

vol. 16
2011

ハート ええじゃないか 友の会





第12回 ハートの日

ハート座談会

2011年8月10日 ホテル日航豊橋
ホリデイホールにて

「心臓病と糖尿病の食事」

会報誌第10号でも紹介した江部康二先生(高雄病院 理事長)の提唱した「糖質制限食」は、糖尿病に大きな効果を持つ食事療法と言われています。

第12回ハートの日では、その江部先生をお招きし、ハートええじゃないか友の会の宗田理会長(作家)、医療ジャーナリストの丸山寛之先生、豊橋ハートセンターの鈴木孝彦院長と「心臓病と糖尿病の食事」をテーマに座談会を行いました。パネリストの方々に、普段、病気とどのように向き合っているのかをお話いただきながら、心臓病とは特に関係の深い糖尿病についての対策をお聞きしました。

司会

豊橋ハートセンター 院長
鈴木孝彦先生
Suzuki Takahiko



パネリスト

高雄病院 理事長
江部康二先生
Ebe Koji



作家
宗田理先生
Soda Osamu



医療ジャーナリスト
丸山寛之先生
Maruyama Hiroyuki



ガンとの付き合い方

鈴木 「本日のパネリストの先生方は、実は全員が持病を抱えていらつしやいます。ご自分の病気については特に勉強されて、上手な付き合い方もご存じのことと思います。」

丸山 先生は数年前に前立腺ガンを患われたそうですね。」

「もう11年前になります。最初は前立腺肥大だと思っていた、たいてい、病院に行くのも恥ずかしいです(笑)。ですが、次第におかしくなってきたので検査を受けたら、ガンであることが判明しました。普通PSA値が10を超えたら前立腺ガンを疑いますが、その時の私は241もありました」

鈴木 「切開手術は受けられたのですか？」

丸山 「いえ。リンパに転移がありましたので手術は無理でした。代わりにホルモン療法や放射線治療を行いました。当時は、歌手の三波春夫さんや天皇陛下までが同じ病気にかかれてました。前立腺ガンは、歌の上手い方と高貴な方がなる病気なんだ、と言いつたりしてました(笑)。まだ完治はしていませんが、ガンも付き合ってみると、日々変化があつて、退屈しないですみますよ(笑)」

鈴木 「前立腺ガンは、男性ならみんなかかる可能性がありますからね。では続いて、宗田先生に、持病の狭心症と脳梗塞についてお聞きしたいのですが、先生については私も7年ほど前から診ていますね」

糖尿による狭心症と脳梗塞

宗田 「ある日、背中に普通と違う痛みが走りましてね。鈴木院長に診ていただいたら、『このままだと頓死するから、すぐに治療が必要だ』と言われました。そこでステントを入れてもらったんです。おかげさまで心臓の方は問題なく、今日まで至っています」

鈴木 「初めて診たときは『これは5年ももたないな』と正直思いましたよ。冠動脈はあつちもこつちもボロボロでしたからね。それでも治療後は、ヘモグロビンA1cも5%台で、しっかり管理していましたよ。それが、ちょっと気が緩んだのか、7%台になった途端に脳梗塞を起こしちゃった」

宗田 「2年前ですね。歩いていると勝手に左の方に傾いて行っちゃうんです。変だな、と思つて近所の病院でCT検査を受けてもなんともない。大丈夫だろう、と安心していたら、ある朝起きると、左手にまったく力が入らなくなつ

ていた。急いで近所にある名古屋ハートセンターに駆け込んだら『脳梗塞です』と診断されて、すぐに脳の病院に移されたのです。脳幹の梗塞だったので、相当危険だったようですね」

鈴木 「心臓が治つて油断した結果、脳梗塞になつちゃった。油断大敵のいい見本です(笑)。私もすぐお見舞いに行きました。その時にはここまで快復されるとは思えなかつた。でも、今こうしてお元気にいられた。それも、ご自身がリハビリなどで相当努力されたからでしょう。血糖値のコントロールの方はいかがですか？」

宗田 「血糖値だけはすぐに上がつてしまつたので、江部先生が推奨されている糖質制限食を試してみたのです。そうしたら、不思議なことに見事に下がつちやつた。ヘモグロビンA1cも現在6%前後です」

江部 「宗田先生。それは不思議でもなんでもなくて、必然ですよ(笑)。もう少し頑張れば、5%台になります」

鈴木 「ぜひ頑張つていただきたいですね。最後に江部先生ですが、先生はご自身も糖尿病ということですから、体験談も含めて、本家本元の糖質制限食についてお話いただけますでしょうか」

食後の血糖値を測りましょう

江部 「私の場合は52歳の時に糖尿病が発覚するのですが、今考えれば、実はその前からかなりやばかつた(笑)。定期健康診断の空腹時血糖値が、42〜43歳で109〜110mg/dlあつたんです。腹も出始めていましたしね」

鈴木 「空腹時血糖値110mg/dl未満が正常値とされていますね」

江部 「ここぞ覚えておいていただきたいのは、食後の血糖値が180mg/dl以上のような高血糖の状態が数年から10年程続いて始めて、空腹時血糖値が110mg/dlを超えてくるということです。つまり、健康診断で110mg/dlだからそろそろ危ないよ、と言われたときには、もう十分に危険な状態なのです」

鈴木 「空腹時血糖値のみで診断していると初期の糖尿病を見落とす可能性が高い、というわけですか」

江部 「そうです。ですから食後血糖値が大切なのです。そこで、みなさまにも手軽にチェックできる方法を紹介いたします。それは、食後1〜2時間の尿糖を測ることです。薬局でチェッカーが売っていますから、気になる方はやつてみてください。陽性だったら早目に病院に行きましょう」

糖質制限食の具体例

江部 「いずれにせよ、糖質制限食を行えば糖尿病は防ぐことができます。私自身も発覚した後から行つたわけですが、今は立派に正常値に戻っています」

鈴木 「いわゆる炭水化物を抜く、という食事方法ですね。とはいえ、明日からご飯なしにしようと思つてもなかなか難しいかもしれませんね」

江部 「糖尿や肥満のない方なら、ある程度摂っていたとしても結構ですが、できれば、未精製の穀物を食べることで、それから運動量に応じた量にすることをすすめます」

鈴木 「糖尿病の方は、やはり糖質制限食がいいわけですね。では、パンもご飯も食べないとすると、具体的にはどういうものを食べたらいいいのでしょうか」

江部 「糖質制限食は苦労するのでは、と思う人もいるかもしれませんが、糖質を除けば、肉でも魚でもなんでも大丈夫ですから、ある意味ではかなり楽ですよ。私の場合は、最近流行りのランチバイキングによく行きますが、いろいろな食材を少しずつ摂ることができるので、とても気に入っています」

鈴木 「カロリーの高い揚げ物や、アルコールなどはどうでしょう？」

江部 「一回の食事で摂取する糖質を10〜20gに抑えておくことが肝心です。とんかつや天ぷらでも、一人前のコロモに使用される小麦は15g程度ですから、サラダや豆腐など、他の献立で糖質を摂らないようにすれば大丈夫です。またお酒に関しては、蒸留酒は糖質ゼロですからOK。醸造酒はワインならば少々ですが、ビールは350ml缶で約12gの糖質が含まれているのでダメです。ビール腹というのは糖質によるのですね」

鈴木 「間食でケーキやチョコレートなど食べるのはいかがでしょう？」

江部 「実は、糖質を制限したケーキやチョコレート、パンなどがすでにたくさん出ています。私自身も愛用しています。が、こうした食品は『小樽フィッシューマンズキッチン』や『糖質制限303』などのサイトで購入できます。非常においしいですから、どうしてもスイーツや主食が食べたいという方は試されてみるというでしょう」

鈴木 「健康は自分で作るものです。かの貝原益軒は『腹八分目』と言いましたが、おなかの出ている人は『腹七分目』を心がけましょう。ヘモグロビンA1cも6%台になったら必ず糖質制限食を開始することです。健康にしっかりと留意して毎日を過ごしてくださいね」

放射線技師 清水一生さん

しみず かず き



1980(昭和55)年、豊田市生まれの清水さん。小学校入学前に、父親の転勤で長野県へ移り住むと、信州の大自然が、もともと腕白であった清水さんの気質を一気に開花させた。小学生になると、暇さえあれば友達とともに山河を駆け巡るようになり、また入学と同時に水泳を習い始めたことによって、メキメキと泳力が上達。気がつけば、自宅付近の小川は、魚釣りと遠泳を楽しむための、絶好の場となっていた。

その後、小学4年生で剣道を始め、武の道にのめり込むと、高校3年時には2段を取得。また高校在学中に「医療分野における放射線の未知なる可能性」について興味を抱くようになり、将来は放射線を扱う仕事につきたい、と決意する。猛勉強の末、名古屋大学医学部に入学し、保健学科放射線技術科学を専攻。専門知識を得ていく過程で、「チーム医療」の大切さを強く認識するようになった。

大学卒業後、新卒で豊橋ハートセンターに入職。今年で8年目を迎え、そろそろベテランと呼ばれる領域に。「仕事における目標は、放射線技師として、さらなるエキスパートになることです。最高のチーム医療を行うには、ドクターだけでなく、コメディカルスタッフにも高い技量が求められますからね」。

忙しい日々を追われる清水さんだが、プライベートでは昔のように身体を動かす趣味を始めたい、とのこと。「現在4歳の子供がいるので、スキーやサーフィンなど、子供と一緒にやれるスポーツに挑戦してみたいですね」

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 大野夢子さん

おおの ゆめ こ

1985(昭和60)年、静岡県浜松市に生まれ、宝飯郡(現・豊川市)小坂井町に育った大野さん。三人姉妹の末っ子ゆえに「甘えん坊に育つだろう」という周囲の予想を見事に裏切り、人一倍負けん気の強い女の子に育った。運動神経も抜群で、小学生の頃はマラソン大会で大活躍。中学・高校ではバスケットボールに没頭する。「朝練も自主的に行い、ライバルを見つけては『その子にだけは絶対に負けないぞ』と躍起になっていました。ちなみに、小・中・高と皆勤賞でしたよ(笑)」。

看護師であった母に憧れ、将来は「白衣の天使」と幼少の頃から決めていた大野さんは、宝陵高等学校・衛生看護科を卒業し、新卒で豊橋ハートセンターに入職。「当初は、患者様から注意を受けたこともありましたが、最近は『若干成長したな』と言っていただけになりました(笑)」。

大野さんは、その外見(?)からか、周囲から「今風」と思われやすいが、実はその内面は、こよなく「和」を愛する古風なナデシコである。趣味は書道、日本舞踊に、大衆演劇鑑賞(流し目が最高!とのこと)。特に着物が大好きで、自前の一着をオーダーメイドで仕立ててもらうほど。好きな音楽は、もちろん「演歌」である。「先々月(9月)の16日に結婚し、旧姓の榊原から大野に変わりました」。結婚式で使用したBGMも、大好きな坂本冬美の「祝い酒」と八代亜紀の「ほんね」だったという26歳。

「結婚後も、看護師の仕事は続けて行きますので、これからも宜しくお願いします！」



豊橋ハートセンターの 医師・スタッフの方々に心から感謝!

森 章さん
もり あきら

1932(昭和7)年、豊橋市生まれの森さん。幼少の頃から質実剛健、腕白で身体を動かすことが大好きであった。工業高校を卒業後、豊橋市役所の税務課に入職。職場での真摯な態度が認められ、役所の推薦で自治大学校に入学。職員と学生を両立しながら地方行政を学ぶことに。大学卒業と同時に職場復帰し、様々な部署を経験した後、税務部長(現・財務部長)として35年の任期を全うした。

ずっと無病息災で過ごしてきた森さんだったが、在職中から医師に高めの血圧だけは指摘されていた。そして2006(平成18)年のある日、その血圧が普段よりも高めだったため、主治医に紹介された豊橋ハートセンターを訪れる。その日こそ、何事もなく帰宅できたものの、数日後に事態は急変。重度の心不全を起こし、救急車で搬送され、そのまま入院することに。「ステントを6本入れてもらいました。今思えば、あの時が長い闘病生活の始まりでしたね」。

手術から1年後、更にステントを2本追加。そして、今から3年前。元旦の宴の最中、体調が急変し、再度、救急車で豊橋ハートセンターへ。「以来、現在に至るまで入退院を繰り返しています。健康管理には殊のほか気をつけていますが、すでに身体はボロボロのようです。昨年はペースメーカーも入れましたし、入院中に脳梗塞と痙攣を起こし、死線をさまよったこともあります。そんな時、頼りになったのが鈴木院長はじめ、医師・スタッフの方々からいただいた心強い激励でした。ハートセンターの献身的な医療は、本当に素晴らしいと思います。現在は小康状態を保っていますが、いつ何時、調子が悪化してもハートセンターがついていてと思うと安心していられます」

M E M B E R

会員のご紹介

壮絶な半生 先天性心臓病、難聴を乗り越えて

原田恵三子さん
はら だ え み こ



1957(昭和32)年、豊橋市生まれの原田さん。生まれてまもなく先天性心疾患であることが判明し、1歳半の時にはしかの高熱が原因で、聴覚をほぼ失ってしまう。4歳を迎えた時、医師は「余命1年」と両親に告げたという。当時は、日本でようやく心臓手術が始まったばかりの頃である。小学3年生でアンギオグラフィー(血管造影撮影検査)を受けた時も、やはり、ほとんど助かる見込みがない、と言われた。

転機が訪れたのは小学6年生の時。名古屋大学病院で受けた動脈管開存症の手術が大成功。日に日に血色が良くなり、23kgしかなかった体重は、みるみる内に増えていった。「体力がつき始めると、病気ゆえに内気だった性格を『改善しなければ損だ!』と思うようになりました(笑)」。

趣味でオルガンを始め、自転車を漕いで体力作りも開始した。20代後半にはアーチェリーにも取り組み、「全国心臓病の子供を守る会」に入会。30代までは、国内の一人旅を敢行し、40代で様々なセミナーに足を運ぶようになると、50代で「ハートの日」を知り、友の会にも入会。講演会や季刊誌が楽しみだ、と言う。

「以前、検診で鈴木孝彦先生にとっても励まされた事がありました。それを機に、私も人の役に立ちたい、と思うようになり、数年前から自身の体験談を伝えるボランティアを始めました」。

現在原田さんは、豊橋医療センターで年一回の定期健診を受け、健康管理をしっかりと行いながら、「愛知サマーセミナー」の講師として教壇に立っている。重い病苦と今なお闘っている、原田さんならではのとても貴重な体験談が聴ける、と評判だ。

胸がどきどきする話

16



ドキドキのコントロール

豊橋ハートセンター
循環器内科医長

那須賢哉

な す けん や

私はカテーテル治療を担当し、狭心症や心筋梗塞の患者さまの治療を行っています。今回は、私たちの仕事上でのドキドキのお話をしたいと思います。

カテーテル治療は、知識はもちろんですが、術者として良い治療を行うためには技術的な部分も重要です。こういったことを学ぶために、ライブデモンストレーションというカテーテル治療の様子を、生放送で別の会場から見て、議論する機会があります。豊橋ハートセンターでも1年に10回程度行われており、いま読んでおられる患者さまの中にもご協力をいただいた方がいらっしゃるかもしれません。

先日、海外のライブデモンストレーションに参加した際にとても貴重な体験をしました。放映を担当している病院を訪問した際、突然「術者としてライブデモンストレーションにでてくれないか？」と依頼を受けました。こんな突然の依頼は、日本では考えられません。豊橋ハートセンターの場合、数か月前には術者の先生に依頼をし、患者さまの情報をお送りして治療の方針などを十分検討していただけた時間を設けます。これは、相当ドキドキする事態になってきました。

まず、治療させていただく患者さまの状況を今から確認です。放映まで30分しかない。会場では1000人位の聴衆がいて、映画館のスクリーンよりももっと大きな画面に自分とその治療の一部始終が映しだされて、海外ですから議論などすべてのやり取りは英語……。うーん……。できるかな……。

ドキドキして緊張した状態では、通常ならできなくなったり、判断力が低下したりします。さて、このドキドキをコントロールするためにはどうしましょう？ 人という漢字を手の平に書いて飲んでみてもきつと解消されません。しかし、考え方を変えれば、患者さまを治療することに場所や機会など関係ありませんし、信頼されているからこそ任せられたはず（と信じたい）。「患者さまを絶対治すぞ」、「こんな名誉な機会をもらえるなんて最高だ！」と前向きな考えを持てると冷静さを取り戻すことが可能になってきます。

ドキドキのコントロールは、日常の治療でもとても重要です。カテーテル治療を行っている、必ず予測もできなかった困難に陥ることがあります。放置すれば患者さまの生命に関わるような事態に直面することもあります。自分がドキドキをコントロールできなければ、適切な処置ができませんし、患者さまの命も守れません。

私のドキドキのコントロールの秘訣は、必ず3通り以上の選択肢をもって治療にあたることです。選択肢を3つ以上持っていれば、心に余裕が生まれますし、実際何が起ったとしても、すぐに別の治療方法に切り替えることができます。そして、周りの意見も良く聞くこと。カテーテル治療は医師一人の力ではできません。チーム医療として周りのスタッフを尊敬し信頼することで、最高の医療を患者さまに提供できると考えています。

豊橋ハートセンターでは、職員みんなが自分たちのドキドキをコントロールして、患者さまの心臓の「ドキドキ」を守りたいと考えています。

今号のおすすめ本



ミトコンドリアの新常識

NHK「サイエンスZERO」取材班
太田成男 編著

定価1050円(税込) NHK出版

代謝をつかさどる
細胞小器官の
知られざる役割

かつては、細胞内にある謎の小さな器官としか思われていなかったミトコンドリア。それが、近年になって研究が進んだ結果、私たちの健康維持にとって非常に大切な物質であることがわかってきた。ミトコンドリアの量を増やして、上手に働かせることができれば、メタボや糖尿病、がん、認知症まで防ぐことができるようになるかもしれない。本書は、そんなミトコンドリアの「新常識」を解説しながら、健康に生きる方法について教えてくれる。

京田 21

ええじゃないか 生きていれば 11

老人の死に方について

近ごろ老人が
多くなってきたせいか、
老人を対象とした生き方の本が
多く出まわっている。
そのいくつかを読んでみると、
著者はどれもぼくより若い。
ぼくより若い人から
人生の仕舞い方を
きかされるのは、
どうも違和感がある。
死んだ人間ならともかく
(そんなことはありえない)、
生きている人間から
いかに人生を終わるべきかを
聞かされても、
なんとなくうさんくさいのだ。
年を取ったからといって、
特別覚悟もいらなければ、
心の準備もいらない。
欲しようと欲しまいと、
あるとき、寿命が尽きれば死ぬ。
それだけのことである。
その日まで、
楽しく生きれば
それでいいでしょう。

Toyohashi Heart Center



医学記者半世紀 忘れえぬ医師・患者・夫婦の物語

医療ジャーナリスト

丸山寛之

まる やま ひろ ゆき

私は、昭和32年から現在に至るまでの約半世紀の間、医療ジャーナリストとして医療の世界に携わってきました。これまでにインタビューした医師や医学者は、のべ1000人ほど。その中には、今でも忘れることのできない、素晴らしい出会いもありました。本日はそんな医師のエピソードや、彼らから聞いた感動の実話をもとに、私が感じた「幸福」についてお話ししたいと思います。

皆さんは、2月20日が「アレルギーの日」だということをご存知でしょうか。この日は、昭和49年に文化勲章を受賞した石坂公成博士と、共同研究者である照子夫人が、アメリカのアレルギー学会で「IgE抗体」を発表し、世界中がその存在を認めた日なのです。照子夫人の大きな支えの中で、偉大な業績を積み重ねていた石坂博士は、いずれノーベル賞を受賞するだろう、と多くの関係者が噂しておりました。

ですがある時、照子夫人が重い病を患って長期療養が必要となり、実家のある山形県に帰郷してしまいます。石坂博士はその時どうしたか。当時務めていたアメリカのアレルギー研究所の所長を辞して、照子夫人の介護に全力を注いだのです。ノーベル賞よりも、研究の継続よりも、奥様の身体を第一に考えた石坂博士の行動から、私は「夫婦の絆」や「男の生き方」を改めて学んだ気がします。

もう一つ、ある大学教授から伺った話です。重い脳卒中で半身麻痺になり、生きる希望を失って自暴自棄になっている50代の患者さんがいました。医師やナースの問いかけにも全く応える気がありません。ところが、家族の愛情あふれる言葉をきっかけに態度が一変します。毎日、一生懸命リハビリテーションに励むようになり、なんと入院から5ヶ月後には、自らの足で退院していったのです。彼が目覚ましい快復（幸福）を実現できたのは、家族の中で、今の自分の居場所を確認できたからです。家族の絆にはとても大きな力があるのですね。

これらのことから私は、幸福のものは家庭にある、と気がつきました。自分の家庭が幸福であれば、人を思いやる気持ちも自然と生じ、他者に対して温かな気持ちを持つことができるのです。

皆さんもご自身の家族、家庭を大切に、幸福になっていただきたいと思っています。

ハートインフォメーション



第12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12回ハートの日」が開催されました。午前中から正午にかけて「ハート健診」「健康イベント」「ハートコンサート」が行われ、例年通り多くの来場者が訪れました。

午後からの「ハート講演会」は二本立て。第1部が、医療ジャーナリストの丸山寛之先生による『医学記者半世紀—忘れえぬ医師・患者・夫婦の物語』、第2部は、京都高尾病院理事長の江部康二先生による『糖尿病・生活習慣病と糖質制限食』でした。専門家ならではの貴重なお話を聞くことが出来ました。

その後、豊橋ハートセンター鈴木院長、作家の宗田理先生を交えた座談会が行われ、約600人の参加者で埋め尽くされた会場は、糖尿病に関する質問も飛び交い、大きな盛り上がりを見せていました。

また当日は、サッカー元日本代表の松田直樹選手が、練習中に心筋梗塞で亡くなられた直後ということもあり、約750人が受診したという「ハート健診」では、例年に比べ、若者の参加が多く見られました。会場には中京テレビも取材に訪れ、救急蘇生法講習会の模様を映し出していました。鈴木院長は、「まだまだAEDへの理解が薄く、今後さらに普及させていかなければならない」と語りました。



石黒薬局長のひとことアドバイス! お勧めサプリメントは「ビタミンC」

皆様、お身体の調子はいかがでしょう? 寒い日が続くこの時期は、風邪やインフルエンザが流行りだしますので、しっかりと対策していただきたいと思います。出先から帰宅した際は、うがいと手洗いは必ず行って下さい。また、空気が乾燥すると風邪をひきやすくなります。加湿器などを用いて室内の保湿に気を配りましょう。

風邪の予防に有用なサプリメントとして「ビタミンC」があります。「ビタミンC」は体内の免疫力を高め、ウイルスで弱った身体を早く回復に導いてくれるからです。万が一体調を崩してしまった時は、きちんとした食事をとり、身体を休ませてあげることも大切です。

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 ※試食品をご用意しております。

11月17日(木) 11月21日(月) 10:30~12:00 減塩食について
12月22日(木) 12月26日(月) 10:30~12:00 塩分控えめなおせち料理

ハートええじゃないか友の会講演会

11月28日(月) 13:30~
・平清盛を囲む相関図 井上典子
・冬を奏でるピアノ三重奏 粕谷知里/クラリネット 成田知穂/サクソ 佐野夏希/ピアノ

救急蘇生講習会

11月26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17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10日(木) 14:30~15:30 腎臓に負担をかけない食事
12月7日(水) 14:30~15:30 クリスマス・お正月のヘルシーメニュー

♥ ハートギャラリーのご案内 ♥

後藤 亘 長良川の写真 11月1日(火)~
高野哲二 写真展 12月1日(木)~

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: 橋久保操 会報誌デザイン: 小林厚子