ ○ ⑤ × ⑥ × ⑦ × ⑧ × ⑨ × ⑩ ×

ハートインフォメーション

ハート講演会

ハート講演会は、第5回が2月27日に、第6回が3月14日に行われました。いつもたくさんの方にご来場いただき、誠にありがとうございました。

宗田会長のお話に続き、第5回は、江原真理子・循環器内科医長が、マルチスライスCTによる検査の現状について(詳細は下記のとおり)、第6回は稲田毅・カテ室リーダーが、「風船療法って、いったいなに？」という演題のもと、実演も含めた講演を行いました。

2月27日 第5回ハート講演会より
その目で見たい? ここまで来たアナタの心臓を診る技術
マルチスライスCTによる心臓血管撮影
豊橋ハートセンター 循環器内科医長 江原真理子



日本人の三大死因の一つである心臓病。生活習慣の欧米化や運動不足、ストレス過多などにより、心疾患の患者様は、現在増える一方です。そんな中、医療の世界では、患者様にあまり負担(侵襲性、ストレス、コスト)をかけずに多くの情報を得る技術が進化してきました。それがマルチスライスCTです。実際に血管に管を入れる心臓カテーテル検査に対し、CTによる検査は、点滴で造影剤を注入し、脈を落し着かせ、15秒息を止めて「輪」の中をくぐっていただくだけで、心臓の細かい病変をみつけることができます。

栄養教室 「肥満にならないために」

3月18日、豊橋ハートセンター・ハートホールにて、小山通子・管理栄養士の元「肥満にならないためにはどのような食事を摂れば良いのか?」という主題で教室が開かれました。

今回は主題に基づき、カロリー抑え目な献立例として「ニラとコーン入り肉豆腐(1人分165キロカロリー)」「大豆と水菜のお浸し(1人分76キロカロリー)」「セロリとミニトマトの胡麻和え(1人分34キロカロリー)」の三品が用意されました。肉豆腐はしっかりと味付けで食べ応えがあり、本当にこんな低カロリーなのだろうか、と疑ってしまうほどです。お浸しは大豆のポリウム感と水菜のシャキシャキ感に、隠し味となっているシラスの塩気が空腹感を満たしてくれます。和え物はセロリとトマトの清涼感を、ゴマの濃厚な味と砂糖の甘さが引き立てていました。ちよとした工夫で、日々の食事は健康的かつ美味しくていただけます。低カロリー食の知られざる妙味を、是非とも皆さんも味わってみてください。栄養教室は定期的に実施しております。これから春までご参加されることを心よりお待ちしております。



ハートギャラリーのご案内

◆ 5月上旬～6月下旬

「陽を浴びて 二人で歩けば」伊藤信子・伊藤七郎写真展

◆ 7月上旬～8月下旬

「白井喜三郎・美人画展」

◆ 9月上旬～10月下旬

「戸賀里琢磨・SL写真展」

開院のご案内



名古屋ハートセンター 2008年10月開院予定
〒461-0045 名古屋市中区砂田橋1丁目104



岐阜ハートセンター 2009年1月開院予定
〒500-8384 岐阜県岐阜市数田南4-14-4

病院理念

「やさしいまごころのある医療を」

基本方針

- ・名古屋ハートセンター、岐阜ハートセンターは24時間体制で救急患者様を受け入れ、急性期診断・治療を行います。
- ・患者様に負担の少ない低侵襲の検査・治療法を導入し、無駄のない医療を行います。
- ・常に最高の技術と最新の設備をもって患者様の治療にあたります。
- ・慢性期の生活指導や予防のための市民教育を行います。

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

救急講座

5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!

参加費・事前予約の必要はありません。

どなた様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願いします。

以降の実施予定 6月21日(土)

ハート講演会、栄養教室は、
次回の予定が決まり次第、
豊橋ハートセンターホームページ、
院内掲示等でお知らせいたします。

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医師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。



この他にも、
追加特典を
ご用意してい
く
予定です！

・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。



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。



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。

■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。

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: 柘久保操 会報誌デザイン: 小林厚子