



## 平成27年度 日本心臓財団事業計画

日本心臓財団の平成27年度の事業計画をお知らせいたします。本年度も数多くの研究助成をはじめ、心臓病の予防・治療に対する、さまざまな啓発活動を行ってまいります。これらはすべて皆さまのご支援に支えられておりますので、よろしくお願い申し上げます。

**I 個人研究に対する助成事業**

1. 第41回日本心臓財団研究奨励(9月公募予定)
2. 第6回日本心臓財団入澤宏・彩記念研究奨励  
(9月公募予定)
3. 第6回日本心臓財団入澤宏・彩記念女性研究奨励  
(9月公募予定)
4. 第3回日本心臓財団拡張型心筋症治療開発研究助成  
(9月公募予定)
5. 第13回日本心臓財団・アステラス動脈硬化Update  
研究助成(4月公募)

**II 研究者の留学費用に対する助成事業**

1. 第29回日本心臓財団・バイエル薬品海外留学助成  
(10月公募予定)

**III 学会および研究会に対する助成事業**

1. 公募助成
  - 1) PCI Technical Education Course
  - 2) TOPIC 2015
  - 3) その他、審査委員会で承認された循環器関連学会
2. 指定助成・共催
  - 1) 第37回美甘レクチャー  
(日本循環器学会特別招聘講演)
  - 2) 第28回日本循環器病予防セミナー

**IV 共同臨床研究等に対する助成事業**

1. 虚血性心疾患に関する研究
2. 虚血性心疾患と脂質低下療法に関する研究
3. 突然死に関する研究
4. 心房細動に関する研究
5. 慢性心不全に関する研究
6. 急性心不全に関する研究
7. 弁膜症に関する研究
8. 高血圧に関する研究

9. 肺高血圧に関する研究
10. 糖尿病と心血管病に関する研究
11. 睡眠呼吸障害と心血管病に関する研究
12. 血栓症・塞栓症に関する研究
13. 心臓外科治療に関する研究
14. その他

**V 個人または団体に対する褒賞事業**

1. 第41回日本心臓財団佐藤賞
2. 第40回日本心臓財団草野賞
3. 第30回日本心臓財団予防賞
4. 第11回日本心臓財団小林太刀夫賞
5. 第19回日本心電学会学術奨励賞
6. 第1回日本心臓財団・フィリップス・心不全陽圧治療研究奨励賞

**VI 広報啓発事業**

1. インターネット「ホームページ・セカンドオピニオン等」  
啓発活動
2. 日本循環器学会・日本循環器病予防学会との協力事業  
市民公開講座の開催共催
3. 予防啓発小冊子・壁新聞の発行
4. 「健康ハートの日」活動
5. 禁煙推進活動
6. AED・心肺蘇生普及活動
7. 日本心臓財団メディアワークショップの開催
8. 患者団体・予防活動団体への協力
9. 日本川崎病研究センター事業への協力
10. トーアエイヨー(株)によるラジオNIKKEI「心臓財団虚血  
性心疾患セミナー」
11. 月刊誌「心臓」の発行(日本循環器学会との共同発行)
12. 機関紙の発行など

## 第30回日本心臓財団「予防賞」



受賞者

家森 幸男

武庫川女子大学国際開発研究所  
所長 / 公益財団法人兵庫県健康  
財団会長

日本心臓財団予防賞は、地域社会に密着し、循環器疾患予防に長年貢献もしくは学術研究開発に功績のあった団体あるいは個人に贈られるものです。第30回は「基礎病理から栄養疫学研究に基づく循環器疾患予防の実践」に関する実績で、家森幸男氏が選ばれました。

来る6月26日の第51回日本循環器病予防学会学術集会(会長:磯博康 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学教授)会期中に賞牌および副賞50万円が贈られます。

## 第11回日本心臓財団「小林太刀夫賞」

受賞者

新潟県庁並びに  
新潟県設置保健所に  
勤務する行政栄養士  
グループ

日本循環器管理研究協議会初代理事長の名を冠した日本心臓財団小林太刀夫賞は地域と密着して、循環器病を中心とした生活習慣病予防のために長年貢献し、生活習慣等の改善により疾病管理に実効を挙げた活動、あるいは予防のための創意工夫により将来において疾病管理の実行が期待できる活動を展開中の保健師、看護師、栄養士の個人または団体に贈られるものです。第11回受賞は『にいがた減塩ルネサンス運動の企画・計画・実施・普及活動』による実績で、新潟県庁並びに新潟県設置保健所に勤務する行政栄養士グループが選ばれました。

来る6月26日の第51回日本循環器病予防学会学術集会(会長:磯博康 大阪大学大学院医学系研究科公衆衛生学教授)会期中に授与され、賞牌ならびに50万円が贈られます。

## 海外からの研究者に対する助成

日本心臓財団では、循環器疾患の研究分野においてASEAN 諸国等の研究者の来日に対し、東京海上日動火災保険(株)の協力による海外研究者研修助成を実施しています。

今回、第79回日本循環器学会学術集会(平成27年4月24日~26日)に参加発表した下記の研究者に総額70万円の助成をしました。

受賞者

Phrommintikul Arintaya (タイ)  
Wongcharoen Wanwarang (タイ)  
Reverentia Salva (インドネシア)  
Hartopo Anggoro (インドネシア)  
Sargowo Djanggan (インドネシア)

Arozal Wawaimuli (インドネシア)  
Widyasih Grace Rahmawati (インドネシア)  
Wihastuti Titin (インドネシア)  
Krisdinarti Lucia (インドネシア)

## 贈呈式

去る平成27年4月26日(日)、第79回日本循環器学会学術集会(会長:小川久雄 熊本大学大学院循環器内科学教授)の開催中、大阪リーガロイヤルホテルにて平成26年度日本心臓財団研究奨励金、第28回日本心臓財団・バイエル薬品海外留学助成金贈呈式が行われました。助成対象者の皆様、おめでとうございます。(助成対象者のお名前は第218号に掲載いたしました。)



## 現在、ご支援いただいている病院会員・教室会員の皆様

(平成27年5月31日現在・スペースの都合上、略称を掲載させていただきました。)

### 病院会員

北海道大野病院  
 本荘第一病院  
 国際医療福祉大学病院  
 慶友会慶友整形外科病院  
 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  
 関東中央病院  
 榊原記念病院  
 虎の門病院  
 武蔵野赤十字病院  
 横浜栄共済病院  
 済生会横浜市南部病院  
 佐久市立国保浅間総合病院  
 抱生会丸の内病院  
 澄心会岐阜ハートセンター  
 菊川市立総合病院  
 澄心会名古屋ハートセンター  
 聖隷浜松病院  
 近江八幡市立総合医療センター  
 京都桂病院  
 洛西ニュータウン病院  
 大阪府三島救命救急センター  
 北播磨総合医療センター  
 高国会高井病院  
 東広島医療センター  
 済生会広島病院  
 岩国医療センター  
 近森会近森病院  
 原三信病院  
 杉循環器内科病院  
 済生会熊本病院  
 熊本赤十字病院  
 鹿児島市医師会病院  
 都城市郡医師会病院

### 教室会員

北海道大学循環器内科  
 札幌医科大学循環器内科  
 東北大学循環器内科  
 山形大学第一内科  
 福島県立医科大学循環器内科  
 筑波大学循環器内科  
 自治医科大学附属  
     さいたま医療センター循環器内科  
 獨協医科大学越谷病院循環器内科  
 群馬大学循環器内科  
 千葉大学循環器内科  
 日本大学循環器内科  
 駿河台日本大学病院循環器内科  
 帝京大学循環器内科  
 帝京大学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  
 日本医科大学付属多摩永山病院循環器内科  
 日本医科大学千葉北総病院循環器内科  
 東京大学循環器内科  
 順天堂大学循環器内科  
 順天堂大学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  
 杏林大学循環器内科  
 横浜市立大学循環器内科

聖マリアンナ医科大学循環器内科  
 北里大学循環器内科  
 東海大学付属八王子病院循環器内科  
 新潟大学循環器内科  
 金沢大学循環器内科  
 金沢大学心肺・総合外科  
 金沢医科大学循環器内科  
 信州大学循環器内科  
 浜松医科大学循環器内科  
 名古屋大学循環器内科  
 三重大学循環器内科  
 京都大学循環器内科  
 関西医科大学循環器内科  
 奈良県立医科大学第1内科  
 大阪大学循環器内科  
 大阪大学臨床遺伝子治療  
 神戸大学循環器内科  
 鳥取大学循環器内科  
 島根大学循環器内科  
 広島大学循環器内科  
 徳島大学循環器内科  
 山口大学循環器内科  
 九州大学循環器内科  
 福岡大学心臓血管内科  
 福岡大学筑紫病院循環器内科  
 長崎大学循環器内科  
 熊本大学循環器内科  
 大分大学循環器内科  
 宮崎大学循環器内科  
 鹿児島大学心臓血管内科

## 雑誌「心臓」をご購読ください。

日本心臓財団と日本循環器学会共同で発行している学術情報誌「心臓」(月刊)をぜひ年間購読してください。

46年続いている循環器領域専門の和文投稿誌です。各号の巻頭には、最新のトピックスを特集しています。

定価2,000円+税、  
 年間購読料(12冊) 24,000円+税(送料負担)

- \* 教室(医局)、病院(医院) 賛助会員(年間一口5万円)の方々には、本誌に施設名を掲載の上、本誌を無料送付させていただいております。
- \* 若手研究者の皆様には、基礎・臨床の投稿論文もお待ちしております。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。



2015年 発行予定(毎月15日発行)

7月号	特集	血管内イメージングの新たな展開
8月号	特集	循環器内科医が知っておくべき糖尿病治療薬
9月号	特集	循環器内科医が知っておくべき成人先天性心疾患の病態と治療
10月号	特集	非侵襲的冠動脈・心筋灌流評価法 CT・MRI による近未来診療

以下続刊



## 第18回 日本心臓財団メディアワークショップより

# 循環器疾患を予防して健康寿命を延ばそう!

## ～平均寿命と健康寿命のお話～

山科 章 (東京医科大学循環器内科教授)

医学の発達によって、脳卒中や心筋梗塞の患者さんの多くが救われるようになりました。しかし、それはいわば死に直面した崖っぷちの患者さんやすく上げたに過ぎません。もっと手前、すなわち予防こそが重要です。日本国民の平均血圧をたった1mmHg下げるだけで3.2%、日本全体で毎年約4500人の脳卒中による死亡が減少し、約1万人の発症を防ぐことができるといわれています。

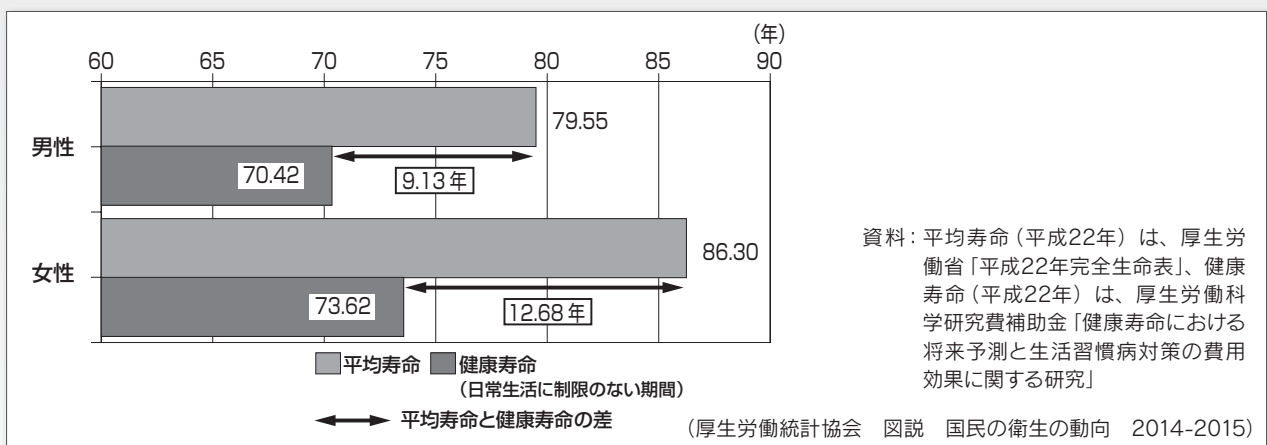
### ■日本国民全体の平均収縮期血圧低下による脳卒中死亡・発病の変化(健康日本21予測)

収縮期血圧の低下 (mmHg)		1	2	3	4	5
率	死亡	-3.2%	-6.4%	-9.6%	-8.8%	-16.0%
実数(人)	死亡	-4,563	-9,127	-13,691	-18,255	-22,818
	発病	-9,878	-19,757	-29,635	-39,514	-49,392
	ADL 低下	-1,744	-3,488	-5,232	-6,976	-8,720

そして、ただ長生きするのではなく、健康に長生きすることこそ、最も重要です。ここで、日本人の平均寿命と健康寿命を比較してみましょう。

日本人の平均寿命は、男性79.55歳、女性86.30歳、健康寿命は男性70.42歳、女性73.62歳です(2010年)。その差は男性9.13年、女性12.68年で徐々に広がる傾向にあります。

### ■日本人の平均寿命と健康寿命(2010年)



この平均寿命と健康寿命は、どのように計算されているか、知っていますか。

平均寿命はある年の年齢別死亡率をもとに計算されます。10万人が誕生したとして0歳、1歳、2歳と年齢別死亡率から生存数を計算し、生存数曲線を描き、そこから寿命の平均値を計算しています。

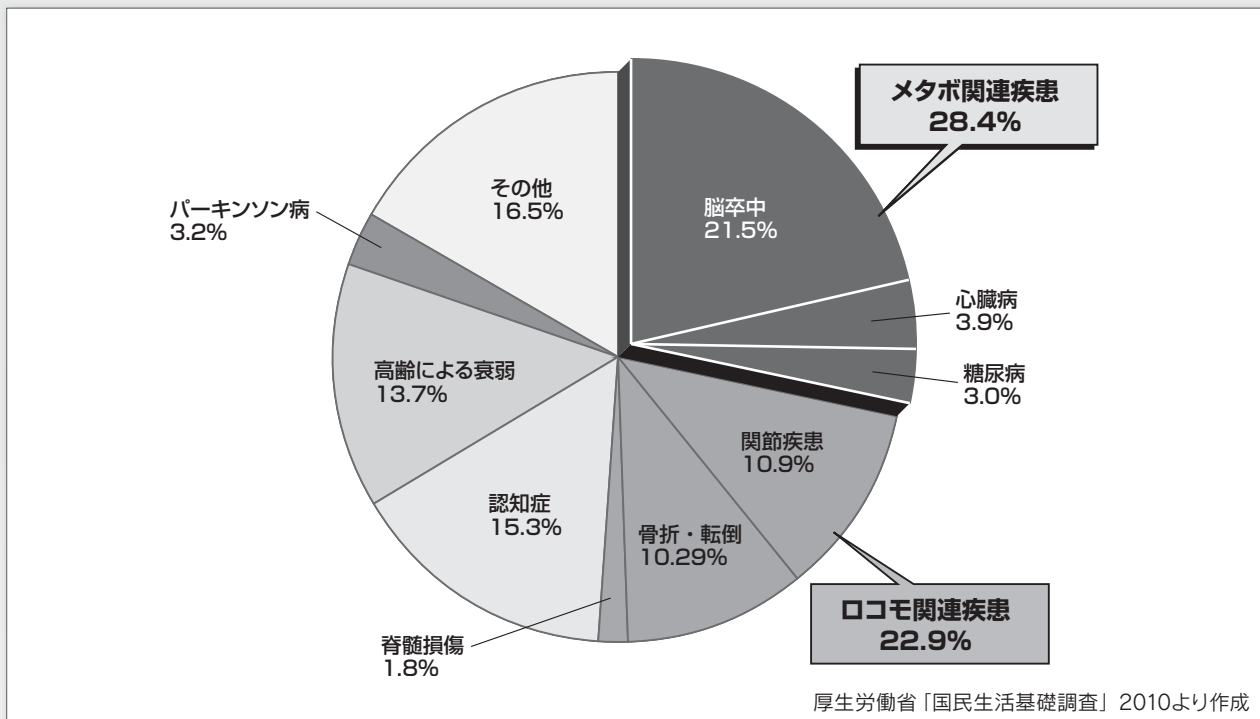
一方、健康寿命は、健康の定義を「日常生活に制限のない人」「自分が健康であると自覚している人」「日常生活動作が自立している人」として、国民生活基礎調査によるアンケートをもとに算定されています。

健康寿命を長く延ばし、多くの国民が健康的な生活をできるだけ長く送るためには、今までのような「発症してから治療、発見して治す医療」から「疾病発症を予測し、予防する医療」へとシフトしていく必要があります。

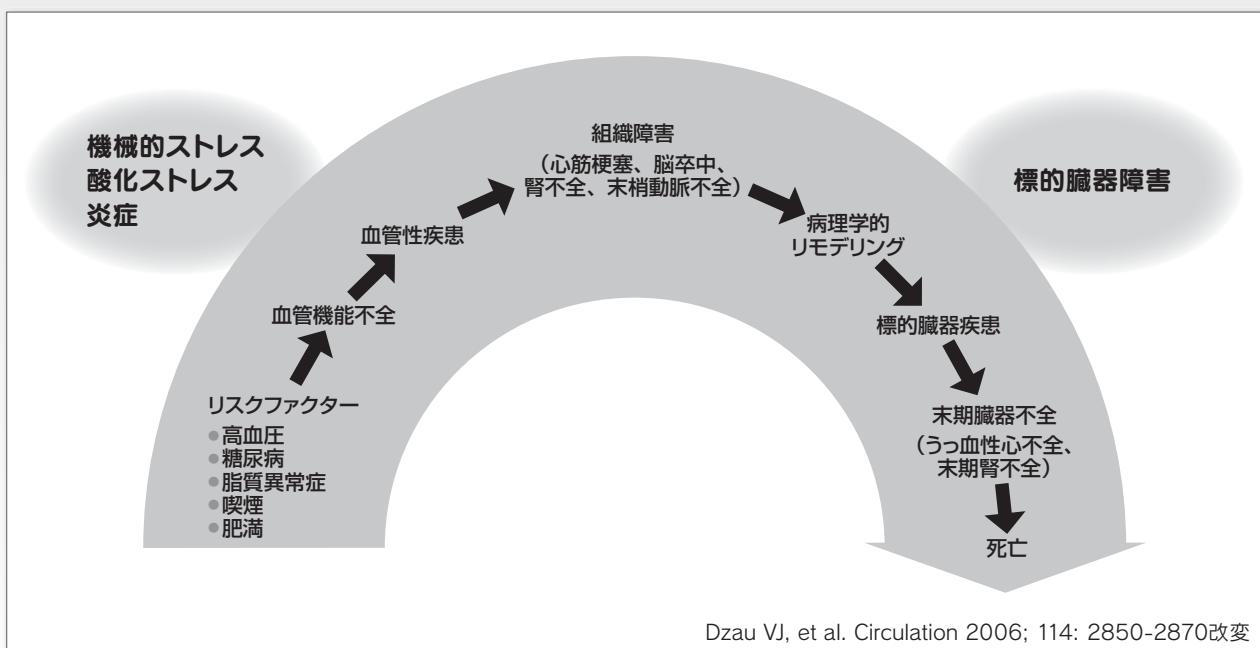
健康寿命を阻害する要介護の原因の約30%は心血管病です。心血管病の予防はまず第一に動脈硬化の危険因子を減らすことです。予防できる危険因子は高血圧、糖尿病、脂質異常、喫煙、肥満であり、生活習慣の改善では禁煙は当然として、とくに運動、栄養(食事内容)、睡眠が大切です。運動は心血管病の予防だけでなく寝たきりの原因にもなる骨折の予防にもなります。また24時間活動する現代社会においては、健全な睡眠をとることも大変重要です。

生活習慣の改善により心血管病の発症を予防し、健康寿命を延ばしましょう。防火に勝る消火はありません。

■図：要介護になった原因(円グラフ)

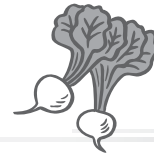


■図：心血管疾患の連鎖





## 野菜で『食養生』



医食同源という言葉をご存知ですか。

病気を治す薬と食べ物とは、本来根源を同じくするものであるということ。つまり、食事に注意することが病気を予防する最善の策であり、また、日ごろの食生活も医療に通じるということを意味しています。東洋医学の考え方でもあり、病気になる前の「未病」と呼ばれる身体が不調な段階で予防しようというものです。

日本には、四季があるので、季節ごとに違った食材が手に入ります。その時期に採れる食材を「旬」といいます。旬の食材は、栄養価が豊富だけでなく、私たちの身体のリズムを調える働きを持っています。また、食材には様々な性質があり、身体を温めたり冷やしたりします。食材がどのような働きをもつのかを知ると、体調に合わせて食材を選ぶことで、自分の身体の調子を調える食事に近づけることができます。

### ◆ 季節に合わせた野菜の摂り方

	野菜の選び方	積極的に摂りたい野菜
春	冬の間身体に溜め込んだ老廃物を解毒・排毒する。新陳代謝が高まる時期。消化吸収力を高める食材を選びましょう。	ブロッコリー、キャベツ、菜の花、ふきのとう、さやえんどう、しそ
梅雨	湿気により、身体の中にも余分な水分が溜まり、不調が出やすい時期。利尿作用のある食材や胃腸の機能を高める食材を選びましょう。	にんにく、しょうが、そらまめ、やまいも、乾物・海藻(切干大根、高野豆腐、豆など)
夏	暑さでエネルギーや体力を消耗する時期。体内の余分な熱を冷まし、汗などで失った水分を補う食材を選びましょう。	トマト、なす、きゅうり、オクラ、モロヘイヤ、大麦、豆腐
秋	乾燥により、体の不調を引き起こす時期。また、冬に備えて免疫力を高める食材を。秋が旬の食材である穀物はエネルギーの源にもなる。	米、さつまいも、粟、いも、豆、きのこ類
冬	寒さにより、血の巡りが悪くなり、冷えや痛みを引き起こす。身体を内側から温め、血の巡りをよくする食材を。黒い食材もお勧め。	根菜類(かぶ、かぼちゃ、大根など)、葉物野菜(ほうれんそう、白菜など)、黒い食材(黒豆、きくらげ、ひじきなど)

これから本格的な夏が始まります。夏が旬の野菜には、水分が多く含まれており、身体を冷やす働きがあります。ですが、いくら暑いからといって身体を冷やすものばかり食べていると、自律神経の働きが乱れてしまい、かえって体調を崩す原因になることも。また、現代では、運動不足、クーラー、冷たい飲み物、シャワーなど、身体を冷やしやす生活になっていると言われます。特に冷え性が気になる人は、加熱して食べたり、身体を温める食材と組み合わせるなどするようにしましょう。



### 鮭と夏野菜のさっぱりマリネ(2人分)



#### 【材 料】(2人分)

- 鮭 8枚  
(3枚卸しにしたもの)
- 玉ねぎ 50g
- きゅうり 50g
- セロリ 30g
- にんじん 20g
- シソの葉 2枚
- トマト 200g

#### <マリネソース>

- レモン汁 大さじ3
- オリーブオイル 大さじ6
- 塩 小さじ1/2
- こしょう 少々
- 粒マスタード 小さじ1/2

#### 【作り方】

- ① 鮭に塩コショウをする。
- ② たまねぎ、きゅうり、セロリ、にんじん、シソの葉を千切りにする。トマトは角切りにする。
- ③ マリネソースを作り、①、②と和える。味がなじんだら出来上がり。

#### 【ポイント】

- ・ 冷え性が気になる方は、鮭をムニエルやフライにして、野菜マリネをかけて食べても良いでしょう。
- ・ 鮭は胃腸を温める、きゅうり、セロリ、トマトは体の余分な熱を冷まし、しその葉は血の巡りをよくしてエネルギーを全身に届ける、などの働きがあります。
- ・ 夏バテ防止に、火照りを抑える梅干や抵抗力を高めるネバネバ食材のオクラやモロヘイヤを加えても良いでしょう。





## 健康ハートの日・フェア

日本心臓財団では、8月10日が(810:は一と)と読み取れることから、この日を「健康ハートの日」と定め、心臓病や脳卒中の予防のための普及活動を行っています。

東京では丸の内オアゾにて8月9日(日)に「健康ハートの日・フェア」を実施いたします。血圧が高い方、心臓病のある方、健康に不安のある方、まだ健康だと思われる方、AEDを体験してみたい方、どなたさまも、お時間があればぜひお寄りください。なお、同日9日(日)に岐阜、10日(月)には、豊橋、名古屋にて「ハートの日」イベントが開催される予定です。詳細は、日本心臓財団ホームページに掲載いたします。



**日 時:** 平成27年8月9日(日) 10時~16時  
 ※受付は、15時まで  
**会 場:** 丸の内オアゾ 1F「<sup>おおひろば</sup>〇〇広場」  
 (東京都千代田区丸の内1-6-4 東京駅丸の内北口)

**参加費:** 無料

**内 容:**

＜体験コーナー＞

血圧測定・動脈硬化度測定・体脂肪測定・携帯型心電計による心電図測定

＜健康相談コーナー＞

血圧等のデータをもとに健康についての不安や悩みを専門医に相談。

＜食事・栄養相談コーナー＞

高血圧、心臓病予防のための食事を栄養士に相談

＜AED(自動体外式除細動器)の使い方＞

誰でも使える救命の機械AEDのデモンストレーションと心肺蘇生法体験

**アドバイザー:** 大川 眞一郎 霞が関ビル診療所所長  
 上松瀬 勝男 大崎病院東京ハートセンター病院長  
 (予定) 杉本 恒明 関東中央病院名誉院長  
 羽田 勝征 榊原記念クリニック  
 細田 瑳一 榊原記念病院最高顧問

**主 催:** 公益財団法人 日本心臓財団

**特別協力:** 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

## 心臓財団ホームページ・新コンテンツのご紹介



日本心臓財団と動脈硬化予防(研究・行動)啓発センターとの共同事業として、心臓病の原因となる動脈硬化予防に重点を置き、その人の生活スタイルに合わせた生活習慣の改善を提案するサイト「血管健康くらぶ」を立ち上げました。

**血管健康くらぶ**

<http://www.doumyaku-c2.jp/>

また、実地医家向けに循環器疾患の臨床上の疑問に思うことや知りたいことに答える「診療のヒント100～メッセージはひとつだけ」を当財団「循環器最新情報」ページに公開しています。さまざまな疑問に対し、わかりやすい回答と専門医ならではの経験に基づくメッセージを添えています

**診療のヒント100～メッセージはひとつだけ**

<http://www.jhf.or.jp/publish/pro/hint/>



そのほか、毎月、循環器関連の話題をわかりやすく伝える「今月のトピックス」も更新しています。ぜひご覧ください。

## 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上げます、ご芳名を掲載させていただきました。

(2015年3月～5月)

株式会社アクセル様 小松 順一様  
乳井 裕子様 前田 拓也様  
村上 勝彦様 山本 和子様  
匿名ご希望8名様

### ■小さなハートをつなぐ基金

石原 美帆子様 越智 秀明様  
KSHJP様 福原 卓也様  
匿名ご希望3名様

### ■セカンドオピニオン

松崎 健様 柳田 茂則様  
匿名ご希望2名様

### ■AED普及活動

オムロンフィールドエンジニアリング株式会社様

## 当財団をご支援くださる方

賛助会員として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3月～5月)

緒方 松柏様 小野 高史様 佐藤 修様  
東崎 喜代乃様 中川 正裕様 山岸 正和様

## 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(ゼロイチキュウ)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



スマートフォンやパソコンから  
簡単に募金ができます!  
「かざして募金」

ソフトバンクモバイル株式会社が提供する“かざして募金”を使用して、日本心臓財団に簡単に募金できます。

ソフトバンクにご加入の方は携帯電話料金と一緒に募金額を支払うことが可能です。毎月の定期募金も設定できます。

また、au、ドコモをご利用の方でも、スマートフォンまたはパソコンからクレジットカードで募金できます。毎月の定期募金の定期募金の設定はできません。

(1)「かざして募金」アプリからアクセスする場合  
まずは、App StoreまたはGoogle Playから「かざして募金」アプリ(無料)をインストール。その後、下記ロゴをかざしてクリックすると、自動的に募金画面にアクセスできます。



(2)「かざして募金」画面に直接アクセスする場合  
(スマホ・パソコン両対応)

当財団ホームページから「かざして募金」のリンクボタンをクリックしてください。募金画面にアクセスします。