

vol. 7
2009 Winter

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◎ 第六回

術後のリハビリ

食事療法・ライフスタイル編



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

何よりも大切なのは『食事療法』
宗田「前回は、術後に行うリハビリ『運動療法編』でした。今回は食事とライフスタイルについてお聞きしたいと思います。まず食事というと、何だかあまりリハビリとは関係なさそうな感じがしますけど？」

院長「とんでもないです。いつも申し上げていることです。が、食事を侮ってはいけません。術後のリハビリで最も重要なのが食事療法です。食事療法以上のものはない、といっても過言ではないくらいです」

宗田「そうですか。それは驚きですね」

院長「せっかく治療して病状が回復なさっても、普段の食事の仕方が悪いものであれば、すぐにまた体を壊してしまいます。前回の『運動療法編』でもお話しまし



たが、術後狭窄部分が取り除かれた後は、再発を予防するためにも血液と血管をきれいに保つ必要があります。それにはまず食事のことを考えなければなりません」

宗田「運動療法や薬をきちんと飲むことよりも、食事の方が大切なのですか？」

院長「常日頃から食事について気を配ることをしなければ、いくら運動をしたり、薬を飲んだりしてもほとんど意味がありません」

宗田「美味しいものばかり食べていたら体に良くないのじゃないか？」

院長「美味しいものを食べてはいけないうんて絶対に言いませんよ(笑)。食べてもいいのです。それよりも体に良くないのは、肉にしても何にしてもたくさん食べるることなのです。ですから、いろいろな種類の食品を少量ずつ、バランス良くいただくということが大事です」

宗田「バランスの良い食事とはどんなものなのでしょう？」

院長「できるだけ多くの食品を摂ることですね。そうすることによって、自然と必要な栄養素が満たされるようになります。厚生労働省のガイドラインでは、一日に30品目、つまり30種類の食品を摂るように、と指導しています」

栄養教室には積極的に参加しましょう

宗田「一日に30種類と言われても……。献立を考えるのも大変ですね」

院長「豊橋ハートセンターでは月に2度、栄養教室を開いています。ここではプロの管理栄養士が、具体的な献立に基づいたバランスの良い食事の摂り方や簡単な栄養学など、患者様の食についての様々な疑問にお

答えしています。たとえば血管にとつての大敵、塩分について、一日の摂取量の目安は6g以下といわれています。塩分をなるべく摂らないようにと、無理して味気のない不味い物を食べても長続きはしませんよね。そんな時に管理栄養士は、塩の代わりにダシやポン酢、生姜などを上手に使って美味しくいただける料理の方法などを指導してくれます。食事は体に良い方法で美味しく摂取したいですからね」

宗田「管理栄養士さんの役割は重要ですね」

院長「そうですね。医師や看護師が、外来などではなかなかタッチすることができない、けれどもとても大切な食事の問題については、積極的にこのような教室に向いて患者様ご自身で勉強していただきたいです。そこで得られた知識が、その後健康で長生きできるか、それともまた再発してしまうかを決めると言ってもいいぐらいです」

ストレスはためこまないようにしましょう

宗田「では次に、ライフスタイルについてお聞きしたいと思います。気をつけなければいけない点を教えてください」

院長「ポイントとしてはストレスをためない事です。心臓血管系疾患の原因にはストレスが深く関係していると言われていています。ストレスは血液中の血糖やコレステロール値を上昇させ、動脈硬化を促進し血管を痛めます」

宗田「ストレスを解消するための方法がありますか？」

院長「絶対的なものではありません。患者様ご自身が、自分に合うと思う方法でストレスを解消するように工夫することです。良くないのは疲れが解消できないことです。疲労が続いて体力が低下してくると、ストレスをため込みやすくなります」

宗田「リラックスすることが大事なのですね」

院長「そうですね。基本的にはあまり腹を立てない、神経質にならないように気をつけることです。バランスのとれた食事、筋トレやストレッチなどの適度な運動をすることも有効です。あとは睡眠ですね」

睡眠は長さではなく満足度

宗田「睡眠はなぜ体に良いのですか？」

院長「心臓を含め、体内の臓器すべてに休息を与えます。血圧も低く保たれ、リラックスした状態を作ります」

宗田「睡眠はしっかりと長くとした方が良いでしょう？」

院長「しっかりと眠ろうと思つて過度に神経質になるのは良くありません。それがかえつてストレスになってしまうのは元も子もありませんからね。睡眠は満足度が重要です」

宗田「人間、疲れてくれば自然と眠くなりますからね。気楽に構えていた方が良さそうですね」

院長「そうですね。その程度に考えておくのがベストです。野球選手がホームランを打てる日もあれば三振ばかりの日もあるように、誰でも体調の良い日と悪い日はあります。それと同様に、眠れる日と眠れない日も当然あります。それが普通なのです」

宗田「では眠れないからといって、睡眠薬などを飲む必要はないのですか？」

院長「ありません。眠れないことをストレスに感じて睡眠薬を飲んでいては自分で病気をつくつてしまっているようなものです。眠たければ寝れば良いし、眠くなければ寝なくても良い。あまり深く考えず、自然と眠くなるのを待ちましょう。その様に悠然と構えていることが、ストレスを遠ざける最も良い方法になるかと思われまふ」

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(昭和37)年、豊橋生まれの木下さんは、25歳の時に医療事務の会社へ入社。新規受託病院で医療事務のノウハウを教えるため、主に東海地方を中心に、各県を東奔西走する日々を送る。その間も、医療事務員を育成するための教室や名古屋の専門学校で講師をするなど、精力的に活動していた。

平成に入ると、医療の世界で新たな試みが始まる。それは、従来行われていた医療費の出来高払い制度に対し、アメリカのDRG方式を活用した包括医療を国内でも取り入れてみよう、というもので、厚生省(当時)が国立10病院に試験的にDRGPPS(診断群分類・支払い方式)の導入に踏み切った。木下さんは、この地域で国立豊橋病院、岐阜社会保険病院においてシステム導入の仕事を担当する。その後、豊橋ハートセンター設立と同時に、医療事務を統括する責任者として着任、現在に至っている。

「医療の金額、法改正は2年に一度必ず行われます。医療費や保険制度はとても複雑で、医療関係者でも知らないような事が多々あります。ですが、患者様にご理解いただけるよう、出来る限り分かりやすく説明をいたしますので、いつでもご質問ください。また、当院独自の試みとして、総医療費の最高値と最低値を基に、各病状の平均的な医療費を提示出来るようなシステムを作りました。入院費についてのご相談も受け付けておりますので、お気軽にお尋ねください」



きのした まこと
木下 誠さん
豊橋ハートセンター 医療事務

1969(昭和44)年、地元で生まれ育った尾林さんは、高校卒業と同時に国立豊橋病院(現・豊橋医療センター)付属看護学校に進み看護師としての基礎を学ぶ。実習期間中に豊橋東病院で循環器の現場に携わることとなる。「他の診療科に比べ、循環器は重症度の高い患者様と接することも多く、それゆえに常に現場は緊張感で張りつめていました。そしてそこで働くスタッフ達は厳しさと熱意に溢れていました。当初はこの雰囲気には驚きもありましたが、真剣かつ真摯な態度で日々患者様と接する先輩達の姿に心を打たれ、不安は持ちつつも、循環器看護の道を選びました」。

1999(平成11)年に豊橋ハートセンターが開院してから現在まで、尾林さんは循環器一筋の看護師として活躍している。「2年前に出産し、それを機に一時現場から離れていましたが、また復帰することが出来ました。親となり子育てを経験することで、私自身の看護に対する考え方も大きく変わった気がします。より一層患者様やご家族の目線で物事を捉え、安心して治療や看護が受けられるような環境作りに積極的に取り組んでいきたいと考えています」。

これからは患者様からの様々なニーズに対応して行くために、今後は医療コーディネーターの分野での知識を深めて行きたいと語る尾林さん。「ハートセンターに来て良かったと感じていただけるよう頑張ります!いつでもどんなことでもお気軽にお声をかけてくださいね(笑)」



お ば や し さ え み
尾林佐枝巳さん
豊橋ハートセンター 看護師

ハートセンターに感謝！ バイタリティー溢れる郷土史家

すず き けん
鈴木 健さん



1932(昭和7)年、豊橋生まれの鈴木さん。定年退職するまでは、愛知銀行に勤める銀行マンだった。新城支店に赴任していた頃、顧客訪問時に出会った「長篠の戦い」の史跡に魅了されたことがきっかけとなり、三河の郷土史についてより深く勉強しようと決意する。以来、精力的に研究に励み、3冊の歴史書を出版。東三河戦国史愛好会では、設立当初から会の代表も務めている。

そんな鈴木さんが心臓に異変を感じ、開院間もない豊橋ハートセンターを訪れたのは1999(平成11)年の夏だった。診断の結果、人工弁挿入の手術を受ける事になった。手術は胸部切開を伴う大がかりなものになるという。臆する鈴木さんに対し、院長は「必ず10日で退院出来ます。心配しなくても大丈夫」と約束した。始めは信じられなかったが、結果は院長の宣言通りとなった。手術を受けてから、現在に至るまでの10年間、全く心臓に問題は無く、日課のウォーキングは欠かす事が無い。大好きな歴史の研究と共に、平行して50年間続けてきた手品の腕前も、益々冴えを見せている。

「東三河戦国史愛好会の会員を伴って、毎年一泊旅行で史跡巡りを行っています。今年の2月で史跡巡りも31回目を数える事となりました。また毎月会員のために歴史講座も開いています。私がこの様に元気でいられるのも、ハートセンターのお陰だと思っています。鈴木院長をはじめ、スタッフの方々には感謝の念が絶えません。救っていただいた命を大切に、今後も精力的に活動して行こうと思っています」



ハートの形は真心の証！ 渥美特産「ハート胡蝶蘭」

すず き まさ たか けい こ
鈴木眞隆さん 圭子さん

この度、豊橋ハートセンターにとっても珍しい花が寄贈された。名前は「ハート胡蝶蘭」。枝垂れた2本の胡蝶蘭を、見事に左右対称なハートの形に繋ぎ合わせた、芸術品のような鉢植えの花である。ハート胡蝶蘭は完成までに最低でも一月を要する、とても手間暇のかかる商品だ。実用新案と商標登録を得た、愛知県の渥美半島でしか作る事の出来ない大変希少なこの品。開発をしたのは、田原市で蘭の栽培をしている「鈴木蘭園」の鈴木夫妻だ。ハートセンターのハートにかけ、また病院を訪れる患者様に少しでも楽しい気持ちになってもらえれば、との心配りからの寄贈だった。

「実家は元々豆腐屋を営んでいましたが、私が蘭の魅力に取り付かれてしまい、今では蘭一筋で仕事をしています」と眞隆さん。蘭の世界は非常に奥深く、種類も豊富で、日本に入ってきている物だけでも軽く数万種に上るそうだ。「古来、蘭の蒐集はとても高貴な趣味であったようですが、現在では安価に入手も出来る事から、世界中に多くの蘭コレクターが存在します」。

毎年2月、世界蘭フェスティバルという品評会が東京ドームで開催される。出展する鈴木夫妻の作品は、例年必ず入選し高い評価を得ている。「ハート胡蝶蘭はギフト用として開発しました。花をハートの形にしたのは、観賞した人々に優しい気持ちになってもらえたら良いな、と思ったからです」。ハートセンターと同じく、鈴木夫妻のハート胡蝶蘭も多くの人々の心を癒し、救うことだろう。

MEMBER
会員のご紹介

胸がどきどきする話 第七回

ドキドキこそ長生きの秘訣!?

岐阜ハートセンター循環器内科部長

まつおひとし
松尾仁司



「胸がドキドキすることとは、体に良くないのでは?と思う方もいらっしゃるかもしれませんが、もちろん、不整脈などによる病的なドキドキはすぐに治療しなくてはなりません、いろいろな感情によって交感神経が刺激されて起こる生理的なドキドキは、心の健康にとって大変良いことなのです。

普段、患者様と接している中でも、実年齢よりはるかに元気な若々しい方がいらつしやいます。こういう方々は、皆さん大体好奇心が旺盛で様々なことに興味を抱いている、という共通点があるように思います。ドキドキワクワク感をたくさん経験し、いつまでも忘れずにその気持ちを持ち続けていることが、健康で長生きの秘訣となっているのではないのでしょうか。食事に気をつけたり、運動をしたり、お薬を飲んだりして健康を維持することも大切ですが、それと同様に、メンタル面での若さを

保つということも非常に重要なことです。旅行好きな人は、各地の観光名所や史跡を訪れるのもいいでしょう。映画や小説が好き人は、その作品の主人公に成りきって笑ったり泣いたりするのもいいでしょう。スポーツ好きな人は、ひいきの選手を思いっきり応援するのもいいでしょう。それがご自身の体験でなく、「共感」によるものでも構いません。心に適度な興奮を与え、胸が高鳴るような、いいドキドキを積み重ねていただきたいものです。

現在、私自身も開院したばかりの岐阜ハートセンターで、スタッフ一同とともに、期待と不安と緊張の入り混じったドキドキワクワクの日々を過ごしています。この新しい環境においても、治療後の患者様が、これまで以上にドキドキワクワク感を持った楽しく幸せな人生を送っていただけるよう、お手伝いをしていきたいと思っています。

今号の おすすめ本



名医は探すものではなく
賢い患者が作り出すものである

現在の日本の医療制度のもとでは、高水準の医療を安価に受けられるチャンスが、だれにでも平等に与えられている。「名医」や「良い病院」を紹介するガイドブックが巷にあふれかえっているのもそうした理由からだろう。しかし、だからと言って雑誌等のメディアに登場する、いわゆる有名医に、なんでもかんでも丸投げすればいいというものでは決していない。患者側が完全に受け身的な発想を持っている以上、満足な医療は享受できない。

本書で著者は、私たちにとって良い医療を提供してくれる存在のことを「名医」と定義し、患者の姿勢こそが「名医」を作り上げると述べる。そのために私たちが知っておくべき常識とコツは何か、医者にかかる際に取り組むべき方法は何か、を具体的に指し示してくれる。



『名医』のウソ
病院で損をしないために
児玉知之
[新潮新書]
定価 735円(税込)

ええじゃないか 生きていれば

第三回

ええじゃないか

病(やまい)にもまけず

雨にもまけず、風にもまけず、
雪にも、夏の暑さにもまけぬ
強い体をもち
(そうはいかない。わたしは病人な
んだから)
欲はなく、決していからず、
いつも静かに笑っている
(これはちょっと難しいかも)
一日に少量の米と、野菜を食べ、
塩はひかえ
東に不整脈と胸の痛む人がいれば、
行って病院で検査をすすめ
西に一人暮らしで倒れた人がいたら
すぐに119番し、救急車がくるまで
心臓マッサージをする
南に夫婦喧嘩する人がいたら、
もっとやりな。
どちらかの心臓が停まるまでと挑発し、
北に自殺したいという人がいたら
どうせ人は死ぬのだから、
焦ることはないといひ
親を無視する子どもには、
振り込め詐欺で、財産は空っぽになっ
たとショックをあたえ
退屈なときは、
手当たり次第いたずらして
言いたいことは、
我慢せずに言ってストレスはなくし
お迎えはまだなのといわれても、
ぼけたふりをして、
ピンピンコロリとつぶやき
まわりをいからせ、困らせ、
あきらめさせ、自分だけは楽しい
葬式のときは、いい人だったとは
いわれなくてもかまわない
わたしは、そういう一生をおくりたい

TOYOHASHI HEART CENTER



11月17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



動脈瘤について

豊橋ハートセンター 心臓血管外科部長 **馬場 寛**
ば ば ひろし

動脈瘤とは血管の一部が薄くなり、その部分が膨らむ事によって発病する動脈性疾患のことです。瘤は大動脈のどの部分にもできますが、最も多い場所が腹部で、全体の75%を占めています。残りの25%は胸部です。瘤の形には紡錘状(円柱形の両端がとがっている形)と嚢状(袋の形)の二種類があります。瘤の出来る原因には動脈硬化性、感染性、炎症性、外傷によるものなどがあります。また、動脈硬化を進行させる喫煙、高血圧、老化もリスクファクターとなります。

最も発生頻度の高い動脈硬化性の腹部大動脈瘤は、年々増加傾向にあり、男性に多いのが特徴です。破裂前はほとんど無症状で、腹部にかすかな拍動を感じたり、便秘になったりする程度ですが、瘤が破裂してしまうと、耐え切れないほどの激しい痛みが襲い、90%の人が死亡してしまうという恐ろしい病気です。

診断方法として最も有効的なのはCT検査です。検査で瘤が発見されたら、破裂する前に治療方法を決めなくてはなりません。瘤を小さくする方法は無く、薬剤投与などによって瘤の拡張を防ぐ内科的治療か、開腹して瘤を摘出し人工血管で吻合する外科的治療が主な方法となります。瘤は大きくなればなるほど破裂のリスクが高まるため、男性は5.5cm、女性は5cmを越えたと手術を勧めます。現在は従来の開腹手術に加え、ステントグラフト(人工血管にステントを装着した新型人工血管)内挿術という新たな方法も台頭してきました。この治療法は、足の付け根の部分からステントを挿入するため、開腹手術に比べ、患者様への負担も少なく入院期間も短くできます。当院でも2009年から導入する予定ですが、それぞれに長所・短所はあります。治療方法を決める際には、担当医師とよく相談していただきたいと思います。

動脈瘤と診断されたら、まず禁煙です。喫煙が瘤の拡張速度を20~25%も速めるからです。それから塩分やコレステロールはできるだけ控え、急に寒い所に行くなど、急激な血圧の上昇を招かないよう努めることも必要です。

ハートインフォメーション

岐阜ハートセンターが開院いたしました!



2月5日、昨年名古屋に続き、岐阜の地にもハートセンターが開院いたしました。1月25日には、開院に先立ち内覧会が開催されました。

広々とした1階の待合ホールには、贈呈された多くの花々が立ち並び、引きも切らず訪れる来院者を出迎えていました。入り口から向かって右側に真新しい診察室、左側には最新式の機器を備えたレントゲン室、CT室、エコー室。突き当りのハートホールでは心臓に関するセミナーも行われていました。2階には、2つの手術室(外科)と4つのカテーテル室(内科)、日帰りカテーテル検査のための安静室(12床)とリラクゼーションルームを設置。3階、4階は病室です。各場所には専門のスタッフが待機、来院者に対して懇切丁寧な対応をしていたのが印象的でした。

一般に向けての内覧会は1日限りでしたが、延べの来院者数は約2500人と、大盛況となりました。



名古屋ハートセンターから講演会のお知らせ

『不整脈:え!ほんと?なるほど!』

名古屋ハートセンター院長 外山淳治

3月7日(土) ◎ 10:00～ 〈会場〉名古屋ハートセンター 2Fハートホール

お電話にてお申し込み下さい【2月27日(金) 15:00～17:00】

先着100名様 Tel.052-719-0810

参加無料

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

ハートええじゃないか友の会講演会

2月20日(金) ◎ 13:30～

『賢い患者になろう』

ハートええじゃないか友の会会長 作家 宗田 理

『足の静脈瘤のはなし…あなたの足は大丈夫?…』

豊橋ハートセンター 心臓血管外科医師 小川真司

栄養教室

2月18日(水)・26日(木) ◎ 10:30～

『減食塩』 参加費:無料

3月13日(金)・25日(水) ◎ 10:30～

『テーマ未定』

救急蘇生講習会

2月21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:無料・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、ご近所さまとお誘い合わせでお越しください。



以降の実施予定 3月21日(土)

豊橋ハートセンターに「ハート胡蝶蘭」が贈られました!

昨年12月1日、遅美で蘭園を営む鈴木夫妻から、花冠をハートの形に並べた「ハート胡蝶蘭」が豊橋ハートセンターに寄贈され、鈴木院長、加藤顧問、病院スタッフと共に、院内入り口で花を囲んでの記念撮影が行われました。



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