

ハート ええじゃないか 友の会



第13回「ハートの日」今年のテーマは

免疫力を高め、 人生を楽しく過ごそう！

今年も8月10日に、恒例の「ハートの日」がホテル日航豊橋のホリデイホールで行われます。

メインのイベントであるハート講演会の講師は、

免疫学の草分け的存在(免疫学の第一人者)の安保徹先生(新潟大学大学院医歯学総合研究科 教授)と、
「笑いの免疫力」に関する研究をしていらっしゃる西田元彦先生(西田メディカルクリニック 院長)のお二人です。

今年も非常に楽しい内容ですが、はたして私たちは、

今回のテーマである「免疫」についてどれほど理解しているのでしょうか。

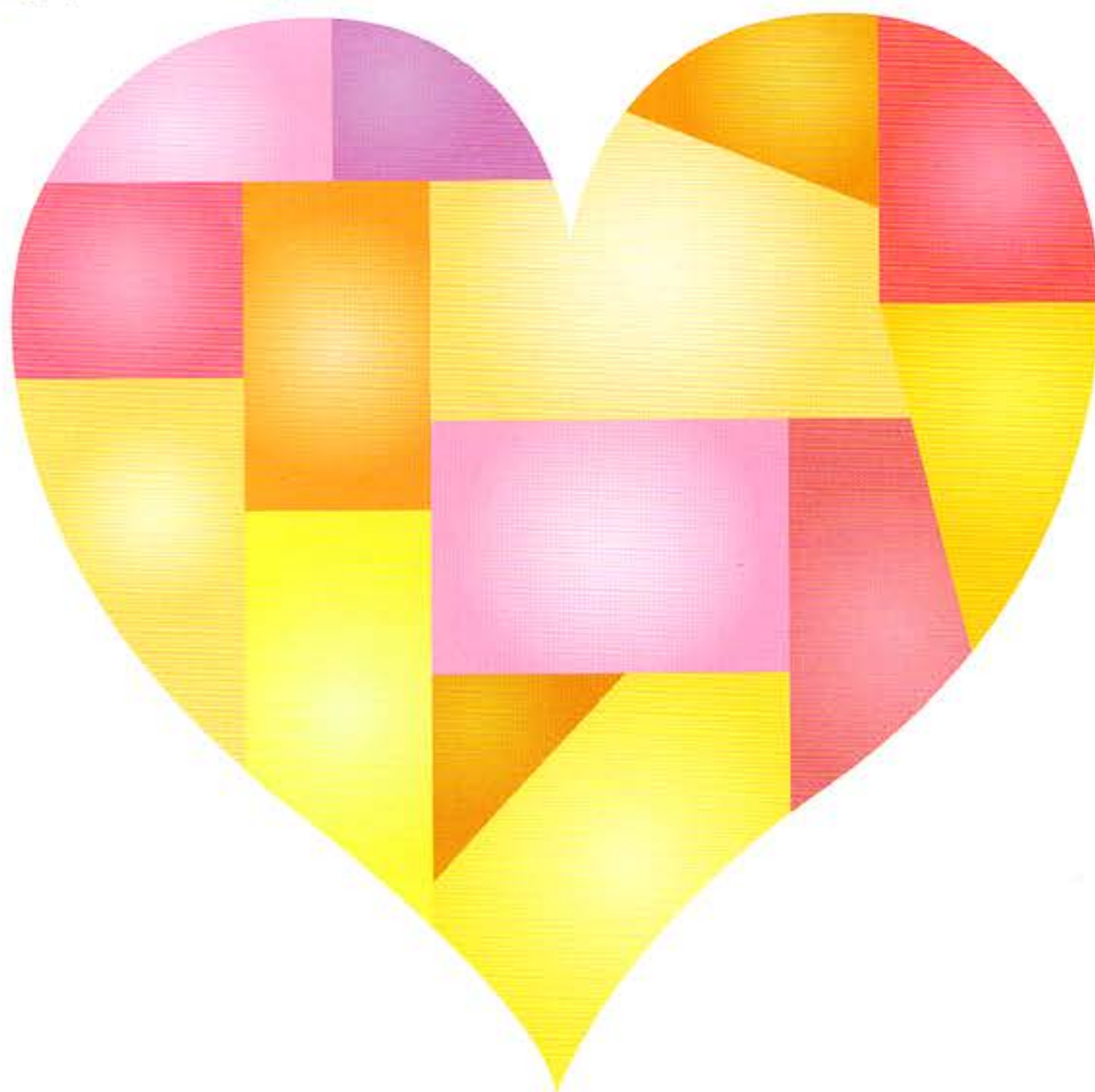
そこで、「ハートの日」を迎える前に、さらっと確認しておきたいと思います。



松原徹夫
Matsubara Tetsuo



安保 徹
Abo Toru



鈴木孝彦
Suzuki Takahiko



西田元彦
Nishida Motohiko

入場無料！

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1-4-1

開催日 平成24年8月10日(金)

8時30分～15時30分(講演会13時～)

テーマ 免疫力を高め、人生を楽しく過ごそう！

● イベント内容 ●

ハート健診〔無料〕

標準体重・体格指数の測定
体脂肪率の測定
血圧測定
血液検査
心電図検査

健康イベント

食事・栄養相談室
救急蘇生法講習会(AEDの使い方)
心臓病相談室
歯周病相談室
献血(愛知県赤十字血液センター)

ハートコンサート

豊橋少年少女合唱団による
コンサート

第13回「ハートの日」のご案内

2系統の免疫システムで健康を維持

私たちの身体は、少しばかりのけがや病気をしても、原因となる細菌やウイルスに負けることなく、健康に過ごすことができます。それは、私たちに免疫システムが備わっているからです。

このシステムには、「自然免疫」と「獲得免疫」の2系統があります。前者は細菌の侵入を防いだり、体内に現れたがん細胞などの異常事態を見つけ、病気の発生を食い止める役割をするのに対し、後者は、外からやってきたウイルスに感染した場合に、抗体を作って病気を撃退します。しかしかやあたふた風邪などに二度かかりしないのは、このしくみのおかげです。こうして内側と外側の敵に対処できるので、健康維持が可能となるのです。

白血球と自律神経の関係

この免疫システムにおいて、要となるのが白血球です。白血球とは、血液中に含まれる赤血球や血小板以外の細胞の総称のことです。顆粒球、リンパ球、マクロファージに大きく分けられます。顆粒球やマクロファージが、細菌などの異物を退治しますが、対象が小さすぎるウイルスなどの微小な抗原には、リンパ球が立ち向かいます。

白血球の中で大切な役割を担う顆粒球とリンパ球が適度なバランスに保たれていればいいのですが、これが崩れて、どちらかが多くなると問題が生じてきます。顆粒球が増え、免疫抑制状態になると、膠原病などの慢性疾患や潰瘍、がんが発生しやすくなり、リンパ球が多くなるとアトピー性皮膚炎や花粉症などのアレルギー性疾患が起きやすくなるのです。そして、その両者のバランスと密接な関係にあるのが、自律神経の動きなのです。

自律神経のバランスが崩れると病気になる

自律神経には、興奮時や緊張状態の時に優勢になる交感神経と、休息時やリラックスした時に優勢になる副交感神経があります。交感神経が優位な時は顆粒球の働きが、副交感神経が優位な時はリンパ球が活発になります。従って、どちらか一方が優位になる状態が続くなどして、自律神経のバランスが崩れると、免疫力が低下して私たちは病気になってしまふのです。では、どうすれば免疫力を高めることができるのでしょうか。

ストレスがバランスを乱す

交感神経優位の状態が長期間続く、その最大の原因はストレスです。肉体的、精神的に大きなストレスがかかると、血流

も悪くなります。血流不足はさまざまな慢性病のもととなります。がんばりすぎはやめ、ストレスは早めに解消するように努めましょう。

とはいえ、リラクゼーションのしすぎもよくありません。肥満や運動不足に陥ることはもちろん、リンパ球の増加で体質が過敏になり、ちょっとしたストレスでアレルギー症状が出てしまったら困りますからです。

免疫力を高めるためには

免疫力を高めるために、安保徹先生はご自身の著書の中で、「身体を冷やさないこと」「適度に筋肉を鍛えること」「深い呼吸を心がけて気持ちを切り替えること」「玄米菜食を実践すること」などを推奨されています。また病気になる前に、消炎鎮痛剤やステロイドなどを常用するのは、かえって病気を悪化させる危険があるとして、安易な使用に警鐘を鳴らしています。

日本笑い学会の会員である西田元彦先生は、ホリスティック医学(西洋医学を中心としながらも東洋医学や代替医療の良いところを取り入れるという考え方)を取り入れて、実際に「笑い療法」を行っています。笑いは自律神経に変化をもたらすし、体内のさまざまな器官に刺激を与える中で、鎮痛リラックス、ボケ防止などの効果とともに、免疫力をアップさせると言っています。作り笑いでもその効果はあるそうです。

このようにして、薬ばかりに頼らず、自身の免疫力を高める生活を心がければ、病気に負けない健康な身体作りができる、と言えるそうです。

詳しくは当日の会場で！

以上、簡単に説明して参りましたが、より詳しい話は、お二人の先生が登場される8月10日の「ハートの日」に参加して、じっくりと聞いていただきたいと思います。豊橋ハートセンターの鈴木孝彦院長と松原徹夫副院長が加わる座談会「病気にならない健康学」も注目です。この好機を大いに活用して、質問などを投げかけながら免疫について楽しく学びましょう。「ハートの日」は、その他にも恒例となっているハート健診、健康イベント、ハートコンサートなど、楽しいイベントが盛りだくさんとなっております。すべて入場無料です。

みなさま、ふるってご参加ください！

(文/宗田律・林英司)

参考文献

- ・「安保徹の新理論！体温免疫力」安保徹著／ナツメ社 2004年
- ・「免疫革命」安保徹著／講談社 2003年
- ・「自分の免疫力」で病気を治す本 医師と薬に頼らない」安保徹、岡本裕著／マキノ出版 2011年
- ・「血圧情報局マガジン(カルピス社)9月号」Vol.6 笑いが健康にいいってホント? <http://ameals.net/magazine/080917/special/index.html>

ハート講演会

ハート講演会①

笑いも免疫力
病気も逃げ出す笑いの力

西田元彦先生
西田メデイカルクリニック 院長

13:00
▼
13:45

ハート講演会②

健康で生きるための
免疫生活

新潟大学大学院医歯学総合研究科 教授
安保 徹先生

13:45
▼
14:45

ハート座談会

病気にならない健康学

安保 徹先生
西田元彦先生
豊橋ハートセンター 院長 鈴木孝彦先生
豊橋ハートセンター 副院長 松原徹夫先生

14:45
▼
15:30

【主催】ハートの日実行委員会

【共催】日本心臓財団／中日新聞社

【後援】愛知県赤十字血液センター／エフエム豊橋／蒲郡信用金庫／三菱東京UFJ銀行／ホテル日航豊橋／豊橋鉄道株式会社／東愛知新聞社／東日新聞社

【協力】蒲郡消防本部／新城消防本部／田原消防本部／豊川消防本部／豊橋消防本部

●お問い合わせ

ハートの日実行委員会事務局(担当/鈴木・前田)

TEL 0532・37・3377

「ハートの日」は、名古屋と岐阜でも開催されます！

名古屋 TEL 052・719・0810

岐阜 TEL 058・277・2277

看護師 伊藤容子さん

いとうようこ



豊橋ハートセンターに在籍し、今年で12年目を迎える伊藤さん。伊藤さんの幼少期は、少し変わっている。小学2年生でソロバン塾に通い始めると、たちまちその魅力にとり付かれ、「将来はソロバンで食べていく！」と、はやばやと決意したという。「他にも書道とピアノを習っていましたが、何故だかソロバンにはまってしまって。気が向けばソロバンの玉を弾いている、という不思議少女でしたね(笑)」

小学校高学年時に初段を取得し、高校は商業高校に入学。少女の頃に抱いた夢に向かって、順調に歩を進めていた伊藤さんだったが、卒業を間近にして大きな転機が訪れる。「当時の恩師が、人好きなあなたにはとても合う仕事だと思う、と勧めてくれたのが看護師でした。卒業後は銀行員になるつもりでしたが、子供の頃から人と接する事は大好きでしたし、なにより、恩師の言葉がすごく嬉しくて。始めてみるとこの仕事がとても肌に合っていたのです。先見の明ですね(笑)」

商業高校から看護学校へ入学し、看護師の道を歩み始めた伊藤さん。子育てのために一時ブランクがあいたが復職し、豊橋ハートセンターに来てからは「12年間、無遅刻・病欠無し」という輝かしい記録を保持している。「現在ハマっているのは、始めて6年になるママさんバレーです。ものすごく弱っちいチームですが(笑)、友人達との練習がとても楽しいです。あと、今一番楽しみにしているのは、高校3年生の娘が看護師になりたい、と言って勉強に励んでいることですね」

豊橋ハートセンター スタッフ紹介

Staff

いつでも気軽にお声をかけてください!



ペイシェント・サービス(PS) 小林千紗さん

こばやしちか

1986(昭和61)年、田原市生まれの小林さん。小・中・高を通じての得意科目はズバリ「体育」。自他ともに認める、運動大好きな女の子であった。中学生になると、ソフトボール部へ入部。ハードなスポーツではあったが、小林さんの肌に合っていたようで、高校までの6年間、ひたすらソフトボールに情熱を注ぐことに。

時を同じくして、家族とともに始めたスキー、スノーボードにもどっぷりとハマリ、現在も毎シーズン雪山に足を運んでいるようだ。

高校卒業後は、ペイシェント・サービス(以下PS)の資格を取得するべく、愛知ビジネス専門学校に入学。「友達のお姉さんがPSをされていて、いろいろと話を聞いているうちに、とても興味がわきました。一生働くことの出来る資格、という点も魅力的でしたし、人と深く関わり合える仕事に就きたいと思っていたので、適職なのではないかな、と考えたのです」

専門学校を卒業し、資格を取得すると、新卒で豊橋ハートセンターに入職。今年で7年目を迎えるベテランのPSだ。「職場はとても居心地が良いです。常に外来にいますので、患者様といつも接することができますし、スタッフ同士が仲良しなのでとても楽しいです。プライベートでもPSの仲間達とは食事にでかけたりもしますよ!」

そんな小林さんが、新たに始めようとしているのが、マラソンとウェイクボードだ。「マラソンはダイエット目的です。とは言え、気が向いたときに近所を走る程度ですけど(笑)。ウェイクボードは以前から興味があったので、今年の夏はぜひ挑戦したいですね!」



伊藤 勇さん 登志子さん

いとう いさむ としこ

1933(昭和8)年生まれの伊藤勇さんと1943(昭和18)年生まれの登志子さんは、山口県宇部市出身のご夫婦だ。1951(昭和26)年、18歳になった勇さんは海底炭田で有名な宇部炭鉱で働き始める。「当時のエネルギー

源は石炭でしたので、炭鉱は活気がありました。給料も普通の人の10倍くらいは稼いでいましたよ」。笑顔で語る勇さんだが、海底に張り巡らされた坑道での仕事は、常に危険と隣り合わせの過酷なものだった。

そんな勇さんを献身的に支え続けていたのが、炭鉱住宅で理容師として働いていた妻の登志子さんだ。2人は1964(昭和39)年に結婚して子供を授かるが、1967(昭和42)年に炭鉱が閉山してしまい、職を求めて豊橋へと移住する。その後、勇さんは鉄道関係の仕事に就き、登志子さんは工場に勤務し、2人は互いを助け合いながら一生懸命働いた。

だが1989(平成元)年のある日、洗濯の最中に登志子さんが心筋梗塞で倒れてしまう。それを機に勇さんは辞職し、その後入退院を繰り返すことになる登志子さんを、付きっきりで看病し始める。「どんな時も夫婦は支え合わないといけませんからね。幸い私は多少血圧が高めな点以外、健康そのもの(笑)。妻も大川先生を始め、豊橋ハートセンターの優秀なスタッフの方々のおかげで、現在は普通に生活を送る事が出来ています」

わたしたちの健康法 「孫と遊ぶこと」

「月に二回、7歳になる孫と定期的にショッピングセンターへ買い物に出かけるのですが、とにかく元気で圧倒されっぱなしです。孫について歩いたり遊んだり、一緒になって大笑いしていると、疲れや病気の事など忘れてしまっていますね(笑)。孫からもらうパワーが我々夫婦の健康の源です」

Member 会員の紹介

中村晶子さん

なか むら あき こ

1936(昭和11)年、新城市生まれの中村さん。日本赤十字女子短期大学を卒業後、看護師として働いた後、看護学校の教師を務めていた。医療従事者として30年近く多忙な日々を過ごした中村さんだが、58歳で辞職した後も、変わらずパワフルな日常を過ごしている。

中村さんは多趣味な方で、幼少の頃から親しんだ音楽の才能を活かし、62歳からコーラスを始める傍ら、英語学習にも精を出し、得意の書道では幾度となく読売展に入選を果たしている。「昔から、興味を抱いたことには、つねに前向きにチャレンジすることにしています。ですから、退屈するということが私にはありませんね(笑)」

そんな中村さんが、現在最も力を入れている趣味が「絵手紙を書くこと」である。果実、野菜、風景、人物画など、実物を見て10~15分ほどで描き上げ、ウィットに富んだ文言を差し込んで完成する、という中村さんの絵手紙は、見る人々の心を和ませる。「2年ほど前から、夫が豊橋ハートセンターに通院していますが、主治医である木村先生からのご提案で、院内にて絵手紙のギャラリーを開催することができました。絵手紙を見て患者さんが喜んで、という声を聞くと、私自身も元気になりますし、ますますやる気になりますね(笑)」

わたしの健康法 「夫婦で散歩すること、活き活きと日々を過ごすこと」

「主人も私も、膝に人工関節を入れています。下半身の衰えを防ぐため、夫婦で積極的なウォーキングをこころがけています。また、木村先生のご指導の下、糖・塩分の摂取には気をつけ、知力・気力の衰えを防ぐように努め、お互いを労りあって残りの人生を一病息災で過ごせるよう気を配っています」



胸がどきどきする話

18



夏はワクワク・ ドキドキの季節?!

豊橋ハートセンター
循環器内科医長

寺本智彦

てら もと とも ひこ

皆様、今年の夏はいかがお過ごしでしょうか。夏、と言ったら、まず最初に何を思い浮かべますか? 「家族とともに河原で楽しむバーベキュー」でしょうか。はたまた「夕暮れ時の夏祭り」でしょうか。「夜空を彩る花火大会」なんていうのも、風流で良いですね。私の場合は、何をおいても、8月10日に行われる「ハートの日」です! ……と言いたいところですが、正直なところ真っ先に頭に浮かぶのは、「水着の女の子がたくさん訪れる夏の海水浴場」と「可愛い女の子がビールを運んでくれるビアガーデン」だったりします。

さておき、前述したとおり、夏という季節は他の季節に比べ、刺激的な行事がたくさんあるように思われます。暑さとともに気分が高揚すれば、それに伴いワクワク・ドキドキと心臓も活発に動きだします。そこで、楽しい話の最中に水を差すようで気が引けますが、「夏のワクワク・ドキドキ」に潜む、看過してはならない注意事項を三つ述べたいと思います。

まず第一に、「ビールの飲み過ぎに注意すること」。勉強熱心な皆様ならば、すでにご承知だと思いますが、ビールは多くの糖質を含んでおり、過剰摂取すればビール腹に代表される「肥満」につながります。肥満は心臓にとって天敵です。よくよく気をつけてください。

そして第二に、「ビールのお供、枝豆には塩を振り過ぎないこと」。塩分の摂りすぎは血管の内壁を傷つけ、心筋梗塞の遠因となります。ビールのつまみには、ほどよい塩かげんの枝豆をご用意下さい。

第三は、「お酒を飲み、酩酊した状態での海水浴は絶対にやめること」。海水は外気に比べると、意外に冷たいものです。火照った身体で海水に飛び込めば、急激な体温の変化が心臓に大きな負担をかけ、場合によっては心筋梗塞を起こしかねません。海に入るときは、酔いが冷めてから、ゆっくりとつかりましょう。

読み返してみると、自分自身に言い聞かせているような気がしてきました……。ともあれ、ワクワク・ドキドキすることは、人生を楽しむ上で絶対に必要な要素だと思います。過度に心臓に負担をかけるような娯楽は控え、それぞれの夏を思いっきり満喫して下さいね!

第3回

豊橋
ハートセンター

石黒薬局長のひとことアドバイス!



夏バテに有用! なサプリメント メディアで話題の『オルニチン』

拝啓。暑い日が続く昨今、お身体の調子はいかがでしょう?

「夏バテ」という言葉があるように、夏は体力を消耗しやすい季節です。そこで今回は、体力増強にもってこいのサプリメント『オルニチン』を紹介します。

『オルニチン』はアミノ酸の一種で、肝臓の解毒作用(有害なアンモニアを尿素にかえて排出する)の機能を促進したり、筋肉増強・基礎代謝を高める効果などがあります。その『オルニチン』が多く含まれるのがシジミです。古くからシジミ汁が肝機能の改善・体力増強を促すと言われているのはそのためです。

「最近夏バテ気味かも?」、「お酒を飲み過ぎて調子が悪いな」、などと感じられた時は『オルニチン』のサプリメントを試してみたいはいかがでしょうか?

小山栄養士がおすすめる

健康食レシピ!



豊橋ハートセンター
管理栄養士
小山通子

月2回開催の栄養教室にも
ぜひご参加ください!

かぼちゃには、強力な抗酸化作用をもつ、優秀なビタミンA・C・Eが豊富に含まれています。

ビタミンAはβカロテンとして含まれているので、油で調理すれば吸収率がアップします。ビタミンCも加熱してもこわれにくく、ビタミンEは植物油で調理すればさらに効率よく摂れます。

豚肉には疲労回復のビタミンB1が豊富に含まれています(牛肉の10倍以上)。疲れを取る特効食材です。夏の疲労回復には、豚肉の赤身を利用しましょう。

今回の減塩のポイントは、以下の通りです。

- ① かぼちゃの甘味(食材の味)で食べる
 - ② フライには、レモン汁を使い、ソース等はかけない
- 皆様もぜひお試しになってみてください。

第2回 減塩の工夫

夏の野菜を用いた かぼちゃカツ



材料

(1人分394kcal 塩分0.8g)

かぼちゃ	80g
豚もも肉	60g
塩	0.8g
こしょう	少々
小麦粉	9g
卵	10g
パン粉	9g
揚げ油	適宜
キャベツ	40g
トマト	20g
レモン	10g
パセリ	適宜

- 1 豚肉は、塩、こしょうをして下味をつける。
- 2 かぼちゃは7mmの厚さに切り、レンジで2分ほど加熱する。
- 3 かぼちゃに下味をつけた肉を巻く。
- 4 小麦粉、とき卵、パン粉の順に衣をつけ、中温の油できつね色に揚げる。
- 5 せん切りキャベツ、トマト、レモン、パセリを皿にのせ盛りつける。

Heart Information

ハートインフォメーション

2012年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!



米田正始 こめだ まさし 副院長 兼 豊橋・名古屋・岐阜ハートセンター心臓血管外科統括部長

ええじゃないか友の会の皆様、こんにちは。副院長、心臓血管外科統括部長の米田正始でございます。豊橋ハートセンターの患者様中心の医療をますます推進し、皆様のお役に立てますよう力を尽くしたく存じます。

私はこの数年間は名古屋ハートセンターの立ち上げに参加しておりました関係で、手術は主に名古屋で行っておりますが、豊橋にもちょくちょく参上しておりますので、何かありましたらご相談下さい。僧帽弁や大動脈弁の形成術、小さい創で行えるポートアクセス手術やミックス手術、大動脈関係で患者さんの弁を取らずに温存するデベッド手術などでお役に立てるかも知れません。

私のホームページ「心臓血管外科情報WEB <http://www.masashikomeda.com/web/>」もご参照ください。楽しく、充実した健康生活をともに追求して行きましょう。



松原徹夫 まつばら てつお 副院長 循環器内科

松原徹夫、52歳です。2008年より、名古屋ハートセンターに勤務しておりましたが、この4月に豊橋ハートセンターの副院長に就任し、3年半ぶりに豊橋でも診療をしております。

循環器内科、特にカテーテルと携わって20年以上経ち、最近では自分より若い患者様も随分増えました。病気にならないような予防と、病気になっても病人にならないような心のケアに努めています。



小山 裕 こやま ゆたか 心臓血管外科医師

4月より豊橋ハートセンター心臓血管外科に赴任しました小山裕です。地方国公立病院を経て、名古屋ハートセンターで3年間勤務しておりました。今までの心臓血管外科としての経験を最大に発揮し、患者様の早期回復を目指し、努力いたします。

豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

Toyohashi

会場 / 1Fハートホール

全ての参加費無料!
事前予約は必要ありません

第31回ハートええじゃないか友の会講演会

7月31日(火) 13:30~

1. 心と体を健康に導く 自然と調和した食と農業について
2. 将来起こりうる災害に備えて 身近にできる防災と応急手当法

講師: 小林寛利・中島千晶(ベジモ愛知)

講師: 豊川防災ボランティアコーディネーターの会

栄養教室

8月23日(木) 29日(水) 10:30~12:00

免疫力をつくる食事について

※試食品をご用意しております。



救急蘇生講習会

8月10日(金) 9:00~12:00 「ハートの日」会場にて

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18日(土) 9月15日(土)



岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

Gifu

会場 / 1Fハートホール

全ての参加費無料!
事前予約は必要ありません

栄養教室

8月3日(金) 14:30~15:30 高血圧症の食事療法

9月5日(水) 14:30~15:30 糖質制限食 上級編

10月4日(木) 14:30~15:30 体重コントロール

ハートギャラリー

岐阜のこころ、おもてなし。

内藤淳一・加藤周三・折戸加奈子 3人展

7月1日(日)~

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