

ハート ええじゃないか 友の会



がんにかからない 食事とは？

第14回ハートの日 ◎ ハート座談会より

2013年8月10日 ロワジールホテル豊橋 ホリデイホールにて

がん細胞はわたしたちの体の中で一日に何千と生まれていますが、正常な免疫システムが働いてさえいれば、これらは駆逐されます。がんが育たないようにするためには、免疫を高める生活習慣、特に毎日の食生活に気を配る必要があります。

第14回ハートの日のテーマは「がんにかからない食事」。

野菜をまるごと摂取する、糖質を極力控えるなど、心臓病予防の食事とも共通するものです。そこで座談会では、万病には加熱した野菜スープが効果的と説かれる前田浩先生と、がんの漢方治療を実践されている福田一典先生をお招きして、詳しくお話を聞きました。

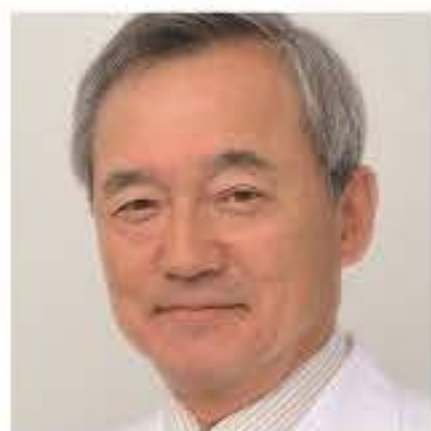
パネリスト



崇城大学薬学部 DDS研究所特任教授
前田 浩 先生



銀座東京クリニック 院長
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

司会



東海ラジオ「かにタク言ったもん勝ち」
メインパーソナリティー
蟹江篤子 さん

「がんにかからない食事」についてより詳しく知りたい方に！

福田一典「著」
彩図社 1470円(税込)

ブドウ糖を絶てば
がん細胞は死滅する！
ブドウ糖を絶てば
がん細胞は死滅する！

ブドウ糖を絶てば
がん細胞は死滅する！
がん細胞をピンポイントで
兵器「攻め」にして
体の中に存在するがんを
消滅させる治療法

金澤文子「執筆協力」
幸書房 2520円(税込)

21世紀の健康を考える
活性酸素と野菜の力
前田浩「著」



ブドウ糖を絶てばがん細胞は死滅する！

蟹江 本日は「ハートの日」なのに「がんが予防できる食事」についてということ、少々驚いてお

鈴木 そうですね、ごく稀です。私の数十年のキャリアの中でも、数えるほどしか見たことがありません。

蟹江 そうなると、「ハートセンターの患者さんが「がんを予防できる食事」を実践する必要があるのでしょうか？」

鈴木 現在、日本人の2人に1人ががん罹患するといわれています。決して他人事と決めつけてはいけません。また、心臓病もがんと同様に糖が原因となっていて、血管の内膜を傷めて発症するケースが多いということがわかってきました。

蟹江 心臓病だけじゃありません。糖尿病はもちろん、認知症などの病気も糖を減らすことによって高い改善効果が得られています。現代の慢性疾患は糖を摂取するようになってから生まれたと言ってもいいでしょう。

蟹江 とは言ってもみなさん。甘いものや白米、食べたいですよね？ それをやめた方がいい、なんて言われても……。糖質コントロールというのは難しいですよ。

鈴木 福田先生は「ブドウ糖を絶てばがん細胞は死滅する！」と著書でも書かれています。実際に糖はがんにとどのような悪影響を与えるのでしょうか？

福田 がん細胞が増殖するには、エネルギーとなるATP（アデノシン三リン酸）と、新たな細胞を作る材料が必要なのですが、ブドウ糖は分解されてATPを作り出す上に、細胞の材料にもなるのです。また、糖質を摂取した時に分泌されるインスリンは、がんの進行を促進させると言われていますので、インスリンの分泌量を増やす肥満も予防しなくてははいけません。以上のようなことから、糖質は極力控えた方がいいのです。

松原 なるほど。血糖を上げるような食品はがんにとっても良くないのですね。

福田 炭水化物は、脂質、たんぱく質と並んで「三大栄養素」のひとつとされていますが、脂肪やアミノ酸が糖質の代わりとなりうるので、厳密にはなくとも人間は生きていけますし、それによって健康を害する、ということもありません。食事の中の楽しみとして適度に食べていただく分には構いませんが、摂り過ぎは、肥満やがん、循環器疾患を引き起こすので注意が必要です。ご自身でセーブするようにしてください。

活性酸素は万病のもと

植物成分は予防のもと

蟹江 糖質がなくても人間は生きていけると言われても、私としては白いご飯がなければ生きていけない（笑）。そこをいかに減らしていくかです。でも、野菜スープレシピの方は実際に続けていけるんです。前田先生、野菜スープレシピはそんなに効果があるのですか？

前田 私は微生物学や細菌学の研究とともに、がんの研究も行っているのですが、その中で、ウイルス性の病気にしても、がんにしても、万病のもととなるのは活性酸素だということがわかりました。その活性酸素を抑えるのに大きな効果を発揮するのが、抗酸化物質が多く含まれる野菜です。そして、それら野菜の植物成分を最も効率よく摂取する方法が、加熱してスープにしておくことです。

蟹江 野菜は加熱すると、そこに含まれているビタミンCが壊れてしまうので、生で食べるのが一番良いと聞いたことがあるのですが……。

前田 栄養学でも、誤った認識が「常識」として広まってしまっていることが多々あります。確かに、純粋なビタミンCなら加熱により分解してしましますが、野菜スープの中では、スープの成分がビタミンCの酸化を予防してくれるので、なくなることはありません。

蟹江 そうなんですか？

前田 生野菜をサラダとして食す文化は、戦後にアメリカから導入されたものです。世界的に見ても、そのような食文化を持つ国は少ないと思います。ロシアならばボルシチが有名ですし、フランスも温野菜、中国でも煮たり炒めたり、が基本ですよ。生野菜にはO-157や大腸菌感染などの危険もあります。

松原 加熱すれば菌は死滅しますからね。

前田 野菜スープには、免疫力を高めたり、アンチエイジングの効果もあります。毎日飲み続けた白血内障の患者さんの視力が回復した、という話もありましたし、別のところではシミが消えたという例も報告されています。

蟹江 みなさん、聞きました？ シミが消えたって！

効果絶大！野菜スープの作り方

鈴木 では、その野菜スープはどのように作ったらいいのでしょうか？

前田 スープの作り方はいろいろあるのですが、東京

では最近「ベジブロス」というものが流行っています。これは普段捨ててしまう皮や芯、へたなどを10〜15分煮込んだ後、濾して作るもので、野菜に含まれるフィトケミカルと呼ばれる抗酸化物質がたっぷり抽出されます。材料には緑黄色野菜をおすすめしますが、基本的には何でも良いです。

蟹江 野菜をまるごと入れる、ということですか？

前田 そうです。ただし農薬の問題がありますので、無農薬や有機のものを選んだ方が良いでしょう。野菜には灰汁があるので、ともよく言われますが……。

鈴木 灰汁も入れると効果が上がります。苦味が出るので好みにもよりますが……。

前田 おひたしなども汁を捨てては絶対にいけません。私がスープを作るときには10種類以上の野菜を入れて作っているのですが、種類はたくさんの方がいいのでしょうか？

松原 同じ植物を摂取するという点で、福田先生が専門とされている漢方にも通ずるものがあると思うのですが……。

福田 植物に含まれる抗酸化物質を身体に摂り入れて、免疫力を高めていくという点で共通します。漢方は野菜スープに比べると、薬に近い位置にあるので、リスクの低いがん患者さんには野菜スープなどの食事療法をすすめ、リスクの高い人には漢方を処方しています。

蟹江 私も鈴木先生に言われて以来、毎日野菜スープを飲んでいて、和風、洋風、その都度、味がアレンジできるので飽きずに楽しめますね。カレー粉をいれるのもおすすめです。

前田 カレー粉と言えば、タイメリックにはとてもいい抗酸化成分が含まれています。実際、インドではがんも少ないですね。

鈴木 ハートセンターの喫茶店でもカレーライスが一番人気ですが、白いご飯が余分ですね（笑）

蟹江 ルーだけでも注文できるようにしますか？（笑）

松原 ちよつとさみしいですかね（笑）

鈴木 人それぞれ、健康状態や考え方も違いますし（笑）。心の健康も大切ですからね。

鈴木 もちろん、食事はいくつが原則です。ただし、すでにがん、心臓病、糖尿病などの病気を患っている人や、いつまでも健康長寿でいたいと思う人は、ぜひ今日の話を参考にしたいです。

蟹江 実践している者から最後に一言。どうしてもやらないやいかな、と思うとストレスになってしまふので、たまには息抜きもしながら頑張ってみることをおすすめします。

豊橋ハートセンターに 脳神経外科が開設されました！

開設と同時に就任された脳神経外科の渡邊正男副院長が、東海ラジオ(1332kHz)「かにタク言ったもん勝ち」内のコーナー「ハートセンター スーパードクターに聞いたもん勝ち！」に出演されました。その時の放送内容を2回に渡って誌上に抜粋して掲載いたします。心臓の病気も脳の病気と同じ循環器系の疾患です。心臓だけでなく脳にも詳しくなって、予防に努め、健康長寿をめざしてください。

(協力:東愛知新聞社)



…… 脳の大きな病気というと何があるんですか。

渡邊 大きなものが三つあります。一つ目が脳腫瘍で、二つ目は脳血管障害。一般的に脳卒中といわれているものですね。三つ目は頭部外傷です。その他のものとしては先天的な病気とか水頭症、三叉神経痛、顔面けいれんなどがあります。また脳ではありませんが、脊髄、脊椎の病気も脳神経外科で治療しています。

…… その中でも特にひっかかってくるのが脳卒中じゃないかなと思うんですけども。

渡邊 そうですね。以前と比べますと脳出血は非常に減ったんですね。それは血圧の管理の重要性が広く認識され、治療がいきわたってきたことによると思います。そのかわり食事とか、生活習慣が欧米化されたこともありまして、最近は脳梗塞の割合が非常に増えています。

…… 脳卒中の原因としては、どういうものが挙げられるのでしょうか。

渡邊 一般的に言われているのは加齢による老化現象、それに家系とか体質ですね。

…… そのほかはいかがでしょうか。

渡邊 あとは生活習慣の乱れです。喫煙とか、飲み過ぎ、食べ過ぎ、運動不足やストレス。それから働き過ぎによる過労と睡眠不足などです。そういったものがあって更に肥満が加わるということになりますと、高血圧や糖尿病とか、コレステロールや中性脂肪が高くなる脂質異常症などの生活習慣病になるリスクというのが非常に高くなるんですね。これらが原因となって動脈硬化が進行して、脳卒中や心筋梗塞になると言われています。

…… 脳卒中というのは、いろいろな脳の症状の中の代表的な病気の名前なんですか。

渡邊 そうです。脳卒中と脳血管障害は同じような意味なんですけども、脳血管障害の主な疾患として脳梗塞、脳出血、くも膜下出血などがあります。

…… 脳梗塞というのはどういった病気なのでしょう。

渡邊 血管が詰まることによって脳細胞が壊死してしまう病気なんですけれども、脳梗塞には臨床的な分類というのがありまして、これには主に三つ種類があります。一つ目はラクナ梗塞と呼ばれる1.5^{mm}以下の小さな脳梗塞ですね。脳の穿通動脈と呼ばれる直径が0.2から0.4^{mm}の非常に細い動脈が高血圧や動脈硬化で細くなって詰まってしまうと、このラクナ梗塞を生じます。

二つ目はアテローム血栓性脳梗塞と呼ばれているもので、アテローム硬化が原因で、比較的太い動脈が徐々に細くなって詰まってしまうことにより脳梗塞を生じます。アテローム硬化というのは、糖尿病や高血圧、脂質異常症などが原因となって動脈の内皮に傷がついて、ここにコレステロールなどがたまって盛り上がり、結果的に動脈が細くなり、詰まってしまう原因となるものです。アテローム血栓性脳梗塞は一般的にラクナ梗塞よりも大きな梗塞になります。

三つ目は心原性脳塞栓症です。心臓に不整脈、特に心房細動があると、心臓内に血栓と呼ばれる血のかたまりができて、これが血流に乗って脳の血管で詰まることにより脳梗塞を生じます。塞栓症は大きな脳梗塞を生じることが多く、重篤な症状を呈する頻度が高いということが知られています。

そのほかにも、血行力学性機序による脳梗塞があります。頸部とか脳の太い動脈が動脈硬化によって極端に細くなると脳の血流が減少しますが、何らかの原因で急に血圧が上がったり、発熱や発汗で水分不足になったりして脳の血流低下が限界を超えますと脳梗塞を生じます。この脳梗塞は、分水嶺と呼ばれる脳の動脈系の末梢部に生じるのが特徴です。

…… 脳梗塞と一口に言っても、大きく分けて三つの種類、そしてもう一つ、ということで分類されるんですね。

渡邊 はい。まだこのほかに細かいものもありますが、簡単に述べますと以上ようになります。

…… 脳梗塞になってしまったときには、どういう症状が出るのでしょうか。

渡邊 症状と言いましても、梗塞を生じた部位によっていろいろです。最も一般的なものは半身の運動麻痺です。それから知覚障害、言語障害。この三つが大きな症状ですね。

…… 例えば半身の運動麻痺ということは、歩けなくなってしまったり。

渡邊 そうですね。これにも程度がありまして、少し歩けにくいくらいの人から歩けない人まで、さまざまですね。

…… しびれた感覚になるんですか。

渡邊 しびれは運動とは別で、さわった感じが鈍くなるとかビリビリするとか、それが知覚障害と言われるものです。

…… 言語障害というのは、どんなふうになるのでしょうか。

渡邊 これは文字通りろれつが回らないということですね。それから、他には言葉の理解にも障害が見られる失語症というものがあります。

…… そのほかの症状は。

渡邊 同名性半盲と言いまして、例えば右目の右半分、左目の右半分というように両目ともどちらか半分が見えなくなる、そういう視野障害が現れることがあります。それから運動失調。これは手足は動かせるけれども、コントロールがうまくいかないものをいいます。それからめまいもありますし、また非常に重症の場合には意識障害なども起こってきます。

…… ちょっと体調が悪いときにも、起こりそうな症状のような気もするんですけども、脳梗塞が疑われる場合もあるんですね。

渡邊 そうですね。脳卒中で起こるめまいもあるんですけども、一般的にはめまいは耳鼻科的な疾患で起こる場合が多いですし、また血圧が上がったりして起こるめまいもあります。

…… 我々はお医者さまではないので、こういった症状が出たときに「まあ私、脳梗塞かも」とかということは考えにくいんですけども、あんまり続くようでしたら、お医者さんに1回かかったほうがいいですよ。

渡邊 そうですね。1度、検査をしておいたほうがいいかもしれませんね。

…… そのほかには何か注意する点というのはありますか。

渡邊 注意していただきたい症状に、一過性脳虚血発作というのがあるんですね。これは脳の血液循環障害で引き起こされ、脳卒中と同じ症状が起こります。突然生じて、ほとんどの場合、数秒から15分以内という短い時間で完全に消えます。長くて24時間以内に完全に治ってしまうというのが特徴ですね。

…… 何回もそれが繰り返されたりということはあるんですか。

渡邊 脳卒中治療のガイドライン2009年に記載されている内容は、一過性脳虚血発作の発症後90日以内に脳梗塞を起こす確率は15～20%と、非常に高率なんですね。そのうちの約半数が48時間以内、つまり2日以内に脳梗塞になると言われていまして、これは脳梗塞の非常に重要な危険信号と考えられますので、軽く考えたり、見過ごさないようにして、こういった症状がみられたら、繰り返す前に直ちに病院を受診していただくのがいいと思います。

…… 先ほど先生に脳梗塞のときの症状をいくつか紹介していただきましたけれども、そういったものが一瞬起きて、「すぐ治まったからいいや」と思わずに、ひょっとしてこれは赤信号なのかって思って、1度、受診をしたほうがいい。

渡邊 はい、そのとおりです。もう、すぐに病院に来ていただいたほうがいいと思います。

…… なるほどね。逆に言うと前ぶれがやってきてくれただけ、ありがたいというぐらいの感じでしょうか。

豊橋ハートセンターでは高性能のCTや「3テスラ」という非常に強い磁場のMRIを設置し、精度の高い診断ができるよう準備しております。おかしいと感じたらすぐに受診してください。

脳神経外科 外来受付日／毎週月曜・火曜・木曜(8:30～11:30)

※やむを得ない理由により休診となる場合もございます。ご了承下さい。



山本真功 さん

やま もと まさ のり

循環器内科医師

1977（昭和52）年、三重県熊野市生まれ。父が外科医であったため、幼少の頃から医師を目指していた山本医師が、研修医時代に強く惹かれたのは循環器医療であった。

大学卒業後、循環器内科医になると、日本医科大学千葉北総病院に勤めることとなるのだが、11年の勤続期間中に、1年間のフランス留学を経験する。これが山本医師の転機となった。

「海外で臨床を勉強してみたいと思っていた私に、大学時代の恩師からフランス留学をすすめられました。当時、フランスでは『TAVI（経カテーテル大動脈弁留置術）』という新しい治療方法が世界に先駆けて行われており、その術式を学ぶといいと言われたのです」

2002年に初めてフランスで行われたTAVIは、循環器の世界では画期的な治療方法であった。「従来、大動脈弁狭窄症の治療は、外科的な手術が用いられていましたが、侵襲性が高く、治療が必要な高齢者の中にはなんらかの理由で手術を受けられない方たちがいます。ですが、TAVIはカテーテルを用いて弁を留置するので、手術に比べて低侵襲です。その点が注目を集める理由です」

外科手術では数時間以上かかるような病変が、TAVIでは1時間程度で済み、入院日数も1週間以内で済むことがあるという。だが、日本では昨年の10月1日に保険適用となったばかりで、認可の下りた施設限定で行われているため、施行医も非常に少ないのが現状だ。

「当院でも保険適用でTAVIを導入することとなり、先輩医師からのお誘いを受け、千葉から豊橋へとやってきました。私の役目は、諸先輩方の期待に応え、しっかりとTAVIを当院に根付かせることだと思っています」

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！

尾林恭次 さん

お ばやしきょう じ

診療放射線技師

1969（昭和44）年、愛知県東栄町に生まれた尾林さん。小、中、高は地元の学校へ通ったが、高校卒業後は手に職を付けるため、東海医療技術専門学校へ進学する。診療放射線技師の国家資格取得後は、恩師のすすめで、当時から心臓カテーテル治療では実績のあった国立豊橋東病院へ入職。その後、天竜病院、静岡てんかん・神経医療センターと、東海北陸地方にある国立病院での勤務に従事する。

一昨年1月に豊橋ハートセンターへ入職した尾林さんは、現在とても多忙な日々を送っている。鈴木院長が開始した新たな試み、「心臓を専門に撮るMRI検査」を先導していく立場にあるからだ。

「昨年7月、最新式のMRI装置が当院に導入されました。旧来のMRIよりも性能が高く、よりの確に病巣を捉えられるため、非常に期待されている検査装置です。MRIは誰が撮っても同じ画像が撮影できる、と思われがちですが、そうではありません。特に心臓に焦点をあてて画像を撮ろうとした場合、適切な指示を与えられる医師の存在はもちろんのこと、それに応じるスタッフには、専門的かつ高い技術が要求されます。この点に『心臓のプロ集団』である当院ならではの強みがあるのです。大変ではありますが、立ち上げ時からこのプロジェクトに参加出来ている事に、技師として、誇りとやりがいを感じずにはられません。当院はカテーテルを始め、様々な治療技術で世界に名を馳せていますが、今後は『MRI検査も世界一流』と称されるよう努力していきたいと考えています」





第5回

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

メニュー サラダ風なます

お正月は野菜不足になりがちです。その不足しがちな野菜を補うために、酢や香味野菜、赤唐辛子をきかせ、砂糖や塩を減らした、サラダ風なますをご紹介します。

野菜には、体から塩分を排泄させるはたらきがある、カリウムが多く含まれています。

大根、人参、セロリ、キュウリにはビタミンCや食物繊維も豊富に含まれています。

本来のなますは甘酢に漬けますが、塩分、糖분을減らすために、香味野菜、赤唐辛子、柚子、ごま油、昆布を使用します。

野菜の切り方も千切りではなく、あえてかみごたえがあるように、皮つきの輪切り。

サラダ感覚のなますを皆様もぜひお試しになってみてください。

材料 (1人分43kcal 塩分1.3g)

大根	200g
人参	40g
セロリ	40g
キュウリ	50g
昆布 (2.5cm角)	1枚
酢	50cc
だし汁または水	25cc
塩	1g
砂糖	大さじ2
ごま油	小さじ1/2
赤唐辛子	1/2本
柚子の皮 (細切り)	少々
白ごま	適量

作り方

- ① 大根、人参はよく洗い、皮つきのまま厚さ2mmの輪切りにする（大きければ半月形に切る）。セロリ、キュウリは厚さ3mmの小口切りにする。昆布は濡らして細切りにする。
- ② ①をボールに入れ、塩水（水200ccに塩小さじ1）を注いで上下を返し、20分ほどおく。
- ③ ボールに④を混ぜ合わせる。
- ④ ②をさっと水洗いし、水気を絞って③に漬ける。お好みで白ごまをふり、さらに20分ほど漬ける。



ベジモ愛知の

おいしい有機野菜の話

第一回 冬の野菜

ベジモ愛知 代表 **小林寛利**

こばやしひろとし

ハートええじゃないか友の会会員みなさま、こんにちは。今回から始まりましたこのコーナーでは、「ベジタブルもっと!」「どうしていつもお肉が主役なんだろう?」をテーマに東三河地方で有機野菜を栽培しているベジモ愛知が、野菜の知られざる魅力を紹介したいと思います。

豊橋ハートセンターの鈴木孝彦先生は、いつも患者様に向けて「有機野菜を食べなさい」とおっしゃっていますが、たしかに野菜には、ビタミンや鉄分、カルシウムなど、大切な栄養素がたっぷり含まれています。また、ポリフェノールなどのフィトケミカルには、抗酸化作用があり、がんをはじめ、万病の予防に効果があるとされています。

そんな野菜に宿る力を最大限に享受するには、地場でとれた、旬のものを、まるごと食べること、がおすすめです。とはいえ、今はスーパーでいつでもどの土地の野菜でも買えるので、何が旬の野菜かもわからなくなってしまうがちです。無農薬の有機野菜でないと「まるごと食べる」のにも抵抗があるでしょう。そこで今回は、12月から2月にかけて収穫できる「冬が旬の野菜」を紹介したいと思います。

この時期は、大根、かぶ、にんじん、ジャガイモなどの根菜類、冬野菜の代表格である白菜、ブロッコリーなどが主なものとなります。その中でも、私が自信を持っておすすめするのが白菜です。特に有機農業で栽培された白菜は、慣行農業で栽培されたものと比べると、甘味が強くて歯ごたえもあり、最高に美味しいのです! また低カロリーですので、量を食べても安心です。

有機野菜は、栽培の過程で農薬を使用しませんので、普段は捨ててしまうような外皮や葉っぱ、茎、根っこなど、余すところなく安心して食していただけます。これらの部分、実は非常に栄養価が高いのです。たとえばブロッコリーの外葉や茎には、花蕾の部分よりも多くの有用成分が含まれていて、ほのかな甘味も楽しむことができます。

また、ベジモ愛知では慣行農業ではあまり作られない「変わった野菜」も栽培しています。これからの時期で美味しいのはザーサイです。瓶詰めの漬物以外にも、とても美味しく食べることができるのです。ザーサイは「からし菜」の一種なので、葉の部分は辛味がありますが、茎やその下に出来るコブの部分は葉と比べて淡泊な味がします。シャキシャキとした歯ごたえと、それぞれの部位で違う味が楽しめるので、炒めものにすると非常に美味しいのです。

豊橋市内に11月にオープンした「ベジモやさい食堂」では、各種の有機野菜をはじめ、このような意外な食材を使ったメニューもご用意しています。興味のある方は、こちらにもぜひ足をお運びいただき、野菜のいろいろな魅力を知ってもらえれば、と思います。

東三河初!

野菜ソムリエ協会認定レストランが
豊橋駅前大通りにオープン!

お気軽に
お立ち寄り
ください!

ベジモやさい食堂

愛知イタリアンカフェ&酒場

〒440-0888 愛知県豊橋市駅前大通り3丁目39

Tel. **0532-55-8317**

営業時間/10:30~23:00 定休日/毎週日曜日・第三月曜日



Heart Information

ハートええじゃないか友の会 講演会アルバム

第36回

2013年
11月7日開催



鯨捕りと漂流民 ジョン万次郎とその時代
川澄哲夫先生(元慶應義塾大学文学部教授)



めまいを予防しよう
渡邊正男先生(豊橋ハートセンター副院長 脳神経外科部長)



稀代の軍師 黒田官兵衛とは
2014年の大河ドラマを先取り 中野豊光先生



心臓病にかからない食事
鈴木孝彦先生(豊橋ハートセンター院長)



第37回

2013年
12月19日開催

お く や み

豊橋ハートセンター開院時より看護師長を務められ、その後顧問に就任された加藤悦子さんが、昨年12月25日に亡くなりました。
当友の会でも、発足当初より多大なるご協力をいただきました。心よりご冥福をお祈りいたします。

豊橋 ハートセンターより講習会等のお知らせ

TOYOHASHI

どなたさまでもご参加いただけます!

会場*1Fハートホール

栄養教室 担当*管理栄養士 小山

1月29日(水) 10:30~12:00

バランスのとれた食事

※試食品をご用意しております。

ハートギャラリー

絵画展 田中千之様
1月1日(水)~

救急蘇生講習会

2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
3月15日(土)

全ての参加費無料!

事前予約は必要ありません



岐阜 ハートセンターより講習会等のお知らせ

GIFU

どなたさまでもご参加いただけます!

会場*1Fハートホール

栄養教室 担当*管理栄養士 大西・桂川

2月4日(火) 14:30~15:30 高血圧症の食事療法

3月5日(水) 14:30~15:30 糖質制限食 ...基礎編...

運動教室 担当*心臓リハビリ 原・永井

1月22日(水) 15:00~16:00 高血圧の運動療法 ...音楽に合わせた有酸素体操...

ハートギャラリー

色紙画 津本芳久様
12月27日(金)~1月31日(金)

絵画 野村しげよ様
1月31日(金)~2月28日(金)

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