

# あおぞら



## 「若々しい血管を 維持しましょう」

気をつけるのは、男は40歳、女は50歳から

川崎幸病院／さいわい鶴見病院／川崎幸クリニック／第二川崎幸クリニック／川崎クリニック／さいわい鹿島田クリニック／新緑脳神経外科／アルファメディック・クリニック／川崎健診クリニック／石心会グループ在宅事業部  
発行責任者：石井映禎 編集長：倉重成忠 〒212-0014 川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル 電話：044-511-2266 (代) http://www.sekishinkai.or.jp

### 巡回バス

JR川崎駅西口⇒川崎幸病院⇒川崎幸クリニックの巡回バスは、土曜午後、祝日も運行しています。なお、日曜日は運行しません。また外来循環ミニバスも運行しています。



日曜は運行していません。

時	川崎駅西口発	川崎幸病院発	川崎幸クリニック発
7	00 20 40	10 30 50	15 35 55
8	00 20 40	10 30 50	15 35 55
9	00 20 40	10 30 50	15 35 55
10	00 20 40	10 30 50	15 35 55
11	00 20 40	10 30 50	15 35 55
12	00 20 40	10 30 50	15 35 55
13	00 20 40	10 30 50	15 35 55
14	00 20 40	10 30 50	15 35 55
15	00 20 40	10 30 50	15 35 55
16	00 20 40	10 30 50	15 35 55
17	00 20 40	10 30 50	15 35 55
18	00 20 40	10 30 50	15 35 55
19	00 20 40	10 30 50	15 35 55
20		10 (川崎駅西口行)	

### 外来循環ミニバス



土曜午後・日曜・祝日は運行していません。

月曜日～金曜日	土曜日
始発 8時15分(川崎駅西口発)	始発 8時15分(川崎駅西口発)
毎時 15分と 50分に川崎駅西口を出発	
最終 16時15分(川崎駅西口発)	最終 12時15分(川崎駅西口発)

1 周約 25 分～ 30 分間の循環運行

※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

### 川崎クリニックシャトルバス

JR川崎駅の東口、西口の2カ所から



1F・西口  
シャトルバス乗場  
(一般車乗降場)



東口  
シャトルバス乗場  
(一般車乗降場)

運行は月～土曜日(祝日含む)、  
日曜日は運行していません。

川崎クリニック⇄西口

時	川崎クリニック発 川崎駅西口行	川崎駅西口発 川崎クリニック行
8		15 45
9	30	15 45
10	00 30	15 45
11	00 (30)*	15
12	00)* (30)*	
13	00 30	15 45
14	00 30	15 45
15	00	15

土曜・祝日は運行していません。

※利用者がいない場合は運休となります。

川崎クリニック⇄東口

時	川崎クリニック発 川崎駅東口行	川崎駅東口発 川崎クリニック行
8	50	00 20 40
9	10 30	00 20 40
10～12	この時間は運行していません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行していません。

※川崎クリニック直通です。

川崎幸病院・川崎幸クリニックには行きませんのでご注意ください。

※定員9名のワンボックスカーです。

### 石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・放射線治療	<b>川崎幸病院</b>	神奈川県川崎市幸区大宮町31番27 TEL:044-544-4611(代)
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	<b>さいわい鶴見病院</b>	神奈川県横浜市鶴見区豊岡町21-1 外来予約電話番号:045-581-1417
一般外来(内科系・小児科) (電話予約が必要です)	<b>川崎幸クリニック</b>	神奈川県川崎市幸区南幸町1丁目27番1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来(外科系・消化器系) (電話予約が必要です)	<b>第二川崎幸クリニック</b>	神奈川県川崎市幸区都都町39-1 外来予約電話番号:044-511-2112
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	<b>川崎クリニック</b>	神奈川県川崎市川崎区日進町7-1 川崎日進町ビルディング6・7・8F 外来予約:044-222-9259 透析センター:044-211-6500
一般外来・人工透析 (電話予約が必要です)	<b>さいわい鹿島田クリニック</b>	神奈川県川崎市幸区新塚越201 ルリエ新川崎3・4F 外来予約電話番号:044-556-2722
人間ドック・生活習慣病健診 (電話予約が必要です)	<b>アルファメディック・クリニック</b>	神奈川県川崎市幸区堀川町580-16 川崎テックセンター8F 予約電話番号:044-511-6116
企業健診・一般健診 (電話予約が必要です)	<b>川崎健診クリニック</b>	神奈川県川崎市川崎区駅前本町10-5 クリエ川崎8F 予約電話番号:044-511-6116
定位放射線治療 脳ドック	<b>新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)</b>	神奈川県横浜市旭区市沢町574-1 TEL:045-355-3600
在宅事業部 在宅医療・在宅看護・在宅介護	<b>さいわい訪問看護ステーション</b> TEL:044-556-4213 <b>さいわいヘルパーステーション</b> TEL:044-522-6871 <b>新川崎居宅介護支援事業所</b> TEL:044-522-6307	<b>福祉用具レンタルさいわい</b> TEL:044-522-6312 <b>かしまだ地域包括支援センター</b> TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい



石心会グループ法人事務局 TEL:044-511-2266(代)  
〒212-0014 神奈川県川崎市幸区大宮町23-5 コーラルビル



表紙：南国の風景  
池原 隆  
(川崎美術協会会員)

# 「若々しい血管を維持しましょう」

## 気をつけるのは、男は40歳、女は50歳から



動脈硬化は老化現象の一つで、医療ではどうしようもないと言われていた時代がありました。しかも動脈硬化が、心疾患や脳血管疾患のほとんどの原因になっているのです。時代が移り、動脈硬化の予防が可能になってきました。どうすれば動脈硬化が防げるのか、長年にわたって循環器疾患の治療に携わり、循環器専門医である渡邊直・川崎幸クリニック 循環器科医師に伺いました。

—動脈硬化とはどのようなものですか。

**渡邊直**—動脈硬化は動脈の壁が厚くなったり、硬くなって、働きがわるくなる病変の総称です。動脈硬化と言われる血管の変化は、冠状動脈、大動脈、脳、頸部、腎臓、内臓、手足の動脈によく起こります。

血管にコレステロールが蓄積して、脂肪分が沈着し、血管が狭くなり、血栓や潰瘍をつくりまします。これが狭心症、不安定狭心症、心筋梗塞、脳梗塞、大動脈瘤、腎梗塞、手足の壊死などを起こす原因になります。

—どのような経過を辿りますか。

**渡邊**—一歳をとるとともに、脂肪沈着は「脂肪斑」状態になります。20~30歳ごろから始まります。「脂肪斑」などが大きくなり、血管の内側に向かって盛り上がって、50~60歳になると血管が狭くなります。

—症状はあるのでしょうか。

**渡邊**—スムーズな流れだった血流と内膜の間に無理が生じ、内膜を覆う細胞が壊れ、血の塊つまり血栓ができます。この塊で血管が詰ると、急性心筋梗塞などの発作として、初めて症状が現れます。

症状に気づいた時には、すでに20~30年かけた動脈硬化の進行があったのです。動脈硬化は無症状で進行します。

### もっとも関与が大きい5つの危険因子

—動脈硬化にならないために注意することは。

**渡邊**—動脈硬化症は生活習慣病です。普段の暮らしの中に動脈硬化を起こしたり、進めたりする条件である「危険因子（リスクファクター）」があります。

その中には「男・女の違い」「年齢をとること」あるいは「遺伝（体

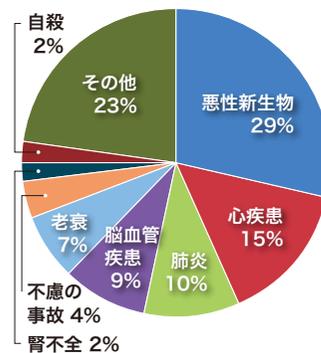
質）」のように、自分ではどうにもならないものから、自分の意志次第でコントロールできるものもあります。危険因子が多くある人ほど、動脈硬化が加率的に速まります。もっとも関与する危険因子として、①肥満（内臓脂肪過多）、②喫煙、③糖尿病、④高血圧、⑤脂質異常症（高脂血症）の5つがあります。これらを生活改善でコントロールして、動脈硬化の改善や進行を止めたりできるようになりました。

### 気をつけるのは、男性40歳、女性50歳から

—動脈硬化が原因となる病気は。

**渡邊**—日本人の死因の1位はがん、2位は心臓病、3位は肺炎、そして4位が脳血管疾患。動脈硬化は2位と4位に関わっていますので、合計すると死因の24%になります。1位のがんが29%ですから、動脈硬化の関与は大き

2015年(平成27年)人口動態統計(厚生労働省)より



いですね。

—予防として生活習慣の改善が役立ちますか。

**渡邊**—それは間違いありません。生活習慣を変えると血管が老いない、老いにくい、あるいは硬化の進行を食い止められます。—何歳くらいから気をつければいいでしょうか。

**渡邊**—個人差があります。イギリスのチャーチル元首相はかなり太っており、葉巻を手離したことがありませんでした。それでも90歳まで生きました。葛飾北斎は江戸時代の浮世絵師で、88歳まで生きて活躍しました。

こうした例もありますが、これは遺伝性、体質がそうさせるのです。皆が同じように生活の改善なしで、動脈硬化を経ずに年を重ねることはできません。

大雑把に言うと、男性は40歳から、女性は50歳から動脈硬化に注意して欲しいですね。

—症状がないのに、どのように対応するのでしょうか。

**渡邊**—病気でない方は、健康診断、人間ドック、あるいはクリニックでの診察・検査でリスクファクターを見つけます。そしてど

うすればいいのか指針を出します。生活改善できるものは改善していただきます。これが一次予防です。

すでに動脈硬化性疾患がある方には、症状や検査によって診断し、これに基づく適切な治療を行うとともに、二次予防をしていきます。

リスクファクターは個々人で違いがありますので、その特徴を踏まえて個別に目標設定をし、生活指導、健康指導をするのが理想的です。

—現在最も気になることは何ですか。

**渡邊**—特に今の時代では、太り過ぎが一番の問題でしょう。人類史上、これほど栄養過多の時代はありませんでした。しかも日本人はちょっと太ると、糖尿病になりやすいのです。今では3人に1人が糖尿病や、その予備軍だと言われています。なりやすいという体質は仕方がないのですが、体重などのコントロールによって最大の危険因子であ

る糖尿病や内臓肥満過多を予防し、是正することができます。内臓脂肪減少によって高血圧の方も改善が期待できます。

### “人生100歳時代、を支える

—平均寿命がゆうに80歳を超える時代になりました。昭和20年頃で平均寿命は50歳前後でした。

**渡邊**—たったの70年で寿命を30年、40年と伸ばしているのです。人類（ホモ・サピエンス）が誕生して25万年と言われていますが、こんなに急速に寿命を伸ばしたことはなかったはずですよ。

この長寿社会でどのように生きていくのか、人間にとって初めてのことばかりで、手探り状態と言っていいでしょう。

しかし、手探りですが基礎的な体力や、知力を維持できるように、何としてでも支えて高齢化社会を維持できるようにしたいですね。

「人は血管とともに老いる」のです。血管を若く保つことで健康長寿を達成しましょう。

### 「心臓ドック」を開設 / 川崎幸クリニック

日本では年間約12万人が突然に心停止しています。突然死の死因はいくつか挙げられますが、心臓病が原因とするものが約半数と言われています。

一般健診の心電図や胸部レントゲン検査だけでは、心疾患の多くの兆候を見逃してしまいます。そうならないために、症状がないうちに早期発見し、早期治療が行えるよう、川崎幸クリニックでは心臓ドックを開設しました。

料金は21,000円(税込22,680円)。検査内容は、採血、心電図、ABI(血管年齢の評価)、心臓超音波検査、頸動脈超音波検査(脳に流れる血管の動脈硬化を評価)です。

電話または受付にて検査来院日・結果説明来院日の予約をします。

#### 申込み・問い合わせ

予約専用電話：044-511-2112(第二川崎幸クリニック共通)

電話受付時間：月~土曜 8:30~17:00



# かわさき健康塾 2018年8月の予定

日	月	火	水	木	金	土
			1	2	3	4
5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29	30	31	

カレンダーの●は健康塾の日

## 8月のかわさき健康塾から

かわさき健康塾

健康と音楽が融合 医療エンターテインメント型特別イベント

# 声と健康2018



8月21日(火)  
18:00~20:00 (開場 17:15)  
ミューザ川崎シンフォニーホール 4階 市民交流室

入場無料・申込不要 **先着 100人**

※状況により予定時間より早めに開場する場合がございます。

今年で4回目を迎えた、夏の開催が恒例の「声と健康」。今年も声を鍛える大切さを渡邊雄介教授に話していただきます。そして川崎幸病院の2人の言語聴覚士が、実際のトレーニングを指導します。

また、みなさんが楽しみにされているミュージカル風ミニコンサートもプログラムに入っています。ご参加をお待ちしています。

### 声筋(こえきん)、鍛えてますか? ~声の衰えに潜む大病のリスク~

渡邊 雄介 国際医療福祉大学 東京ボイスセンターセンター長 / 教授

### みんなでやろう! 声筋(こえきん)トレーニング

大類 敦子 川崎幸病院 言語聴覚士 吉藤 健太郎 川崎幸病院 言語聴覚士

### 今宵、最高の思い出を! ミュージカル風ミニコンサート

武木 綿子 ミュージカル女優 山添 功 ミュージカル俳優 中村 匠 ミュージカル俳優 / 言語聴覚士  
細江 聡子 ピアニスト 中山アキヒロ パーカッション

お問合せ先: 川崎幸病院かわさき健康塾 ☎ 044-542-7007

10日(金) ●14:00~15:30

ミューザ川崎シンフォニーホール 4階研修室(90人)

### ほんとはこわい「いびき」のお話 ~睡眠時無呼吸症候群~

関根 久遠 日本医科大学 武蔵小杉病院 耳鼻咽喉科 講師 / 医局長

### 心不全ってどんな病気? 原因となる5つの心臓病とは

和田 真弥 川崎幸病院 循環器内科医師

28日(火) ●14:00~15:30

第二川崎幸クリニック 3階会議室(50人)

### その風邪のような症状、実は結核かも!

坂東橋 堅太郎 川崎幸クリニック 呼吸器内科医師

### 認知症予防! 「脳力」アップ食生活と脳トレ体操

甲斐 麻沙朱 健ナビ薬樹薬局パークタワー新川崎 管理栄養士

## 講座スケジュール

参加費無料 お申込み不要 当日先着制

地域の皆様が病気や医療について知識を深め、健康維持・増進、疾病の早期発見・早期治療に役立てていただけるよう、市民公開講座(かわさき健康塾)を開催しています。

- 定員になり次第受付終了とさせていただきます。
- 川崎市以外にお住まいの方もご参加いただけます。

健康と音楽が融合 医療エンターテインメント型特別イベント		先着 <b>100名様</b> 限定		開催場所
21日(火)	18:00~20:00	声筋(こえきん)、鍛えてますか? ~声の衰えに潜む大病のリスク~	国際医療福祉大学 東京ボイスセンターセンター長 / 教授 渡邊 雄介	A
	開場予定時間 17:15	みんなでやろう! 声筋トレーニング	川崎幸病院 言語聴覚士 大類 敦子 川崎幸病院 言語聴覚士 吉藤 健太郎	
		今宵、最高の思い出を! ミュージカル風ミニコンサート	ミュージカル女優 武木 綿子 ミュージカル俳優 山添 功 ミュージカル俳優 / 言語聴覚士 中村 匠 ピアニスト 細江 聡子 パーカッション 中山アキヒロ	

一般講演		講演開始30分前開場予定です。どなたでもご参加いただけます。		開催場所
1日(水)	14:00~15:30	初登壇 <b>ドクターあわたの逆流性食道炎のお話 その原因、●●にあり!</b>	川崎幸病院 消化器内科医師 粟田 裕治	B
		初登壇 <b>もう階段の昇り降りて困らない! ~ひざ痛解消のお話~</b>	川崎幸病院 整形外科医師 / 医長 上西 蔵人	
10日(金)	14:00~15:30	初登壇 <b>ほんとはこわい「いびき」のお話 ~睡眠時無呼吸症候群~</b>	日本医科大学 武蔵小杉病院耳鼻咽喉科 講師 / 医局長 関根 久遠	B
		初登壇 <b>心不全ってどんな病気?原因となる5つの心臓病とは</b>	川崎幸病院 循環器内科医師 和田 真弥	
28日(火)	14:00~15:30	初登壇 <b>その風邪のような症状、実は結核かも!</b>	川崎幸クリニック 呼吸器内科医師 坂東橋 堅太郎	C
		初登壇 <b>認知症予防! 「脳力」アップ食生活と脳トレ体操</b>	健ナビ薬樹薬局パークタワー新川崎 管理栄養士 甲斐 麻沙朱	

お医者さん・看護師さんになりたい子、集まれ!		さいわいキッズメディカルスクールinサマー		受付は終了	開催場所
●対象年齢: 小学校1~3年生 ※保護者の方といっしょに参加してね!					
4日(土)	14:00~16:00	●手術室で手術体験		D	
		●いのちのバトンをつなぐ、心臓マッサージ体験			
		●アウトドアに役立つ! 経口補水液づくりと応急手当			
		●医師が教える! お医者さん体験			
		●超音波検査で心臓の動きを見てみよう!			

開催場所(定員)

A	B	C	D
ミューザ川崎 シンフォニーホール 市民交流室(100人)	ミューザ川崎 シンフォニーホール 4階 研修室1+2+3(90人)	第二川崎幸クリニック 3階 会議室(50人)	第二川崎幸クリニック (川崎市幸区都町39-1)

●町内会・学校・企業、各種団体への”出張講演”を無料で承ります。~まずはお気軽にご相談ください~  
※ご希望の3ヶ月以上前にご連絡ください。内容によってはご希望に沿えない場合がございます。

※講演テーマ、講師は予告なく変更になる場合もあります。最新の情報は川崎幸病院ホームページ <http://saiwaihp.jp/> でご確認ください。

かわさき健康塾についてのお問い合わせ先: TEL.044-542-7007

かわさき健康塾特別イベント

「骨活」 猛暑の中、300人の方々がご来場



7月12日開催の「<sup>ほねかつ</sup>骨活」に300人のみなさんがいらっしゃいました。6月の「血管力 もっと若返りフォーラム」に続き、2か月連続で300人超えとなりました。今回は、東京や横浜からの来場者も増えて、川崎の枠を超えたイベントになりました。

参加されたみなさんからは、「Jリーグのチームドクターのお話、食事の専門家のお話、リハビリのプロのお話、とても得した気分です」、「骨活、ネーミングが斬新でしたね」、「すごく楽しみで東京からきました。友だちにも紹介します」、「毎回の参加ですが、笑いが随所にあって素晴らしい」などと、うれしい感想をたくさんいただきました。ありがとうございました。

リクエストが多いので、すでに「骨活2」を企画中です。



養生しましょう②6

養生とは、病気になる前に食事や暮らしの仕方です。



まだ、夏の真っ只中ですが、この夏はこれまで経験した夏の中で、最も長く厳しいものを感じます。何しろ連続して気温が35度を超える日々なんて、ほとんどなかったのですから。

日本列島がうだり切って、熱中症の方の病院への救急搬送も急増しました。台風も多発して各地に災害をもたらしていますが、気象庁がこの暑さに対して「災害」だとしているのは、非常事態ということなのでしょう。

「暑邪」という夏の邪気

東洋医学では 自然界から体に入ってくる六つの邪気ろくいんを六淫ろくいん言います。暑さからくる夏特有の邪気が「暑邪しよじや」です。

この邪気に体が侵されるのは高温多湿の夏だけで、「暑邪」とはいかにも夏らしい言葉の響きがありますね。

「炎熱」の性質を持つ暑邪が

体に入ると、熱で頭がボーっとしたり、皮膚の弱い人は赤みが強く出て悪化したり、ひどく汗をかいたりします。中でも、汗のかき過ぎには気をつけたいといけません。体の外に発散する汗も、体内にあるうちは、体のみずみずしく保つ水分だからです。

汗をかき過ぎると、体に必要な水分も排出してしまうため、倦怠感や息切れといった体調不良につながります。また、血管や心臓にも大きな負担がかかります。動悸やめまいも起きやすくなります。

この時期に無理をすると、夏バテの原因にもなりますので、上手に過ごしたいものです。

暑い時は何もしない

強烈な暑さが続いています。それだけに体へのダメージが大きく、元気を回復するにはそれ

だけの静養とバランスのいい食事が必要になります。テレビや雑誌などで

もさまざま暑さ対策の記事が流されています。ご自分に良さそうなものを試すこともいいでしょう。

とにかく暑いときは何もしないことです。もっとも、余りの暑さの中では、何かをしようという気になりませんが。

暑い日中は、水分の補給はもとより、汗をたくさんかかないような暮らしの工夫をしてください。とにかく、なるべく体を動かさず、静かに穏やかな時間を過ごしましょう。

食べ物ではスイカ、レモン、柑橘類、トマト、キュウリ、ゴーヤ、冬瓜、小豆、緑豆、紫蘇、もやし、梅干、緑茶などがオススメです。献立の中に入れるようにしてください。

川崎の町角から 50



7月初旬の西日本の大雨は、規模が大きく「平成30年7月豪雨」と命名されました。その後の7月28日の台風12号では、小田原の国道沿いで高波によって救急車、パトカーなど車15台が被災しました。そのほか道路の冠水、建物の被害もありました。

被災された皆さま、関係のある皆さまにお見舞い申し上げます。

医療に携わるものとして、地域の災害などに対する訓練を日頃から繰り返し行っていますが、改めて気持ちを引き締めます。

まだ夏は真っ盛りです。熱中症にもお気を付けてください。