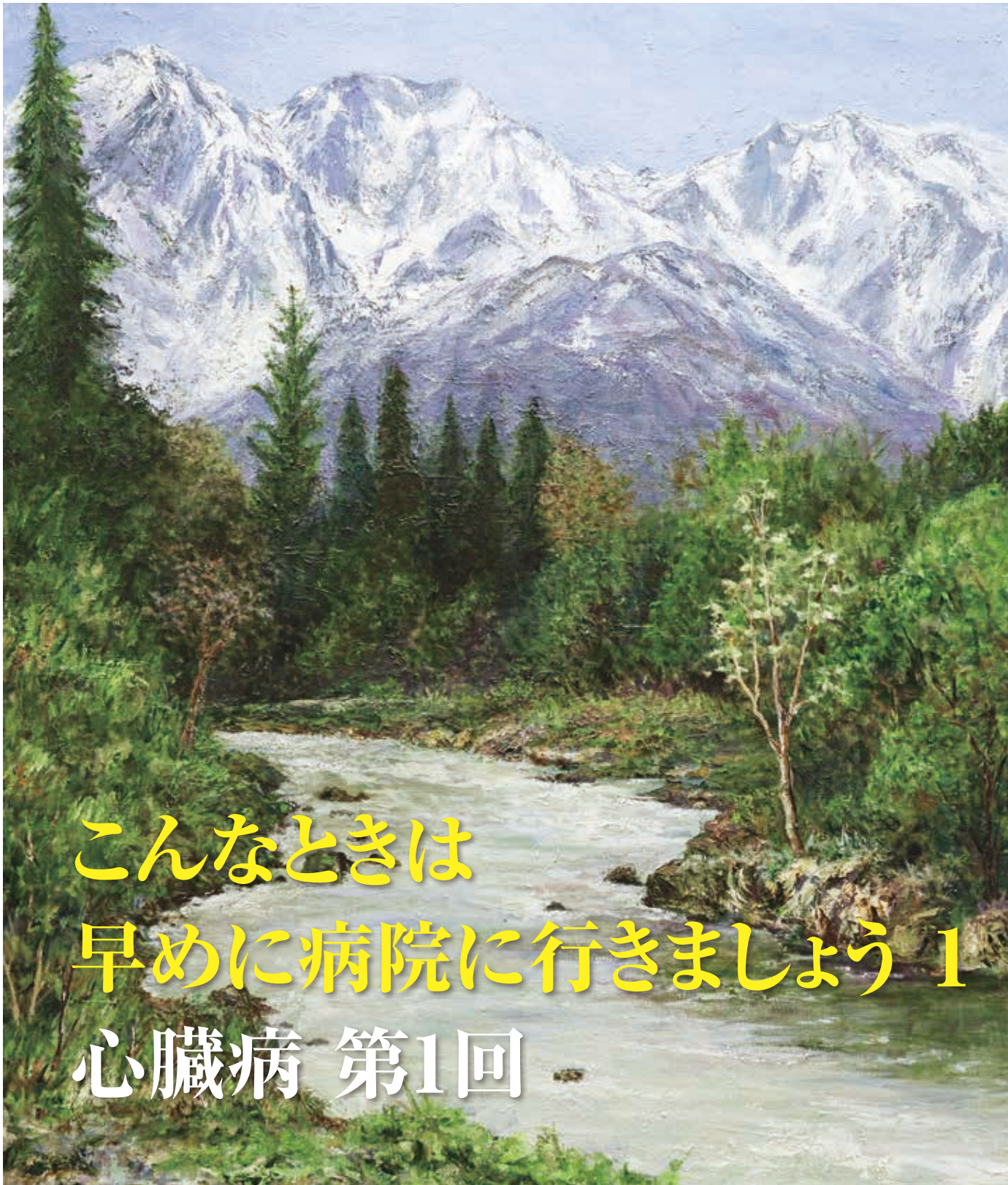


あおぞら

石心会グループ神奈川地区広報誌



こんなときは 早めに病院に行きましょう 1 心臓病 第1回

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：石井映祐 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。



日曜は運行しておりません。

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・祝日は運行しておりません。

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



運行は月～土曜日（祝日含む）、日曜日は運行しておりません。

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・祝日は運行しておりません。

※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おりません	
13	00 20 40	10 30 50
14	00 20 40	10 30 50
15	00 20 40	10 30

土曜・祝日は運行しておりません。

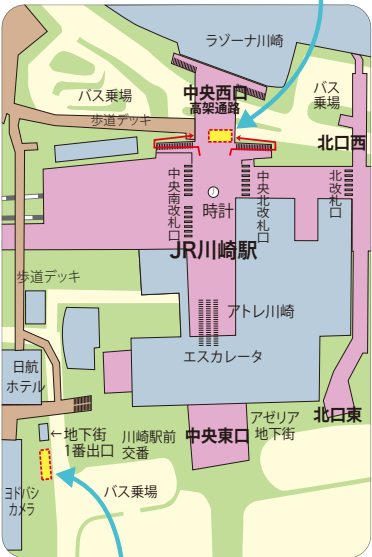
※川崎クリニック直通です。

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。



1F・西口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

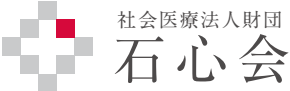


東口
シャトルバス乗場
(一般車乗降場)

石心会グループ神奈川地区

救急・急性期医療・放射線治療	川崎幸病院	神奈川県川崎市幸区大宮町31-27 TEL:044-544-4611(代)	
入院・一般外来 (電話予約が必要です)	さいわい鶴見病院	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)	川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区南幸町1-27-1 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)	第二川崎幸クリニック	神奈川県川崎市幸区都町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)	川崎クリニック	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)	さいわい鹿島田クリニック	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)	アルファメディック・クリニック	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)	川崎健診クリニック	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	新緑脳神経外科 (横浜サイバーナイフセンター)	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	さいわい訪問看護ステーション 新川崎居宅介護支援事業所	TEL:044-556-4213	福祉用具レンタルさいわい TEL:044-522-6312 かしまだ地域包括支援センター TEL:044-540-3222

いま求められる医療をもっと高めたい



社会医療法人財団
石心会

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



今年の表紙テーマは「海」と「山」です

表紙：白馬遠望
中川 紀子
(川崎美術協会会員)

こんなときは 早めに病院に行きましょう 1

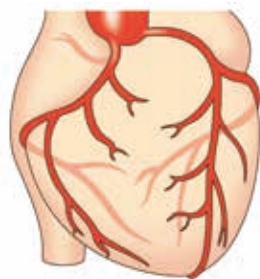
病気は、あるとき急に現れ、救急車を呼ばざるをえなくなる、と思われています。でも、多くの病いは長く無症状のままに深化していることが分かっています。

今号からシリーズで、よくある病気について

の説明と、病院に行くべきときの症状、日頃の暮らしで注意点などをお伝えします。まず3回にわたり〈心臓病〉を取り上げます。桃原哲也・川崎幸病院循環器内科主任部長/心臓病センター副センター長の解説をまとめました。

心臓病第1回 狭心症、心筋梗塞

心臓病（心疾患）は、がん、脳卒中などの脳血管疾患と並ぶ日本人の三大死因のひとつです。高血圧症を除く心疾患が原因で死亡した人は15%前後



で、日本人の6～7人に1人は心臓病で亡くなっています。さまざまな心臓病の中でも、多いのは冠動脈が狭くなったり、詰まって起きる狭心症と心筋梗塞です。

狭心症と心筋梗塞の症状

狭心症

5分くらい続く、強い胸の痛み、胸が締めつけられるような圧迫感

階段を上がったり、速く歩いたりした後にこうした症状が出ます。

心筋梗塞

30分以上続く、脂汗が出るほどの強い胸の痛み、胸が締めつけられるような圧迫感

症状が出たとき

狭心症

すぐに検査をしましょう

狭心症の発作は、多くは数分以内におさまります。この段階でまず医療機関に行き、検査をして治療を始めないと、心筋梗塞に進みます。

心筋梗塞

発作が出たとき、すぐに救急車を呼びましょう

突然症状が出ます。狭心症と区別がつかなくても20分程度たっても痛みがおさまらない時は、救急車を呼びましょう。心筋の回復は発症後6時間が勝負です。そうしないと心筋が壊死してしまいます。

何が起きているのか

冠動脈は、心臓の表面を木の枝でつくった冠のような形で覆っている動脈です。心臓をつくる筋肉で不随意筋である心筋が収縮・拡張といった仕事をするのに必要な酸素や栄養分を届けています。

狭心症

冠動脈の内側が何らかの理由で狭くなる病気です。そうすると心筋に充分な量の酸素や栄養分が十分に届かず、心筋が働かなくなります。狭くなる主な原因は動脈硬化です。

桃原哲也・副センター長のコメント

心臓病センターの医師は〈第二川崎幸クリニック〉で外来診療を行なっています。私が毎週担当する日には、10人から20人の方々が初めての新患者さんとして来られます。



様々な心臓病がありますが、患者さんが最も多いのが狭心症や心筋梗塞が疑われる方たちです。これは冠動脈の病気で、虚血性心疾患とも呼びます。

他のクリニックから紹介された患者さんもたくさん来られます。川崎、横浜、東京の大田区、品川区、世田谷区の一部からいらっしゃっています。

狭心症と診断された患者さんでカテーテル治療を受ける平均年齢は68歳前後といわれています。60代では男性が7～8割、女性が2～3割ですが、80歳以上になると男女比は半々になります。

狭心症を放置すると心筋梗塞にまで進みます。しかも無症状であることも特徴なので、検査が望まれます。一般の定期検診ではなく、血管の状態

が分かる検査があります。40歳を過ぎたら、一度検査されることをおすすめします。

日常生活でしっかり健康管理しましょう

狭心症などの病気は動脈硬化が原因です。動脈硬化は歳をとるにつれて進みますが、毎日の暮らしの中で注意をすれば、硬化を遅らせることができます。まず高血圧や糖尿病にならないような日常生活をしてください。

食事を規則正しく3食とり、野菜を多めにして、偏らない献立を工夫してください。食事は腹八分目です。また、塩分は必ず控えめにしましょう。

運動もとても大切です。いつもより少し早めの歩き方で30分ほど、毎日歩いてください。エスカレーターやエレベーターを使わず、ご自分の脚で階段をのぼりましょう。

喫煙はもちろん厳禁です。こうした毎日の生活の積み重ねが心臓病を防ぎます。また、狭心症になっても、こうした生活を送ることが、病気の進行を遅らせることにつながります。

心筋梗塞

冠動脈が詰まる病気です。詰まった先に血液が流れなくなります。そのため心筋に酸素や栄養分が届かなくなり、心筋が死んでしまいます。一度死んだ心筋は再生しません。急性心筋梗塞が起これば、心臓のポンプの働きがなくなり急性心不全を引き起こし、死に至る危険があります。詰まる主な原因は狭心症と同じ動脈硬化です。冠動脈の壁にできた脂質のコブが破裂し、そこに血の塊である血栓が急に来て、血の流れを止めます。

狭心症・心筋梗塞の治療

狭心症と心筋梗塞は、ほぼ同じ治療をします。血液を固まりにくくする薬や血管を広げる薬を服用し、細い管のカテーテルを動脈硬化で血管の狭くなった所に通して、そこに血管を広げるステントを留置して血液の通りを良くするカテーテル・インターベン

ションをおこなったり、狭くなった所を迂回する新しい血管をつくるバイパス手術をします。

心筋梗塞が起これば、心筋が壊死していきます。血管の詰まった所にカテーテルを通して、狭心症と同じような処置をします。一度壊死を起こした心筋は蘇生しません。発症したら6時間以内に、それもできるだけ早く治療を開始しなければなりません。

動脈硬化を起こす原因

動脈硬化を起こしやすくする要因のことを冠リスクファクター危険因子といいます。高血圧、糖尿病、脂質異常症（高LDLコレステロール血症、高中性脂肪血症、低HDLコレステロール血症）、それに喫煙は、特に動脈硬化を発症する危険度が高いとされています。しっかり管理をしなければなりません。

さらに肥満、高尿酸血症、家族の病歴、年齢、運動不足、ストレスなどがあげられます。

狭心症・心筋梗塞の原因 〈動脈硬化〉にならないために 高血圧と糖尿病を予防する

高血圧の予防・改善に役立つ食物と食事方法

高血圧が続くと動脈硬化が進行し、脳卒中や心筋梗塞が起きやすくなります。高血圧の人は血圧を効果的に下げることが必要であり、そのために食事を工夫することが必要です。



高血圧のリスクを減らすのに効果的な食品

野菜や果物を食べる回数が多い人ほど減少することが分かっています。アメリカの研究では効果的な食品として、**ブロッコリー・ニンジン・大豆食品(豆腐を含む)・レーズン・リンゴ**を毎日食べるといいといわれています。

米国心臓学会 (AHA) などが推奨する

高血圧を防ぐ食事方法

高血圧だけでなく、糖尿病や脂質異常症の人にも効果的な食事法です。

塩分を控える

食塩のとりすぎは血圧を上げる重大な要因です。「1日の食塩摂取量6g未満」に抑えましょう。

塩分を減らすには、塩味以外に「**酸味**」「**香辛料**」「**香味野菜**」「**だしのうまみ**」を使うことで風味や味をつけるように。

食物油で不飽和脂肪酸をとる

大豆油や紅花油、コーン油などに含まれるリノール酸、**えごま油やクルミ**などに含まれるリノレン酸、**青魚**に含まれるDHA(ドコサヘキサエン酸)などです。

オリーブオイルやキャノーラ油(菜種油)は脳卒中や心筋梗塞などの発症リスクを減らすという報告があります。

血圧や悪玉のLDL コレステロールや中性脂肪の値が高い人、内臓脂肪が多い人には、「飽和脂肪酸を摂取し過ぎない」ことと「食べ過ぎない」ことが勧められます。飽和脂肪酸は、**牛や豚の赤身肉、鶏肉の皮の部分、乳製品**など、動物性の脂に多く含まれるので食べるのは少なめに。

野菜を1日に350g以上食べる

野菜、きのこ、海藻、玄米などに多く含まれる食物繊維は、高血圧の人だけでなく、糖尿病や血糖値が高めの人にも勧めます。

野菜を1日に350g以上とるのが目標です。

低脂肪乳を選ぶ

牛乳には良質なタンパク質やカルシウムが含まれます。カルシウムは骨を強くするだけでなく、血圧調整もします。カロリーの摂り過ぎや体重増加が気になる人は、無脂肪乳や低脂肪乳、スキムミルクを。

玄米や全粒粉を食べる

精製度の低い穀物には、食物繊維が豊富に含まれます。これらを主食に混ぜて食べると、無理なく食物繊維の摂取量を増やせます。

米や小麦粉を精製すると高血圧や糖尿病の改善に有用な栄養素が失われます。玄米や全粒粉を毎日の食事に取り入れましょう。

糖質を控える

糖質(炭水化物)を多く含む食品は、食後の血糖値を急激に上昇させます。菓子類や菓子パンはなるべく食べないようにします。ヨーグルトは無糖や低カロリー甘味料を使ったものを。

糖尿病を予防する食事

日本人を対象とした糖尿病の調査から糖尿病になるリスクが高いもの、リスクが低いものがあげられました。



大豆を食べる

肥満や閉経後の女性に効果が高いといわれています。

大豆に含まれるイソフラボンには、体がブドウ糖を処理する能力を改善します。

魚を食べる

魚に含まれる脂肪酸がインスリン感受性を改善します。

魚に豊富に含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)やドコサヘキサエン酸(DHA)をふだんからよく食べていると、心筋梗塞や脳卒中などにいいことが知られています。糖代謝に関しても改善するといわれています。男性では魚介類摂取が多いほど糖尿病発症のリスクが低下する傾向がみられます。

魚介類、特にアジ・イワシ・サンマ・サバなどや、脂の多い魚の食べると、糖尿病の発症リスクが低下します。

野菜を食べる

野菜にはカロテノイド、ビタミンC、カリウム、カルシウム、マグネシウム、食物繊維などの栄養素が含まれます。

男性には、ホウレン草や小松菜などの葉野菜、キャベツや大根などを食べると効果的で、とりわけ肥満の男性に効果は強まります。

清涼飲料水を控える

清涼飲料水は、肥満を引き起こします。

多量の摂取は、急激な血糖・インスリン濃度を上昇させます。清涼飲料水使用されているフルクトースは、内臓脂肪を増加させ、血中尿酸値も上昇させ、肥満や糖尿病を進展させます。

赤身肉は少なめに

特に男性は、肉類の摂取量が多く、特に赤身肉は糖尿病発症のリスクを上昇させます。

コレステロールや卵については、男女ともに糖尿病リスクは上昇しません。

アルコールの飲み過ぎ

すい臓から分泌されるインスリンが十分に働かなかったり、不足したりすると、高血糖が生じます。

アルコールは、適量なら問題ありませんが、多量の飲酒を長期間続けるとインスリンの分泌量が低下します。

健康診断で空腹時血糖値が100mg/dLを超えた人は要注意

検査で注目するのは空腹時血糖値です。この数値以上の方は、将来、糖尿病を発症する危険性が高く、注意が必要になります。



春の食材を使ったおすすめメニュー

草花が花開く春がようやく訪れ、外に出て遊ぶのが楽しい季節のはずです。ところがコロナウイルスの拡大の嵐に翻弄されています。外出もままならないので、お家で旬の味を楽しむのはいかがでしょうか。大沢愛・川崎幸病院栄養科管理栄養士に春の食材を使ったメニューを紹介していただきました。

【新ジャガイモのカレーそぼろ餡かけ】

●材料(2人前) 新ジャガイモ 小6個、豚ひき肉 200g、油適量、調理酒 適量(肉の臭み取り用)、片栗粉 小さじ1～2杯、水 フライパンに入れた材料がかぶるくらい ☆塩 少々 ☆胡椒 少々 ☆白だし(麺つゆでも可) 小さじ1杯 ☆カレー粉 大さじ2杯 ☆生姜チューブ 適量

＜作り方＞①新ジャガイモは皮付のまま一口大に切る。②豚ひき肉に酒を振りかけておく。③フライパンで油を熱し、ジャガイモ、豚ひき肉を炒める。④⑤がかぶる程度の水と☆印を加え、ジャガイモが柔らかくなるまで煮込む。⑥ジャガイモに火が通ったら水溶き片栗粉を加え、お好みのとろみを付ければでき上がり。

【春キャベツのコールスロー】

●材料(2人前) 春キャベツ 150g(3枚)、ニンジン 40g(1/4

本)、コーン缶 1/2缶、塩 小さじ1/2杯、☆マヨネーズ 大さじ3杯 ☆レモン汁 大さじ2杯 ☆砂糖 小さじ1/2杯
＜作り方＞①キャベツは2～3cmの千切りにする。②人参も同様に2～3cmの千切りにする。③①と②をボウルに入れ、塩を振り、軽く混ぜ20分程度置く。④③の水分をしっかり絞り、コーン缶と☆を加え、混ぜ合わせれば完成。



大沢さんのお話(新ジャガイモのカレーそぼろ餡かけ)は、新ジャガイモの皮は軟らかく、皮ごと食べるため食物繊維が豊富です。体を温める生姜を加え、肌寒さの残る初春にぴったりの料理です。カレー粉で、味付けがしっかりするので減塩もでき、高血圧の方にもおすすめです。

〈春キャベツのコールスロー〉は、市販のレモン果汁のかわりに、生レモンの果汁を使うと、より清涼感を感じられます。

善く生きよう ①

川崎美術協会は1950(昭和25)年に発足しました。今年で設立50周年を迎えます。この協会は、現在、川崎市文化協会のメンバーに参加する唯一の総合美術団体です。

毎年10月後半にJR川崎駅東口にあるアートガーデンで〈川崎美術協会展〉が開催されるので、ご存知の方も多いと思います。

本誌の表紙は創刊以来ずっと川崎美術協会の会員の皆さんの作品で飾られています。

宮下さんは、同協会に45年前の1975年に入会し、30年前からずっと事務局長を務めています。事務局長に就任した当初の会員は40人でしたが、今では120人に増えて、活況を呈しています。

子どもたちに絵を描く楽しさを知ってもらいたい

川崎に住んでおられた画家の無羅多正健氏に師



宮下優一
川崎美術協会
事務局長

事した宮下さんは、十代の後半から無羅多氏のアトリエに住み込むようにして過したそうです。美術学校にも進まず、無羅多氏に師叔してひたすら好きな絵に打ち込みました。

現在も意欲的に制作を続けていますが、川崎美術協会の他に美術団体〈流形美術会〉の会長、横浜美術協会(ハマ展)会員でもあります。

多忙な毎日を送る宮下さんですが、〈宮下児童画教室〉を月に3回開いて、3歳から小学3年生までのクラスと小学3年生以上のクラスの2クラスを教えています。

プロの画家として活躍しながら子どもたちに教えるのは、「子どもたちの創造性や感受性をもっと引き伸ばしたい。絵を描く楽しさを知って欲しい」からだそうです。宮下さんが経験する絵を描くことの楽しさ、素晴らしさを子どもたちに体験してもらいたいからでしょう。

昨年は大病を患ったそうですが、「体が続く限り絵を描き続けながら、皆さんに絵の楽しさを知るお手伝いをしたい」とのことでした。

冬から春の体に変えましょう

インフルエンザの流行が例年の半分くらいでよかったと思ったら、新型コロナウイルスの感染が全世界を巻き込むという、とんでもないことになってしまいました。そのため外出もままならなくなり、室内に縮こまって暮らさざるをえません。

部屋の中でできる簡単にできるストレッチをしましょう。指導は武本知恵・川崎幸病院リハビリテーション科理学療法士にお願いしました。



冬から春へ

冬は気温が低いので、体には自然に力が入ってしまっています。特に、首や肩の筋肉が固まってしまい、血行不良の状態に陥ってしまいがちです。

●体を温め、ゆっくりと運動する

体を急に動かすことは、筋肉が驚いてしまい、よく

ありません。まずはお風呂でしっかりと湯船に浸かり、全身を温めることをお勧めします。

年齢とともに、体の状態はすぐには改善できにくくなります。ゆっくりと動きはじめてみましょう。毎日積み重ねることが大切です。



ストレッチについて

ストレッチは手軽にできる上に効果的なものです。でも、急に強く行くと痛みを誘発しやすくなりますので注意しましょう。

ストレッチは呼吸をしながら、リラックスをして行うことが大切です。

また、とくに朝にストレッチを行うと、体も動きやすくなり一日を気持ち良くスタートすることができます。

●首のストレッチ

頭は重いものなので、自然に耳を肩に近づけるように倒します。そして、深呼吸をし、ゆっくりと戻し、今度は逆方向へ倒します。これを繰り返します。

●肩のストレッチ【その1】

両肩を耳に近づけるように上げて、ゆっくり下ろします。この上げ下げを繰り返します。

●肩のストレッチ【その2】

手を肩に置いて、肘で円を書くように回して下さい。前回り後回しの両方向繰り返します。



●散歩

30分～40分、軽く汗ばむ程度の速度で歩くことがお勧めです。毎日散歩するのが効果的です。

手軽な背伸びとながら運動

ストレッチも散歩も難しい方は、〈背伸び〉をお勧めします。

寒かったり、室内にいと背中が丸まって、血行不良になりやすくなっています。背伸びは、お手軽に全身の血流を促し、筋肉のバランスを整えることができます。



また〈ながら運動〉もお勧めです。テレビを見ながら、足をさするだけでも血流が促進されます。

ストレッチやながら運動を効果的にする方法

自分ができる範囲で、一日10回ほど、短時間に首、肩のストレッチを行うと効果が出ます。

高血圧・糖尿病の方

急激な運動はお勧めできません。

糖尿病の方は低血糖の状態での運動は危険ですので、食後少し休んだ後に行ってください。

ストレッチは、糖の吸収を良くする効果があるため、糖尿病の方にはお勧めです。