

# ハート ええじゃないか 友の会





ハートええじゃないか友の会  
**会報誌20号**

# 記念対談

2007(平成19)年8月に発足した「ハートええじゃないか友の会」。  
立ち上げと同時に第1号を発刊した会報誌も、このたび20号となりました。

そこで今回は、これまでの友の会の歩みを振り返りながら、  
今後のハートセンターと友の会の展開について、  
鈴木院長と宗田会長にお話していただきました。



ハートええじゃないか友の会会長  
作家 **宗田理**

豊橋ハートセンター院長  
**鈴木孝彦**



## 友の会発足からまもなく6年

宗田 「今号で、ハートええじゃないか友の会会報誌は発刊から20号目、会自体も発足から6年目になります。本日はこれを記念して、今までの活動を振り返りながら、今後のハートセンターの展開などについてお聞きしたいと思います」

鈴木 「へえ。6周年に20号ですか。もうそんなになるんですね。随分と長く続いたなあ(笑)」

宗田 「講演会も前回までで通算33回。様々な演者の方をお招きして、心臓や歴史の話から、落語や音楽会まで、実にバラエティーにとんだものになりました」

鈴木 「宗田先生も何度か講演して下さいね。その間に脳梗塞もやられて。大変でしたね」

宗田 「頭の方は、脳梗塞をやったからの方が冴えている感じがしますね。以前よりも小説が書けるようになっちゃった(笑)。また、おかげさまで心臓の方も順調です。院長にステントを入れていただいたのが2005年のことですから、早8年になりますけど全く問題ないです」

鈴木 「でも8年目になるなら、そろそろ検査した方が良いでしょう。食事制限の方はきちんとやっていますか？」

宗田 「血圧も血糖値も正常ですよ。糖質制限食を始めてから、やはり調子が良いです」

鈴木 「先生は薬も飲んでいませんからね。糖質制限も徹底してやらないと動脈硬化は進行します。どの程度に実施していますか？」

宗田 「ご飯なら、玄米を茶碗に一日一杯も食べないくらい、パンも小麦の外皮で作ったふすまパンを食べています」

鈴木 「まだダメですね。私も自分自身の身体でいろいろと実験しました。少しの玄米や根菜類、果物などなら大丈夫だろうと思って食べた時があります。ブドウ糖の回路は動いてしまいましたが。先生のように、すでに血管の病気を持っている人は断糖、完全に糖を断つようには断糖してはいけません」

## 健康の秘訣は「断糖」と「有機野菜」

宗田 「…そうは言ってもね、なかなかできないですよ」

鈴木 「できますよ。肉や魚はOKです。私はやっています。徹底するとケトン体で身体が動くようになるので、とても楽しいですよ」

宗田 「全く糖を摂っていないということですか？」

鈴木 「厳密に言えば、一日5グラム以下に抑えています。どうしても野菜などから摂取してしまいますので、それを計算しておくわけです」

宗田 「厳しく制限しないと効果がないのですか？」

鈴木 「そうですね。糖の過剰摂取は、動脈硬化や糖尿病はもとより、免疫力を低下させるため、ガンや、リウマチなどの膠原病の原因にもなります。一度これらの病気をした方は、特に気を付けるべきなのです」

宗田 「野菜についてはいかがですか？ 僕は毎日野菜ジュースを飲むようにしていますが…」

鈴木 「ジュースは有機野菜で作っていますか？」

宗田 「いや、有機ではないなあ」

鈴木 「農薬や化学肥料が使われた野菜はいけませんよ。野菜の生きた細胞には抗酸化作用を持つファイトケミカルが多く含まれているのです。農薬や化学肥料がこれらを壊してしまうのです。老化とともに、放っておいても免疫機能は落ちます。それをカバーするためには、有機野菜を摂ることがとても大切なのです。今はインターネットでもどこでも買えますからぜひ切り替えてみてください」

宗田 「はい。でも、みんながこれをやったら病院がつぶれちゃいますね(笑)」

鈴木 「別にいいです(笑)」

宗田 「とは言っても、厳格に守れる人は少ないでしょうね。甘いものを見たら、少しぐらいと食べて食べちゃうだろうし(笑)」

鈴木 「そういう人もいます。ゆるゆるは、このような食事療法を行う、生活習慣病を予防するための療養センターをハートセンターの中に作りたいと思っています」

## 食事療法の追求こそ本物の医療

宗田 「それはとても興味深い計画ですね。詳しく聞かせてください」

鈴木 「今後のハートセンターのビジョンについて話しますと、もちろん、世界から来られる心臓病の患者様に対応できる病院であることが第一ですね。それから、同じ血管系の病気で心臓とつながりの深い、脳神経を扱うセンターを作ります。この5月から、副院長として脳神経外科の渡邊正男先生に来ていただきまして、外来もスタートさせました。2年以内には立ち上げた

いと思っています」

宗田 「なるほど。僕は両方に病気を抱えていますから、ハートセンターで心臓も脳も診てもらえるようになれば、実にありがたいですね」

鈴木 「そして移転が前提になります。次の段階で、先ほど申し上げた療養センターと、災害医療センターを作る。地震や津波が起こった際、今の豊橋市民病院が万全かと言うと、立地的にみてもそうではないと思うのです。だから、民間の力でこれを実現したい」

宗田 「地域のためにもなります。それにしても大きな展開ですね」

鈴木 「これまでは循環器の中でも風船療法という、いわゆる局所的な医療を行ってききましたが、これからは「病気の二元を断つ」、すなわち「養生」を自分自身のテーマとすることにしましたのです」

宗田 「それはどういうことですか？」

鈴木 「今の医療は薬に振り回されています。ですが、薬に頼る医療は対処療法でしかなく、根本治療にはなりません。生活習慣、とりわけ食生活を改善しない以上、薬だけで病気が治るわけがないのです。人間が健康を保つのに最も大切なことは「食事」です。これを追求することこそが本物の医療なのです。そのためには、我々も栄養学について徹底的に勉強しなくてはなりません。友の会や「ハートの日」でも、どんどん取り上げていくつもりです」

宗田 「薬を使わずに病気を治すことができれば素晴らしいですね」

鈴木 「心臓、脳だけでなく、ガンや膠原病などのすべての病気を、最高の栄養学をもって、根本的に治療する総合医療施設にする。これが、将来のハートセンターの理想の姿です」

宗田 「ぜひ実現していただきたいと思えます。そのセンターの敷地に、院長お墨付きの有機野菜の畑があったら面白いですね」

鈴木 「そう。それらを調理して健康食を提供するレストランも作ってね」

宗田 「さらにマンションでも併設したら、健康に不安のある高齢者はみんな住みたがるんじゃないかなあ」

鈴木 「宗田先生も移住されますか？(笑)とにかく、まずは徹底した食事療法です。これさえ実践できれば、100歳まで現役の小説家でいられます。お互い新たな目標に向かって頑張りましょう」



## 看護師 小池明美さん

こ い け あ け み



1965(昭和40)年、豊橋市生まれの小池さん。幼少の頃から引っ込み思案で、運動がどちらかというと苦手な方であった。小学校の6年間はピアノを習い、中学校では様々な文化系の部活を経験し、高校での3年間は吹奏楽部でパーカッションを担当した。「スポーツは今も昔も観賞専門ですね(笑)。高校生になると、コンサートに足繁く通うようになりました。クイーンを中心に、ロックにはまっていましたね」

将来は保健所に勤め、病気の予防指導をしたいと思っていた小池さん。だがいろいろと調べていく内に、自分には保健所勤務よりも看護の方が向いているのでは、と思い、看護師になることを決意。高校卒業後、県立愛知看護専門学校に入学し、4年間勉強に励んだ。資格取得後、国立豊橋東病院に入職。結核病棟に1年、循環器に4年勤めたが、結婚を機に退職。「子育てが落ち着いた頃、東病院時代の上司に誘われ、豊橋ハートセンターに入職しました。当時、鈴木院長には『ペコちゃん!』と呼ばれていましたが、当院で再会した時も『ペコちゃん!』が第一声でした。覚えてもらえていたのは嬉しいですけど…(笑)」

主に外来を担当し、今年で10年目をむかえる小池さん。最近ハマっていることは、やはりコンサート巡りで、ミスターチルドレンとミーシャが大のお気に入りとのこと。「今年1月に大きな手術を経験し、その際とてもつらかったのですが、患者様の気持ちも少しは理解できるようになれた気がします。身体に気を付けて、趣味も仕事も今まで以上に頑張っていきたいと思います」

## 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!



## 看護師 白井享子さん

し ら い き ょ う こ

1980(昭和55)年、豊川市生まれの白井さん。子供の頃からのんびりとした性格で、習い事や部活動に追われることも無く、小・中学校の9年間は自由奔放に過ごした。だが中学卒業を機に、保育士であった母親からの提案で、看護師となることを決意。そこから勉強漬けの毎日が始まる。

愛知県立宝陵高校衛生看護科で3年、専攻科で2年勉強し、国家試験に合格。「高校ではソフトボールでレフトを守っていましたが、運動は苦手だったので、あまり上手ではなかったですね(笑)。専攻科時代に喫茶店でアルバイトをしましたが、それ以外はすべて学業中心の生活でした」

20歳で入職した先は新城市民病院。泌尿器科、消化器科の病棟で計6年勤めた後、急性期の看護に興味を持ち、豊橋ハートセンターへ。夜勤を主とする病棟勤務となる。「当院で働き始めて今年で6年目になります。急性期の病院勤務をされていて嬉しく思える時は、治療の結果、患者様の容態が格段に良くなる様子がハッキリと分かることですね。ご自宅などで夜中に調子が悪くなっても朝まで我慢しておこう、と頑張ってしまう患者様が多くいますが、それだけは絶対にやめていただきたいです。当院は24時間完全受け入れ態勢を整えていますので、気分が悪くなった時は遠慮なく、いつでもご来院いただきたいと思います」

そんな白井さんだが、休日は連日の夜勤で疲れた身体を癒すため、自宅でゆっくり過ごすという。「近く結婚生活一年半を迎えるのですが、最近、はやく子宝に恵まれたい、と思うようになりました。仕事もプライベートも、より充実させていきたいですね」





## 鈴木信夫さん

すずき のぶ お

1928(昭和3)年、渥美郡田原町(現・田原市)白谷に生まれた鈴木さん。半農半漁を営む生家からは、畑と三河湾が一望でき、豊かな自然環境の中でのびのびと幼少期を過ごした。だが青年期を迎える頃、大東亜戦争が勃発し、鈴木さんの生活環境は一変してしまう。

1944(昭和19)年、17歳で軍属となった鈴木さんは、九州・名古屋間の石炭運搬船に乗り、炊事場を担当。同年6月には陸軍海上輸送隊に召集され、戦地フィリピンのマニラ港へ入港する。「上陸直後に爆撃を受け、船は木端微塵。九死に一生をえましたが、その後が大変でした。戦局は次第に悪化し、マラリアに罹患しながらも必死になって山中を逃げ回りましたね」

終戦後、現地の捕虜収容所で1年を過ごした後、19歳で復員。様々な仕事を経て28歳で結婚し、定年まで東海SC(株)に勤めた。「60歳を迎えた頃に高血圧と診断され、国立東病院へ赴き、鈴木院長と縁ができました。以来、鈴木院長の人柄に惚れこみ、現在に至っています(笑)」

自らを「趣味に生きる老人」と公言する多趣味な鈴木さんだが、特に力を入れているのが「箴言の収集」だ。主に新聞からの引用であるが、その量は手作りの本十数冊に及び、鈴木院長も愛読者の1人なのだそう。また物作りや芸術にも造詣が深く、絵画では日美絵画展に幾度となく入選をはたす程の腕前である。

### わたしの健康法

「趣味で『導引術』という呼吸法をずっと続けています。数千ある修行方法をマスターすると無病で過ごせるそうですが、その何百分の一の量を実践しています(笑)。私の場合、とことん趣味を楽しむことが健康を維持する秘訣でしょうね」

# Member 会員の紹介



## 岡本 睦さん

おかもと ちかし

1934(昭和9)年、豊橋市杉山町に生まれた岡本さん。幼少期、生家の裏手に広がる三河湾は絶好の遊び場で、近所の子供たちと石投げをして喧嘩三昧。常に生傷が絶えることのない、自他ともに認める「ぼっくう小僧」であった。「その頃は戦争の真っ最中でしたが、生家が半農半漁であったため、食べ物には困らなかったです。お陰様で、元気いっぱい暴れ回ることができましたね(笑)」

戦後、高校に入学し、憧れであった野球部に入部。だが父が病床に伏したため、やむなく中退し、家業を継ぐことになる。その後、30歳で飼料を販売する会社の営業となり、20年ほど勤務。退職後は、幼稚園のバス運転手として10年間勤め、定年を迎える。

「私は昔から高校野球が大好きでした。自分が学生時代にやりきれなかった分、息子と孫が活躍してくれましたね。そのことが本当に嬉しいですね」。岡本さん自慢の息子さんは、成章高校でサードを守った。また、お孫さんは、渥美農業高校でピッチャーとして活躍。2009(平成21)年、対稲沢高校戦ではノーヒット・ノーランを達成。その勢いに乗り、チームは県ベスト16まで進出した。野球部創部以来、初の快挙だった。

5年前にバイパス手術を受けてから、健康意識が高まったという岡本さん。大好きな趣味を続けたいとの思いからであった。「夏場の観戦は体力が命。ゆえに、健康維持は必須なのです(笑)」

### わたしの健康法

「糖質制限食を開始したおかげで、悪かった糖尿病が改善されました。あとはトラクターに乗って農作業。これが適度な運動になって良いのでしょうか。規則正しい食生活と運動を行うことですね」



# 胸がどきどきする話

20



## 散歩のすすめ

豊橋ハートセンター  
心臓血管外科医師

小山 裕  
こやま ゆたか

寒い冬が終わり、いよいよ春がやってまいります。春は桜が咲き、入学式なども始まる季節で、新しいことを決心するには絶好の季節です。寒い冬にはなかなかできなかった運動も、春になれば気持ちよく行う事ができます。暖かい春風を感じながら散歩を始めてはいかがでしょうか。

散歩は、足腰の筋力維持はもちろんですが、糖尿病、脂質異常症などの生活習慣病の治療や動脈硬化の進行予防にも有効です。また動脈硬化で下肢(足)の血流が悪い方も、運動を行う事で、側副血行路(本来の血流の通路ではない脇道)が発達し、下肢の血流が改善します。適切な運動は健康維持には必要不可欠なものです。

しかし、冬の間運動ができず、なまってしまった体を急に動かすと少しの運動でもドキドキするかもしれません。心臓がドキドキすることを東海地方では「あぶる」とか「あぶつ」とかと言いますよね。医師になってからは特に心臓が専門ですので、よく耳にするようになりました。他の地方ではどのように言われるのかなと思いついてみると、沖縄では「チムドンドン」、鹿児島では「あとぜつ」、北陸地方では「あうつ」、東北地方では「とかとかする」、「だだだする」、「はっかはっかする」、北海道では「ばふらめく」とか言うようです。方言にこれだけ種類が多いのは、人間がよく感じる体の重要なサインということでしょう。

運動を行うにあたっては、その運動強度(運動量や体への負担)が重要です。運動強度をあげすぎるとドキドキしたり、息が切れたりして、心臓に負担がかかり過ぎます。では運動強度はどのように決めればよいでしょうか。目安は、精一杯の運動(最大運動能力)の40〜60%と言われますが、なかなか判断が難しいかもしれません。私のおすすめは、運動強度の目安を、「軽く息がはずむけど、隣の人と会話ができる程度まで」と伝えていきます。また運動時間は15分程度から開始して徐々にのばしていく事がよいでしょう。

春という季節を感じながら、家族や友人と散歩をしてみたいかがでしょうか。きっと新しい発見や良い事があると思いますよ。

## 第14回 8月10日は「ハートの日」のお知らせ!

●入場無料●

日時 8月10日(土) 8:30~15:30 (講演会13:00~)

会場 ロワジールホテル豊橋

テーマ **がんにかからない食事**

- 主なプログラム
- ①ハート健診<sup>無料</sup>..... 8:30~12:00
  - ②健康イベント..... 9:00~12:00 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)
  - ③ハートコンサート..... 12:20~12:50 豊橋少年少女合唱団によるコンサート
  - ④ハート講演会..... 13:00~15:30
- ①活性酸素は万病のもと、植物成分は予防のもと 崇城大学薬学部DDS研究所特任教授 前田 浩先生  
②ブドウ糖を断てばがん細胞は死滅する 銀座東京クリニック院長 福田一典先生  
③ハート座談会 がんにかからない食事とは? 前田 浩先生 福田一典先生 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



# 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!

鮭には良質なタンパク質、ビタミンA・B群・D・Eやカルシウム、またEPAやDHAなどが含まれています。ビタミンCの多い緑黄色野菜を加えれば、栄養素がまんべんなく摂れます。

鮭に含まれる赤い色素は、アスタキサンチンで、皮に近い部分に多く含まれます。サーモンピンクの正体で、カロテンの一種です。強い抗酸化作用で発がんを抑制するといわれています。紅鮭のアスタキサンチンの含有量は銀鮭の2倍です。

青しそには、β-カロテンやビタミンCが多く含まれています。細かく刻むと香りが引き出され、殺菌、防腐作用、抗がん作用が期待できます。

ごまには、セサミンが多く含まれています。抗酸化作用があり、ビタミンEを強化、コレステロールの低下にはたります。

彩りの良いちらし寿司はいかがですか?  
皆様もぜひお試しください。

### 第4回

### 減塩の工夫

## 食材の旨味や香りをいかした 鮭ちらし寿司



### 材料

(1人分461kcal 塩分0.5g)

ご飯	150g
生紅鮭	1切れ(60g)
青しそ	1.5枚(1g)
卵	1個(50g)
砂糖	1g
油	1g
いりごま	2g
甘酢生姜	3g
甘酢(酢10g・砂糖4g・塩少々)	

- 1 ご飯が温かいうちに甘酢を混ぜ、冷ましておく。
- 2 鮭は焼いて、身をほぐしておく。
- 3 鍋に油を熱し、弱火または湯せんにして炒り卵を作る。
- 4 青しそはせん切りにしておく。
- 5 ごまは一度炒っておく。
- 6 酢生姜はせん切りにしておく。
- 7 1に2356を混ぜ合わせる。
- 8 7を花型に入れ、器に盛り、上に青しそを飾る。



### 2013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!



循環器内科医師(不整脈部門)  
**伊藤光哲**  
いとうみつあき

はじめまして、4月より豊橋ハートセンターに赴任しました伊藤光哲です。これまでは神戸大学病院で不整脈を中心に診療してきており、当院でも不整脈でお困りの患者様はお気軽に声をかけていただき、少しでも苦痛を和らげ、お役に立ちたいと考えております。よろしくお願いいたします。

出身地 兵庫県 趣味・特技 音楽鑑賞・釣り



循環器内科医師  
**佐藤寛大**  
さとうひろと

皆様こんにちは。佐藤寛大と申します。現在医師7年目です。豊橋ハートセンターは日本を代表する心臓カテーテルの専門病院で、鈴木先生を始めとした素晴らしい先生方の下で学ばせていただきたく、島根大学医学部附属病院より、こちらに来させていただきました。豊橋ハートセンターでは、先輩の先生方のように、一流の技術と暖かい心を持ち合わせた医療を、チームの一員として行っていきたくと思います。皆様の為になりますよう、精一杯頑張りますので、どうぞよろしくお願いいたします。

出身地 島根県松江市出身です。島根県には出雲大社があります。10月は一般的に神無月と呼びますが、島根では神在月と呼びます。それは日本各地の神様が出雲に集まるからとされています。松江市は城下町で美しい景観が楽しめます。ちなみに砂丘があるのは、島根の東隣の鳥取県です。市内には宍道湖という湖があります。夕日が宍道湖に沈む姿はとても美しく、一見の価値があります。また海水と淡水がまざった汽水湖であり、シジミを始めとした食の宝庫でもあります。

趣味・特技 特技は剣道です。小さい頃から剣道をやっていて、現在は剣道四段です。剣道を通じて、肉体のみではなく精神面も鍛えて頂いたと思います。趣味は旅行です。旅先で新たな人との出会いがあったり、経験を重ねることができるからです。

### 豊橋ハートセンターから講習会等のお知らせ

Toyohashi 豊橋 どんたさまでもご参加いただけます! 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 担当:管理栄養士 小山

6月19日(水) 25日(火) 10:30~12:00  
体重コントロールの食事について  
※試食品をご用意しております。

#### 救急蘇生講習会

6月15日(土) 10:00~12:00  
救急蘇生法とAEDの使い方を身につけよう!



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 7月20日(土)

#### ハートギャラリー

色紙絵展(仮) ..... 犬塚きみ代さん  
6月1日(土)~

### 岐阜ハートセンターから講習会等のお知らせ

Gifu 岐阜 どんたさまでもご参加いただけます! 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 担当:管理栄養士 大西・桂川

6月5日(水) 14:30~15:30 骨粗鬆症を予防しよう  
7月5日(金) 14:30~15:30 糖質制限食 ~レシピ紹介~

#### ハートギャラリー

押し絵 ..... 長尾よしみさん  
6月1日(土)~28日(金)  
写真展 ..... 寺社下裕史さん  
6月29日(土)~7月31日(水)

#### 運動教室 担当:心臓リハビリ 原・永井

7月17日(水) 15:00~16:00 狭心症・心筋梗塞の運動療法

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