

# ハート通信

ご挨拶（医師）・・・2P～3P  
動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活・・・4P～5P  
術後体験記・・・6P～7P  
ご挨拶（会長）・・・8P



## ご挨拶

厳しい暑さと新型コロナが収まらない状況ですが、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか？今年の術後の会も少人数での集合とオンラインでの開催とさせていただきます。少しでも多くの患者さんのご参加をお待ちしています。

名古屋徳洲会総合病院で手術をさせていただいて24年になろうとしています。術後20年を経過してお元気に外来受診している患者さんに術後20年の記念感謝状をお渡ししています。20年という時間の長さを感じるとともに健康に気を付けてその後の人生を大事に過ごされた患者さんには感謝の言葉以外ありません。手術で出会った多くの患者さんとのつながりを今後も大事にしていきたいと思えます。

皆様のご健康をお祈りいたします。



名古屋徳洲会総合病院  
心臓血管外科 総長  
大橋 壯樹

心臓血管外科手術術後20年の表彰

心臓血管外科術後の会 会長

橋口 順子



## ご挨拶

真夏の日差しが照りつける中、ヒマワリが空を仰いでおります。今年は例年になく猛暑が続いていますが、お障りなくお過ごしでしょうか。

新型コロナウイルス感染症の新たな変異株が猛威を振るい、感染者が過去最大になるなど、まだまだ予断を許さない状況が続いています。そのような状況下にはありますが、全国各地ではコロナ禍で中止を余儀なくされていたお祭りや花火大会が再開されるなど、明るいニュースも増えてきています。基本的な感染対策は続けながらも、楽しみを見つけ、みんなと一緒に乗り越えていきましょう。

術後の会も昨年に引き続き、対面での開催が困難な状況となっております。直接お会いすることは叶いませんが、時代に合った方法で皆様とのつながりを再度実感し、長く術後の会を続けていけたらなと感じています。

まだまだ暑さが続く日々ですが、会員の皆様、くれぐれもお身体をご自愛くださいますようお願い申し上げます。

## 心臓血管外科医師ご挨拶



部長  
児島 昭徳

2022年も半年が経過し、新型コロナウイルス感染症が遷延しておりますが、緊急手術を要する患者さんに対しまして、できる最善の処置を行うために、日々精進を続けております。当院での経カテーテル大動脈弁置換術（TAVI）も順調に成績を伸ばしております。またマイトラクリップも着々と症例を重ねております。通常手術が困難な症例に対してはマイトラクリップにて症状の改善をはかり、手術可能症例に対しては手術支援ロボット da Vinci 補助下の僧帽弁形成術によって低侵襲手術を重ねております。当院において手術をうけられる患者さん及びそのご家族様に、より満足していただけるよう、ハートチームの一員として励みたいと思います。



医長  
景山 聡一郎

平素より大変お世話になります。おさまることのないコロナ禍により、全国的に医療崩壊が懸念される中、当院では病院をあげての感染対策に取り組み、安全に手術ができる環境を推進し、これまでと変わらず心臓、大血管の手術を続けさせていただいております。

手術後の集中治療室や病棟におけるご家族様との面会制限をさせていただいたり、何かと患者さんにはご迷惑をお掛けしておりますが、今後も安全かつ高水準な医療を提供できますよう、スタッフ一同、気を引き締めて努力してまいりますので、今後とも宜しくお願い申し上げます。



山内 博貴

当院に赴任してから早いもので3年が経ちました。現在、私は千葉西総合病院でロボット手術を中心に学んでいます。

千葉西総合病院は心臓カテーテル件数が15年連続トップなど循環器領域において有名です。余談ではありますが、いろいろなテレビロケ地として使用されていることでも知られています。そのため症例数が多く全国屈指のロボット心臓手術件数を誇り、ロボット手術を含めた低侵襲手術が毎日の様に行われています。

既に当院でも実施している手術ではありますが、様々な点で違いが見受けられます。ここで学んだことを活かして今後皆様に全国トップレベルの医療を提供できればと思っています。今後ともよろしく願いいたします。



▲千葉西総合病院



日置 薫

大垣徳洲会病院所属の日置薫です。

現在、大垣徳洲会病院では常勤医師としては一人ではありますが、大橋先生をはじめとした上級医の先生方や、循環器内科などの他診療科の先生方に支えられ、名古屋徳洲会総合病院と比較すればまだまだ少ないですが、手術症例も増えてきております。心臓大血管のみならず、末梢血管の症例も含めて西濃地域の患者さん方のお力になれるように邁進していく所存です。



▲大垣徳洲会病院



菱川 敬規

新型コロナウイルスによる影響で大変な状況ではございますが、皆様はお変わりなくお過ごしでしょうか。日々、手洗い、うがい等の感染予防大変かと思っております。

私たちも感染防御並びに日々の心臓治療の両立に尽力する日々を送って参ります。まだまだ大変な日々が続きますが、また外来で皆様のお元気な姿を見させて頂ける事を心より楽しみにして参ります。



森田 英男

今年度より名古屋徳洲会総合病院に赴任する事となりました。これまでは3年間、宇治徳洲会病院 心臓血管外科で研鑽を積んで参りました。

当科の特徴としましては、外来・病棟で患者さんが気楽に相談して頂けるような雰囲気であると考えております。

私としましては、手術技術向上のための研鑽を積むのはもちろんのこと、その様な敷居の低い雰囲気を作れるよう心がけて、日々の診療にあたらせて頂く所存であります。何卒よろしくお願い申し上げます。



曾我部 博文

今年度より名古屋徳洲会総合病院にて働かせていただいております。心臓外科医としてはまだまだ学ぶことばかりであり、先輩方にご指導をいただきつつ修練を行っています。技術的には修練途上の身ではありますが、患者さんのお話をよく伺いさせていただき、患者さんに寄り添って細かな変化でもいち早く対応させていただきたいと考えております。なにかございましたらお気軽に申し付けください。

誠心誠意診療にあたらせていただきますので、ご指導・ご鞭撻のほど、よろしくお願い致します。

# 動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活

## 栄養科

係長  
管理栄養士 久野 史津子



### 01 // はじめに

みなさん野菜を食べていますか？野菜は健康に良いと理解はしていても、日々の食生活では足りていないのが現状です。今回は野菜の様々な効果や食べ方などについてご紹介致します。

### 02 // 野菜を食べるメリット

野菜をしっかり食べ、食物繊維やビタミン・ミネラルを多く摂ることで、糖尿病や脂質異常症、肥満症、高血圧症、腎臓病などの生活習慣病を防ぎ、動脈硬化や心臓血管病予防に役立ちます。

### 03 // 野菜の食物繊維がもたらす効果

- ☆血糖値・コレステロール値の上昇を抑える  
食物の移動速度を遅くするため、糖の吸収を緩やかにして食後血糖値の急上昇を抑えたり、余分な脂質の吸収を抑える働きがある
- ☆血圧を下げる  
不要なナトリウムを吸着し、血圧を上がりにくくする
- ☆便秘改善  
腸内を通過する時に腸壁をやさしく刺激し、腸の蠕動運動を活発にして排便を促す
- ☆腸内の善玉菌を増やす  
善玉菌の栄養源となり、腸内環境を整える
- ☆食事のカサを増す  
低カロリーで満腹感が得られる

### 04 // ベジファーストをご存じですか

ベジファーストはその名の通り、野菜（ベジタブル）を最初（ファースト）に食べるのがポイントです。最初に食物繊維豊富な野菜→次にタンパク質の摂れる肉や魚や大豆製品など→最後に糖質の多いご飯や麺の順番で食べます。野菜を先に食べるよう意識するだけで、食物繊維が血糖値の急上昇を抑え、脂肪の貯め込みを防ぐ効果が上がります。但し砂糖やみりんなどで甘く味付けされている野菜や、イモやカボチャ・レンコンなど糖質が多い野菜は、ご飯の仲間として最後にしましょう。

### 05 // 野菜の摂取目標

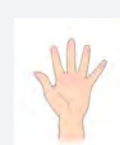
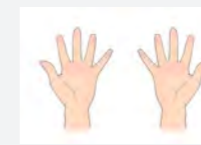
野菜は1日に350g以上食べる事が目標とされます。毎食野菜を計量して調理するのは手間なので、下の写真のように1食分約120gを手の平で目安にしてみましょう。  
野菜＝サラダではありません。緑黄色野菜・淡色野菜の他にも、海藻・キノコ・コンニャクなども含め、積極的に摂りましょう。色々な野菜を選び、和え物・酢の物・煮物・炒め物・味噌汁やスープ類などと調理法を変え、毎食1～2皿を目安に食卓に取り揃えましょう。まとめて作り置きしておくのも良いです。但し食事は野菜をしっかり食べればあとは自由に食べても良いと考えるのではなく、主食・主菜・副菜をそろえた食事を組み合わせましょう。

野菜は1日350グラム以上を目標に — 加熱するとかさが減って食べやすくなります。

1日分 / 350g以上 (例)



1食分 / 約120g (例)



<生ものなら両手いっぱい>

<加熱したのなら片手に乗る量>

参考文献：おいしく食べてエネルギーダウン 健康と料理社

### 06 // 食生活のポイント

- ☆栄養バランス良く、規則正しい食生活を心がけましょう
- ☆腹八分目を目安に、食べ過ぎに注意しましょう
- ☆間食や飲酒は控えめにしましょう
- ☆一口あたり30回、ゆっくりよく噛んで食べましょう
- ☆塩分を多く含む調味料や加工品を減らし、減塩に慣れましょう
- ☆野菜をしっかり摂りましょう

詳しくお聞きになりたいこと等ございましたら、管理栄養士までお問い合わせ下さい。



## 術後体験記

この度、私の入院、手術に関して、多くの皆さんにお助けいただいたことに感謝申し上げます。退職前から聴力の衰退は感じており、皆様方にとって手間の掛かる患者だったことをお詫び申し上げます。私物を何も持たな

い急な転院だったこともあり、4週間弱の入院中、ベッドの上でいろいろな事を思い起こす以外することもなく、これはこれで楽しみではありました。

私が体に異変を感じたのは、3月の寒い日に児童の下校を見守るため屋外で立っている時からで、家に帰っても背中、肺が異様に痛く、呼吸困難もあり、食事痛みでのどを通らないほどでした。

近くの市民病院を訪れ、いろいろな検査の結果、「明日転院してもらいます」と告げられ驚きました。次の日には、徳洲会病院の救急車で搬送していただきました。

思えば以前にも脇の下、横腹、みぞおち等に痛みが起きることはありましたが、しばらくすれば収まっていくものでした。今回の痛みも以前の痛みと原因は同じだったのだろうか。血圧が高いことは承知しておりました。

冠動脈バイパス手術も無事に終わり、病室のベッドの上でいろいろなことを思いめぐらせました。

こんなことも浮かんできました IPS 細胞、ES 細胞、STAP 細胞などという言葉です。IPS 細胞は光明がさしているようではありますが、ES 細胞はどうなっただろうなど。人工培養した組織で移植手術ができれば素晴らしいことでしょう。(未来に期待)

また東日本大震災の事です、当時群馬大におられた K 教授は 2004 年から釜石市にある小中学校の防災教育に取り組んでおられました。この教授が指導された事の中に、「想定を信じるな」という言葉がありました。それは、人々の気持ちの中に(自分の経験で)そんな大きな津波は来ない、今までに来たことはない、という思いがあることでした。教授は子供を通じて、地域にある「想定」を打ち破ることを進められた結果が、震災当日、学校にいた児童生徒が全員無事避難できた”釜石の軌跡”でした。昔からの「津波てんでんこ」を実践されたのでした。

私も今回のことで、痛みが心臓に起因しているとは知る由もなく想定内と判断していた節があるように思えました。異常を感じたら素人判断でなく、しっかり判断していただける医療機関を訪れるべき、と感じました。

担当していただいた主治医の先生、昼夜なくお世話いただいた看護師の皆さん方、リハビリで指導いただいたスタッフの皆さん方、本当に気持ちよくお声がけいただきありがとうございます。関わっていただいたすべての皆さん方、もちろん家族にも感謝申し上げます。



( A.Yさん 76歳 男性)

その日の仕事を終えた僕は、帰りのバスが到着するのを待っていました。発車時刻は 18 時で、17 時 58 分くらいには、バスに乗る事ができます。その状況下で事件は起こりました。

17 時 55 分くらいに、バスを待つ僕の背中に強烈な痛みが走ったのです。今までに感じたことの無い種類の痛みでしたが、自分としては耐えられるレベルと判断し、痛みを耐えながらバスが来るのを待ちました。おそらくは 2 分か 3 分という短い時間でしたが、バスのシートに腰掛けるまでは、体感的にとてつもなく長く感じたのを覚えています。座席に座っても痛みが消えることはありませんでしたが、立っていた時よりかなりラクになり、バスに揺られて 30 分、無事に帰宅することができました。帰宅後は妻に身体の異変を伝え、次の日会社を休むこと、病院へ行くことが決まりました。

翌日、受診した病院での診断結果は「ギックリ背中」でした。僕はそれを聞いたとき正直安心しました。何故なら、自分の感覚的に、もっともっと酷い病気のような気がしていたからです(しかしこの予想は、後に的中してしまいます)。病院からは湿布などを処方されましたが、その後の経過が良くなかったため、紹介状を書いていただき徳洲会を受診することとなりました。徳洲会では、背中の痛みの原因を解明すべく様々な検査を受けました。すると、自分が「ギックリ背中」ではなく「大動脈解離」であることが判明したのです。僕がバス停で強烈な痛みを感じてから、その正しい病名がわかるまで、実に丸 5 日という長い時間が経過していました。

その後、徳洲会での手術は成功し、僕は生き延びることができました。普通なら死んでいてもおかしくない状況で、奇跡的にそれを回避することができたのです。現在は少しずつですが、自分の身体が回復へと向かうのを感じています。

月並みな表現ですが、僕は今「生きていることの素晴らしさ」を感じて、毎日を過ごしています。愛する妻や、かわいい子供たちに、笑顔で再会できたこと。自分の両親よりも早く死ななかったこと。友人や職場の同僚が、自分の生還を祈ってくれていたこと。これ以上の幸せがあるでしょうか？徳洲会の方々に救って貰った命を大事に、これからの人生を歩んでゆきたいと切実に思っています。

このような大病になってしまった原因は、日々の暴飲暴食や不規則な生活習慣にあり、自分の甘さそのものであったと強く自覚しております。今後は食生活を改めると同時に、適度な

運動も継続し、二度とこのような病気にならないよう努力する所存です。

最後に、手術を担当してくれた先生たち、入院中に助けてくださった看護師の方々、リハビリに付き合ってくれたスタッフなど、入院中お世話になった全ての方々に、この場を借りて御礼を申し上げます。本当に本当に、ありがとうございました。



( N.Kさん 40歳 男性)