

ハート ええじゃないか 友の会



免疫を高めると 病気は必ず治る!

第13回
ハートの日

8月10日に行われた第13回ハートの日のテーマは、「免疫を高めると病気は必ず治る!」。
免疫学の権威である安保徹先生と、「笑いの免疫力」を研究されている西田元彦先生をお招きして、
病気にならないための健康学をお話しいただきました。



新潟大学大学院医療学総合研究科 教授

安保 徹 先生

Abo Toru

健康で生きるための免疫生活

現在、特に働き盛りの人が病気になる原因には、長時間労働、睡眠不足、ストレス、人間関係や心の悩みなどがあげられます。それぞれの原因は異なるように見えますが、医学的には、自律神経の中の、交感神経の緊張が持続した状態である、という共通した特徴があります。たとえば、興奮時に副腎から出るアドレナリンには、激しい血糖上昇作用があります。重い糖尿病の方々についても、ごちそうの食べ過ぎというよりも、過酷な生き方や悩みを抱えて発症している場合が圧倒的に多いのです。

交感神経を緊張させる要因には、先の項目以外に「寒さ」があります。特に女性は血管が細いので、血流障害が出やすくなります。他にはパソコンなどによる目の疲れ、薬の飲み過ぎなどもよくありません。健康で生きるためには、身体に負担をかける生き方を変える必要があるのです。一方で、副交感神経優位、すなわちリラックス過剰な状態が続くのも問題です。筋肉や骨格の発達が不十分になり、疲れやすく、集中力がなくなります。自律神経のバランスを保つことが何よりも大事なのですね。

自律神経の次に重要なのが白血球です。白血球には顆粒球、リンパ球、マクロファージがあり、それぞれが身体の中で役割を持って、ガン細胞やウイルスなどを撃退しているのですが、これらの働きは体温に依存しており、36.0～37.0度の時に活発になります。私たちが無理をしすぎると血管収縮による低体温が、ラクをしすぎると代謝抑制による低体温がおこるので、白血球が作用せず、病気になってしまうのです。

ガン細胞も低体温で無酸素の状態を好みます。ゆえに、ガンを克服するためには体内の環境を改善してやらなくてはなりません。「身体を温めること」、「深呼吸をすること」、「腸内環境をよくすること」。これらを行って免疫力を高め、病気を退治してください。



西田メディカルクリニック 院長

西田元彦 先生

Nishida Motohiko

笑いと免疫力 病気も逃げ出す笑いの力

私は豊橋で内科医をしておりますが、特に専門としているものの一つが漢方内科です。東洋医学的な考えを取り入れながら治療を行う中で、笑い与健康の関係についても、長い間研究を続けています。そこで、今日は「笑いの健康効果」について、3つのポイントに分けてご紹介しようと思います。

まずは、自分への効果です。私たちの身体の中には、ガン細胞やウイルスなどを退治するNK（ナチュラルキラー）細胞がありますが、「笑い」には、この働きを活性化させる力があります。それだけでなく、血糖の上昇を抑えたり、高血圧、関節リウマチ、アトピー性皮膚炎、認知症などにも効果があるのです。日常生活の中に、積極的に「笑い」を取り入れるよう努めてみてください。

2つ目は、まわりへの波及効果です。人は、相手が笑っているのを見るとミラーニューロンという神経細胞が反応して、自分も楽しい気持ちになって笑顔になります。「笑い」の相乗効果が生まれて、みんなが元気になるのです。落語や漫才を聞きに行ったり、楽しいイベントに参加するなどして、大勢の人と一緒に笑うことも大切です。

最後は、作り笑いによる効果です。脳は「笑い」の種類を区別できないので、本能の笑いだけでなく、作り笑いによっても活性化することが明らかになっています。私のクリニックでも、楽しくなくても自発的に笑う、「笑いヨガ」をやっていますが、健康効果は十分にあります。

以上のことから導き出せる究極の健康法は、「にもかかわらず笑う」ことです。辛い時、悲しい時でも、笑うと自然に気持ちが前向きになって、生きる意欲が湧きます。自分にも、相手にも、健康にいい笑顔のポイントは左右対称で、目も笑うこと。作り笑いでいいのです。実践してみてください。

病気にならない健康学

安保 徹先生

西田元彦先生

鈴木孝彦先生「豊橋ハートセンター 院長」

松原徹夫先生「豊橋ハートセンター 副院長」

鈴木 今日「病気にならない健康学」をテーマに、会場の皆様からたくさん質問をいただいておりますので、お二人の先生にご回答いただきました。

松原 まずは西田先生へ「スポーツと笑い」についての質問です。

Q. オリンピックで、選手たちが大事な試合にもかかわらず笑いながら楽しんで競技をしています。その方が力を発揮できるのでしょうか？

西田 運動するというのは、交感神経がかなり優位な状態です。特にオリンピックなどでは過度な緊張の中で、いかに良い結果を残すかがポイントになりますね。笑顔を作ったことで有名なのは、100mのカール・ルイスです。笑顔で過緊張を解いて、自分が本来持っている力を最大限に発揮したと言われています。笑うというより笑顔を作ること、大きな舞台になるほど効果があると思います。

鈴木 次は安保先生に、40代の女性からの質問です。

Q. 初期の乳がんなのですが、玄米食に変えたら体重が減ってしまい心配です。体型が痩せ形の場合の免疫力はどうなのでしょう？

安保 痩せた人の方が、何かストレスがあった場合の影響は受けやすいですね。実際、少々小太り気味の方が免疫力も高いです。ただ、あんまりおいしいものばかり食べていると、自分の体重を移動することがストレスになるので注意が必

鈴木

要ですよ（笑）。それから乳がんについてですが、女性の場合、ストレスがあった時に低体温になりやすい部位が乳房や女性器周辺です。ですから病気にもなりやすくなります。予防、および再発を防ぐためには、身体を温めることがとても重要です。理想的なのは、自分の身体の中で発熱して体温を維持することです。入浴などで外から温めるだけでなく、運動・体操、食事療法など大いにおすすしめします。

Q. SLE（全身性紅斑性狼瘡）を患っていますが、少しでも免疫力を上げたいと思っています。ですが、どうすればよいのでしょうか？

安保 SLE、リウマチ、多発性硬化症、橋本氏病など、いろいろな膠原病がありますが、発症するきっかけが強いストレスであることはハッキリしています。原因不明の難病などではないのです。ストレスから脱却する生き方をすることが大切です。

松原

先生は著書の中で、「ステロイドをやめなさい」と書いておられますね。

安保 私が研修医の頃は、依存性が強いので一ヶ月以内に離脱させなさい、と教えられていたのです。ところが、これらの病気が難病指定されると、医師たちの間で、どうせ原因不明で治らないのならいつまでもステロイドや免疫抑制剤を使おうという傾向が年々強くなってきたのです。ステロイドはミトコンドリアの生きる力まで抑え込んでしまうので、身体が冷え込んでしまします。1〜2週間で急性症状が収まったから、以前のように依存が来る前に離脱させる必要があります。

鈴木

先生は「爪もみ療法」を推奨されていますが、効果はどうなのでしょう？

安保

薬には負けますね。ただ、西洋医学の薬物療法は代謝抑制による数値を改善する力はあるの

西田

ですが、「病気を治す」という観点からいくと長期間続けるのは危険です。一方、東洋医学は、漢方薬でも針でも、身体の生きる力を引き出そうという治療法なのです。急性期を過ぎたら、そのような穏やかな方法に移行したいですね。東洋医学の治療の基本は、身体が自然に病気を治すことができる環境に導くことにあります。食事や運動を中心に、漢方などをプラスして身体バランスを整えるという考え方です。西洋医学と東洋医学では治療の概念が異なるのです。

鈴木

60代の女性です。

Q. リンパ球が45%で、アレルギーがあります。リンパ球を下げるような具体的な方法はありますか？

安保 60代で、それだけのリンパ球があるのは長生きする楽しみがあるので、アレルギーは多少あってもいいと思いますよ（笑）。リンパ球を増やすのは甘いものですから、少し控えた方がいいかもしれません。

鈴木

では最後に、低体温についての質問。60代の女性です。

Q. 私は体温が35度前後なのですが、注意することはありますか？

安保 先ほど申し上げた通り、低体温の原因は、無理をしているか、ラクをしているか、のどちらかです。自分はどちらなのかを自覚して脱却してください（笑）。

鈴木

「病気は自分で治す」という安保先生が書かれた著書があります。病気は自分がつくったものです。今日のお二人の話を聞いて、笑うことや生活を改善することで免疫力を上げて、病気を治す、病気にならないよう努めていたいただきたい。ありがとうございます。



臨床工学技士(ME)・理学療法士(PT) 都築正尚さん

つづき まさ なお



1981(昭和56)年、豊橋市生まれの都築さん。幼少の頃から腕白で、身体を動かす事が大好きだった。小学生時代は様々なスポーツにチャレンジし、擦り傷・切り傷の絶えない毎日を過ごし、また、中学に入学する頃には、さらに輪をかけたやんちゃぶりを発揮した(本人の強い希望により詳細は割愛)。

高校に入学すると、極真空手の道場に入門。中量級の世界チャンピオンだった先輩に、日々ボロボロになるまでしごかれることになるが、その甲斐あってか、入門から数か月後に出場した県大会では、白帯でいきなり3位入賞。武術の魅力に取りつかれる中、人体の構造を専門的に勉強してみたいと思うようになり、高校卒業後はMEの資格を取得すべく専門学校に入学。卒業後、今度はPTの資格取得のために復学。計6年の学生生活を経て、両資格を取得する。その間も極真空手では、何と愛知県大会3連覇という戦歴を残した。「選手としては24歳まで大会に出ていましたが、社会人になってからは、忙しくてそれどころではなくなりましたね(笑)」

24歳で豊橋ハートセンターに入職し、今年で7年目を迎える都築さん。午前中はカテーテル室でMEとして働き、午後は心臓リハビリの専門家として活躍している。「2011年5月から院内で心臓リハビリが開始されました。心リハの良い所は『治療』と『予防』が同時に出来る事。当院は急性期の病院ですが、実は術後の体調ケアが一番大事。人は自分の身体にあった運動を続けることで健康寿命を伸ばすことが出来ます。患者様それぞれに適した運動方法をご指導いたしますので一緒に健康について学んでいきましょう！」

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!



臨床検査技師 田邊弥生さん

た なべ やよい

1987(昭和62)年、豊橋市生まれの田邊さん。5歳からピアノを習い始めると、小学校ではそれと並行して吹奏楽部に入部し、トランペットを担当した。「ピアノだけでなく、全然違う楽器にも挑戦

してみたかったですね。昔から、興味を抱いたことには即チャレンジする、という性格なのです(笑)」

その言葉通り、中学校に入学すると、全く分野の異なる剣道部に入部。3年間やり通し、剣道・居合・杖道と、ともに初段を取得。だが、高校では再び吹奏楽部に入部し、打楽器のパーカッションを担当。高校3年の文化祭ではバンドを組んでドラムを演奏した。

高校卒業後は、藤田保健衛生短期大学に入学。恩師のアドバイスで、臨床検査技師の仕事に強く関心を抱いたためだ。「具体的には超音波検査に興味を覚えました。赤ちゃんのエコー画像に魅入ってしまいました(笑)。次第に、この仕事のエキスパートになりたいな、と思うようになりました」

短大を卒業後、新卒で豊橋ハートセンターに入職し、今年で5年目を迎える田邊さん。「臨床検査技師は、機械を相手に淡々と働いているイメージがあるかもしれませんが、その実、勘に頼る部分が多々あり、かなり職人的な技量を必要とする仕事です。また、患者様とドクターの間で、両者の意思の疎通を円滑にするためのコミュニケーション能力も必要とされますね」

そんな田邊さんのプライベートの過ごし方は——。「ヨガ、コーヒー教室、寺社仏閣巡りなどをしていますが、最近は趣味さがしが趣味、といった状態ですね。一生かけてやり続けられる趣味が見つかるといいな、と日々模索中です(笑)」



夏目正任さん

なつ め まさ たか

1938(昭和13)年、北設楽郡田口町(現・設楽町)に生まれた夏目さん。幼少期は山河を飛びまわる自然児として過ごしたが、中学2年になると家庭の事情で豊川市へ引っ越すことになる。「我が家は母子家庭だったので、家計は常に逼迫していました。ゆえに中学を卒業した後は、定時制高校に通いながら、アルバイトを掛け持ちでやりましたね」

だが、いつまでも不安定な生活を続けていてはいけない、と考えた夏目さんは、公務員になるべく猛勉強に励み、見事試験に合格。文部事務官として、愛知学芸大学(現・愛知教育大学)の事務員を10年務めた後、様々な公的機関で職務に励み、愛知県新城事務所で定年を迎える。

1981(昭和56)年、43歳の時に心筋梗塞にかかっていた夏目さんは、定年後、風船治療を3度受けたが、その後10年ほど検査を受けずにいた。2009(平成21)年に脊柱管狭窄症になり、全身の検査を行った際、心臓に大きな問題が見つかった。同年、脊柱管狭窄症の治療を行うと、ふた月後に豊橋ハートセンターで右足と心臓にステントを入れることになった。「ずっと放っておいたせいで、症状が悪化していました。治療に5時間を要しました。その1年後には、再び7時間に及ぶ大手術を受けましたが、2度の大手術を成功させてくれた豊橋ハートセンターの先生・スタッフの方々には、本当に感謝しています。今の私があるのはすべて皆さまのおかげだと思っています」

わたしの健康法

「車が好きなので、興味を持ってあちこち赴くことですね。また、現在10名の仲間で『天の河』という名のバンドを組み、各地の施設でボランティアの慰問活動を行っています。車での旅行と音楽を楽しむことが、私の健康法です」

Member 会員の紹介

坪井篤義さん

つば い あつ よし



1933(昭和8)年、静岡県引佐郡(現・浜松市北区)三ヶ日町生まれの坪井さん。1946(昭和21)年に入学した旧制中学へは、片道4kmの道のりがあった。3年間毎日歩いて通学したことで足腰は鍛えられたが、元々身体の弱かった坪井さんは、中学3年生の時、結核にかかり半年間入院。一時、回復するも、高校卒業から一年後に再発。右肺を半分以上切除し、2年8か月にもわたる長期の入院を余儀なくされた。

病気を克服すると、40歳まで紡績会社に勤め、その後、友人が新設した「花の山ゴルフ練習場」に就職。坪井さんはここで、生涯尊敬し続けることとなる、ある人物に遭遇する。たまたまお客として訪れていた、プロゴルファー・中島常幸氏だ。「中島選手にはものすごく仲良くしていただきました。静岡でトーナメントが行われる際、我が家に1週間ほど滞在していかれたこともありました。何よりの思い出は、アメリカで行われたツアーの観戦に、お招きいただいたことです」

不整脈に不安を覚えていた坪井さんが、知人に紹介された心臓の名医・鈴木孝彦院長と出会ったのもその頃だ。豪放磊落な鈴木院長の診察を受けるたび、不安は嘘のように消え去った。「お二方に共通する点は、親分肌で、こうと決めたことには一途にまっしぐら。いつも優しいのですが、ここ一番という時には、ものすごい勇気と度胸を発揮されるところです。このお二方に出会えたことが私の人生の誇りです！」

わたしの健康法

「コレステロールが高いので、脂モノを食べないようにしています。運動は時折散歩に出かける程度で、これといって特別なことはしていません。今後は、鈴木院長から奨められる食事・運動療法を実践していこうと思っています」

胸がドキドキする話

19



「食欲の秋」の健康法

豊橋ハートセンター
循環器内科医師

羽原真人

は ばら まお と

いよいよ秋も深まってまいりました。秋といえば「スポーツの秋」「芸術の秋」「食欲の秋」「読書の秋」……あと何かありましたっけ？と忘れてしまうくらい何をするにもいい季節です。みなさんは秋と聞けばどの秋を思い浮かべるでしょうか？

私の場合、秋といえば「スポーツの秋」、運動会です。とは言っても私自身の運動会はまだ忘却の彼方であり、今はもっぱら溺愛する娘の応援です。しかし、娘の運動会となると自分のそれより何十倍もドキドキしてしまいます。ちゃんとみんなと一緒に踊れるだろうか？一人逆方向に走って行かないだろうか？友達の男の子と必要以上に仲良くしていないだろうか？とハラハラ・ドキドキの連続です。こんな心踊るドキドキだけならいいのですが、職業柄、この季節には不安と共にやってくるドキドキも多くあります。というのも、秋から冬にかけては急変して運ばれてくる患者様が急激に増えるのです。時には夜中の当直中、「あと数分で心肺停止の患者様をハートセンターに搬送します」なんていう電話がかかってくることもあります。そうなるドキドキをめぐる冒険の始まりです。アレを準備して、コレをやって、と胸はドキドキしながらも頭の中で冷静にシミュレーションして患者様の到着を待つのです。無論、実際患者様が到着するとドキドキを感じる余裕もなく、無我夢中で処置にあたるのです。これが循環器診療の最前線という格別のドキドキ感ですが、やはりこんなドキドキを頻繁に経験していたのでは私の体（心も？）がもちません。そこで皆さんに秋にちなんで2つのお願いをさせていただきます。

まずひとつは、「食欲の秋」に注意してください。秋は何を食べてもいい季節ですが、過食は心臓病の敵です。塩分摂取が多くなると血圧が高くなり、カリウムの摂りすぎは糖尿病・肥満への近道になります。また肉類・油物の摂取が高脂血症の原因となります。これらのことに注意して、秋の味覚を楽しんでください。

「スポーツの秋」を満喫してください。これがふたつめのお願いです。運動することにより運動能力が高まり日常活動が楽になります。また動脈硬化の進行を食い止め、狭心症や心筋梗塞の発症の危険度を低下させ、再発を予防してくれます。とはいえ、すでに心臓の悪い患者様の場合、自分勝手な強すぎる運動は危険になることがあります。当院には心臓リハビリテーション部門もあり、患者様の心肺機能に合わせた運動指導を行っております。運動したいけど、どのくらい動いていいかわからないといった方は一度外来で相談してみてください。

これらをお願いを聞いていただき、皆様が健康で過ごせ、私のドキドキも少なくなれば言うことなしです。とはいえ、私にも適度なドキドキは充実した生活には欠かせません。何か変わったことがありましたら遠慮なく受診してください。胸はドキドキ、頭はクールにしてお待ちしています。

第4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!



体調を崩しがちな季節に マルチ・ビタミン

拝啓。秋気もいよいよ深まってまいりましたが、皆さんお体の調子はいかがでしょう？

秋・冬の境目は寒暖の差が激しくなり、とかく体調を崩しがちになる季節です。そこで今回は風邪予防に有用な「マルチ・ビタミン」を選びました。

具体的には、皮膚と粘膜を強化する「ビタミンA」、体のインターフェロンレベルを上げて、抗ウィルス因子として作用する「ビタミンC」、細胞の老化を防ぐ「ビタミンE」の三種です。

バランスの良い食事とともに免疫力を高めるマルチ・ビタミンを摂取し、しっかりと風邪予防に努めて、訪れる冬を元気に迎えましょう!

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!

きのこには、豊富な食物繊維のβ-グルカンが多く含まれています。強い抗がん作用も認められています。きのこの旨味成分のグアニル酸には、動脈硬化や高血圧を防ぐ作用があると注目されています。

旨味成分を最も増やす効果は、低温で5時間おくことだそうです。入手したきのこは、冷蔵庫で冷やしてから調理しましょう。その他にも、特有成分のエリタデニンがあり、血中コレステロールを減らし、血流をよくします。毎日の食事に、きのこを取り入れましょう。

今回の減塩のポイントは、以下の通りです。

- ①きのこの旨味を味わう
- ②団子ときこの食感を味わう
- ③ごま油の香りで食べる

皆様もぜひお試しになってみてください。

第3回 減塩の工夫

食材の旨味をいかした すいとん風きのこ汁



材料

(1人分153kcal 塩分0.9g)

しめじ	20g
えのき	20g
生しいたけ	10g
なめこ	20g
鶏もも肉	30g
油揚げ	2g
小麦粉	20g
水	12cc
だし汁	150cc
葉ねぎ(小口切り)	1g
うす口醤油	2.5g
塩	0.5g
酒	1g
ごま油	2g

- ① きのこは石づきを取り、ほぐしておく。なめこは水洗いしておく。
- ② 油揚げはお湯をかけ、油抜きをして薄切りにする。
- ③ 鶏肉は一口大に切っておく。
- ④ 小麦粉に水を合わせて混ぜておく。
- ⑤ だし汁にきのこ肉を入れ、煮る。
- ⑥ ④をカレースプーンですくい、汁に入れ、浮いてきたら、醤油、塩、酒を入れ、味をととのえ、最後にごま油を加える。
- ⑦ 器に盛り、小口ねぎをのせる。

「食」と「笑い」で健康寿命を延ばそう!

11月8日に行われた「第32回ハートええじゃないか友の会講演会」は、健康で生きるための「食」と「笑い」がテーマでした。ベジモ愛知の中島ちあきさんは「マクロビオティックの基本」を紹介。MIKIさんによる「笑い de 介護予防」では、会場全員が一緒に笑い、そのことが生み出す健康効果を実感しました。

また、会員の平良栄昌さん(94歳)が、この度、2冊目の自分史を出版。友の会会員の方には事務局を通じて貸し出しすることをお話しされました。

MIKIさんは、下記にて「シニアエクササイズ」の講師をしておられます。ご興味のある方はお気軽にお問い合わせください。



くらしときめきアカデミー「シニアエクササイズ」

日時：隔週火曜10:00～11:00

場所：SALA PLAZA(旧成田記念病院前)

受講料：8,750円/全7回

● お申し込み・お問い合わせ ●

フリーダイヤル **0120-150-453**



豊橋ハートセンターから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

12月18日(火) 26日(水) 10:30～12:00

もうすぐ楽しいお正月

※試食品をご用意しております。

救急蘇生講習会

12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
2013年
1月19日(土)
2月16日(土)

ハートギャラリーでは出展者を募集しています!

豊橋ハートセンター1階に常設されているハートギャラリーでは、会員様の趣味や特技を活かした絵画や写真、工芸品などの作品を出典いただけます。

展示期間は1～2か月です(要ご相談)。展示を希望される方は、ハートええじゃないか友の会事務局までご連絡ください。



ハートええじゃないか友の会の会員様は会員証のご提示で、豊橋ハートセンター喫茶室「シルクロード」を会員価格にてご利用いただけます!

- ◆ コーヒー(ホット・アイス) 300円 → 会員価格 200円
- ◆ トースト(バター・ジャム・小倉) 300円 → 会員価格 200円
- ◆ アイスcream(バニラ・抹茶・黒ごま・ブルーベリー・ストロベリー) 200円 → 会員価格 100円 など

※詳しくは店頭のメニューをご覧ください。



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から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

1月10日(木) 14:30～15:30 高血圧症の食事療法

運動教室 担当:心臓リハビリ 原

1月23日(水) 15:00～16:00 スロートレーニングを続けましょう!

ハートギャラリー

油絵 青木年広さん
12月1日(土)～28日(金)

色紙画 津本芳久さん
1月1日(火)～31日(木)

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: 栃久保操 会報誌デザイン: 小林厚子