

vol. 5
2008 Summer

ハート ええじゃないか 友の会

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◎ 第四回

心臓に負担をかけないため
のライフスタイル



インタビュアー ハートええじやないか友の会会長

作家 宗田理



動脈硬化の始まりは…

宗田「突然胸が苦しくなったり痛くなったりして、病院へ運ばれる。なるべくなら、そんなことにならないように日常生活をおくりたいと思うのですが、どんなことに気をつけたら良いのでしょうか？」

院長「循環器系疾患を引き起こす最大の原因である粥腫が、血管に付き始めるのはいつ頃からだと思いますか？」

宗田「30歳くらいからですかね…」

院長「実は赤ちゃんの時から、もう付着し始めているのですよ。エントツに煤がたまっていくのと同じように、若いうちは大した量でなくても、50代、60代と年齢を重ねていくと、だんだんと詰まってきます」

宗田「狭心症になっても気がつかない、自覚症状のない人もいるそうですね。実はばくもそうでした。何の自覚症状もなくて、ただ肩の凝りがいつもと違う、と思つて院長に診ていただいたら、すぐに処置しなくてはと言われたのです」

院長「自覚症状は人それぞれですが、誰の血管でも使い古したエントツのように汚れてきます。だからこそ、常日頃から血管をきれいに保つよう努める必要があるのです。血管に負担をかける脂分・塩分を多く摂りすぎないように注意し、繊維質の多い食物を中心に献立を考えるのが良いと思います」

最大の危険因子・糖尿病の予防法

宗田「タバコもやはり良くないですね？」

院長「そうですね。喫煙者の方が、非喫煙者に比べて心筋梗塞にかかりやすい傾向があります。ただし、喫煙よりも危険因子として注意しなくてはならないのが、糖尿病、高コレステロール症、高血圧症です。これらの1つでも該当していれば、何もない人の2倍以上、

3つともあてはまるようであれば10倍以上、心筋梗塞になるリスクが高まります」

宗田「10倍以上ですか。そうすると、生活習慣病にならないようにすることが大前提となりますね」

院長「中でも、身体全体に害を及ぼす糖尿病は危険因子の筆頭です。もともとインシュリン分泌量が少なめの日本人にとつて、近年圧倒的に多くなつてきている病気でもあります」

宗田「昔に比べると日本人の食生活は贅沢になりましたからね。糖尿病予防のためにはどうしたらよいのでしょうか？」

院長「いかに血糖値を上げないようにするか、がポイントです。血糖値を一定に保つ働きを持つインシュリンは、井戸水と同じで無尽蔵ではありません。できるだけ節約する必要があります。そのためには、まず糖質の少ない食事を心がけることです。血液中にブドウ糖がゆつくり出てくるデンプン類や、海藻や菜っ葉などの繊維質を中心に摂取するようにしてください。もう一つは、血中ブドウ糖濃度が上がる食後1〜2時間経過した頃に、筋肉運動を行うことです。血中のインシュリンを使わずに直接筋肉にブドウ糖を取り込むことができます。また運動には、血管の内皮細胞を守るホルモンの分泌を促す効果があるのと同時に、血管を開いて血流を良くする作用もあります。これは動脈硬化の予防にもなります」

宗田「運動は重要なんですね。適切な運動方法について教えてください」

院長「ウォーキングが良いと思いますが、軽い筋トレ、例えば腕立て、腹筋、スクワットでも十分です」

宗田「とは言つても、心臓病を患っている人にとつては、あまり激しい運動はよくないんじゃないですか？」

院長「虚血が出るような状態の場合には控えなければい

けないでしょうね。運動に関しては個人差がありますから、ひとえにこの方法が良い、とは言いきれません。特に医師から運動の制限を指示されている患者様は、しっかり相談した上で行ってください」

常に前向きな気持ちで！

宗田「ストレスが血管に与える影響というのは、どの程度なのでしょうか？」

院長「データとしてはつきり現れているわけではないので断言はできません。ですが、ストレスを溜め込まず、前向きな気持ちを持つて元気に生きることが、免疫力を高める効果がありますので、循環器系疾患だけでなくいろんな病気に対して抵抗力を持つことができます。ぜひ実践してみてください」

宗田「退職後に心臓を患われる人が多い、という話もよく耳にしますが、働きすぎなどが主な要因になっているのでしょうか？」

院長「退職する頃にあたる60歳前後というのは、ちょうど心筋梗塞や癌の発症率が多くなる年齢です。働きすぎによるものとは、一概に言えないでしょう。ただ、日々の仕事の中で、ストレスを多く感じたり、食事をする時間や、リラクセスする時間が取れなかったりして、総合的に身体に良くない生活習慣が身についてしまふ、ということはあるかもしれません。時には身体をゆつくり休め、適度に力を抜き、物事を常に明るく前向きに考えるようにすることが大切なのではないでしょうか」

宗田「無理をしなくてもええじゃないか、完璧を求めなくてもええじゃないか、少ししい加減に生きる、という事が、心臓に負担をかけないためのキーワードなのかもしれませんね(笑)」

いつでも 気軽に お声をかけてください!

STAFF

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

1962年、静岡県引佐郡三ヶ日町(現浜松市)に生まれた柴山さんは、1985年に国立療養所豊橋東病院(現・独立行政法人国立病院機構豊橋医療センター)に就職、診療費の請求事務の仕事をするようになる。ここで鈴木孝彦院長、大川育秀副院長と出会い、1998年(開院1年前)鈴木院長の呼びかけに応じ、開院と同時に公務員を辞して豊橋ハートセンターに就職。以来、当院事務全般を担当し現在に至る。

「開院当初は、患者様の治療に使用するもの以外、病院運営のための消耗品等はほとんどの部分で中古品を使用しておりました。それはひとえに余分な経費を節約し、浮いた分を出来る限り患者様に還元できるように、という院長の方針によるものでした。当時から先生方の医療に対する真摯な態度、患者様に対する献身的な気持ちにわかりはありません。私もお二人の崇高な精神に習い、少しでも患者様にとって良い環境の病院作りができるよう頑張っていました。豊橋東病院時代からのかけがえのない仲間や、縁あって当院で知りあつた素晴らしいスタッフとともに、患者様のために最高の医療とおもてなしを提供できるよう、これからも更なる努力をしていきます。職員だけでなく患者様とともにハートセンターがより良い医療機関になるよう今後ともご指導をお願いいたします」



しば やま とおる
柴山 亨さん
豊橋ハートセンター事務

1954年、新城市で生まれた峯澤さんは、豊橋ハートセンター開院以来の古参スタッフの一人だ。「幼少の頃は、日々生傷の絶えないようなおてんばでした」と苦笑いの峯澤さん。怪我をするたびに訪れていた地場の病院で、魔法の様に傷を治癒し、痛みを取り除いてくれる看護師に憧れて、この道を志したという。

元々身体を動かす事が大好きであつた峯澤さんは、中学、高校時代に陸上部と体操部を掛け持ちし、スポーツに心底熱中していた。そのバイタリティーは看護師になってからの仕事振りにも如実にあらわれている。「私は、20年間のキャリアのそのほとんどを、循環器の病棟で積んできました。循環器の病棟は、とにかく『忙しい』の一言です。特に、容態の急変や、突然の発作等で病棟に運び込まれてくる患者様は、一刻を争うので、絶対に気を抜くことは出来ません。しかしながら、大きな責任を負う大変な仕事である分、患者様が元気に快復された姿を見られたときには口では言い表せないほどの充実感があります」。

峯澤さんは言う。「お年寄りの患者様には、忍耐強く、身体に変調を覚えても我慢してしまう方が多くいます。無理をなさらず、ご自分の身体に正直になって、散歩に行くような気軽な気持ちで当院へ足を運んでいただきたいと思います。出来る限りご相談にのれるよう努力しますので、来院の際はどうぞ気軽にお声をかけてくださいね」



みね さわ しのぶ
峯澤 忍さん
看護師

命だけでなく心までも救ってくれた ハートセンターの医療

しば た ひさ こ

柴田久子さん



埼玉県蕨市出身の柴田さんは結婚後、豊橋で自営業を営むご主人のもとに嫁ぎ、不慣れな環境にもめげることなく日々商売に励んでいた。

ところがある日、自らの体調に異変を感じた。前屈みになって風呂を掃除していると、突然胸部に異常な圧迫感を感じたのだ。すぐさま救急車を呼び、病院でカテーテル検査を受けると、心臓の血管に90%以上の狭窄が発覚。カテーテル室は一時騒然となり、柴田さんはその場で手術を受けることとなった。「あまりの唐突さに、身体は恐怖で硬直し、その場から崩れ落ちてしまいました」。迅速な対応が功を奏し、手術は無事成功。術後の経過も良好であった。

しかし、柴田さんはショックのため、心に大きな傷を負ってしまっていた。入院中も時折抑えることの出来ないほどの恐怖心に襲われ、心労によって不整脈も度々起った。「その時、私を恐怖のどん底から救って下さったのが、鈴木院長・大川副院長をはじめ、ハートセンターのスタッフの方々でした。お忙しい中、先生も看護師さんも毎日交代々々で病室を見舞ってくださり、私が心配事を訴えるたびに、力強く励ましてくださいました。これから手術を受けられる方、また術後で心が弱ってしまった方。ハートセンターのスタッフを心から信頼してみてください。素晴らしい手術で命を救われた事にも感謝していますが、何より術後の心温まる看護によって、私は命だけでなく心までも救われたと思っています。言葉に出来ないほどの感謝の気持ちで一杯です」



医食同源 患者も消費者も勉強すべし?!

すず き やす けい

鈴木康之さん

1936年、愛知県田原市に生を受けた鈴木さん。豊かな自然に恵まれた温暖な気候の渥美半島で活発な幼少期を過ごし、物心付く頃には大好きな渥美の海で漁師になることを決めていた。16歳で初めて海に出ると、18年間休むことなく漁を続けた。ところが鈴木さんが34歳を迎えた年、渥美の山頂に作間ダムが作られると、山から海に流れ出る肥沃なプランクトンを含んだ水流が途絶え、海の生態系が崩れ、以前の漁獲量は激減してしまったのだ。それを機に鈴木さんは漁師を辞め、一転して農業に従事する事を決意する。

現在はご子息と共に農協の特別栽培研究会に属し、地元渥美の野菜や果物を国内のみならず、世界でも通用するような高品質のトップブランドとして確立するために日々尽力している。鈴木さんは言う。「昨今、

食品の安全性について様々な物議が醸されています。海でも山でも自然を大切にすることが一番良いのですが、現実問題として、完全無農薬で野菜を育てることは不可能です。生産者が正しい農業の知識を持ち、きちんとした食物を育て、消費者の下へ届けなくてはなりません。私は農業従事者として、その責任を強く感じています。そしてこれからは消費者も自らが口に運ぶものに対して勉強する必要があります。ハートセンターの先生方も患者に対して『医者任せではいけない、自らの身体は自らで守るものだ』とおっしゃいます。日々口にする食べ物に対して、同じ事が言えるのではないのでしょうか」。鈴木さんの挑戦は続く。

MEMBER
会員のご紹介

胸がどきどきする話 第五回

忘下不安

たん とう ふ あん

豊橋ハートセンター循環器科部長

まつばら てつお
松原徹夫



当たらねばなりません。

日本語の擬音語・擬態語は非常に豊富で、表現するのに便利である一方、意味や使い分けが難しく、誤解を招くこともあります。胸がドキドキする、というのもそのひとつです。この意味として、運動した後や不整脈などで脈拍が速くなっている場合。また、不安や恐怖を表す場合や、期待や喜びなどで心がはずんでいる状態として使われます。それぞれを補足すると、ドキドキバクバク、ハラハラドキドキ、ドキドキワクワクとなるでしょう。これらを中国語で表すと、心跳とか忐忑不安になるそうです。心跳は、脈が早くなったときを表しており、なるほど心臓が飛び跳ねているんだなあ、と理解できます。忐忑不安は、心臓または心(こころ)が落ち着かない状態だろうと察しがつきます。しかし、「こ」で言う「心」は「心臓」なのか、「こころ」なのかどちらでしょう？ 私はこの二つは、非常に密接な関係があり、切り離して考えることはできないと思っています。我々循環器医は、そこを踏まえて診療に

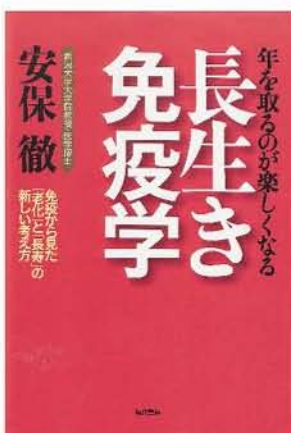
ある老婦人が外来を訪れました。茶道の師範で、落ち着きのあるしつかりとした人です。時々胸が苦しくなり、ドキドキして、血圧も非常に高く夜も眠れない、と訴えられました。症状を事細かに確認し診察させていただくと、確かに血圧が高く、狭心症の疑いもあり、CTでの冠動脈造影検査を予約させていただきました。ところが、この日から症状は、半減したそうです。そして、CT検査が終わると結果が分かる前から、苦しい症状どころか、血圧も正常になり快適な生活に戻れたと、喜んでらっしゃいました。もうお分かりでしょう。同じドキドキでも、ワクワクする場合はその後、がつくりすることもあるでしょうが、ハラハラする場合でも病気の有無がはっきりし、不安を取り除かれれば、ホッとできます。皆様の中にも、不安を抱えていらっしゃる方があれば、どうぞ気楽にご相談ください。ドキドキしながらお待ちしております。では、再見。

今号の おすすめ本

免疫から見た
「老化」と「長寿」の
新しい考え方

90歳以上の人口が100万人を超える日本では、「長生き」や「アンチエイジング」が「いいもの」、あるいは「みんなが目指すべき目標」というような風潮が確かにある。しかし一方で、20〜70代の8割以上が「高齢者になることに不安がある」と答えているそうだ。不安のタネは、寝たきり、ガン、認知症などなど。長生きを悲観的に考える人は少なくない。

本書では「長生き」は目標ではなく「こほうび」、究極の目標は「幸せな死」であると強調する。極限まで健康を保ち、いざという時に一番いい状態で「死」を迎える、そんな生き方ができるよう、著者が専門とする免疫理論の観点から解説する興味深い本。



年を取るのが楽しくなる
長生き免疫学

新編大学大学院教授・医学博士 安保 徹
[現代書林]
定価 1,575円(税込)

ええじゃないか 生きていれば

第一回

ええ じゃ ない か

ええじゃないか 生きていれば

親切にされなかったことを恨むことはない。
人を嫌いになるよりは、好きになった方がいい。
思い返すと、いろいろなことがあった。
ここまでよく頑張ってこれたものだ。
他人がどう思おうが、自分をほめよう。
そうすると、心は春の海みたいに穏やかになる。
これからは肩の力を抜いて、
いいかげんに生きよう
精一杯全力で頑張るのはよそう
一日でも楽しく過ごせたら、それでけっこう。
ちょっとだけでいいからと思えば、
幸せはやってくる。
誰かに悪口言われても、
苦しめなければええじゃないか
今さら、腹をたててもつまらない。
まして、やられたらやりかえすなんて。
命がちじむだけ。
何事にも、いいかげんがいい
いやなことは、すぐに忘れてしまおう。
突っ張らなくても、ええじゃないか
むかし青春という言葉があった。
夢さえあれば、たとえ八十歳になっても、
青春だと言った詩人がいる。
人生が終わるその日まで、夢を持とう
そうすれば、毎日は明るい。
過ぎた昨日はもどらない。
明日はどうかかわからないのだから、
思い悩むことはやめよう。

ええじゃないか、今日 生きているのだから

TOYOHASHI HEART CENTER



6月18日 豊橋ハートセンター ハートホールにて



ハートええじゃないか友の会 講演会より

不整脈とは何ですか？



名古屋ハートセンター院長 **外山淳治**
と やまじゅん じ

心臓は正確に時を刻む時計ではありません。だから脈が不整(不整脈)でもそのほとんどは怖いものではありません。男性は60代、女性は70代になると、ほぼ8割の方に24時間心電図で不整脈(心室性期外収縮)がみられるようになるからです。心臓の老化に伴い、不整脈は増加するように思われます。

とはいえ、心臓病をお持ちの方は注意が必要です。期外収縮が引き金となり、心室細動を誘発する恐れがあるからです。心室細動とは、55億の心筋細胞が無秩序な活動をすることで、全身へ血液を送るポンプの機能を心臓が失った状態です。これは非常に危険です(よく混同されがちな心房細動は、心室細動に比べれば、それ程危険な不整脈ではありません。心臓のポンプ機能は、ほとんどの場合に保たれているからです。ただ、心房に付いた血の「のり」が脳へ流れて脳梗塞を起こす恐れが若干あります)。

心室細動になって倒れてしまった場合、3分間の心臓停止で脳細胞の死が始まってしまいます。心肺停止の状態(無意識・無呼吸)が確認されたら、脳に血液を送るため、直ちに心臓マッサージを行います。その間に、AEDを取り寄せ、手順に従って心臓に電気ショックを与え正常な状態に戻します。3分以内にAEDを使うことが出来ればその後の生存退院率は70%以上になります。何より大切な事は、出来る限り迅速な心臓マッサージを行うことです。その点をしっかりと覚えておいていただきたいと思います。

ハートインフォメーション

8月10日は
ハートの日



第9回 ハートの日

多くの皆様のご参加をお待ちしております!

テーマ 運動と食事で心臓病を予防しよう!

開催日 平成20年8月10日(日) 8:00~15:30

会場 ホテル日航豊橋 ホリデイホール
〒441-8061 愛知県豊橋市藤沢町141 TEL 0532-48-3131

ハート健康診断

無料

メタボリックシンドロームチェック

8:00~11:00 [検診受付]

肥満度の測定 1:標準体重・体格指数の測定

肥満度の測定 2:体脂肪率の測定

血圧測定 血液検査 心電図検査

健康な方も病気を患っている方も
皆様のご参加をお待ちしております!

救急蘇生法講習会

AEDの使い方

9:00~13:00

救急蘇生法の講習会

救急隊による救急対処相談室

救急資材等の展示等

献血(豊橋赤十字血液センター)

9:30~13:00

心臓病相談室

9:00~12:30

循環器専門医による心臓病の相談室

歯周病相談室

9:00~12:30

歯周病と心臓病のかかりについて
歯科医師による歯周病診断

食事・栄養相談室

9:00~12:30

管理栄養士による食事・栄養相談室

ハートコンサート

12:00~12:50

豊橋少年少女合唱団によるコンサート

ハート講演会

13:00~14:00 ハート講演会 1

「日本舞踊で健康運動

~NOSS(日本・おどり・スポーツ・サイエンス)」

財団法人西川会 西川右近氏

14:00~14:30 ハート講演会 2

「生きることは動くこと」

名古屋ハートセンター院長 外山淳二先生

14:30~15:30 ハート講演会 3

「心臓、髪の毛、そして肌に良い食習慣」

名古屋市立大学大学院教授 岡嶋研二先生

その他

9:30~15:00

書籍展示・販売

健康食品の展示・販売

心臓病に関するビデオの放映

生活習慣病に関する資料の配布

共催：ハートの日実行委員会 財団法人日本心臓財団
後援：愛知県豊橋赤十字血液センター エフエム豊橋 蒲郡信用金庫 豊橋鉄道株式会社 三菱東京UFJ銀行 ホテル日航豊橋
協力：豊橋市消防本部 豊橋少年少女合唱団 フクダ電子中部販売

ハートギャラリーのご案内 平成20年



◆ ~8月下旬
「白井喜三郎・美人画展」

◆ 11月上旬~12月下旬
「鈴木勝男・写真展」

◆ 9月上旬~10月下旬
「戸賀里琢磨・SL写真展」

◆ 年末~平成21年・年始
「佐々木順一郎監修・映画ポスター展」

開院のご案内



2008年10月開院予定!

名古屋ハートセンター

〒461-0045 名古屋市中区砂田橋1丁目104

Tel. 052-719-0810 Fax. 052-719-0811

病院理念 「やさしいまごころのある医療を」



2009年1月開院予定!

岐阜ハートセンター

〒500-8384 岐阜県岐阜市藪田南4-14-4

Tel. 058-277-2277 Fax. 058-277-3377

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

救急蘇生講習会

8月16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・事前予約は必要ありません。

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

お問い合わせでお越しください。

以降の実施予定

9月20日・10月18日

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。



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：栃久保操 会報誌デザイン：小林厚子