

QUARTERLY REPORT OF JAPAN HEART FOUNDATION

No.220

# 心臓財団 季報

SEP.10, 2015



公益財団法人  
日本心臓財団

〒163-0704 東京都新宿区西新宿2-7-1小田急第一生命ビル4階  
●Tel 03-5324-0810 ●Fax 03-5324-0822  
●e-mail : info@jhfr.or.jp ●URL : http://www.jhfr.or.jp

## 2015年 健康ハートの日

～皆様からのご支援で今年も開催できました～

日本心臓財団では、高齢化が進むにつれて増える心臓病に対応するには、国民の予防意識の向上が不可欠であると考え、1985年に設立15周年を記念して、8月10日が810（ハート）と読み取れることから、覚えやすいように語呂合わせでこの日を『健康ハートの日』と決めました。

毎年、8月10日を中心に、各地で健康イベントが開催されています。

今年は、東京と岐阜では8月9日の日曜日に、豊橋、名古屋では8月10日の月曜日に、そして京都では8月23日の日曜日に、健康ハート関連イベントが行われました。

### 健康ハートの日 2015（東京）

東京では、三菱地所プロパティマネジメント株式会社の協力を得て、4年ぶりに丸の内オアゾ（千代田区）にて「健康ハートフェア」を開催しました。約150名の方が来場されました。

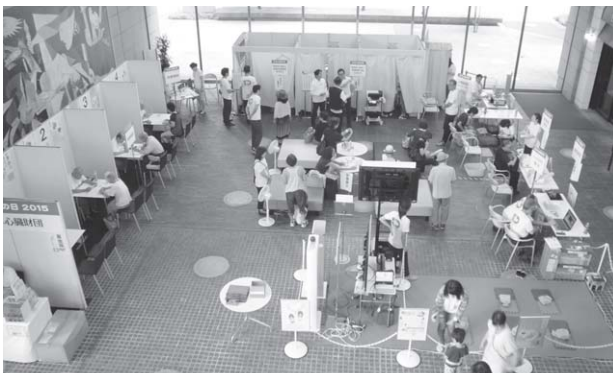
AED体験コーナーでは、ビデオと簡易キットを使ったPUSH講習会が行われました。お子さんから年配の方まで、講習会の冒頭に流すメッセージビデオに目を潤ませ、胸骨圧迫とAEDの使い方を熱心に習得していました。

検査の中でも人気のあるのが、動脈硬化の程度を知ることができるFMD検査とCAVI検査です。ベッドに横になって測るため、多少時間がかかりますが、多くの方がご自分の測定結果をもとに専門医のアドバイスを受けていました。

血圧測定、簡易心電図測定、体脂肪測定のほか、管理栄養士による栄養相談も行われました。ハートナビという動く心臓模型も展示され、心臓の動きを目で確かめる

こともできました。

本健康フェアは、オムロンヘルスケア株式会社、フクダ電子株式会社、株式会社ユネクス、そして管理栄養士、専門医の先生方の協力によって、市民の方々に無料で健康測定と医療相談を行っているものです。来年もぜひ多くの方々にお越しいただきたいと思います。



## 第16回「8月10日はハートの日」豊橋

第16回目を迎えた豊橋でのハートの日、「健康長寿」をテーマに行われました。午前の健康診断には720名、午後の講演には500名の参加者がありました。講演では太田壽城先生(名古屋ハートセンター)による「百寿者から学ぶ」、山岸昌一先生(久留米大学)による「老



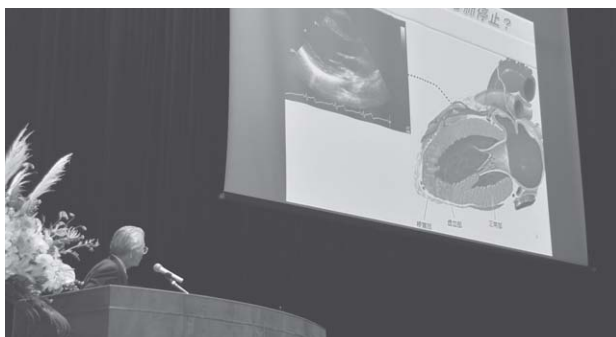
化物質AGE発見)のお話のあと、豊橋ハートセンターの鈴木孝彦先生、渡邊正男先生、松原徹夫先生を交えた座談会が行われました。また186名が参加した救急蘇生講習会や、食事・栄養相談室、恒例の豊橋少年少女合唱団によるコンサートも実施されました。



## 第7回ハートの日 in NAGOYA

名古屋国際会議場では、「あなたの心臓を救う」というテーマで、胸骨圧迫とAEDの重要性に関する講演が名古屋ハートセンターの外山淳治先生から、急性心筋梗塞に対するバルーン治療の講演が鈴木頼快先生より、高齢者に対する侵襲の少ない手術法についての講演が北村

英樹先生より、カテーテルによる弁置換手術に関する講演が山本真功先生よりありました。また、日本舞踏西川流の西川右近先生によるNOSS体操や元・名古屋フィルハーモニー交響楽団の熱田敬一氏によるコンサートも行われました。



## 第7回ハートの日 in GIFU

岐阜市文化産業交流センター・じゅうろくプラザでは、「家族で心臓病を考える」をテーマに子ども体験コーナーを設け、家族一緒に心臓について知っていただきました。岐阜ハートセンターの三宅泰次先生による「心臓ってなあーに」というお話では心臓模型を手にしたり、富

田伸司先生による「心臓手術ってなあーに」というお話では壇上で模擬手術の実演を行いました。その後、子どもたちは白衣に着替えて、薬の調合やカテーテル手術、介護などを体験しました。そのほか運動教室、栄養教室、救命講習や東京ハートセンターの南淵明宏先生による心臓外科に関する講演などが行われました。



## 第2回 京都ハートの日

京都ではメルパルク京都にて「心臓病にならないために」と題する市民公開講座が開催され、150人の市民が訪れました。

講演は、今井優先生（康生会クリニック）による「心臓リハビリテーションについて」、仙水麻紀子看護師（康生会クリニック）による「フットケアについて」、木下法之先生（武田病院循環器センター）による「現代日本

人の心臓病 その傾向と対策」。さらにその後のシンポジウム『心臓病予防のために』では、松原欣也先生（循環器内科・内科まつばクリニック）、榎田出先生（武田病院健診センター）、松本雄賀先生（武田病院循環器センター）、三和千里先生（武田病院）もパネリストに加わって熱心な討論が交わされました。



## 第7回「全国でPUSH！」

日本では毎年、7万人の方が心臓突然死で亡くなっています。

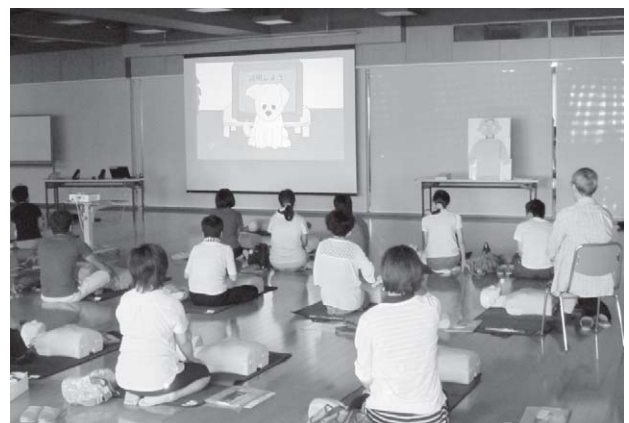
当財団とNPO大阪ライフサポート協会では、突然心停止となってしまった人のいのちをひとりでも多く救えるよう「毎日3人のいのちを救う」ことを目標にした“PUSHプロジェクト〔誰でもできる胸骨圧迫（心臓マッサージ）だけの心肺蘇生とAEDの使用法を普及啓発する運動〕”を推進しています。

毎年8月10日の『健康ハートの日』の前後には、PUSHプロジェクトの趣旨に賛同いただいた各地の皆様とともに全国で一斉に、一般市民を対象にした「全国でPUSH!」運動を開催、心肺蘇生を短時間で学ぶことのできる講習会“PUSHコース”を行っています。

今年度は北海道から沖縄まで全国44会場で開催されました。

昨年の33会場を上回る数で、多くの人たちが命の大切さと救命の連鎖の重要性を意識されたことと思います。

今後も各地で普及啓発活動を継続していきますので、ぜひご参加いただけますと幸いです。



## 平成27年度日本心臓財団研究奨励募集

心臓血管病（心臓病、脳卒中、高血圧、動脈硬化症等）の成因、治療あるいは予防に関する独創的研究に対し実施します。

### 1. 研究奨励金および応募資格

#### (1) A 第41回日本心臓財団研究奨励

1件200万円を10件。

わが国に在住し、心臓血管病の基礎、臨床または予防に携わる40歳未満の研究者（1975年4月1日以降に生まれた者）。

#### B 第6回日本心臓財団入澤宏・彩記念研究奨励

1件100万円を3件。

Aの応募対象者のうち基礎研究室に所属する研究者。

#### C 第6回日本心臓財団入澤宏・彩記念女性研究奨励

100万円を1件。

Aの応募対象者のうち女性研究者。

#### (2) 第3回日本心臓財団拡張型心筋症治療開発研究助成（ほのかちゃん基金）

1件200万円を2件。

わが国に在住し、拡張型心筋症の基礎、臨床または予防に携わる研究者。年齢制限はありません。

なお、応募はひとり1件に限ります。研究奨励金を受けた者は、同一の研究奨励に再度応募できません。

### 2. 応募方法・期間

平成27年9月1日～10月15日。

当財団ホームページの応募要項をご覧の上、応募用紙をダウンロードし、必要事項を記載して事務局宛、メールと郵送にてお送りください。

## 第29回日本心臓財団・バイエル薬品海外留学助成募集

日本心臓財団では日本循環器学会の後援のもとにバイエル薬品株式会社の協力を得て、循環器領域の少壮研究者が海外の研究機関等に留学し、独創性のある研究や萌芽的な研究を行う場合の渡航費並びに滞在費の一部を補助するために海外留学助成を実施します。

### 1. 助成対象

心臓病・脳卒中・高血圧・動脈硬化症等の循環器領域の研究に携わる研究者

### 2. 助成額

1件300万円とし原則として10件

### 3. 応募資格

次の事項のすべてに適合する者

- 1) 初めての海外留学であること
- 2) 40歳未満（1976年4月1日以降生まれ）で日本在住であること

- 3) 1年以上留学し、帰国後日本の学術振興に寄与すること
- 4) 留学先研究機関の責任者または受入者の承諾を得ていること
- 5) 一定の研究業績を有すること
- 6) 2016年4月1日～2017年3月31日の間に出発の予定であること

なお、選考決定後、留学前に留学先を変更した場合や期間内に出发の予定が決まらない場合は、取消すこともあります。

### 4. 応募方法・期間

2015年10月1日～11月30日。

当財団ホームページの応募要項をご覧の上、応募用紙をダウンロードし、必要事項を記載して事務局宛、メールと郵送にてお送りください。

## 第20回日本心電学会学術奨励賞決定

平成27年7月28日～31日、国立京都国際会館にて、第32回日本心電学会学術集会（会長：小林洋一昭和大学循環器内科学教授）が開催され、期間中に日本心臓財団が後援する第20回日本心電学会学術奨励賞の贈呈が行われました。

これは日本心電学会の会員であり、心電学の進歩に寄与する顕著な研究を発表し、将来発展の期待される40歳未満の研究者に贈られるものです。受賞者は以下のとおりでした。

- |      |       |                       |
|------|-------|-----------------------|
| 最優秀賞 | 福山 恵  | (滋賀医科大学呼吸循環器内科)       |
| 最優秀賞 | 時岡 浩二 | (岡山大学大学院医歯薬学研究所循環器内科) |
| 優秀賞  | 山田 優子 | (京都大学医学部附属病院循環器内科)    |
| 優秀賞  | 滝川 正晃 | (横須賀共済病院循環器センター)      |



## 心臓にやさしいハートレシピのご紹介

日本心臓財団は、エドワーズライフサイエンス株式会社と協力し、心臓にやさしいレシピの開発に取り組んでいます。これは、すべての人に身近な「食」に着目し、地域の特産品を活用して健康課題の解決を目指す「ヘルスケア×食×地域」をテーマとした新しい疾患予防啓発活動です。

2015年は、全国平均と比較して10年高齢化が進み、心疾患による死亡率が全国の都道府県で最も高い(平成25年人口動態統計)、高知県とコラボレーションして、高知県の旬なご当地食材を使った、誰もが家庭でおいしく、手軽に健康管理に役立てられるようなメニューを用意しました。

心臓病の危険因子である塩分摂取を控えるため、1日あたりの食塩相当量を6グラム以下に抑えています。また、野菜や海草、果物などの摂取量は1日あたり350グラムとしています。

協力していただいたのは、高知県庁、高知大学医学部老年病・循環器・神経内科学の北岡裕章教授、同大学附属病院栄養管理部の伊與木美保先生です。

詳細は、当財団の下記ホームページをご覧ください。

### 心臓にやさしいハートレシピ

[http://www.jhf.or.jp/heart\\_recipe/](http://www.jhf.or.jp/heart_recipe/)

レシピ

今回は、その中から、秋の食材を用いた朝昼夕3食のメニューを紹介します。

※材料はすべて1人分です。

### 朝食 土佐の地鶏サラダのヘルシーモーニング

●エネルギー	477kcal
●たんぱく質	19.4g
●脂質	13.4g
●炭水化物	70.3g
●食物繊維	5.6g
●食塩相当量	1.8g

#### サラダ

#### 【材料】

##### ローストチキン

●土佐ジローもも肉	40g
●醤油	2g
●砂糖	2g
●レタス	25g
●きゅうり	30g
●かいわれ大根	5g
●人参	10g
●フレンチドレッシング(市販品)	12g

##### パン・ヨーグルト

●パン(ライ麦パン)	70g
●オリーブ油	5g
●ヨーグルト	150g

##### 果物

●新高梨	50g
●巨峰	30g

#### 【作り方】

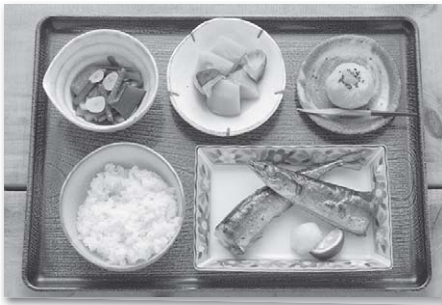
- ① 土佐ジローのもも肉は、分量の醤油と砂糖を混ぜたものをつけて、ローストする。
- ② 野菜は、洗って食べやすい大きさにカットする。
- ③ ローストチキンを3枚程度にスライスする。
- ④ 平皿に野菜を盛り、ローストチキンを添え、ドレッシングをかける。



#### 【ポイント】

パンをライ麦パンにすることでLDL(悪玉)コレステロールを低下させたり、血圧を下げたりする働きがあるとされている食物繊維(100g中に5.6g)を増やせます。バター代わりにオリーブ油と組み合わせると、食塩量の節約につながります。豊かな自然に囲まれた高知でのびのびと育った土佐ジローの肉は旨味と歯ごたえが特徴的で噛むことによってより旨味を感じることができます。

## 昼食 秋の味わいランチ



### 焼き魚

#### 【材 料】

- 秋刀魚 80g
- 塩 0.5g
- 大根 40g
- 青柚子(orすだち) 1/4カット

#### 【作り方】

- ① 秋刀魚に塩を振り、焦げないように焼く。
- ② 大根おろしと1/4にカットした柚子を添える。

### 栗茶巾絞り

#### 【材 料】

- 栗 大1個
- さつまいも 40g
- 砂糖 2g
- シナモン 適量
- 黒ごま 1g

#### 【作り方】

- ① 栗は茹でて皮を剥く。さつまいもは茹でて皮を剥いてつぶしておく。
- ② 砂糖とシナモンをさつまいもと混ぜて、栗が上に少し出るようにラップで形を整える。皿に盛り、上から黒ごまを飾る。

### 南瓜の含め煮

(※四方竹や、さつまいもの茎などを炊いても美味しいです)

#### 【材 料】

- 南瓜 50g
- 生椎茸 10g
- だし割り醤油 5g
- 砂糖 1g

#### 【作り方】

- ① 南瓜は、2、3切れにカットしておく。
- ② 鍋に適量の南瓜と椎茸を入れて煮て、火が通ったら調味料を入れ、火を止めて味を含ませる。

※四方竹:秋に収穫される四角の形をした珍しい筍です。  
 ※さつまいもの茎は、薄皮を剥いて3~4cmにカットして食用にします。

### 茎わかめのんにく炒め

#### 【材 料】

- 茎わかめ 40g
- にんにく 3g
- 植物油 2g
- だし割り醤油 5g
- 酒 2g

#### 【作り方】

- ① 茎わかめが生の場合は、3cmくらいにカットにして茹でておく。
- ② スライスしたにんにくを油で炒め、茎わかめを入れて炒める。
- ③ 最後に、酒とだし割り醤油を絡めて炒め、火を止める。

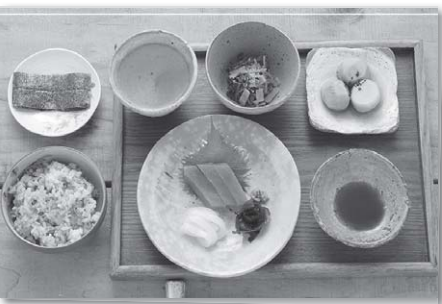
- ご飯(白飯) 180g

- エネルギー 695kcal
- たんぱく質 23.8g
- 脂質 23.1g
- 炭水化物 93.9g
- 食物繊維 5.9g
- 食塩相当量 2.1g

### 【ポイント】

焼き魚に添えた大根おろしに含まれる消化酵素は、たんぱく質を分解して吸収を早めます。すだちなどのかんきつ類に含まれるビタミンCは非ヘム鉄(植物に含まれる鉄)の吸収を助ける働きがあります。高知特産の四方竹は秋に収穫される珍しいたけのこです。カリカリとした歯触りとかすかな苦味が特徴的で、煮びたしや煮物、天ぷら、炒め物など幅広い料理に使えます。

## 夕食 高知の里いも「赤目いも」の含め煮と海の幸セット



### 刺身盛り合わせ

#### 【材 料】

- はつ(キハダまぐろ) 60g
- もんごういか 30g
- 大根 30g
- 生わかめ 10g
- 青しそ 1枚
- たまり醤油 8g

#### 【作り方】

- ① はつともんごういかをカットする。(刺身にカットしたものを使用してもよい)
- ② 大根は白髪大根にし、カットしたわかめ、青しそを盛り合わせる。

### 赤目いもの含め煮

#### 【材 料】

- 赤目いも(里いも) 60g
- 黒砂糖 3g
- 塩 0.2g
- 薄口醤油 2g

#### 【作り方】

- ① 赤目いもを食べやすい大きさにカットし茹でる。
- ② 芋が軟らかくなったら、黒砂糖と塩、薄口醤油で煮る。(圧力鍋を使用すると時間短縮になり、味も良く染みる)

### 春菊の浸し

#### 【材 料】

- 春菊 60g
- 人参 15g
- だし割り醤油 2g
- ねりごま 2g

#### 【作り方】

- ① 春菊は、3cm位にカットし、人参はせん切りにしてそれぞれを茹でる。
- ② だし割り醤油とねりごまを混ぜて、絞った具材と混ぜ合わせる。

- エネルギー 466kcal
- たんぱく質 30.2g
- 脂質 2.5g
- 炭水化物 79.5g
- 食物繊維 7.1g
- 食塩相当量 1.9g

### 【ポイント】

新鮮な魚が捕れる高知では、夕食に刺身は定番メニュー!ただし醤油をつけ過ぎると塩分摂取量が多くなるので注意が必要です。濃厚な肉質の赤目いも(セレベス)は、黒砂糖で甘煮にすることで、より味が引き立ちます。

- ご飯(雑穀米飯) 180g
- 味付け海苔 2g

## 当財団をご支援くださる方

賛助会員として本年度にご支援をいただいた方々のご芳名を掲載させていただきました。

(2015年6月～8月)

浅井 徹 様	岡田 幾太郎 様	古久保 秀典 様	高本 眞一 様	羽田 勝征 様	三田村 秀雄 様
足達 寿 様	岡田 了三 様	児玉 安司 様	高安 徹雄 様	馬場 俊六 様	皆越 眞一 様
新博 次 様	小川 俊一 様	後藤 京子 様	高柳 寛 様	濱 正孝 様	南野 徹 様
天野 篤 様	小川 勝 様	小柳 仁 様	竹越 襄 様	林 輝美 様	宮崎 美枝子 様
有田 眞 様	荻野 和郎 様	近藤 高明 様	武田 信彬 様	早野 元信 様	宮松 直美 様
飯沼 宏之 様	小澤 利男 様	金野 秀美 様	田中 元直 様	原田 久美子 様	村川 裕二 様
飯村 攻 様	尾辻 豊 様	犀川 哲典 様	津上 賢治 様	比江嶋 一昌 様	村田 光延 様
石井 當男 様	片見 初江 様	坂本 三哉 様	塚本 宏 様	檜垣 實男 様	村田 和彦 様
石坂 信和 様	加藤 正明 様	佐田 政隆 様	辻 幸臣 様	菱田 仁士 様	村山 正博 様
和泉 徹 様	金丸 憲司 様	佐藤 和徳 様	筒井 裕之 様	日野原 重明 様	望月 茂 様
市川 悦 様	加納 達二 様	猿田 享男 様	鄭 忠和 様	平岡 昌和 様	安井 健二 様
市田 露子 様	河合 忠一 様	重松 宏 様	道場 信孝 様	平田 恭信 様	安井 昭二 様
一色 高明 様	川井 和哉 様	篠山 重威 様	外山 淳治 様	平田 健一 様	泰江 弘文 様
伊藤 七郎 様	川島 康生 様	島田 和幸 様	豊沢 泰人 様	平山 篤志 様	矢永 尚士 様
伊藤 貞嘉 様	河村 慧四郎 様	下川 宏明 様	永井 良三 様	日和田 邦男 様	山下 武志 様
伊藤 隆之 様	菊池 健次郎 様	庄田 隆 様	長澤 一成 様	福田 孝太郎 様	山科 章 様
井上 博 様	北 晶 顕 様	白土 邦男 様	中野 赴 様	福田 宏嗣 様	山田 和生 様
今村 聡 様	北村 和雄 様	杉 薫 様	中原 容 様	藤本 善英 様	山村 憲 様
岩 喬 様	木之下 正彦 様	杉澤 和美 様	中村 元行 様	細田 瑳一 様	山本 章 様
上島 弘嗣 様	木原 康樹 様	杉本 恒明 様	中村 真潮 様	堀 正二 様	家森 幸男 様
梅村 敏 様	木村 剛 様	住吉 昭信 様	西川 章 様	本莊 晴朗 様	横出 正之 様
浦 信行 様	木村 彰方 様	清野 精彦 様	西村 重敬 様	前村 浩二 様	由田 克士 様
遠藤 政夫 様	清原 裕 様	関口 憲一 様	丹羽 明博 様	松浦 秀夫 様	
大内 尉義 様	楠岡 英雄 様	千田 彰一 様	沼口 宏太郎 様	松尾 裕英 様	
大川 眞一郎 様	楠川 禮造 様	高木 哲人 様	野村 雅則 様	松岡 博昭 様	
大島 文雄 様	倉林 正彦 様	高田 重男 様	橋場 邦武 様	松崎 益徳 様	
大和田 憲司 様	甲谷 哲郎 様	高野 照夫 様	橋本 敬太郎 様	松永 正人 様	
岡島 光治 様	古賀 義則 様	高村 雅之 様	長谷部 直幸 様	水重 克文 様	

(五十音順)

他匿名16名

### 当財団へご寄附をいただいた方

次の方々からご寄附を賜りました。ここに厚く感謝申しあげご芳名を掲載させていただきました。

(2015年6月～2015年8月)

大澤 隆雄 様    古久保 秀典 様    十文寺 慶子 様  
 高橋 政幸 様    花澤 曜聿 様    濱田 広隆 様  
 堀 美重子 様    松坂 忠則 様    山本 浩康 様  
 他匿名5名

#### ■セカンドオピニオン 他

野本 亨 様    橋本 浩一 様    福田 昌子 様  
 他匿名5名

#### ■小さなハートをつなぐ基金

有馬 太郎 様    井岡 敏夫 様    井川 靖基 様  
 越智 秀明 様    他匿名2名

#### ■AED普及啓発

匿名1名

※法人賛助会員のご芳名は、来年3月号にまとめて掲載させていただきます。

### ご寄附のお願い

日本心臓財団は、循環器病を克服するため、研究助成、予防啓発、さらに循環器病に関する皆様からのメール相談などを行っています。今後もこのような活動を継続させていただきますよう、皆様からのご支援をお待ち申し上げております。何卒ご協力賜りますようお願い申し上げます。

当財団は公益財団法人の認定を受けておりますので、当財団へのご寄附は税法上の優遇措置が適用され、所得税(個人)、法人税(法人)の控除が受けられます。

また、税額控除に係る証明を取得しておりますので、個人の方からのご寄附につきましては所得控除と税額控除のいずれか一方を選択いただくことができます。

■三井住友銀行 丸ノ内支店  
 普通 0801474  
 ■三菱東京UFJ銀行 丸の内支店  
 普通 4025878  
 ■ゆうちょ銀行  
 一般振替口座 00140-3-173597  
 (ゆうちょ銀行〇一九(ゼロイチキュー)店  
 当座 0173597)  
 口座名:公益財団法人 日本心臓財団  
 ザイ)ニホンシンゾウザイダン