

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(2) 心臓病 第2回 弁膜症

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>

バスをご利用の方は、必ずマスクをつけてください。

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、現在運行を停止しています。

外来循環ミニバス

JR川崎駅西口 ⇄ 川崎幸クリニック ⇄ 第二川崎幸クリニック

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

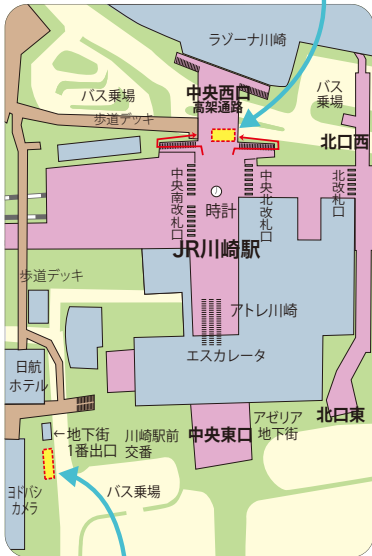
※ご利用される方々の状況により、所要時間が遅れる場合があります。

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
JR川崎駅西口 ⇄ 川崎クリニック ⇄ JR川崎駅東口



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。

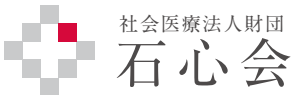
※川崎クリニック直通です。

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	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 TEL:044-522-6307	福祉用具レンタルさいわい かしまだ地域包括支援センター TEL:044-522-6312 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：妙高高原の滝
余川 ミヤ
(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(2)

心臓にはいくつかの弁があります。その役割は血液の逆流をおさず、スムーズに一つの方に血液の流れを保つことです。心臓のドキドキという音は心臓弁が閉じるときの音です。この心臓弁

の働きが悪くなった状態が心臓弁膜症です。
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による解説をまとめました。

心臓病第2回 弁膜症

弁膜症の症状——息切れ

最も現れやすい症状が息切れです。息切れは、いろいろな言い方をします。呼吸が努力しなければならない、呼吸に不快感を感じてしまうことです。

息がつまる、胸が圧迫される、空気がほしい、呼吸が重い、努力しないと呼吸ができない、呼吸が浅い、十分に息を吐けない、呼吸が早いなどがそれにあたります。医学的にはこれを呼吸困難といいます。

息切れの理由

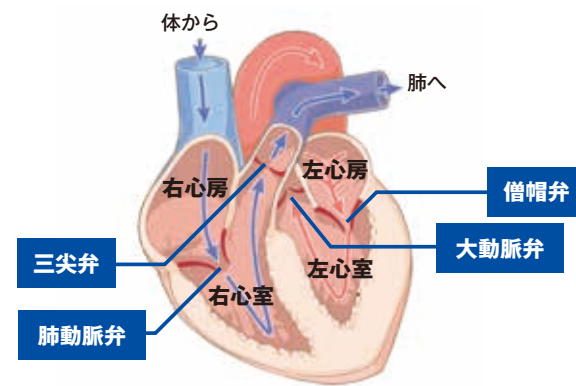
口から吸った空気は、肺に運ばれます。肺の肺胞で酸素を血液中に取り入れ、代わりに排出する血液中の二酸化炭素とガス交換が行われます。酸素を受け取った血液は、心臓へ戻って全身に送り出されます。

気管や肺、心臓に障害があると、このガス交換がうまくいかずに、息切れをおこしてしまうのです。

心臓の弁が年齢とともに衰えたり、感染症・外傷・生まれつきなどによって正常でなくなり、心臓のポンプの働きに支障をきたしているからです。

大動脈弁と僧帽弁によくおきる

心臓弁膜症は、心臓にある弁に障害が起き、本来



の役割を果たせなくなった状態です。

心臓弁膜症の原因には、先天性と後天性があり、原因を特定できないものも多くあります。最近では、加齢に伴う弁の衰えや石灰化による弁膜症が増えています。

弁の開きが悪くなり血液の流れが妨げられる「狭窄」と、弁の閉じ方が不完全なために血液が逆流してしまう「閉鎖不全」があります。心臓の4つの弁のうち、「大動脈弁」と「僧帽弁」に多く起こる疾患です。

65歳を過ぎたら心臓の検査を

心臓弁膜症の推計患者数は全国に200～300万人いるといわれ、年々増加しています。弁膜症の中でも代表的なものが大動脈弁狭窄症で、65歳以上の方の2～4%がこの病を得ています。日本国内の潜在患者数は100万人に達すると推定されています。

心臓弁膜症は自然に治ることはありません。進行する前に早期の診断と治療をすることがとても大切です。65歳を過ぎたら心臓の検査をすることをお

勧めします。

3つの治療法

心臓弁膜症は自然治癒しません。治療法は3つあります。

①薬で症状を緩和し経過観察を行う保存的治療

TAVIの話

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

心臓弁膜症のひとつ、大動脈弁狭窄症は、心臓の4つの弁のうちの大動脈弁が開きにくくなったものです。大動脈弁が硬くなる石灰化大動脈弁が多いのが特徴です。



高齢者におこりやすく、重症になると胸痛や失神、安静時でも息切れがするなどの症状が現れ、突然死に至る場合もあります。重症になると外科手術が必要です。

日本では60歳以上の大動脈弁狭窄症の患者さんが約284万人いると推定され、そのうち重度の患者数は約56万人だと言われています

世界で最もよく行われている治療は、開胸して心臓を止めて行う大動脈弁置換術という外科手術です。ところがこの手術は、高齢や心臓以外の疾患をお持ちの患者さんでは、心臓を止めて行う開胸手術には耐えられません。患者さんは、薬で症状の進行を抑えるしかありませんでした。

画期的なTAVIの登場

TAVI（タビ）は、経カテーテル大動脈弁植込み術といって、高齢であったり、弁膜症以外の疾患があるために開胸して行う大動脈弁置換術ができない患者さんに大きな光明をもたらしました。

2002年にフランスで初めて行われた術式です。日本にはまだほとんど情報が届いていなかった2008年に、実際にこの治療を見てみようとして現在当院の心臓病センター長である高梨秀一郎先生と

②開胸手術で心臓の弁の修復や交換を行う外科的治療

③開胸せず、心臓を止めず、カテーテルを用いて弁を植え込むカテーテル治療

患者さんの病状によって、最もふさわしい治療法を選びます。

イタリアまでTAVIの見学に行きました。

TAVIの治療を実際に見て、これまでの弁膜症治療の固定概念が覆されました。これで手術が必要なのに、手術に耐える体力がなくて治療ができなかった患者さんがTAVIで救えるはずだと。

TAVIの実現を目指して

2010年に日本でのTAVIの治験に参加しました。それ以降、TAVIによる治療に力を注いできました。2016年11月までは、全身麻酔下で行ってきました。しかしカテーテルが細くなり、その他の安全性が確立されたと判断できたので12月より全身麻酔から局所麻酔と鎮静へと麻酔を変え、さらに進化したTAVIが日本でも実現できました。

しっかりしたチームと設備が必要

TAVIは、心臓病治療のスタッフがチームで行う高度な治療法です。オペレーターである循環器内科医だけでなく、心臓血管外科医、麻酔科医、看護師、臨床工学技士、診療放射線技師など、多職種が関わります。特に、心臓血管外科と循環器内科の連携がなければならない治療法です。

また、開心術が可能な手術室で設置型透視装置を備えるハイブリッド手術室が必要とされるなど、ハードルの高い設備の基準が設けられています。TAVIは2020年2月現在、全国の177病院で行われています。去年は全国で8,500件実施されました。

これまで累計すると私が携わったTAVIの症例数は約800例、指導したものを入れると約1000例です。川崎幸病院でも2019年春からTAVIによる治療を始めました。20年3月末までに94件のTAVIを行いました。これからも着実に増え続けると予想しています。

腰痛編

腰痛は、たくさんの皆さんが悩んでいる症状です。
家で簡単にできる
腰痛体操(ストレッチ)を紹介します。

腰の骨のカーブを正しく保ちましょう

背骨は横から見るとS字カーブを描いています。その下部で、前にカーブしている部分が腰の骨です。このカーブを大きく前に反らせる姿勢や悪い姿勢を長時間続けると腰痛の原因になります。



立っているとき

- 背筋を伸ばす
- お腹に力を入れる
- 膝を軽く曲げる
- お尻をすぼめる



椅子に座るとき

- 深く腰掛け、背中を背もたれに密着させる(背もたれの角度は100～110度)
- 上半身を十分、机に近づける
- 足を組むのも良い



寝るとき

- 硬めのベッドやマットレスを選ぶ
- 仰向けで膝の下に座布団を入れるか、横向きに寝る
- 膝を軽く曲げるのが良い

物を持ち上げるとき

- 膝を十分曲げ、荷物を体に近づける

長時間立ち続けるとき

- 高さ10cmくらいの台に片足を乗せる(時々左右の足を置きかえる)

その他

- 横になり、片肘を付いてテレビを見ない
- 腹ばいで本を読まない
- あぐらをかかない



靴

- ヒールの高さが3cm以内で、安定性の良いものを選ぶ



座ってできる腰痛体操(ストレッチ)

太ももの筋肉を伸ばす

- ①椅子に腰かけ、片足を前に出す
- ②つま先を立て、胸を張り、ゆっくりと身体を前に倒して、5秒静止する
これを左右5回前後行う。

腰からお尻の筋肉を伸ばす

- ①椅子に腰かけ、片膝を上げて、反対側の腕で抱え込む
- ②抱え込んだ腕側の肩にゆっくりと膝を引き寄せて5秒静止する。
これを左右5回前後行う。

季節を楽しむ おすすめ健康メニュー ①

減塩レシピで作るアサリ料理二題

アサリはミネラルが豊富で、動脈硬化、高血糖、貧血、骨粗鬆症の予防に効果があります。中国では酒毒を去ると言われて、特に貝類は酒が大好きな人にすすめます。

【アサリご飯】

●材料(2人前)
米 1 合(150g)、アサリ 1/2 パック(150g 程度)、酒 大さじ 1、みりん 大さじ 1、水 190ml ☆めんつゆ 小さじ 1、生姜(針生姜) 適量

<作り方>①米をとき、アサリは砂抜きしておく。生姜は針生姜にする。アサリは水で軽くこすり合わせ、汚れを落とす。

※砂抜きは、3% 程度の塩水(海水と同程度の濃度)に2～3時間漬ける。アサリは暗い所を好むので冷蔵庫に入れるか、新聞紙をかけて置く。

②米、酒、みりん、水を炊飯釜に入れ、殻付きのアサリをのせて炊く。③炊き上がった後、アサリを取り出す。ご飯にめんつゆを数回にわけてふり、半量の針生姜を混ぜる。④アサリの身を取り出し、③に混ぜ合わせる。茶碗に盛り、針生姜を載せる。



●調理のポイント

塩分を含む調味料(今回はめんつゆ)を最後に入れるのは、塩分をご飯の表面につけるだけで、舌が塩味をすぐに感知させることができ、塩分が少なくすみ、減塩に繋がります。そして、アサリに塩分があるので、めんつゆの量を少なめにしています。またアサリに変えてタケノコやグリーンピースなど季節に応じたご飯もお楽しみください。「味付けは最後」をお忘れなく。

【アサリとキャベツの和風スパゲッティ】

●材料(2人前)スパゲティ(1.4mm) 160g、薄口しょうゆ 大さじ3、春キャベツ 2枚、アサリ 1 パック 300g、酒 大さじ 2、にんにく(みじん切り) 1 片(10g)、赤とうがらし(小口切り) 1/2 本分、オリーブ油 大さじ 2

<作り方>①鍋に水 2 L を沸かして淡口しょうゆを加える。②スパゲティを指示時間通りにゆでる。ゆで湯大さじ 3 をとり置く。③フライパンにオリーブ油、にんにく、赤とうがらしを入れ、弱火で炒める。④香りが出たら、アサリと酒を加え、ふたをして蒸し煮にする。あさりの口が開いたら、キャベツを加えてさらに炒める。⑤茹で上がったスパゲティを入れ、薄口しょうゆを数滴かけ、取り置いたゆで湯を加えて混ぜる。



箸休め ⑩



暮らしの中に新しい楽しみを

新型コロナウイルスの感染拡大のピークはいつごろになるのでしょうか。残念ながら専門家ですら確実な予想はできていません。本誌が発行される 5 月上旬頃には拡大が沈静していることを祈るばかりです。

見えないウイルスに対する予防薬の開発ができていない以上、何とか耐え忍んでやり過ごすことが、私たちができることです。



外出を控えるようにしますが、外出の際は周りの人との距離を 2 m くらいに保ちましょう。また、頻繁な手洗い、マスクの使用などを励行

しましょう。苛立つでしょうが、何とか耐え忍べる工夫をすることが大切です。

運動、食事、睡眠は規則正しく

これまで行ったことがない場所を散歩をしたり、4 月号で武本知恵・川崎幸病院リハビリテーション科理学療法士が紹介してくれた「首のストレッチや肩のストレッチ」も室内でできる運動です。

また家族で分担して新しい献立を作り、食事を楽しめるようにしたり、これまで時間がなくてできなかったことに挑戦するのもいいですね。

いろいろ工夫して、それを楽しみながらお過ごしください。

善く生きよう ②

今号から〈俳句・ちょっといい話〉を連載していただく谷村鯛夢さん。鯛夢は俳号です。魚の王者、鯛の夢とはなかなかユニークです。ひょっとしたら、いつ時休憩の「タイム」なのかもしれません。

長年勤めた女性雑誌の出版社を定年前に退職し、俳句の世界に本格的に参入しました。

俳句だけではなく

谷村さんにいろいろお話を伺いました。俳句だけでなく出版でも頑張っておられます。

『漂異紀畧 全現代語訳』（講談社学術文庫）が2018年に発行されました。「ひょうそんきりゃく」と読むそうですが、読める方はほとんどいないでしょう。

江戸末期、遭難した土佐の漁師万次郎（ジョン万次郎、のちに中浜万次郎を名乗る）は、アメリカ合



谷村鯛夢
俳人協会会員、
現代俳句協会会員、
俳句結社「炎環」
同人会会長

衆国で初めて教育を受けた日本人です。捕鯨船に乗って「世界の海」を駆け巡ります。

帰国後、西欧世界の文明の見聞を紹介しました。万次郎の見聞を土佐の藩お抱え絵師、河田小龍が聞き取り、絵入りのノンフィクションとして書きとめました。それがこの『漂異紀畧』です。

この本の現代語訳を谷村さんが担当しました。1949年、高知県で生まれた谷村さんが、出版のプロジェクトに参加したのは当然の流れでした。

編集者は、たいてい何でも知りたがり、野次馬でもあります。谷村さんも例外ではありません。ある時は、新内節の名人であった故・岡本文弥師匠の稽古場の末席にいたこともあるそうです。変わっていますね。新内節なんて若者には別世界ですから。

こんな谷村さんですが、川崎市のNPO法人・高津文化協会が主催する高津全国俳句大会のジュニア俳句部門の選者を務めています。また、朝日新聞朝刊に月二度配達されるタブロイド紙『定年時代』で、「俳壇」の選者をしています。始まった連載〈俳句・ちょっといい話〉でどんな話が出るのか楽しみです。

脳体操をしましょう

脳も体の一部です。本を読んだり、映画を見るのと同じでクイズや謎解きも脳の体操になります。文字のならば変えて脳を刺激してください。（答えは7ページ）

ひらがな並び替えクイズ

ひらがなを並び替えて単語を作ってください。（カタカナのものもあります）

- | | |
|----------------------------------|-----------------------------------|
| ① ぶつうえんど → <input type="text"/> | ⑥ かじいしゃん → <input type="text"/> |
| ② いかすーられ → <input type="text"/> | ⑦ なはくのるさな → <input type="text"/> |
| ③ きこばんちょ → <input type="text"/> | ⑧ きなみさらく → <input type="text"/> |
| ④ いんずしかて → <input type="text"/> | ⑨ りょんしこんこう → <input type="text"/> |
| ⑤ ぎよつきそうし → <input type="text"/> | ⑩ りすあーいくむ → <input type="text"/> |

俳句・ちょっといい話 〈第1回〉

谷村鯛夢(俳人)

女性俳句大盛況の時代

週木曜の夜、TBSテレビの「プレバト」が大変な人気ようで、「初めて俳句を面白いと思いました」「楽しみにしてます」という声をよく聞きます。その人気の秘密は、俳人・夏井いつきさんの辛口批評と見事な添削ぶりにあるとって間違いないでしょう。

夏井さんには何度かお目にかかりましたが、小柄で柔和な方で、あの歯に衣着せぬ「赤ペン先生」とはちょっと違う印象。ただ、もともと中学校の国語の先生ですから、上から目線で梅沢富美男など百戦錬磨の芸能人相手でもめった切り。人気番組なのもよくわかります。

この夏井さんをはじめ、現在の俳句界では女性俳人が大活躍。一応俳人という肩書きで活動している人々の団体である俳人協会や現代俳句協会の会員構成を見てもほぼ7割が女性です。大御所では高浜虚子の孫の稲畑汀子さん、現代俳句協会会長も務めた宇多喜代子さん、若手では「俳句甲子園」で注目を浴びた神野紗希さんなど、女性俳句大盛況の現代。先の夏井さんなどはさしずめ俳句界の「広報部長」といったところでしょうか。

しかしこれが、たった100年くらい時代を遡るだけで、ずいぶん様子が違ってきます。もともと俳句は「座の文芸」と言われて、ある程度の教養のある男たちが集まって飲食を共にしながら、連句を楽しむ「男の世界」。江戸時代

から明治期にかけては、たとえば「朝顔に釣瓶とられてもらひ水」の加賀千代のような大店の子女とか尼さんなどゝ特別、な女性しかその座に加われませんでした。

そして、明治中期に江戸期の「俳諧」を現代の「俳句」に改革した正岡子規が現れ、その弟子の高浜虚子の「ホトトギス」派が俳句王国を作ります。そして、この虚子が「台所俳句」という欄を作って女性に俳句の扉を開いた、とされています。女性の俳句は、家事やその周辺のことを詠むこと……。しかし、大正期以降、女性の感覚表現はそこに留まりませんでした。とりわけ、恋や愛の思いを秘めた女性独特の五七五は輝かしい成果を見せていきます。

足袋つぐやノラともならず教師妻

杉田久女

しゅうせん
鞆は漕ぐべし愛は奪うべし

三橋鷹女

鞆はブランコのことで春の季語。他に、

雪はげし抱かれて息のつまりしこと

橋本多佳子

いすの
羅や人悲します恋をして

鈴木真砂女

真砂女さんは「不倫句の」……と言われる人気俳人で、女性俳句の世界を大きく広げてくれたのでした。

ひらがな並び替えクイズの答え

- | | | |
|-------------------|---------------------|-----------------------|
| ① ぶつうえんど → どうぶつえん | ④ いんずしかて → かいてんずし | ⑧ きなみさらく → さくらなみき |
| ② いかすーられ → かれーらいす | ⑤ ぎよつきそうし → そつぎょうしき | ⑨ りょんしこんこう → しんこんりょこう |
| ③ きこばんちょ → ちょきんばこ | ⑥ かじいしゃん → しゃかいじん | ⑩ りすあーいくむ → あいすくりーむ |
| | ⑦ なはくのるさな → はるのななくさ | |