

QUARTERLY REPORT OF JAPAN HEART FOUNDATION

No.216

# 心臓財団 季報

SEP.10, 2014



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

## 2014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。

今年は8月10日がちょうど日曜日でした。あいにく全国的に大型台風11号の影響に見舞われましたが、例年通り、東京、豊橋、名古屋、岐阜に加え、今年は新たに京都も加わって、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 2014（東京）

東京では例年同様、新宿高島屋1階JR口特設会場にて、「健康ハートフェア」が開催されました。台風の影響で強い雨がときおり降る中、150名以上の方に訪れていただきました。

今年はAEDを市民が使えるようになってから、ちょうど10周年。健康ハートフェアでも、ビデオと簡易キットを使ったPUSH講習会が行われました。子どもたちも一生懸命、心臓マッサージを覚えてくれました。

また今年は動脈硬化を測定する新たな検査（FMD検査）も登場し、今までの動脈硬化度（CAVI）検査と併せ、多くの方がご自分の動脈硬化の程度を測定することができました。

血圧測定、簡易心電図測定、体脂肪測定も行われ、充実した検査結果を持って、専門医や管理栄養士のアドバイスを受けていました。

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、株式会社コネクス、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1回 京都ハートの日

今年から武田病院グループと日本心臓財団との共催で、京都でも健康ハートの日市民公開講座が開催されることとなりました。

京都も台風が強く影響されましたが、メルパルク京都にて治療後のリハビリに取り組む患者・家族の皆さんら50人が参加されました。

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』、木下法之先生（武田病院循環器センター）による『現代日本人の身近に迫る心臓病』。さらにその後のシンポジウム『心臓病予防のために』には、松原欣也先生（循環器内科・内科まづば

らクリニック）、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）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6回ハートの日 in NAGOYA

名古屋国際会議場では、「働きものの心臓に感謝を！～心臓からのSOSのサインを見逃さないために～」というテーマで、期外収縮から心室細動まで不整脈についての講演が名古屋ハートセンターの外山淳治先生から、心房細動についての講演が佐藤公洋先生よりありまし

た。167名の参加者が来られ、医師による健康相談や、救急蘇生講習会のほか、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15回「8月10日はハートの日」豊橋

記念となる第15回目を迎えた豊橋でのハートの日には、台風の影響で昼前後が暴風雨のピークとなりましたが、午前の健康診断、午後の講演ともに約600名の来場者がありました。講演では鈴木孝彦先生（豊橋ハートセンター）による「心臓病にならない食事」、夏井睦先生（練馬光が丘病院）による「糖質制限と健康」のお話

のあと、東海ラジオの蟹江篤子さんの司会により鈴木先生、夏井先生に加え豊橋ハートセンターの渡邊正男先生と松原徹夫先生を交えて糖質制限に関する座談会が行われました。また東三河の救急隊の方々による救急蘇生講習会や、食事・栄養相談室も開催されました。



## 第6回ハートの日 in GIFU

岐阜市文化産業交流センターで・じゅうろくプラザでは、テーマを「もっと知りたい！心臓のこと」と題し、毎年恒例のハート講演会や運動教室、栄養教室のほか、夏休み子ども体験学習会を行いました。大嵐の中の開催でしたが、1000人近い来場者に来ていただきました。子どもたちは心臓に関するお話を聞いたり、心臓模型に触れたり、自分の脈を取る経験をしました。そのほか



ビデオによる病院体験やカテーテル手術のライブを観たり、手術用のプロテクターを実際に着用してもらったりしました。子どもたちやその家族が心臓について考えるきっかけになったのではないかと思います。



## 2014年「健康ハートの日」ポスター

日本心臓財団では、毎年、健康ハートの日テーマを決めてポスターを制作しています。

2014年の「健康ハートの日」のテーマは、「心と脚は結ばれています。脚は第二の心臓、歩いてますか？」です。

脚力、特にふくらはぎの筋力には、静脈を刺激することで血液を心臓へ送り返すポンプとしての役割があります。この『第二の心臓』を鍛える方法として歩くことが大切となります。また歩くことは心臓をはじめとする身体健康維持にも有用です。

厚生労働省が昨年出した「アクティブガイド：健康づくりのための身体活動指針」でも、今より10分(約1000歩)多く歩くことを推奨しています。

スニーカーを履いて軽やかに踏み出す一歩が、心臓への優しさにつながるのです。

8月10日は健康ハートの日

心と脚は結ばれています。脚は第二の心臓、歩いてますか？

脚は第二の心臓と呼ばれています。なぜなら、脚の筋肉、特にふくらはぎは、歩くことによって下半身に滞りやすい血液を心臓へと押し上げ、全身の血行を良くするポンプのような役割をしてくれるからです。つまり、歩いて脚の筋肉を鍛えれば、ハートの支えになるのです。よく歩き、あなたの大切な心臓を守りましょう。

日本心臓財団

## 第6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。



PUSH 東京

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。

今年度も北海道から沖縄までの幅広い地域で開催されました。残念ながら台風の影響で中止、延期した地域もありましたが、約30カ所で開催されました。



PUSH 京都



PUSH 群馬



PUSH 大阪（枚方市）



PUSH 大阪（グランフロント大阪）

## 第19回日本心電学会学術奨励賞

平成26年7月22日～25日、ザ・プリンスパークタワー東京にて、第31回日本心電学会学術集会（会長：新田隆・日本医科大学心臓血管外科学教授）が開催され、期間中、日本心臓財団が後援する第19回日本心電学会学術奨励賞の贈呈が行われました。

本奨励賞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。

- |             |  |
|-------------|--|
| <b>最優秀賞</b> | 木村 雄弘（慶應義塾大学病院循環器内科）<br>栞原 佳宏（京都大学大学院医学研究科内分泌代謝内科、現：循環器内科） |
| <b>優秀賞</b>  | 鎌倉 令（国立循環器病研究センター心臓血管内科）<br>小鹿野道雄（静岡医療センター循環器内科）           |

## 平成26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40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（1974年4月1日以降に生まれた者）。

#### B 第5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5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2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。

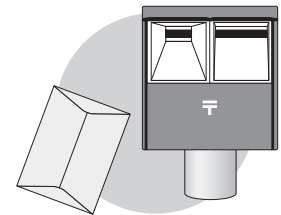
わが国に在住し、拡張型心筋症の基礎、臨床または予防に携わる研究者。年齢制限はありません。

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26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28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（1975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) 2015年4月1日～2016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発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

2014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。

## 心臓病を予防しよう <その3～秋～>

今回は、動脈硬化を予防するための脂質の摂り方について考えてみましょう。

戦後の食生活の欧米化で摂取が増えたものの一つが脂質です。油脂を使った料理だけでなく、肉や乳製品中に含まれる油脂によっても血中の脂質は増加しやすくなります。

また、血中脂質のうち、中性脂肪はエネルギーを摂り過ぎた場合にも増加します。摂ったエネルギーをきちんと消費できるように代謝させるため、ビタミンやミネラルが不足しないようにすることも大切です。

### 脂質を 上げない 食生活

#### 1 動物性食品の摂取を減らす。

肉、牛乳・乳製品、卵などの摂り過ぎに注意。肉はなるべく脂肪の少ない部位を選ぶ。

加工食品には動物性脂肪を使って旨みを出しているものがあるので摂り過ぎないようにする。良質のタンパク質は、魚や大豆製品から摂るようにする。

#### 2 コレステロールを多く含む食品を避ける。

コレステロールは卵類、レバーやモツなどの内臓類に多く含まれている。

また、魚の内臓と魚卵はコレステロールが多いので、しらす干しのような小魚や、丸ごと食べるメザシやわかさぎ、タラコ、数の子、イクラなどの魚卵あるいは白子、塩辛などは一回に食べる量と頻度に注意が必要。

#### 3 アルコールを控える。

アルコールは1日25g以下が適量。ビールなら中瓶1本、日本酒なら1合、焼酎なら0.5合、ワインならグラス2杯程度。

#### <材料>

野菜：しめじ50g (1/2パック)  
えのき 50g (1/2パック)  
エリンギ 50g (1本)  
ベーコン 2枚  
レタス 2枚  
ミックスビーンズ(大豆水煮でも可) 50g

だし醤油又はめんつゆ 小さじ1

塩・こしょう 適量

#### <作り方>

- ① しめじ、えのき、エリンギは食べやすい大きさに切る。
- ② ベーコンは2cm幅に切る。
- ③ フライパンでベーコンを炒め、油を出す。
- ④ しめじ、えのき、エリンギを炒める。
- ⑤ だし醤油をまわしかけ、塩・こしょうで味をととのえる。
- ⑥ レタスは洗って一口大の大きさに切り、皿に敷く。
- ⑦ ⑤にミックスビーンズを混ぜ、⑥に盛り付ける。

#### <ポイント>

- ・油を使わず、脂質を減らした1品です。
- ・椎茸類も豆類も、食物繊維が豊富で脂質が少ないので、ボリュームたっぷりなのに脂質控えめ。エネルギー量(カロリー)も抑えることができます。

(Hearty Action 管理栄養士・濱田真理)

レシピ

### きのここと豆のあっさりソテー (2人分)



#### 行事・二十四節気

##### 10月

霜降 (10月23日頃)

##### 11月

立冬 (11月7日頃)

##### 12月

冬至 (12月22日頃)

#### 旬の野菜 (10～12月)

食欲の秋、とも言われるように、旬の野菜が豊富な季節です。さつまいもなどの糖質を多く含む野菜は代謝が上がる冬の時期のエネルギー源になります。椎茸類や葉野菜は豊富な栄養素を含み、低温や乾燥など寒さに負けない丈夫な身体を作る準備を始めます。

かぶ  
カリフラワー  
ごぼう  
くわい  
にんじん

はくさい  
ブロッコリー  
ルッコラ  
みずな  
ゆりね

れんこん  
だいこん  
さつまいも  
しゅんぎく  
しいたけ

えのき  
しめじ



### 雑誌「心臓」教室会員

日本心臓財団では、日本循環器学会と共同で、循環器領域では唯一の和文投稿誌「心臓」を月刊で発行しております。

若手臨床医・研究者の論文発表の場として、また学会発表を原著論文に育ててもらおう場として、大いにご活用いただけますと幸いです。

なお、本誌掲載論文は、日本循環器学会認定循環器専門医の認定更新に必要な研修単位(3単位)が取得できます。

本誌を医局・病院で閲覧し、カンファレンス等でご活用いただき、また投稿を促していただく、教室(医局)・病院(医院)賛助会員を募集しております。ぜひともご支援いただけますと幸いです。



### 現在、ご支援いただいている教室(医局)・病院(医院)賛助会員の皆様

(平成26年8月10日現在)

#### 教室(医局)賛助会員

- 北海道大学医学部循環器内科
- 札幌医科大学循環器内科
- 東北大学医学部循環器内科
- 福島県立医科大学循環器内科
- 筑波大学医学医療系循環器内科
- 自治医科大学附属さいたま医療センター循環器内科
- 群馬大学医学部循環器内科
- 千葉大学医学部循環器内科
- 駿河台日本大学病院循環器内科
- 帝京大学医学部附属溝口病院循環器内科
- 帝京大学ちば総合医療センター循環器内科
- 日本医科大学循環器内科
- 日本医科大学多摩永山病院循環器内科
- 東京大学医学部循環器内科
- 順天堂大学医学部循環器内科
- 順天堂大学医学部附属浦安病院循環器内科
- 東京医科歯科大学循環器内科
- 慶應義塾大学医学部循環器内科
- 東京医科大学循環器内科
- 東京医科大学八王子医療センター循環器内科
- 東京慈恵会医科大学循環器内科
- 東邦大学医療センター 大橋病院循環器内科
- 杏林大学医学部循環器内科
- 横浜市立大学医学部循環器内科
- 聖マリアンナ医科大学循環器内科
- 北里大学医学部循環器内科
- 東海大学医学部附属八王子病院循環器内科
- 金沢大学医学部循環器内科
- 金沢大学医学部心肺・総合外科

- 浜松医科大学循環器内科
- 名古屋大学医学部循環器内科
- 京都大学医学部循環器内科
- 関西医科大学循環器内科
- 大阪大学医学部循環器内科
- 大阪大学医学部臨床遺伝子治療
- 神戸大学医学部循環器内科
- 奈良県立医科大学循環器内科
- 広島大学医学部循環器内科
- 山口大学医学部器官病態内科
- 徳島大学医学部循環器内科
- 九州大学医学部循環器内科
- 福岡大学医学部心臓血管内科
- 福岡大学筑紫病院循環器内科
- 長崎大学病院循環器内科
- 熊本大学医学部循環器内科
- 大分大学医学部循環器内科
- 宮崎大学医学部循環器内科
- 鹿児島大学医学部心臓血管内科

#### 病院(医院)賛助会員

- 慶友会 慶友整形外科病院
- 双信会 柴田メンタルクリニック
- 田口会 新橋病院
- 博仁会 第一病院
- 輝城会 沼田脳神経外科循環器科病院
- 徹裕会 蜂谷病院
- 澄心会 名古屋ハートセンター
- 社会保険医療法人近森会 近森病院

## 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。

(2014年6月～8月)

青沼 和隆 様	遠藤 康弘 様	鬼頭 由里 様	庄田 隆 様	中村 元行 様	松本 万夫 様
浅井 徹 様	大川 眞一郎 様	木之下 正彦 様	白土 邦男 様	西村 重敬 様	三浦 傳 様
東あかね 様	大島 文雄 様	木原 康樹 様	菅 弘之 様	仁村 泰治 様	三浦 哲嗣 様
足達 寿 様	大和田 憲司 様	木村 彰方 様	杉澤 和美 様	沼口 宏太郎 様	水重 克文 様
新博次 様	岡島 光治 様	木村 剛 様	杉本 恒明 様	野出 孝一 様	水野 杏一 様
阿部 七郎 様	岡田 幾太郎 様	清原 裕 様	住吉 昭信 様	野村 雅則 様	道場 信孝 様
阿部 倫明 様	小川 勝 様	楠岡 英雄 様	清野 精彦 様	橋場 邦武 様	皆越 眞一 様
有田 眞 様	小川 聡 様	楠川 禮造 様	千田 彰一 様	長谷部 直幸 様	峯 眞人 様
飯村 攻 様	小川 俊一 様	久保田 徹 様	高木 哲人 様	馬場 俊六 様	宮垣 武司 様
家森 幸男 様	奥村 謙 様	倉林 正彦 様	田上 慶子 様	濱 正孝 様	三宅 美恵子 様
石川 幸治 様	小澤 利男 様	栗原 敏 様	高本 眞一 様	林 輝美 様	村田 勝敬 様
石坂 信和 様	尾辻 豊 様	甲谷 哲郎 様	高安 徹雄 様	早野 元信 様	村田 和彦 様
和泉 徹 様	小野 稔 様	古賀 義則 様	高柳 寛 様	半田 俊之介 様	望月 茂 様
市川 悦 様	尾前 照雄 様	児玉 安司 様	竹越 襄 様	比江嶋 一昌 様	八木田 佳樹 様
市田 路子 様	片見 初江 様	後藤 紘司 様	武田 信彬 様	檜垣 實男 様	矢崎 義雄 様
伊藤 七郎 様	加藤 正明 様	小柳 仁 様	田中 元直 様	菱田 仁士 様	安井 昭二 様
伊藤 貞嘉 様	金丸 憲司 様	近藤 高明 様	丹羽 明博 様	平井 忠和 様	安井 健二 様
伊藤 隆之 様	加納 達二 様	金野 秀美 様	塚本 宏 様	平岡 昌和 様	泰江 弘文 様
井上 晃男 様	川井 和哉 様	齋藤 綾 様	辻 幸臣 様	日和田 邦男 様	矢永 尚士 様
井上 博 様	河合 忠一 様	坂本 三哉 様	鄭 忠和 様	藤本 眞一 様	山口 徹 様
今村 聡 様	河北 俊子 様	佐々木進次郎 様	東條 美奈子 様	藤本 善英 様	山口 巖 様
岩 喬 様	川島 康生 様	佐地 勉 様	富岡 智子 様	細田 瑳一 様	山下 武志 様
上島 弘嗣 様	川田 志明 様	佐田 政隆 様	外山 淳治 様	細野 米子 様	山村 憲 様
打田 俊司 様	川名 正敏 様	佐藤 高志 様	永井 良三 様	前村 浩二 様	由田 克士 様
梅村 敏 様	河村 慧四郎 様	佐藤 和徳 様	長澤 一成 様	松岡 博昭 様	
浦 信行 様	上松瀬 勝男 様	猿田 享男 様	永田 篤子 様	松尾 裕英 様	
江藤 胤尚 様	菊池 健次郎 様	島田 和幸 様	中原 容 様	松崎 益徳 様	
遠藤 勝男 様	北 晶 顕 様	下川 宏明 様	中村 眞潮 様	松永 正人 様	

(五十音順)  
他匿名15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。

(2014年6月～8月)

岩崎 理恵子 様 前田 拓也 様 古久保 秀典 様  
藤井 志津江 様 山本 大輔 様 小柳 雅美 様  
花 曜聿 様 山下 和仁 様 他匿名15名

### ■小さなハートをつなぐ基金

井岡 敏夫 様 木原 和博 様 梶原 誠 様  
他匿名7名

### ■セカンドオピニオン 他

吉村 和夫 様 古久保 秀典 様

## 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まいりました。今後もこのような活動を

継続させていただけますよう、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(ゼロイチキユウ)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