

vol. 15
2011

ハート ええじゃないか 友の会





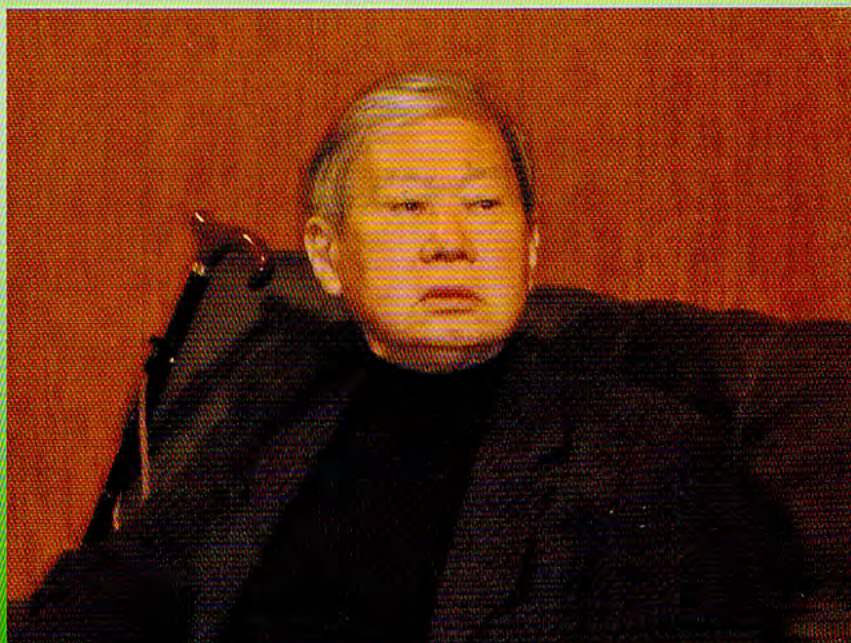
SUZUKI TAKAHIKO

豊橋ハートセンター 鈴木孝彦院長

「わたしの健康法」

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

SODA OSAMU



宗田 「我々患者は診察の時に、病気を再発しないよう、先生方から健康を維持するための方法を教えていただきます。僕も院長に言われた、食事法や運動法などを実践して、今のところとても元気に過ごしています。そこで今回は、医師である院長自身が普段どんなことに気をつけて生活しているのか。我々にとっても参考になる部分も多いと思うので、聞かせていただきたいのですが」

鈴木 「それが、特にこれ、というものは無いのですよ(笑)。医者ですから、患者様にはいつも厳しく指導するのですけど」

宗田 「確かに厳しいですよ(笑)」

鈴木 「何せ、若い頃は随分と不摂生しましたから。夜中だろうが早朝だろうが、救急の患者様が来れば、飛び起きてすぐに駆けつけなくては行けませんし、食事だってろくにとれませんでした。少しずつ気をつけるようになったのは、60歳を過ぎたあたりからですかね。近頃は、なるべく早めに寝るようにしています。朝起きたら軽くストレッチをしたりしてね」

宗田 「食事に関してはいかがですか？」

鈴木 「やはり糖質の摂取については気をつけていますね。父が55歳の時に糖尿病になったのですが、とうにその年齢を過ぎました。糖尿病になりやすいタイプであればあるほど、糖質を制限しなくては行けません」

宗田 「具体的にどの様なことを心がけていますか？」

鈴木 「例えば、ご飯は一日、茶碗一杯ほどしか食べません。原則、晩はとらない様にしています。夕食後はあまり運動をしませんので、ご飯を食べると血糖値が上がります。やってくるからです。お酒もビールも、軽く一杯くらいですかね」

宗田 「煎餅などいけいねいなんですよ(笑)」

鈴木 「煎餅やパン類も炭水化物ですから血糖値を上げます。だから、ほとんど食べません。一番良くないのは市販の甘いジュースです。これは最も糖尿病を誘発します。野菜ジュースでも、市販されているものは糖分が含まれていますから、自分で搾ったものを飲むようにして

います。宗田先生もやっていますか？」

宗田 「院長の指示通り、自家製の野菜ジュースを毎日飲んでますし、ご飯も一日一杯程度です。その結果、ヘモグロビンA1cは現在6.5前後になりました」

鈴木 「もう少しご飯を減らすと、さらに良くなるかもしれないですね(笑)」

鈴木院長の健康法 運動について

宗田 「血糖値を下げるためには運動が不可欠ということで、僕も脳梗塞のリハビリを兼ねて毎日散歩をするようにしています。ですが、500メートルも歩くと足がもつれてきてしまつて。まだ足の筋力が弱いようです。院長もよく歩くそうですね」

鈴木 「私も積極的に歩いています。天気の良い日など、屋外をフラフラするだけで気持ち良いですよ。歩くことは、人間にとって一番大事な行為だと思いますよ。足腰を鍛えると、血管がきれいになりますから、心臓だけでなく、脳にも良いし、すべての内臓が健康に保たれます」

宗田 「寝たきりになって動けなくなつてしまつと、一気にガクツときますからね」

鈴木 「そうですね。糖尿があつて動けなくて、イライラして血圧もあがつて、となつたら、もう悪循環です。常日頃からしっかりと歩いてきた人は80歳や90歳になつてもみんな元気です。いかに身体を動かすことが大事なのかわかりますよね」

大切なのは心身の健康

宗田 「ところで、院長。僕は脳梗塞をやつてから、不思議とあまり腹が立たなくなりました。脳の回線がどこかで変わつちやつたのかもしれない(笑)」

鈴木 「それは良い事かもしれませんね。腹を立てると、ストレスを感じた場合と同様に、血圧が上がつて心臓や血管に負担がかかります。これは非常に良くない。心を平穏に保つことは、年齢を重ねれば重ねるほど、身体の健康を保つこと以上に大切になってくるのではな

いかと思いますよ。私は先日、中学時代の恩師を失いました。4年前に癌が見つかった時点で、すぐに専門のドクターを紹介したのですが、もう末期で手術が施せない状態だったのです。普通なら、癌が摘出できなかったことにショックを受けてもおかしくないですが、先生はそんな時でも「おい鈴木君、手術せんで済んでよかったよ」って笑つておっしゃつたんです。それから食事療法などで4年間頑張つておられたのですが、81歳で亡くなるまで、何事もプラスにしか考えない方でした。ですから、死に直面しても、穏やかでいられたのでしようね」

宗田 「人の命を預かるという、大変な仕事をされている院長は、心労も絶えないのではないかと思います。が、心の健康のために、何か心がけていることはありますか？」

鈴木 「すべてにおいて明るく前向きに考える、ということでしょうか。向かい風でもそよ風の様に感じられる。そのくらい心の余裕を持つ、ということですね。誰でも生きていけば、いいことも悪いことも必ずあります。その時に、嫌なことは極力忘れて、どれだけプラスに捉えられるか、ですね」

宗田 「よくよくと塞ぎ込んでしまつてはいけませんね」

鈴木 「病気にも負けてしまいますよね。でも実は、病気というものは、複数のリスクが複雑に相関して起こるのです。心筋梗塞についても、動脈硬化を引き起こす本因の原因は、まだわかっていないのです。糖尿病や高血圧、高コレステロール、肥満、喫煙、ストレスなどは、あくまでも危険因子の一つです。これらを全く持っていない人でも心筋梗塞になるし、逆にたくさんリスクを抱えている人でもならないケースがあります。だからこそ、フィジカルな面とメンタルな面の両方をケアする事が必要なのです。私の場合は、糖質を制限した食事と、積極的に身体を動かすことで身体の健康を保ち、常に前向きな気持ちでいることで心の健康を維持する。そんなところでしょうか」

宗田 「いつも我々を励ましてくれる院長の元気の源は、こうした普段からの姿勢にあつたんですね。ありがとうございます」

今回の大震災でお亡くなりになられた方々のご冥福をお祈り申し上げますとともに、 被災された地域の皆様に、 心よりお見舞い申し上げます。

❧ 東日本大震災 支援活動について ❧

2011(平成23)年3月11日、太平洋三陸沖を震源とした、東北地方太平洋沖地震が発生しました。未曾有の天災により日本中が混乱に陥る中、豊橋ハートセンターでは震災後直ちに、病院受付にて義援金の募集を開始しました。同時に、木下順久医師(循環器内科部長)を中心に鈴木鉄也氏(事務)が窓口となり、3月16日～25日までの10日間に亘り、院内スタッフを中心に、院内清掃会社「あきたメンテナンス」の職員の方々など、協力会社様を対象に援助物資の募集も行いました。

集った物資の内容は「カップヌードル×1ケース」「スポーツドリンク×1ケース」「タオル×200枚」「防寒具(ニット帽、フリース肩掛け、手袋など)」「カイロ×170個」「紙オムツ(大人・子供用)」「生理用品」「マスク×220枚」「毛布×8枚」「マウスウォッシュ×7本」「子供用下着」「男性用・女性用肌着」「スキーウェア」「抱っこ紐」でした。

援助物資は、アウトドアブランド「mont-bell(モンベル)」のボランティア団体「アウトドア義援隊」を通じて、活動拠点のある山形県天童市に届けられ、倉庫にて各避難所の需要に合わせた仕分けがなされた後、被災者の方々の元へと届けられています。

また、地震発生から1週間後の3月18日には、当院と親交の深い、星総合病院(福島県郡山市)から支援の要請があり、鈴木孝彦院長自ら支援物資を携え、現地に赴きました。時節柄、セントレア発の福島行き臨時便には「乗客の荷物はダンボール3箱、重量は10kgまで」という規制がかけられておりましたが、可能な限りの物資を届けさせていただきました。内容は、厳選した生活用品、星総合病院から要望のあった、不足している薬剤や医療器具(主にインシュリンと注射針)などです。

また、豊橋ハートセンターにて4月30日までに集った義援金総額260,609円は、日本赤十字社を通じて、被災者の方々への寄付とさせていただきます(内容は院内各所に掲示)。

その他にも、名古屋ハートセンターでは、過去に東北より受診された患者様と連絡を取り、安否と共に持参薬の有無を確認。薬の無くなった患者様には薬と心ばかりの食材をお送りしました。また、名古屋ハートセンターは中日新聞、岐阜ハートセンターは岐阜新聞を通じて、義援金を寄付させていただいております。

最後に一。ハートセンターでは「社会貢献」を一つのモットーとして掲げておりますので、今後も積極的に被災地への支援をさせていただく所存です。

豊橋ハートセンターでは、日本医師会災害支援チーム(JMAT)からの要請で5月初旬に医師並びに当院職員の被災地への派遣を予定しておりましたが、支援チームの判断により派遣が延期となってしまいました。

今後も同様の要請があった場合には、都度協力をさせていただく予定です。



放射線技師 今井俊輔さん

いま い しゅん すけ



1979(昭和54)年、岡崎市生まれの今井さん。子供の頃からわんぱくで、屋外で遊ぶ事が大好きであった。中学では水泳部に所属し、3年間みっちりと身体を鍛えた。高校生になると、釣りやキャンプ、冬場になればスノーボードと、友達とともにアクティブな休日を過ごした。そんな今井さんだが、実は全く別の一面も持っている。「小学校の高学年から高校を卒業するまで、ピアノを習っていました。その事実を伝え、職場の皆が決まって驚きます(笑)」。

卒業を目前にひかえ、将来の進路について考えていた時、新聞の片隅に掲載されていた「放射線技師の養成校」という広告に目が止まった。実母が薬剤師(実姉も後に薬剤師に)であったため、幼少の頃から医療の世界には少なからず興味があった。また元来、人と違う仕事がしたい、と考えていた今井さんにとって、放射線技師という未知なる職業は魅力的だった。

その後、鈴鹿医療科学大学に入学し、資格を取得するため勉強に励む日々を送る。「大学生活は、勉強漬けの毎日でもとても大変でした。でも、休日も充実していましたよ。なにせ鈴鹿は、海も山もあり、アウトドアを楽しむには最適の場所でしたから(笑)」。

大学卒業後、新卒で豊橋ハートセンターに入職。今年で9年目を迎え、そろそろベテランの域に。「新人の頃とは違い、いろいろと難しい立場になってきました。ですが、緊張感を持って職場の皆と楽しく働きたい、という考え方は今も変わりません。職員も患者様も、明るく過ごせるような、より良い環境を作っていきたいと思います」

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!



看護師 小林真也さん

こばやしん や

1979(昭和54)年、田原市生まれの小林さん。幼少の頃から身体を動かす事が好きで、中学3年間は体操部で活躍。高校入学と同時に器械体操を始めると、みるみる内に部内で頭角を現していった。「器械体操の大会競技では、床・鞍馬・吊り輪・平行棒・跳馬・鉄棒の6種目を行い、その合計点数を競いあいます。鞍馬は苦手でしたが、その他の競技では1位を独占し、東三河の大会では個人優勝もしました」。

微笑を交えつつ、控えめに語る小林さんだが、実は相当な根性の持ち主。高校最後の大会では、一週間前に練習で足の小指を骨折しながらも、後輩にギプスをノコギリで切ってもらい、強行に出場してしまう。「結果こそ振るいませんでしたが、競技生活にキチンと幕引きができたので、満足はしています。中途半端に終わらせてしまったのは、後悔すると思ったので。恩師や後輩は呆れていましたけどね(笑)」。

高校卒業後は、特例許可老人病院に勤めながら専門学校へ通い、准看護師・正看護師の免許を取得。その後、2004年に豊橋ハートセンターへ入職する。「最初の2年間は病棟で働いていましたが、現在は手術室がメインです。救急で運ばれてくる患者様が、手術後、元気になって帰宅される姿を見ると、とても嬉しく思います。仕事は大変ですが、やりがいと誇りを感じています」。

小林さんの今後の目標は、ズバリ「痩せる事」だそうだ。「体操をやっていた頃は、見事な逆三角形でしたが、現在は台形です(笑)。何とかして、10kgは痩せたいと思っています」

胸がドキドキする話

15



私のドキドキの源

豊橋ハートセンター
心臓血管外科

小川真司

お がわ しん じ

豊橋ハートセンターの心臓血管外科では、ほぼ毎日、心臓手術、大血管手術などを行っており、年間の手術症例は250症例を超えます。そんな中、私も手術を執刀し始めた頃は手術が始まると心臓バクバク、汗ダラダラなんてことをよく経験しました。

人間は緊張したり不安を感じたりすると心拍数が上昇し、呼吸が乱れたり、発汗、手の震え、顔面が紅潮するなど種々の症状が出現します。誰もこのような経験はおありだと思いますが、これは自律神経の一種である交感神経が刺激されるために起こるものです。

数年前の事です。全国の心臓外科医が集い、手術手技を競う競技会に出場する機会がありました。その時、私はあがらないために心拍数を抑制する薬を飲んで予選会に臨みました。するとどうでしょう、全く手は震えず、自然体で手技を披露することができ、決勝進出を果たしました。最近では手術執刀時でも汗ダラダラなんてことはほとんどなくなり、あがり症も克服できたように思いましたが、ゴルフのバット(特に1mぐらいのショートバット)の時と奥さんの機嫌が悪い時はどうしてもドキドキしてしまいます。

私の趣味の話ですが、最近海水魚飼育を始めました。始めるにあたり、いろいろ勉強してみると珊瑚の美しさに惹かれ、珊瑚を飼いたいと思いいきって海水水槽を購入する事になりました。海水は初心者ではありますが、器具も一通りそろえ、人工海水を作り、いざ水槽に海水を投入し、ポンプを回し海水水槽を立ち上げてみました。一晩経ち、翌朝起きてみるとなんと床が水浸しになっていてはいけません。配管のつなぎ目から海水が漏れてしまったのです。私は愕然とし、それを見た奥さんは激怒、私のドキドキは頂点に達しました。その後も、いろいろ水槽と魚の事が気になり、家にいる時は何かと水槽に見入ってしまっている、奥さんから魚より子供の顔を見なさいと言われる始末で、その都度、私の心臓はドキドキしっぱなしの日この頃です。

BOOK

今号のおすすめ本

最高の医療を

うけるための

患者学

上野直人



最高の医療をうけるための患者学
上野直人

定価840円(税別) 講談社文庫新書

患者一人一人の行動が
医療の質を向上させる

あなたは自分の病気についてきち
んと説明できますか?

優れた医療者にすべて「おまかせ」
していませんか?

患者自身が医療に参加しようと
思わない限り、最良の医療は受けら
れない。では、われわれは具体的にど
のようにふるまえばいいのだろうか?

米国「のがん専門病院に勤務する
著者が、「自分のカルテを作る」、「質
問上手になる」、「ベストの治療法を
決断する」など、9つのステップについ
て紹介する。

今日 21

ええじゃないか 生きていれば 10

大地震

読売新聞の5月18日版に
気になる記事がのっていた。

今から千年前の平安時代、

西暦869年に

三陸沖で起きた貞観地震は、

東日本大震災に匹敵する

巨大地震だといわれているが、

それより五年前には

富士山が噴火し、

同じ年、阿蘇山も噴火している。

そして、

九年後に起きた関東地震では

相模、武蔵に

大きな被害をもたらした。

それから九年後の887年には

西日本地震が起きて、

これも京都や近畿各地で

大被害となった。

こうして見てくると、

震源が西へ

移動しているのがわかる。

今回の地震が

千年に一度の規模とするならば、

十分に備えておかなければ

ならないだろう。

Toyohashi Heart Center

4月より豊橋ハートセンターに 新しいドクターが加わりました!



◆循環器内科医師

高見 充

たか み みつる

初めまして。4月より豊橋ハートセンター循環器内科に勤務させていただきました高見充です。今までは大学病院で不整脈の治療を専門に診療にあたってきました。ハートセンターでも不整脈で困っておられる患者様のお役に立ちたいと考えております。

これからどうぞ宜しくお願いいたします。

【出身】 兵庫県

【趣味】 音楽活動(Drums)
ランニング、ジム



◆循環器内科医師

市橋 拓

いち はし たく

医師6年目の市橋拓です。車の町、豊田市で生まれ育った、29歳O型です。初期研修から5年間、隣町の豊川で過ごしてきました。

豊橋ハートセンターに憧れて働いてみたいという希望が叶いやってきました。ご迷惑をおかけすることも多々あると思いますが、頑張っていきたいと思えます。よろしく宜しくお願いいたします。

【出身】 愛知県豊田市

【趣味】 サッカー



◆循環器内科医師

石塚周一

いし づかしゅう いち

4月から赴任しました6年目の石塚周一です。初期研修の後、東大阪市立総合病院にて3年間循環器科にて後期研修して参りました。

この4月より豊橋ハートセンターで素晴らしい先生方のもと働けることを光榮に思うと同時に、少なからずの不安もあります。一日でも早くハートセンターに慣れ、患者様のお役に立てるよう頑張る次第であります。

【出身】 奈良県

【趣味】 バイク、ダイビング

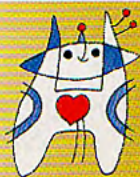
ハートインフォメーション

平成23年5月23日、豊橋ハートセンター・ハートホールにて、
第28回ええじゃないか友の会の講演会が催されました！



第1部のテーマは、「琉球王国について・歴史と文化」「第二次世界大戦と沖縄」でした。沖縄県出身で、御歳92歳になられる平良栄昌先生が講演されました。あまり世間では知られていない、沖縄の歴史や文化についての貴重なお話を聞く事ができました。また「孫への手紙―命葉(ぬちぐすい)」という、第二次世界大戦中の沖縄について書かれた本を、3冊寄贈していただきました。

第2部は、「渡辺崋山と田原」をテーマに田原市役所教育委員会・文化財課・文化財グループ副主幹の鈴木利昌先生に講演いただきました。渡辺崋山は、修身の教科書に「忠孝の鑑」「開国の先駆者」として紹介された、三河出身の偉人として知られています。崋山の人柄・偉業・箴言(しんげん)についてなど、田原市博物館の学芸員でもある鈴木先生ならではの、大変価値の高い内容で、講演終了後も、会場内は冷めやらぬ熱気に満たされていました。



「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

7月19日(火) 7月27日(水) 10:30~12:00
血管の老化防止の食事について

※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 ♥

水野賢二 透明水彩画展 ~6月末

救急蘇生講習会

7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!



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
8月20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

7月8日(金) 14:30~15:30
脂質異常症の食事療法

8月4日(木) 14:30~15:30
高血圧の食事療法 上手な減塩方法

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥

野々村祥香 光と花と器作陶展 ~6月末
太田勇 グラフィックデザイン石に描く「自然賛歌」展 ~7月末
山本富士雄 水彩画 風景画 ~8月末

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: 梶久保操 会報誌デザイン: 小林厚子