

vol. 13
2010 Autumn

ハート ええじゃないか 友の会



第11回 ハートの日

ハート講演会

2010年8月10日 ホテル日航豊橋
ホリデイホールA・Bにて

「心臓病ってどんな病気」

豊橋で実施された「第11回ハートの日」では、フリーアナウンサーの徳光和夫さんが、主治医の中村正人先生（東邦大学循環器内科教授）とともに来豊し、ハートええじゃないか友の会の宗田理会長（作家）、豊橋ハートセンターの鈴木院長、大川副院長と「心臓病ってどんな病気」をテーマに座談会を行いました。

特別ゲストである徳光さんが、鈴木院長から司会進行の役を引き受ける、という形ではじまったこの座談会。突然襲ってくる心臓病からどう身を守ったらいいのか？ 何に気をつけたらいいのか？ 患者の立場から、医師の立場から、貴重な話が披露されました。

フリーアナウンサー
徳光和夫さん
Tokumitsu Kazuo

作家
宗田理先生
Souda Osamu

東邦大学循環器内科教授
中村正人先生
Nakamura Masato

豊橋ハートセンター院長
鈴木孝彦先生
Suzuki Takahiko

豊橋ハートセンター副院長
大川育秀先生
Okawa Yasuhide



徳光和夫さんの心筋梗塞体験談

徳光 「私は2001年6月に急性心筋梗塞を患いました。料

亭での打合せ中、突然、激しい胃への違和感に襲われ、満
のような脂汗と猛烈な倦怠感がそれに続きました。「何
かの食べ物にあたったのかも」と思いつつも、一向によ
くならない症状を抱えたまま、一睡もできずに翌日の朝
をむかえました。その日は、予定していたゴルフコンペ
もキャンセルし、家内の付き添いのもと、ほうほうの体
でかかりつけのクリニックに駆け込んだわけですが、そ
こにたまたま東邦大病院の循環器の先生がいらして
まして、「もしかしたら……？」と心電図を撮って下さいま
した。すると、「心筋梗塞だ、救急車を呼べー」。すぐに東
邦大病院に運ばれました。到着すると、たったいま治
療を終えたばかりの中村先生のチームがそのまま私の
施術にあたって下さったのです。いくつかの好運が重
なつて、皆さんによって命を助けていただいたわけなん
ですね。中村先生、心臓病は本当に恐ろしいですね」

中村 「そうですね。老若男女問わず、心臓病にかかる方は年々
増えています。かからないためにはどうしたらよいのか、
それについて勉強し、実践することがとても大切ですね」
「ところで中村先生、徳光さんはどんな患者さんだった
のですか？」

中村 「患者さんとしては優等生でしたよ(笑)。大好きでいら
したタバコも今では完全に止められましたしね」

徳光 「心臓病を患う前は一日100本を連なるように吸う、
典型的なチェーンスモーカーでした。両親がともに長
寿で、健康について過信していた部分がもあったかもし
れません」

鈴木 「今は一本も吸ってらっしゃらない？」

徳光 「ええ、完全に止めました。できるものですね。退院時、中
村先生に「節煙するから、タバコだけは吸わせていただ
きたい」と伝えたとこ、それじゃあ、チーム解散だな」
と書類を書きながら、私の顔を見ることもなくクールに
言われまして。その瞬間に改めました。これ以上喫煙を
続けて再発しようものなら、私の命を救うために関わっ
て下さった多くの方々に対して申し訳がたたない」と

鈴木 「禁煙のストレスなどはありませんでしたか？」

徳光 「最初は苦しかったです。ですが、不思議なことにある
一定のラインを超えるとストレスを感じる以上に我慢
することが快感になりましたね。それとよく言われて
いるように、「ご飯が美味しくなりました」

腹八分目に医者いらず

鈴木 「徳光さんや宗田先生のように一度病気をされている
方は、次になったらアウトです(笑)。ですからこういう
方は、主治医の言うことをしっかりと聞いてお薬を飲ん
で予防して下さい。これを二次予防といいます。一方、
悪玉コレステロールや血糖値が高いなど、予備軍の方
の一次予防について、日本にはとてもいい言葉があり
ます。『腹八分目に医者いらず』。これを心がけて食事し
て下さい。宗田先生は昨年脳梗塞を罹患されましたが、
食事療法も実践されていますか？」

宗田 「僕はほとんどお米を食べないようにしています」
徳光 「お米を食べない……。健康のためとはいえ、人生つまん
ないでしょう？」
宗田 「つまんなくはないですよ(笑)。大体5割を目安にして
いますね」
徳光 「そうですね。先生方がお医者さんとして、日頃気をつ
けている健康法などありますか？」

鈴木 「お米の量ですね。どんぶりいっぱいのご飯を食べてし
まうと、それだけでたちまちお腹が出てきます。糖質
(炭水化物)と体重は大きく関係しているんですね。心
筋梗塞を引き起こす最大の要因はコレステロールとよ
く言われますが、近年、食後の高血糖の方がよくない、
というデータがはつきり出てきています。食後に甘い
ものを食べるのも出来るだけ控えましょう」

徳光 「中村先生は随分スリムな体型をしていらっしゃいま
すが、食事には気をつけておられるのですか？」
中村 「私も鈴木先生と一緒にです。ご飯を全部食べない、残す
ようにしています」

徳光 「そうですね。私も明日から見習います(笑)」
大川 「私は水泳などの運動をするように心がけていますが、
忙しいとなかなか出来なくなってしまう。多忙を
極めておられる徳光さんは何かしておられますか？」

徳光 「日常でもなるべく歩くようにしています」
宗田 「僕も一日2時間の散歩を欠かさずしていますね」

お酒やギャンブルは体に良くないのか?!

大川 「さきほどタバコの話が出ましたが、お酒についてはど
うでしょうか？」

中村 「直接的には動脈硬化とあまり関係ないですが、脂っこ
いものや辛いものをおつまみに摂ったり、適量を超えて

しまうとよくないですね。また尿酸値の高い方は、アルコー
ル自体が値を上昇させるので要注意です。特にビールに
は尿酸のもととなるプリン体が多く含まれています」

大川 「利尿作用もありますから、飲み過ぎでたくさん尿を排
出すると、体内の水分が減って血液がドロドロの状態に
なつて血管が突然詰まる、という危険性もありますよ」
鈴木 「お酒は一合までとか、適量を守ることが大事です。少量
のアルコールは善玉コレステロールを増やす効果もあ
りますからね」

大川 「それから、徳光さんと言うとどうしてもギャンブルで
すよね(笑)」
中村 「私の診察の範囲外ですけども(笑)。成績が悪いと影
響してくるかもしれませんね」

徳光 「ストレスはかなりたまりますからね(笑)」
鈴木 「どんなに完璧な治療や対策をしても200歳まで生きる
ということはありませんから(笑)。何でもほどほどに。徳
光さんのように幸せなお顔をしてお過ごししてほしいですね」

食事と運動は健康の源

徳光 「それでは先生方から一言ずつ、日常生活で特に気をつけ
なければいけないことをお話いただきたいと思っています」

大川 「普段診察をしていて、足が弱くなると、一気に元気がな
くなつてしまふ患者様が多いように感じます。高齢にな
るほど、太ももやふくらはぎなどの足の筋肉を動かす運
動を頑張つて欲しいですね」

中村 「病気を歳をのこすにしないことですね。年齢に関係
なく、ご自身の健康に気を配っていただきつつ、不安が
あれば医師に相談するようにしてみてください」

鈴木 「私は仕事で世界中行っていますが、日本食以上に完成
された健康食は見たことがありません。素材を活かす文
化がずば抜けています。この優れた和食を腹八分目で摂
りつつ、足腰をしっかり鍛える。そうすれば健康に長生
きできると思います」

徳光 「82歳で今なおかくしゃくとされている宗田先生、最後
にお願いします」

宗田 「心臓病と脳梗塞を経験した僕としては、人間『生きてい
ればええじゃないか』と。健康で生きてさえいれば、良い
ことも必ずありますから」

徳光 「末永く謙虚に生きるといふことですね。そのために、
本日心臓病について学んだことを実践していかなけれ
ばいけませんね。ありがとうございます」

看護師 安達記代子さん

あ だ ち き よ こ



1977(昭和52)年、豊橋市生まれの安達さん。幼少の頃から活発であった安達さんは、いつも4つ歳上のお兄さんの後について遊んでいたそうだ。「兄が大好きで、いつも真似ばかりしていました。兄が中学生になってからも、遊び先にまでついていってすごく嫌がられた事もあります(笑)。習い事も空手、スイミング、スケート、ピアノ、ソロバン、書道、英語と7つもやっていましたが、それらも兄の影響が大きいですね」。

中学では、剣道部に入部。剣道だけでなく、杖道、居合も同時に学び、初めて出場した居合の地区大会では、2位という好成績を上げる。高校でも剣道部に所属し、卒業するまでに剣道、杖道、居合、共に3段を取得。

高校卒業後、国立療養所天竜病院付属看護学校に入学。国家試験取得後は、天竜病院で4年間の勤務を経て、豊橋ハートセンターに就職。「看護学校時代の教育主事であった浅井先生(現・名古屋ハートセンター看護部長)に声をかけていただいて、当院にまいりました。ずっと慢性期の病院でやってきたため、就職当時は急性期の現場の忙しさに戸惑いましたね(笑)」。

今年で9年目となる安達さん。現在は3階の病棟を担当している。「仕事は相変わらず忙しいですが、同期の仲間や後輩と励ましあって、日々頑張っています。また、プライベートでも新しい事にチャレンジするのが好きなので、社会人になってから、小型船舶とダイビングの免許を取得しました。最近の目標は、何とか時間を作って、バイクの免許を取ることです(笑)」。

S T A F F

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

いつでも気軽にお声をかけてください!



ペーシェントサービス(医療秘書) 北谷愛子さん

き た や あ い こ

1981(昭和56)年、豊橋市生まれの北谷さん。幼少期から小学校を卒業するまでに、スイミング、習字、ソロバン、少林寺拳法、と数々の習い事をこなす。「家族との仲が良く、両親が共働きのため、市内に住む祖父母と過ごしたり、兄とその友人達に混じって日が暮れるまで外で遊んだり、休日は父が趣味でやっている畑を手伝ったりしていました」。

中学校では吹奏楽部で活躍。高校に入ると、地域のボランティア活動に従事。その体験を通して、人と接する事に楽しみを覚えた北谷さんは、日本福祉大学社会福祉学部に進学し、社会福祉について学ぶ。在学中には岐阜県郡上八幡にて、子ども達の自然体験をサポートするアルバイトを経験。「自分が小さい頃に、自然の中で遊んだ楽しさを今の子達にも教えてあげたいと思いました。子ども達の喜ぶ姿を見ているのがとても楽しかった!」

大学を卒業し、新卒で豊橋ハートセンターへ入職。今年で7年目となる北谷さんの仕事は、外来の診察補助。患者様と医療スタッフとの間をつなぐ、メッセージの役割を果たしている。具体的には電子カルテへの代行入力(院長・副院長)や確認、診察室への呼び込み、患者様からの問い合わせへの対応、他の医療機関への予約連絡などなど多岐に渡る。

「最近、名前呼びかけてくださる患者様が増えてきてとても嬉しいです」という北谷さんの楽しみは、各地の友人に会いに行ったり、友人と旅行へ出かけること。「ヨーロッパに行ってみたいけれど、かなり旅費がかかかりますので…(笑)。旅行が趣味、という患者様がいたら、いろいろとお話を聞かせてくださいね!」



病は突然襲ってくる 徹底した自己管理を！

小西保夫さん

こにしやすお

1948(昭和23)年、京都市生まれの小西さん。小学6年生の時、家族とともに豊橋へと移住し、現在に至る。18歳で豊橋鉄道株式会社に就職。「入社後2年間は、市電の車掌として、その半年後に試験を受け、以降は運転手として働きました。昔の市電は今と違って、運転に技術と勘が必要で、誰でも運転出来るわけではありませんでした。故に運転手として働ける事に誇りを感じていました」。約20年間、市電の運転手と内勤の仕事に就き、その後は本社の管理職に。だが、無事定年を迎えようとしていた小西さんを、突然の病が襲う。

ある日、仕事先に向かう路線バスに乗った小西さんは、普段絶対に降車する事のない「大山」のバス停で下車した。その先は全く記憶になく、気が付くと病院のベッドの上であった。「今でも不思議なのですが、無意識の内に豊橋ハートセンターへと向かって歩いていました。病院の前で倒れたのは、本当に運が良かった。別の場所で倒れていたら命は無かった、と後々聞かされ、ゾッとしました」。急性心筋梗塞で倒れた小西さん。原因は仕事での付き合いによる、過度のストレスと不規則な食生活にあった。

「鈴木院長とスタッフの方々には、本当に良くしてもらいました。感謝してもしきれない程です。現在は体調も良好で、先日は生まれ故郷の京都へ家内と旅行に出かけてきました。病気になってみて感じた事は、病は突然襲ってくる、という事。自分の健康は自分で守るべき。以前はヘビースモーカーでしたが、今では煙を見るのさえ嫌気がさします(笑)。これからも健康管理に気を配り、充実した日々を過ごそうと思っています」。

M E M B E R

会員のご紹介

私が虜になった鈴木院長の人柄と ハートセンターの底力！

中西ひで子さん

なかにし

こ



1929(昭和4)年、名古屋市生まれの中西さん。12歳の時に戦争が始まり、平和な日常は一変する。「空襲で名古屋の町は焦土と化しました。私の家も全焼してしまって。今振り返っても、大変な時代を過ごしてきたな、と思います」。16歳で終戦を迎え、24歳の時に結婚。豊橋市へ移り住み、現在にいたる。

「今から十数年前に体調不良を覚え、東病院を訪れると、鈴木院長に右脚ブロックがある、と告げられました。病気ではないが、検査だけは定期的に受けるようにと言われていました」。それから数年後の検査で、心臓に水が溜まっていることが発覚。カテーテル治療を受けた際、鈴木院長と豊橋ハートセンターの底知れぬ実力を確信したという。「治療の時、体調に異変が起きたのですが、鈴木院長とスタッフの方々の対応が敏速で、心底驚きました。対処も完璧で、とにかくチームワークが素晴らしかった」。すっかり鈴木院長と豊橋ハートセンターの虜になった。

「主人を亡くして今年で17年になり、以来ずっと一人暮らしです。心臓に欠陥があると、一人暮らしが凄く怖い。特に私はクヨクヨ考え込む性格なのですが、その点も鈴木院長は分かってくれていて。時折辛辣な事も言われますけど(笑)。よく不整脈で倒れて救急車で運ばれましたが、いつでも見てやるから心配しないで、と勇気付けてくれます。私にとってハートセンターは、大きな心の支えです。頑張るのはとても疲れますが、鈴木院長に励まされながら、ストレスをためないよう、少しだけ頑張ることにします(笑)」

胸がドキドキする話

13



私のドキドキ解析法

豊橋ハートセンター
循環器内科

佐藤公洋

さとう こうよう

私は豊橋ハートセンターで不整脈部門を担当しています。「胸がドキドキするんです。」この言葉を私は毎日のように聞いています。この「ドキドキの解析」が不整脈外来の仕事の半分以上を占めているような気さえします。

胸のドキドキといっても、まず病気である場合とそうでない場合があります。人間には誰にでもドキドキするシチュエーションがあると思います。大人数の前でスピーチする時、思いがけない出来事が起こった時、絶叫マシーンに乗った時……いろいろありますね。その時にドキドキしても何ら異常ではなく、生体の正常な反応です。反対に何に対しても全くドキドキしない人は精神的に不健康である可能性があります。

ただし、ドキドキしやすさには個人差がかなりあります。私がドキドキを解析する場合、それも考慮に入れます。まず初診で診察室に入ってきた顔色でこの患者さんはドキドキしやすい人か、そうでないかある程度判断できます。やはり初診で訪れる病院の診察室というのは、患者さんにとってはドキドキするシチュエーションなのでしょう。

ドキドキの解析にはまず問診です。どんな時に？ どんなドキドキ？ ドキドキは急に始まる？ パタッと止まる？ ドキドキの速さは？ 持続時間は？ ドキドキは乱れている？ いろいろ聞いてみます。もちろん、すべての質問に的確に答えられる患者さんは少ないのですが、患者さんの返答の中に、少なからず診断のヒントが隠れていることが多いです。例としては、ドキドキに乱れがある。前かがみになると突然起こる。ドクンとしたあとスツと治まる。急に180以上に脈が上がる。などです。ヒントをもとに種々の検査をして診断をつけていくわけです。

毎日のようにドキドキを解析していると、心臓の症状は心と直結していると感じます。心臓は心の臓器とはよく言ったもので、胸は気持ち次第でドキドキしたり、苦しくなったりするものです。検査の結果、治療の必要のない不整脈だと判明すると症状が消えてしまう患者さんもういるくらいです。ただし危険な不整脈があるのに意に介さず、心が強いのに心臓が弱いという人もいますので要注意です。心臓も心もケアできるように日々精進していきます。

今号のおすすめ本

Slowing Down to the Speed of Life

あくせくするな
ゆっくり
生きよう!

リチャード・カールソン
ジョセフ・ベイリー 大沢章子訳

人生に不満を持たない生き方
How to Create a More Peaceful,
Simpler Life from the Inside Out
Richard Carlson, Joseph Bailey

発行 SHUFUNOTOMO

あくせくするな、ゆっくり生きよう!

人生に不満を持たない生き方

リチャード・カールソン／ジョセフ・ベイリー
大沢章子訳

定価 1680円(税込) 主婦の友社

「今」に目を向ける

私たちの身の回りには、便利な機器やサービスがあふれている。だが、こうした環境が、私たちにより高い目標を次々とつくらせて、ますます時間に追われ、ストレスを増やしてしまっていることも事実である。

本書は、「今」に目を向けてゆっくり生きることにについて書かれている。ゆっくり生きれば、世界が違って見えてくる。穏やかで、落ち着いた考えができるようになる。頭が冴えて、知恵が働くようになる。心の持ち方一つで人生はもっと楽しくなる。

ええじゃないか

ええじゃないか 生きていれば⑨

オヤニモマケズ

岩手県の中学校で
「ぼくらはどう生きるか」
という題名の講演をし、
そこで親孝行について話をした。
ぼくらが育った、
国が貧乏な時代には、
どうすることが親孝行か、
実感としてよくわかっていた。
だが、最近の子どもたちにとって、
親とは常に
何かをしてくれる存在であって、
健康で、よく言うことをきいて、
勉強していれば、
それで十分親孝行だと
思っているようだ。
親の方は、子どもに尽くし、
年をとったら
子どもの世話にはならず、
年金で暮らせばいいと思っている。
敬老の日の調査をみても、
親が子どもに求めることは、
他に何もしてくれなくていいから、
ただ話をしてほしい、という。
そんなことでいいのだろうか。
いい世の中になったものだ。

Toyohashi Heart Center



食の安全安心と 賢い消費者

豊橋技術科学大学
先端農業バイオリサーチセンター特任教授

三枝正彦
さい ぐさ まさ ひこ

「食の安全安心」には、「量的な問題」と「質的な問題」があります。「量的な問題」とは「食料の供給能力」を意味します。現在世界の総人口は68億人に迫っており、2050年には90億人にまで増加すると予測されていますが、それに反して耕地面積は減少しています。「人口の増加に伴う食糧危機」、「石油に代替するエネルギー源としての農作物使用（バイオエタノールなど）」、「途上国における食生活の欧米化（肉食化）」、「気候変動」など、多くの問題が山積しています。

日本における食糧事情はとても深刻で、毎年20万人以上が離農しており、かつては70%あった食料自給率も、現在は40%台まで落ち込んでいます。これらの問題を解決するためには、①耕地として使用出来ない土壌の改良、②肥料や農薬利用率の向上、③遺伝子組み換え植物の創出、④地域循環型農業の確立、などが考えられます。

次に、健康維持に関わる「質的な問題」についてです。昨今、遺伝子組み換えの危険性などが取り沙汰されていますが、自然のものこそ、元来「毒性」を持っています。例えば、ヒジキには微量のヒ素が含まれます。でも、それが理由で食べない日本人はいません。毎日大量に摂取しない限り、体外に排出できるからです。わらびもビタミンB1破壊酵素がありますが、加熱処理して安全な食物に変えています。ジャガイモ（ソラニン）、トマト（トマチン）、キャッサバ、青梅、ナタマメなどにも有害物質がありますが、育種や加工、調理、選択によって低（無）毒化して利用しています。

安心して食物を摂取するには、正確な知識と情報が必要となります。各人が食物に対して学習し、賢い消費者にならなくてはなりません。そのためには、①リスクを知って正しい判断をする、②メディアが流す情報に惑わされないように正否を判断する、③得た情報を一度批判的に見る（食品表示、トレーサビリティなどを確認する）、④バランス感覚をもって食事を摂る、などが上げられます。

実のところ、日本は、水、土、大気など、世界に類を見ない資源王国です。我々の「食の安全安心」を確保するには、日本の自然資源をいかした農業の復興が欠かせません。最先端科学技術を取り入れながら、土作りを中心とする環境保全型農業を展開させることが、今後の重要なテーマとなるでしょう。

ハートええじゃないか友の会講演会より
2010年8月27日 豊橋ハートセンターハートホールにて

ハートインフォメーション

豊橋で第11回ハートの日が開催されました！



8月10日、ホテル日航豊橋・ホリデイホールにて「第11回ハートの日」が開催されました。今年のテーマは『心臓病を予防しよう』。午前中から正午にかけて行われた「ハート健診」「健康イベント」「ハートコンサート」は、例年通りの大盛況を博しました！

午後から行われたハート講演会・第一部では、「とよはし市電を愛する会会長」の伊奈彦定先生が「市電の歴史と豊橋市の発展」について講演され、スクリーンに懐かしい豊橋の風景が映し出される度に、会場のあちこちから歓声が上がっていました。

ハート講演会・第二部ではフリーアナウンサー・徳光和夫さんによるご自身の『心筋梗塞体験談』、続いて東邦大学循環器内科教授・中村正人先生による『狭心症・心筋梗塞ってどんな病気』、という内容の講演が催されました。その後、作家の宗田理先生、豊橋ハートセンターの鈴木院長、大川副院長を交え、座談会が催されました。徳光さんの軽妙な司会によって進められた座談会は、各先生方との軽快なやり取りが繰り広げられ、会場は終始、楽しく和やかなムードに包まれていました！



「ハートええじゃないか友の会」では、会員の皆様の積極的な講演参加を呼びかけております。

「自分自身の健康について話したい」、「あんな先生からこんな話が聞きたい」など、事務局まで遠慮なくご希望をお寄せください。たくさんのご意見お待ちしております。

豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

会場 / 1Fハートホール

栄養教室

10月19日(火) 10月28日(木) 10:30～12:00
痛風にならないために ※試食品をご用意しております。

♡ ハートギャラリーのご案内 ♡

太田功 写真展 10月1日(金)～

救急蘇生講習会

11月20日(土) 10:00～12:00

救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう！



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
12月18日(土)

全ての参加費無料！
事前予約は必要ありません

岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

会場 / 1Fハートホール

栄養教室

11月5日(金) 14:30～15:30 体重コントロール
12月8日(水) 14:30～15:30 クリスマス、お正月のヘルシーメニュー
※試食品をご用意しております。

♡ ハートギャラリーのご案内 ♡

内藤裕子 トールペイント展 ～10月30日(土)
歩いて、めぐる、物語。カブチーノ展Vol.2 11月1日(月)～12月29日(水)

全ての参加費無料！
事前予約は必要ありません

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：栃久保操 会報誌デザイン：小林厚子