

# とらのもん

新年のご挨拶(院長)  
新年のご挨拶(分院長)  
心臓病と生活習慣



『富士山』

基本理念：医学への精進と貢献、病者への献身と奉仕を旨とし  
その時代時代になしうる最良の医療を提供すること

## 公開講座のお知らせ

本院【 心臓病と生活習慣 】

循環器センター内科 大野 実 部長

日時：1月20日(土) 14:00-15:30

場所：本院 本館3階 講堂

(入場料無料)

諸般の事情により、変更・延期・中止になる場合がございます。

お電話・ホームページ等で開催の有無をご確認下さい。



# 新年のご挨拶

院長 山口 徹

## 明けましておめでとうございます。 本年もよろしくお願いいたします。

昨年は新コンピュータシステムの導入で混乱の中からのスタートでしたが、1年間の経験で新コンピュータシステムも少しずつ軌道に乗ってきました。皆さんも新しい受付、会計などに馴れて頂けたでしょうか。

虎の門病院も新コンピュータシステムの導入でIT時代へ大きく前進しました。しかし昨年はITに関連して個人情報漏洩の恐れがある事件が2件発生しました。関係の皆さんには多大なご迷惑をお掛けしたことを深くお詫びいたします。幸いなことに、これまでのところ個人情報が実際に漏洩したと思われる事実は確認されていません。IT時代には利便性とこのような危険性が背中合わせであることを再認識し、二度とこのような事故が生じないよう病院一丸となって取り組んでゆきます。しかし、おびただしい量の情報が行き交っている現状では、病院職員の努力だけでは情報漏洩を完全に無くすることは難しく、患者の皆さんにもご協力をお願いせざるを得ません。何か不都合なことにお気づきの際はお申し出て頂ければ幸いです。

医療安全の点でも皆さんのご協力をお願いすることが多々あるかと思えます。人違いを避けるために、自分でお名前と生まれた月日(年は必要ありません)を申告して頂くことなどです。この点でもよろしくご協力をお願いいたします。医療安全を更に高めるために、IT化のみならず、感染コントロールチーム、褥創予防対策チーム、栄養サポートチーム、人工呼吸器安全管理小委員会などの定期的巡回や、入院時の持参薬を薬剤師が管理する体制を整備しつつあります。主治医チーム、看護師チームとこれらの専門的な巡回チームにより医療安全を二重三重にチェックする体制を築く努力をしています。

病院玄関右手に医療連携部があります。診療所や他病院との連携業務を行うのみならず、医療相談、検査・服薬相談、苦情受付など、広く患者の皆さんとの接点となる部署です。ご相談等がありましたら気兼ねなくお申し出下さい。外来待合室のアメニティの改善、待ち時間の短縮などはなかなか思うに任せずご迷惑をお掛けしてはいますが、ホームページを見やすく改変し、4か月先の応答日まで電話予約を可能にし、ほとんど全てのクレジットカードによる支払いが可能となり、玄関のタクシー配車も禁煙タクシーのみとなりました。今後も改善を進めてゆきますので、よろしくお願い致します。

医療改革が政策的に進められています。急性期病院での集中的治療と近所のかかりつけ医での経過観察のように、医療の効率化、機能分化を進める方向にあります。入院治療も可能なものは外来での治療へと、入院機能の効率的運用が求められています。外来化学療法室などの新設もその流れに沿ったものです。皆さんにご不便をお掛けする点もあるかも知れませんが、ご理解を頂きたいと思えます。

本年も職員は心を一つにして安全かつ満足度の高い医療を目指します。皆さんのご協力とご支援をよろしくお願い申し上げます。



**明けましておめでとうございます。  
今年も宜しくお願い申し上げます。**

## コンピューターシステム

昨年虎の門病院は、新コンピューターシステムの導入で幕を開けました。ご来院から受け付け・診察までの流れが変わり、診察室からの患者さんの呼び出し方法も「マイクで名前」から「番号の電光表示」に変わるなど、変更点が多くて戸惑われたと思います。しかし、皆様のご理解・ご協力のおかげをもちまして、軌道に乗せることができ、感謝しております。有り難うございました。また、昨年4月からはクレジットカードでの支払いも可能になり、少し便利になったと思いますが、まだ不十分な点もあると思いますので、引き続き改善に努めて参ります。

## 安全管理対策にご協力下さい

全ての検査・処置・治療が安全に施行出来ればよいのですが、万全の注意を払っていても問題が生じる事があり得ます。その為に、検査や処置のたびに説明書（お渡ししています）に沿って説明してから同意書にサインを戴く、という手続きをお願いしています。また、処置、採血、注射、点滴などの際に「名乗って戴く、容器に記載された名前を職員と一緒に確認して戴く」、など安全確認にご参加をお願いしております。これは患者さんの取り違え（患者誤認）によるミスを防ぐために必要な措置ですので、煩わしさもあると思いますが、ご理解の上よろしくご協力下さいます様お願い申し上げます。

## 診療体制

昨年12月には呼吸器内科を開設しました。新年からは、いまや「流行語」にもなっている、予防が大切な「メタボリックシンドローム」{ウエストが太い（内臓脂肪蓄積）}に加えて、血圧が高い・中性脂肪

が高い・食前血糖が高い、の三つのうち二つ以上を合わせ持っている状態の事です}」に詳しい医師（糖尿病、高脂血症の専門家）も着任するなど、分院の診療能力も一層充実してくると思っておりますので、ご期待下さい。



また、ご紹介いただいた医療機関との密接な関係を構築するために、昨年立ち上げた医療連携部の機能を、今年は充実させて行きたいと考えています。

## 医療を取り巻く環境

昨年春には医療費の切り下げがありました。しかし、医療・医療機器の進歩は著しく、医療内容は高度化し、検査装置も非常に高額になってきています。「医療費抑制」の中でも、医療の質・安全の確保の為には、新しい技術や機器の導入も必要です。安全管理に気を配りながら、最新の医療を提供するには費用がかかる事をご理解下さり、医療費のあり方についても是非思いをはせて戴きたいと思っております。

分院は敷地も広く、都心の喧噪とも無縁で、自然に恵まれ、療養には良い環境だと思っております。さらに、皆様の療養の気分転換のお役に立てればとの思いから、8月中旬には「納涼祭」を行い、またボランティアの皆様のご協力により、年に2回の「ボランティアコンサート」を開催させて戴き、好評を得ております。

職員一同、患者さんに対する思いやりの心を持って、安全管理・医療の質の保持・向上に気を配り、患者さんや近隣の医療機関から信頼される、より良い病院を目指して頑張っております。お気づきの点がありましたら、何なりとお申し出ください。今年も皆様のご指導とご支援をよろしくお願ひ申し上げます。

心臓病には大きく分けて、虚血性心疾患、弁膜症、不整脈、心筋症、心不全などの病気があります。なかでも虚血性心疾患と心不全は高齢化、生活習慣病の増加とともに欧米に追いつくかのように日本人においても非常に増加しております。この公開講座を聞かれる方にはすでに心臓病をお持ちの方も中にはいらっしゃると思いますが、改めて説明いたします。虚血性心疾患は、大きく分けて、狭心症や心筋梗塞という病気に分類されます。共に冠動脈の動脈硬化が原因でおきます。狭心症は冠動脈の流れが悪いために、心臓に負担がかかると心臓の筋肉へ行く血液が足りなくて胸が苦しくなる病気であり、心筋梗塞は冠動脈が突然、完全に血の塊がついて詰まり、そのため心筋の壊死をきたす突然死につながる病気です。このような冠動脈の動脈硬化になるのは、いわゆる生活習慣病が原因の方が多くことが明らかになっています。また動脈硬化は全身の血管の病気であり、同時に脳の血管や足の血管の動脈硬化も同時におきる方も多いです。希に特殊な体質でいわゆる生活習慣病がなくても動脈硬化を起こす方もいらっしゃいますが、大半の方は生活習慣病が原因の方です。

以上より虚血性心疾患にならないためには、生活習慣病にならないこともしくはその治療と管理が大事であることがわかります。生活習慣病という名称は、その人の日頃の行いが悪いから自業自得という印象を与える病名で、実際は生まれもった体質でそのような病気になりやすい方も多いのが事実ですので、私個人は生活習慣病という名前は好きではないですし、欧米ではこのような呼称はありません。しかしながら現代社会の生活習慣が病気の発症に關与している方が多いのは事実だと思います。

生活習慣病とは、主なものは高血圧、糖尿病、高脂血症ですが、それ以外にも最近ではメタボリックシンドロームという名の病気もしくは病気の前触れともいう概念が

大野 実 S 5 6 年卒

< 専門領域 >

心不全の治療、循環器疾患患者のQOL(quality of life)の改善、動脈硬化、冠動脈疾患の予防、酸化ストレスの予防、分子生物学

< 所属学会等 >

医学博士、日本内科学会指導医・専門医  
日本循環器学会専門医 日本循環器学会 日本内科学会  
日本心臓病学会 日本心不全学会 国際心臓研究学会（日本支部評議員）



提唱されています。その他、肥満や、喫煙の習慣も動脈硬化を起こすことは明らかであり、もしそれがあれば改善が必要です。

高血圧に関してですが、日本人の動脈硬化の原因としてはもっとも重要な原因と考えられています。最近の知見では正常血圧は130の85以下とされており140の90以上は高血圧の範疇に入ると考えられています。実は日本人の60歳以上の方で正常血圧の方は半分にも満たないと考えられます。日本人は食塩摂取が多いことが高血圧の原因のひとつになっています。日本人の平均的な食塩摂取は10グラム以上ですが血圧の管理のためには6グラム以下が望ましい量です。また体質的に血圧の上がりやすい方も多く、生活習慣の改善を試みても改善しない場合は降圧薬の内服を始めるのに躊躇しないほうがいいと思います。

糖尿病も動脈硬化の重要な原因です。糖尿病は腎臓や目にも障害を起こしますが、特に日本人に多いII型糖尿病の方では比較的軽い段階から全身の動脈硬化が始まることが明らかになっています。糖尿病はいったんひどくなると、残念ながら大半の方は正常の血糖値の状態になる方はいませんので、動脈硬化の進行が長期に続く方が多く、そのためにいっ

たん心臓病になり治療しても、また心臓病の再発する方が多く問題になっています。

高脂血症に関してですが、コレステロールの正常値は220以下、中性脂肪の正常値は150以下となっています。更年期未満の女性のコレステロールの正常値は240以下でもいいのではとの議論もありますが、それはともかく男性や、更年期以後の女性でもコレステロールが正常値以上の方が年齢の上昇とともに増える傾向にあります。高脂血症は体質の問題もありますが、多くは食事の取りすぎや肥満が原因の場合が多いです。予防は当然、食生活の改善と適度の運動です。しかしそれで改善しない場合は程度に応じて、薬を飲んでいただくのがよいと思います。

肥満が動脈硬化に悪いことはよく知られていますが、最近は特に内臓脂肪と動脈硬化の関連が注目されています。いわゆるメタボリックシンドロームというものです。最近、へそまわりのウエストのサイズとの関連で話題になっていますが、内臓脂肪の増加は血圧の上昇や糖尿病の悪化や高脂血症の原因となります。ウエストサイズの増加はすべての生活習慣病のおおもとになる原因のひとつですが、これも対策は適度の運動とカロリー制限が第一の対策です。

タバコは癌の原因になるだけでなく、動脈硬化の重大な原因となります。タバコが動脈硬化を起こす原因は、タバコに含まれる成分が、血管を刺激して血管に炎症を起こすことだといわれています。よくタバコをやめると太るからやめないという方も多いですが、害はそれ以上に多いということが理解が必要です。

近年、虚血性心疾患の治療は発達して冠動脈硬化で血管が狭くなっても、冠動脈バイパス術や冠動脈形成術の進歩によりいったんは冠動脈の血液の流れをよくすることはできるようになってきました。しかし問題はそのような方の冠動脈硬化の原因が改善されていないために、治療しても長期的には再発が非常に多いことが問題になっています。

最近の考えでは動脈硬化は全身の血管の

病気であり、いったん病気があることがわかったら、高血圧や高脂血症の治療は妥協を許さず厳密に行うべきだと考えられ始めています。幸い血圧や高脂血症の薬は非常にいいものができておりそれぞれの病気のコントロールは以前よりも容易になっています。ただし糖尿病の方の虚血性心疾患の再発は多く、これらの方をどのようにコントロール予防するかは現在の臨床の焦点となっています。

糖尿病の方に関しては、血糖のコントロールを厳密にするだけでなく、より低いコレステロール値をコントロール目標にすること、また血圧もより正常血圧を目標とすることが必要とされています。これらのことは薬のみではコントロール困難なことも多く、やはり患者さん本人の生活習慣の改善の努力が必要です。

近年、腎臓病の患者さんが増え、そのため透析を受けているかたも多いですが、そのような方の虚血性心疾患の合併は非常に多く問題になっています、そのような方の虚血性心疾患の予防は基本的に上に申し上げたことがまず必要です。

虚血性心疾患や高血圧の患者さんの増加や高齢化に伴い、心不全の患者さんの数も近年増加傾向にあります。心不全とは簡単にいうと、心臓の動きが悪く肺や静脈に血液が溜まり、そのため体がむくんだり、肺に血液がたまり息苦しくなる病気です。心筋梗塞を起こして心臓のダメージがある方や長年の高血圧で心臓が弱ってしまった方など原因は様々ですが、治療には心臓に負担をかけないように様々な有効な薬が開発されていますが、薬だけでは完全によくならない方も多いです。心不全のある患者さんには塩分の制限が第一といわれています。症状に応じては水分の摂取も重要です。また最近では安静だけでなく、適度の運動や半身浴も有効だといわれています。

以上、心臓病の予防や治療には生活習慣の改善が必要でありますので、その具体的な方法や、その意義について本公開講座で詳しく説明したいと思います。

# 梶が谷キャンパスからの便り

～ 1月1日は正月元日～

副院長 中西 成元

1月は旧暦では初春。睦月とも称される。一年の始まりは、家族仲良く笑顔で過ごす月である。伊勢地方では家の戸口に「笑門」という木札のついた注連飾りが飾られる。以前にも紹介したことがあるが、『蘇民将来子孫家門』から省略して将門となり、平将門に通じるのを嫌って、笑門となったと言われている。この注連飾りは一年中掛けられており、大晦日に伊勢神宮のドンド焼きで焼いてしまうという習慣が残っている。旧暦では初春であるが、寒さはこれからである。正月には松・竹、福寿草・南天、千両・万両などが縁起の良い植物として好まれている。最近、門松はめっきり見られなくなった。松・竹は寒い冬でも、雪でも変わらない緑の葉を持ち続ける姿に感動し、珍重されたと言われている。又、松の語源は神が下りてくるのを待つところから、神を祭ると言う意味につながったとも言われる。福寿草は南天と寄せ植えにされる。「難を転じて福となる」という言葉だそうで、おせち料理の中にある「まめ」が、まめで長生きできるようにとか、穴が開いている「れんこん」は先がよく見通せるとか、「昆布」は喜ぶ、「橙」はダイダイに通じるなど解ってしまえばそんな意味かと、先人の思いに驚かされる。福寿草は花の少ない1月に鮮やかな色の花を咲かせる。そのために長寿、富貴、康寧、好徳、善終などの福を重ねあわせたのです。万両、千両、十両(ヤブコウジ)、一両(アリドウシ)はすべて紅い実をつけます。寒い時期に、緑の葉の間に鮮やかな紅い実を付

けるこれらの植物に何を見たのでしょうか。欧米で見られる、クリスマス飾りのリースや、ツリーも常緑のモミの木を赤いチェッカーベリー等が用いられるのも同じ気持ちなのかもしれません。当院でも正月には松飾、生け花などが飾り付けられますがこれらには、新しい年が良い年であるようにとの、先人の色々な願いが込められているのです。

春や来し年や行きけん小晦日  
幾霜に心ばせをの松飾り

芭蕉



<ヤブコウジ>

## アンチ電子レンジ

元精神科部長 栗原 雅直

私は電子レンジが大嫌いだ。自宅でも、家内が使おうとするとストップをかける。料理研究家のX女史などは、電子レンジが女性を台所の苦役から解放する、いかに優れたキッチン器具であるかを、事あるたびに力説している。けれど、私には彼女が味覚音痴で、しかも家電メーカーの回し者であるようにしか思えないのである。

電子レンジの評価については、私にも例外がある。それは日本酒をお燗するときだけだ。レンジでチンして50秒も経てば、分子攪拌によってお酒の香気が立ちのぼる。ある雑誌に書いてあったので実験してみたが、たしかにその通りだった。熱燗好みかぬる燗がいいか、さらに何合のお酒を温めるかによって、時間は多少調節する必要がある。予定したほどに温かくなければ、もう一度チンするだけ。

その他のとき、食べ物はたいていレンジで不味くなる。オデンがその好例である。残ったツミレやチクワブなどを温めようと電子レンジに入れたりすると、ニチャニチャして食べられたものではない。口から吐き出したくなるほどだ。ウソと思うなら、3回続けてレンジでチンしてみたら分る。これに反して都市ガスの火で温め返しでは、だんだん汁が具に染みて、回数を重ねるほど美味しくなっている。

こういった食品の変質は、恐らく1回のチンではハッキリしない。だが、3回も繰り返すと味覚触覚上の変化がハッキリ現われてくる。専門家だったら、1回目から変化の予兆を嗅ぎ取るだけのデリケートさや鋭さが欲しい。この操作を極限にまで押し進めると、電子レンジでは細胞も何も黒焦げになって、完全な没個性に陥れてしまう。

地上に存在する生物は、罪深くも別な生物をむさぼり食べ、自分の細胞の中に取り入れる。かくて生命が流転し輪廻してゆくのである。やがて自分が死ぬだろうとき、自分の屍も蛆虫に食べられれば、別な生物としての命を授かるだろうことも摂理としては肯定されるのである。

だが、それはDNAがある程度は残って、食べ物の個性として口に入る場合に限られると思う。アミノ酸の塊りの段階まで完全にばらされてしまったのでは、生命として循環できないのではなからうか。私の独断と偏見ではあるが、もとのDNAがそのままわれわれの口に入ることが、実は必要なのだと思う。そのとき「食」がわれわれの命を救ってくれるように感じられる。

電子レンジの電磁波は、黒焦げになるよりもはるか前に、まず生物のDNAを破壊して、個性を失わせる。食べ物の味も、その救済性をなくしてしまう。このことが、私が電子レンジに反対する最大の理由である。

太陽光線や宇宙線の中の電磁波によって、生物のDNAは傷を受ける。だが、その傷は睡眠中に分泌される成長ホルモンによって補修される。寝る子は育つのである。

電子レンジの作用は、たんに熱効果だけによるものではない。アジなどをレンジで温めるとき、まだ身が十分温まってこないうちに、目玉だけ白くなっていることをご覧になった方も多いただろう。あれは電磁波によって、身が温まる前に、眼のレンズのたんぱく質が変性し、白内障が起こったからである。だから中のサカナがもう焼けたかどうか、レンジの中を覗きこむことは、きわめて危険なのである。知らぬ間にアジの目玉のような白内障が起こりかねない。ご注意を。

## 虎の門病院からのご案内

初診時より効果的な診察ができますよう、可能でしたら他病院からの紹介状をご持参ください。紹介状をお持ちにならない場合は初診時選定療養費(本院5,250円、分院3,150円)をお支払いいただきます。

本院診療受付時間(初診)	
内科	8:30 - 10:30
小児科	8:30 - 11:00
皮膚科	8:30 - 10:30
麻酔科	13:00 - 14:30(水以外)
外科	8:30 - 11:00
脳外科	月曜～金曜 8:30 - 11:00 月曜 13:00 - 14:30
整形外科	8:30 - 10:30
形成外科	月・火・木・金 8:30 - 10:30
産婦人科	8:30 - 11:00
泌尿器科	8:30 - 10:30
耳鼻咽喉科	8:30 - 10:30
眼科	8:30 - 10:30
歯科	8:30 - 10:30

分院診療受付時間(初診)		
	AM 8:30-10:30	PM 1:00-3:30
内科総合診療科	月・火(第3×) 水・木・金	火(第3)・水
一般内科	月・火・水・金	火・水・木・金
呼吸器科	×	金(第1・2・3・4)
肝臓科	週による	週による
消化器科	×	水
神経内科	×	月・金
腎センター(内科)	月・火・水・木	月(第1×)・火
腎センター(外科)	火・金	×
精神科	×	月・火・水・木
循環器センター	×	水(第1・2・3)
外科	火・水・木	火・金
整形外科		×
皮膚科	×	火(第2・4)
小児科	×	月・水・金
泌尿器科	×	月
歯科		

### 虎の門病院 本院

〒105-8470 東京都港区虎ノ門2-2-2  
TEL 03-3588-1111 (代)

地下鉄銀座線虎ノ門駅3番出口 徒歩5分  
車でご来院の方：有料駐車場があります  
(30分：300円 患者さん割引あり)

### 虎の門病院 分院

〒213-8587 川崎市高津区梶ヶ谷1-3-1  
TEL 044-877-5111 (代)

田園都市線梶ヶ谷駅より徒歩15分  
宮崎台駅よりバス5分

### さいたま診療所

〒330-0081 さいたま市中央区新都心2番1  
さいたま新都心合同庁舎2号館1階

TEL 048-601-1347

JRさいたま新都心駅 徒歩5分

JR埼京線 北与野駅 徒歩8分

(診療科) 内科・精神科・歯科

平日AM 9:00～11:30 PM 1:30～4:00

予告なく変更することがありますので、診療前に電話等で各料の診療の有無を確認の上、ご来院ください。

### 人間ドック・脳ドックに関するお問い合わせ

虎の門病院 健康管理センター

直通) 03-3560-7777

平日8:30 から 16:00まで

### 当院でセカンドオピニオンの提供を受けたい方へ

他の病院におかかりの患者さんで、ご自分の病状や治療方針について現在おかかりの医師以外の意見をお求めの方へ対し、当院各科専門医(部長・医長クラス)による特別相談をお受けしております。(予約制)

(料金) 60分：31,500円

延長される際には、30分毎：21,000円

医療連携部 (直通) 03-3560-7823