

QUARTERLY REPORT OF JAPAN HEART FOUNDATION

No.233

心臓財団 季報

DEC.10, 2018



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@jhf.or.jp ●URL : https://www.jhf.or.jp

日本心臓財団の主な活動報告 (6～11月)

行 事

6月14日(木)～15日(金) 第38回日本静脈学会総会(横須賀)。学会事務局として活動。

6月18日(月) 平成30年度第1回評議員会開催。平成29年度決算報告。

6月22日(金)～23日(土) 第54回日本循環器病予防学会(札幌)にて、第33回日本心臓財団予防賞、第14回日本心臓財団小林太刀夫賞贈呈。(季報No.231にて報告)



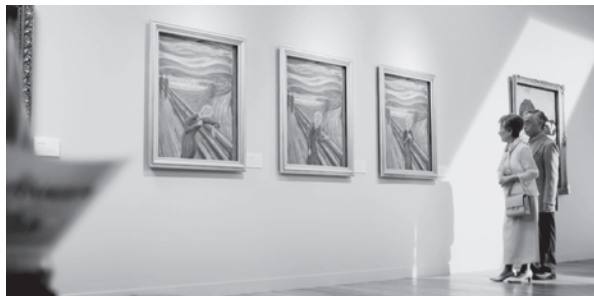
予防賞



小林太刀夫賞

6月23日(土) 日本脈管学会 脈管専門医試験開催(東京都医師会館)

7月1日(日) ACジャパン2018年度の支援キャンペーンとして弁膜症啓発CM「心臓の叫び」放映開始。



AC ジャパンテレビ CM 「心臓の叫び」

8月1日(水) ハートレシピ2018記者発表会&料理教室開催(季報No.232にて報告。本号にもレシピ掲載)

8月5日(日) 東京都池袋駅前にて健康



健康ハートの日

ハートの日フェア開催(季報No.232にて報告)

10月10日(水) 文藝春秋11月号「特別広告企画：遺贈・寄附特集」に当財団も参加。

10月25日(木)～27日(土) 日本脈管学会総会(広島)。学会事務局として活動。

10月25日(木)26日(金) 明治安田生命本社、高田馬場事務センターにて社員向け心肺蘇生講習「PUSHコース」実施。**11月26日(月)** には同社新東陽町ビルにて実施。

10月30日(火) 雑誌「心臓」編集委員会開催。

11月14日(水) 第22回日本心臓財団メディアワークショップ開催(東京)。「高血圧パラドックスの解消に向けて」というテーマで楽木宏実先生(大阪大学教授)ご講演。



メディアワークショップ



文藝春秋11月号広告



明治安田生命講習会場

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きました。今年は今までコラボレーションしてきた各地のレシピをアレンジし、簡単に調理できて、作り置きができるレシピを「ベターホームのお料理教室」にご考案いただきました。

今回は、その中から、おかずのタネのレシピとして「ふわふわ肉だんご」と、それを応用したレシピをご紹介します。

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

https://www.jhf.or.jp/heart_recipe/



おかずのタネ

ふわふわ肉だんご

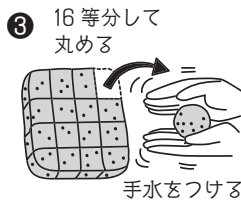


【材 料】(作りやすい分量：16個分)

- とりひき肉 200g
- たまねぎ 1/2個 (100g)
- 麩 (小町麩などの焼き麩) 20g
- A { 卵 1個
- 酒 大さじ2 (30g)
- 塩 小さじ1/3 (2g)
- こしょう 少々

【作り方】

- ① たまねぎはみじん切りにする。
- ② ポリ袋に入れて押しつぶす。ひき肉、たまねぎ、Aを加えてよくもみ混ぜる。
- ③ ②を16等分し、丸める。(手に水少々をつけるとうれやすい)
- ④ 湯を沸かし、③を2回くらいに分けて4～5分ずつゆでる。
- ⑤ 容器に小分けして冷蔵庫にしまう。



POINT

- ・シンプルな肉だんごは、和洋中間わずに使えて、料理にボリューム感を出せるので、作っておくととても重宝します。そのまま味をからめればお弁当にも使える定番おかずのミートボール、スープに加えれば汁物が主菜にボリュームアップ、トマト煮、クリーム煮など、料理ジャンルを問わず活用できます。
- ・保存の際は、冷蔵庫なら、保存容器に密閉し2～3日、それ以上の場合は、1食分(4個ずつ)小分けにしてラップで包み、冷凍保存しましょう。
- ・豚ひき肉、合いびき肉でも、出来上がりの味は異なりますが、おいしく作れます。



協力：ベターホームのお料理教室



肉だんごのスープ煮

栄養素(1食分)

●207kcal、塩分 1.1g



【材 料】(1人分)

- 肉だんご(おかずのたね) …………… 4個
 - 春雨 …………… 5g
 - 白菜…………… 1枚(100g)
 - にんじん…………… 30g
 - しいたけ…………… 1個(15g)
 - ねぎ…………… 10g
 - 水…………… 150mL
- A
- 〔鶏ガラスープの素 …… 小さじ1/3(0.3g)
 - 酒…………… 大さじ1/2(7.5g)
 - 塩…………… 0.12g
 - こしょう(お好みで)…………… 適量(0.1g)

【作り方】

- ① はるさめは、キッチンばさみで7～8cm長さに切る。
- ② 野菜としいたけは食べやすい大きさに切る。
- ③ 鍋にAと肉だんご(冷凍のまま)を入れて温める。
野菜、しいたけを加えて、中火で約3分煮る。
はるさめを加えてさらに2分ほど煮て火を止める。
- ④ 器に盛り、好みでこしょうをふる。



肉だんごのグラタン

栄養素(1食分)

●288kcal、塩分 1.2g



【材 料】(1人分)

- 肉だんご(おかずのたね) …………… 4個
- ミニトマト…………… 5個(65g)
- ズッキーニ…………… 40g
- ピザ用チーズ…………… 30g

【作り方】

- 準備) 肉だんごは、冷凍の場合は解凍する。
- ① ズッキーニは、5mm厚さの半月切りにする。
ミニトマトはヘタをとる。
 - ② 耐熱皿に、肉だんご、トマト、ズッキーニを並べる。
上にチーズをのせる。
 - ③ オーブントースターで約8分焼く。





日本心臓財団メールマガジン

ドクターのつぶやき

日本心臓財団が毎月発行しているメールマガジンでは、日本心臓財団の理事、評議員、顧問の先生方に、匿名(イニシャル)でエッセイをご執筆いただいています。医学にかかわらず日常の出来事など、さまざまなお話を掲載していますが、今年1年を振り返ると、大雪、地震、台風の災害に関する話題が多かったように思います。ここにいくつか紹介させていただきます。

平成30年豪雪と心臓病

(2018年5月号掲載)

今年の冬将軍は手強かった。豪雪である。新潟市内で80cmの積雪を記録した。“福井市の147cmの積雪に較べれば・・・”と仰るかもしれないが、新潟市での80cmは流石に堪える。48時間は交通網がズタズタになり、市民生活が麻痺した。

もともと住民が想定している積雪レベルではない。“新潟は雪国”とのイメージが一般的なようであるが、あれはNHKの天気予報の為せる仕業。

新潟市は北国ではあるが、豊富な海流と二本の大河に守られ、さらに前方では佐渡ヶ島がシベリア風を遮り、後方の越後山脈までは大きな平野が横たわる。この地勢から積雪はビックリするほど少ない。ランキングは福井、金沢、富山よりもさらに低い。雪の越後と新潟は違う。

このような基本認識のもとに都市づくりが進んでいる。温暖であった昨年などは雪対策が空しかった。

そこへこの豪雪である。今年は完全に勝手が違った。昭和38年の豪雪を呼び起こした。

当時、私は高校二年生。前年のクリスマスから降り出した雪は降り止まず、1月になって本格降りになった。1月25日には急行越路が信越線上で立ち往生。106時間21分遅れで終着駅の上野に着いている。この時の積雪量は桁違い。長岡市318cm、福井市213cm、富山市186cm、金沢市181cm。但し、新潟市は61cmに留まっている。もちろん私は知らない。佐渡ヶ島に住んでいた。佐渡相川144cmとの記録が残っている。これが根雪になったことだけは記憶する。

今年も信越線上で普通電車が15時間立ち往生した。サンパチ豪雪 急行越路 経験者は言う。“全然レベルが違う”。

兎にも角にも雪対応に明け暮れた。御年71歳の私もまじめに除雪に取り組んだ。

雪は弄らないと溶けない。雪解けスピードが速い新潟市も例外ではない。結構な労働である。医学的に言うと身体活動度6～7メッツ、エアロビクスに相当する運動量である。これが連日続く。音をあげそうになる。その時はたと気が付いた。

雪のけを放り出して、外来に駆け込む男性患者が増えたのである。曰く、“雪のけすると胸が痛い”、“息切れがする”。立派な狭心症や心不全患者さんである。

雪が降る前は心臓病が隠れていた。豪雪や寒気が掘り起こしたのである。冬将軍は味なこともする。心臓病の早期診断を後押ししてくれた。(T.I.)



耳たぶのシワと動脈硬化

(2018年6月号掲載)

地震が頻発している。小生は京都生まれ、大阪・神戸育ちで、大阪や神戸で地震があるなど経験したこともなく、東京に出てきて初めて地震を感じ、また、東京はよく揺れるなあ、と感心していた。

ところがかつての地元で阪神淡路大震災が起こり、東日本大震災、熊本地震、と続いて、今度は大阪北部地震と、またもや、もと地元で地震が起こった。

地震の前兆はないか、ということで、直近では東京湾に鯨が迷い込んだ、相模川で鮎が豊漁で、相模湾で鰯が不漁だと地震が起こる、地鳴りや異臭がする、地震雲が出た、などなど、いわゆる宏観現象がマスコミを賑わしている。地震の予知はできない、というのが世界の常識だそうであるが、それ故に前兆をとらえ予知を試みることに、地震学者のみならず地震オタクは元気が良い。

一般人向けの健康雑誌社から、体に表れる動脈硬化の前兆や予兆はありませんか、と良く聞かれる。





目がチカチカして動く光が見える現象は、閃輝暗点といって脳梗塞の前兆かもとか、両脚のどちらかの脚を蚊が刺さない時は、刺さない脚の血の巡りが悪いかもとか、答えていたが、耳たぶのシワが深いと動脈硬化の前兆かも、という話題がウケている。

米国の呼吸器内科医のフランク先生が、耳たぶのシワは冠動脈疾患と関連が深いと報告し、フランク兆候と呼ばれている。

テルマエロマエに登場した古代ローマ帝国の皇帝ハドリアヌスの彫像では、耳たぶにシワが刻まれていて、彼はうっ血性心不全で死亡したとされ、動脈硬化が原因といわれている。

臓器によって現れ方は違っても、動脈硬化は全身疾患で、脚だけあるいは心臓だけ動脈硬化ということにはならない。動脈硬化による末梢循環障害のため、耳たぶのシワが深まったのであろう。

地震とは異なり動脈硬化の前兆は比較的科学的な根拠があることが多い。そして糖尿病や脂質異常症、高血圧などは、動脈硬化を予兆させるものであり、厳重な管理が必要とされる所以である。さて本稿読者諸兄、耳たぶを見てくださいませんか？

(H.S.)



台風21号の直撃で思ったこと

(2018年10月号掲載)

一長期の停電に備え、各医療圏で災害時の自家発電用重油の備蓄・供給センターが必要ではないか？

最近、世界的に異常気象による自然災害が多発し、いわゆる南海トラフ巨大地震もほぼ確実視され、このままでは日本はどうなるのか不安を持つ人が多い。

2018年9月4日午後2時頃、最大風速55メートルという強い台風21号が神戸に上陸し、特に、東側の阪神地区、大阪、京都等に甚大な被害があった。

私は病院の4階の部屋から外を眺めていた。強い風で瓦やタン板のようなものが飛ばされ、空中に舞い上がり、電柱や電線にぶつかり、いたるところ様々なものが電線にぶら下がった。

しばらくして、全病院が停電になった。直後に非常用電灯が付き、自家発電が作動したことを知った。3日間自家発電可能だということと通常の60%の節電にするようにとの院内放送が流れた。

本院は災害拠点病院で3年前に新築開院したばかりで、発電機は高層階にあり、3日間の重油の必要量93,600トンと備蓄する巨大タンクもある。当然、免震構造で南海トラフの巨大地震にも対応できるように設計されている。それでも、救急入口のドア、小児科外来近くの窓、駐輪場の屋根等々で被害があり、職員全員が対応に必死であった。

その結果、外来も手術室も救急救命センターも電子カルテも通常のように動き、病院全体の業務に大きな支障はなかった。

幸い、一般と異なり、特別配線のある私共の病院の電気は2時間ほどで正常化した。市内の建物、病院等では翌日まで停電が続き、JR・阪神・阪急・近鉄等の交通機関は完全にマヒした。市内の信号が止まったために、バスは3日間正常化しなかった。

近隣の病院からは自家発電用の重油切れになりそうで、ガソリンスタンド、関電、行政に問い合わせても全く対応してくれないとの悲鳴が上がった。さらに、自宅で人工呼吸器等を装着している患者に対する電源を確保できない等の多数の問い合わせがあった。

そこで、電源・酸素・吸引等の配管の設備がある一階講堂を臨時の緊急対応18床室として開放した。9月4日から3日間の本院の救急患者は212名で救急車109台、台風関連患者49名、緊急に人工呼吸器・酸素供給・充電対応の必要な救急患者16名を収容した。

さて、今回の災害で思ったことの第一は医療機関にとって、電気の確保がいかに重要か、そのためには各医療機関での自家発電用の重油の備蓄量と供給体制が死命を制するということであった。来るべき南海トラフ巨大地震のこと等を考えれば、災害拠点病院での備蓄とは別に、医療圏ごとに災害時の自家発電用重油備蓄センターと供給体制の整備が必要ではないか、さらに災害拠点病院の自家発電用重油の備蓄量が基準の3日間で十分なのかという思いを新たにした。

(H.F.)





セカンドオピニオンより

日本心臓財団ではメールによる無料医療相談を行っています。いただいたご相談に専門医からの回答を返信した後、ご相談者の個人情報をご特定できないように相談内容と回答を一般化して、ホームページ上に掲載しています。今回は、その中から過呼吸症候群（パニック障害）についてのご相談と回答を紹介します。

ご相談

突然、息苦しく動悸がして病院に行ったが、検査では異常が出ませんでした。心臓病ではないのでしょうか。

40代、女性です。いきなり息が苦しくなって、はげしく動悸がしました。全身から力が抜けて起き上がれなくなり、夜半だったので救急車をお願いし、病院を受診しました。心電図、血液、頭部CTの検査をしましたが、異常がありませんでした。このまま死んでしまうかと思うくらい、苦しく、恐怖感でいっぱいだったのです。どういう病気なのでしょう。対処の方法はありますか。何科で相談したらよいのでしょうか。



日本心臓財団からの回答

「突然に、息苦しく、動悸がして、全身から力が抜ける感覚」が発作的に起こり、病院での検査では異常はない、というのは過呼吸症候群であろうと思います。パニック障害ともいいます。

突然に息を吸うのが苦しくなって呼吸数が増加する状態を過呼吸症候群といいます。呼吸量が増加するために、血液中の炭酸ガスが減少し、血液がアルカローシスになり、血中のカルシウム濃度が低下するので、手足が痺れ、力が入らなくなります。手足や指が痙攣したり、麻痺したりする場合があります。血中の酸素濃度が高くなるために、動脈が収縮し、血圧が上がります。

発作に対処するには血液の炭酸ガス濃度を高めるようにします。紙袋（ペーパーバッグ）法と

いうのは、紙袋を口・鼻に当てて、吐いた呼気を再び吸うようにする方法です。この場合、プラスチック袋を使用するのは危険です。また、安全のためには周りに人がいないときには行わないで下さい。回答者は自分でおかしいと思ったら、布団の中に潜り込むことを勧めています。

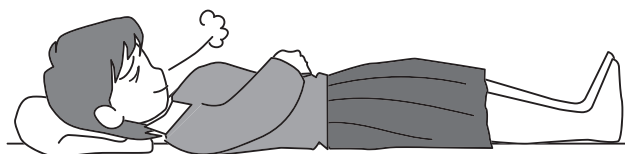
ストレスがあったり、あるいは病気などの心配事や気になることがあって、神経の感受性が高まっているようなとき、突然に呼吸がしにくくなり、これが発作につながります。薬としては抗不安薬、鎮静薬を用います。交感神経遮断薬を用いることもあります。発作に際しては補液しながら、アルカローシスの補正を行います。

担当するのは心療内科です。内科的に異常がないとわかっていれば、心療内科としての治療がしやすくなるので、かかりつけ医から紹介状を出していただくのがよろしいでしょう。

ペーパーバッグ法



- ① まず、気持ちを落ち着かせる
- ② 息を吐き切ることを意識して ゆっくりと深呼吸を繰り返す



- ③ 抗不安薬や鎮静剤の処方を受ける（医師と相談して下さい）

教室(医局)・病院(医院)・医師会賛助会員の皆様

日本心臓財団と日本循環器学会が共同発行している月刊誌「心臓」の発行と当財団の運営を支えていただいている賛助会員の皆様を感謝の意を表して掲載させていただきます。

教室(医局) 賛助会員

北海道大学循環器内科	東京医科歯科大学循環器内科	滋賀医科大学呼吸循環器内科
札幌医科大学循環器内科	慶應義塾大学循環器内科	京都大学循環器内科
弘前大学循環器腎臓内科	東京医科大学循環器内科	関西医科大学循環器内科
東北大学循環器内科	東京医科大学八王子医療センター循環器内科	奈良県立医科大学第1内科
東北医科薬科大学循環器内科	東京慈恵会医科大学循環器内科	大阪大学循環器内科
山形大学第一内科	東京慈恵会医科大学葛飾医療センター循環器内科	近畿大学奈良病院循環器内科
福島県立医科大学循環器内科	東京女子医科大学東医療センター心臓血管診療部	神戸大学循環器内科
筑波大学循環器内科	昭和大学藤が丘病院循環器内科	島根大学循環器内科
自治医科大学附属さいたま医療センター循環器内科	東邦大学医療センター大橋病院循環器内科	広島大学循環器内科
獨協医科大学心臓・血管内科	杏林大学循環器内科	山口大学循環器内科
獨協医科大学越谷病院循環器内科	横浜市立大学循環器内科	徳島大学循環器内科
群馬大学循環器内科	聖マリアンナ医科大学循環器内科	愛媛大学循環器内科
千葉大学循環器内科	北里大学循環器内科	高知大学老年病・循環器・神経内科
埼玉医科大学国際医療センター心臓内科	東海大学循環器内科	九州大学循環器内科
日本大学循環器内科	東海大学付属八王子病院循環器内科	福岡大学心臓血管内科
駿河台日本大学病院循環器内科	新潟大学循環器内科	福岡大学筑紫病院循環器内科
帝京大学循環器内科	富山大学第二内科	佐賀大学循環器内科
帝京大学附属溝口病院循環器内科	金沢大学循環器内科	長崎大学循環器内科
帝京大学ちば総合医療センター循環器内科	金沢大学先進総合外科	熊本大学循環器内科
日本医科大学循環器内科	金沢医科大学循環器内科	大分大学循環器内科
日本医科大学多摩永山病院循環器内科	信州大学循環器内科	宮崎大学循環器内科
日本医科大学千葉北総病院循環器内科	浜松医科大学循環器内科	鹿児島大学心臓血管内科
東京大学循環器内科	名古屋大学循環器内科	
順天堂大学循環器内科	三重大学循環器内科	

病院(医院) 賛助会員

江北市立病院	富山赤十字病院	済生会今治病院
北海道大野病院	金沢医療センター	今治第一病院
北海道社会事業協会帯広病院	抱生会丸の内病院	喜多医師会病院
札幌中央病院	岐阜総合医療センター	近森会近森病院
札幌心臓血管クリニック	澄心会岐阜ハートセンター	済生会福岡総合病院
札幌東徳洲会病院	慈朋会澤田病院	杉循環器内科病院
旭川リハビリテーション病院	東海中央病院	原三信病院
仙台厚生病院	松波総合病院	福岡市医師会成人病センター
仙台赤十字病院	聖隷浜松病院	福岡新水巻病院
本荘第一病院	市立湖西病院	福岡記念病院
三友堂病院	澄心会名古屋ハートセンター	小倉記念病院
福島赤十字病院	名古屋第二赤十字病院	春陽会うえむら病院
国際医療福祉大学病院	藤田医科大学ばんだね病院	新小文字病院
新小山市民病院	大台厚生病院	熊本赤十字病院
茨城県立中央病院	永井病院	済生会熊本病院
常陸大宮済生会病院	伊勢赤十字病院	大分岡病院
慶友会慶友整形外科病院	新宮市立医療センター	都城市郡医師会病院
千栄会高瀬クリニック	近江八幡市立総合医療センター	青仁会池田病院
田口会新橋病院	亀岡病院	鹿児島県立北薩病院
博仁会第一病院	京都桂病院	鹿児島市医師会病院
輝城会沼田脳神経外科循環器科病院	京都第一赤十字病院循環器内科	鹿児島生協病院
鶴谷病院	洛西ニュータウン病院	かりゆし会ハートライフ病院
北里大学メディカルセンター	毅峰会吉田病院	翔南会翔南病院
埼玉県立循環器・呼吸器病センター	大阪府三島救命救急センター	豊見城中央病院
さいたま市民医療センター	りんくう総合医療センター	
深谷赤十字病院	小松病院	
関越病院	北播磨総合医療センター	
東葛病院	神戸アドベンチスト病院	
板橋中央総合病院	三栄会ツカザキ病院	
江戸川病院	製鉄記念広畑病院	
関東中央病院	高清水高井病院	
榊原記念病院	健生会土庫病院	
聖路加国際病院心臓血管センター	誠佑記念病院	
虎の門病院	公立那賀病院	
武蔵野赤十字病院	しげい病院	
東大和病院	東広島医療センター	
小田原循環器病院	済生会広島病院	
国際親善総合病院	福山循環器病院	
横浜栄共済病院	県立広島病院	
済生会横浜市南部病院	岩国医療センター	
済生会富山病院	美祿市立病院	

医師会 賛助会員

日本医師会
群馬県医師会
埼玉県医師会
東京都医師会
太田市医師会
沼田利根医師会
藤岡多野医師会
前橋市医師会
上尾市医師会
さいたま市与野医師会
狭山市医師会
本庄市児玉郡医師会
葛飾区医師会

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す。

(2018年9月～11月)

井上 博 様 岡川 英雄 様 後藤 紘司 様
 杉 薫 様 関口 憲一 様 高野 照夫 様
 田中 元直 様 辻 幸臣 様 中村 真潮 様
 平田 健一 様 藤本 善英 様

他 匿名1名

* 法人賛助会員のご芳名は、次号(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。

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。ご芳名を感謝の意を表して掲載させていただきます。

(2018年9月～11月)

阿部 芳巳 様 今村 匠 様 坂本 めぐみ 様
 櫻井 久次郎 様 佐武 正志 様 嶋田 裕 様
 武田 昭夫 様 長谷川 章 様 前田 拓也 様
 増井 博和 様 松坂 忠則 様 峯岸 瞳 様
 山本 和子 様 渡邊 健吾 様

他 匿名3名

■小さなハートをつなぐ基金

木原 和博 様

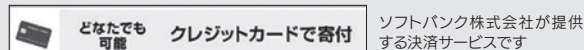
■セカンドオピニオンへのご寄附

匿名1名

- 三井住友銀行 丸ノ内支店
普通 0801474
 - 三菱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(ゼロイチキョウ) 店
当座 0173597)
- 口座名：公益財団法人 日本心臓財団
ザイ) ニホンシンソウザイダン

☆ネットでも寄附ができます。http://www.jhf.or.jp/kifu/

○通常のご寄附：どなたでも100円からクレジットカードで寄附ができます



○ソフトバンクのスマホをご利用の方は携帯料金と一緒に寄附ができます



かかりつけの病院で
聴診検査を。

こんな「叫び」が聞こえたら、「弃膜症」かもしれません。

このような症状を感じたことはありませんか？それは、臓からの警告サインかもしれません。高血圧や動脈硬化などに由来する「弃膜症」。「弃膜症」になる方が増えています。年齢のせいだと思われ、かかりつけの医師に聴診検査をして、いたたいてください。弃膜症は早期発見と適切なタイミングでの治療が大切です。

心臓の「叫び」に、
気づいてください。

公益財団法人 日本心臓財団

心臓財団 総務部 http://www.jhf.or.jp

ACジャパンは、この活動を支援しています