

5月3日 平成25年度総会開かれる



「私の健康法」テーマに 南淵・藤崎両先生の講演とパネル討論



考心会の平成25年度（第17回）総会が、5月3日午後1時から大和市保健福祉センターで開かれ、会員205名が参加しました。挨拶に立った吉村悟一会長は、「昨年1年間で退会された方が129名、この4、5年の間で会員が約300名減少しました。考心会は17年目を迎え、会員の皆さんは嫌が応でも年を取り退会者も増えてきます。従って会員を増やさなければ会は存続していきません。皆さん方のご近所で、またお友達で心臓病で悩んでいらっしゃる方がいましたらぜひご紹介いただければ」と述べ、新規の入会参加を呼びかけました。

この後、山田高美副会長を議長に選出して総会を開催、事務局側から平成24年度事業報告、会計報告・監査報告、並びに平成25年度事業計画案、収支予算案、会則の一部変更の承認を求める件、役員の一部改選の承認を求める件についての提案説明が行われ、審議の結果、全議案が全会一致で可決・承認されました。

総会後、大崎病院東京ハートセンター長の南淵明宏先生と、相模原協同病院心臓血管外科部長の藤崎浩行先生が、「私の健康法」と題して講演、南淵先生は「健康法とは病気になるのではないかと」「不安におののくこと」、藤崎先生は「早寝・早起き、腹八分目の効用」についてお話をされました。

この後、南淵先生を司会にパネル討論が行われ、患者代表として参加した4人のパネラーはそれぞれに自己の健康法を披露、心のあり方やバランスの取り方、リセットの仕方、感謝の気持ちなど具体的な効用を話しました。

目次

1頁／平成25年度総会概要、2頁～3頁／総会報告、4頁～10頁／南淵明宏先生講演、11頁～17頁／藤崎浩行先生講演、18頁～26頁／パネルディスカッション、27頁／講演会の感想、27頁／新役員紹介、28頁～32頁／おたより、29頁／幹事会だより

平成25年度事業計画・収支予算案を可決



司会の古沢事務局次長

■平成24年度事業報告 総会 5月6日(日)13時開会(大和市保健福祉センター)出席者256名。第1部 総会。

平成23年度事業報告・会計報告・監査報告の承認を求める件、平成24年度事業計画案・収支予算案、会員交流名簿「心のひろば」作成の件、役員の一部改選案の承認を求める件など6議案が提案され、審議の結果、全会一致で可決承認されました。総会後、南淵明宏先生(東京ハートセンター長)に「近況報告とブルネイ王国での心臓手術」について、藤崎浩行先生(相模原協同病院心臓血管外科部長)に「延命と救命」についてご講演をしていただきました。



議長を務める山田副会長

総会報告

した。この後、国士館大学大学院救急システム研究科教授の田中秀治先生をお迎えして、「心肺蘇生法の重要性について」と題し、特別講演と学生スタッフ2名によるAEDと心臓マッサーのデモンストレーションが行われました。講演会 10月24日(水) 13時開会(藤沢市民会館第1展示ホール)出席者120名。第1部 ミニ講演「近況報告：心筋梗塞の予防・炭水化物ダイエットについて」南淵明宏先生(東京ハートセンター長)。第2部 グループ討論(病名別10組に分かれてグループ討論)。パネルディスカッション(南淵先生と各グループの代表8人によるパネル討論)。会員交流名簿「心のひろば」の作成 平成24年度版名簿申込者196名。名簿は病名別(冠動脈疾患・心臓弁膜症・大動脈疾患・心室中隔欠損・不整脈)に分類して会員番号順に掲載。8月末会



事業報告する山本事務局長



会計報告する大貫会計

員に配布する。幹事会・役員会 28回(幹事会24回、その他4回) 総会・講演会の企画と準備(案内書・報告書・計画書の作成・発送、「孝心」の編集・校正・発送)。会員交流名簿「心のひろば」の編集・校正・発送作業。会報「孝心」の発行 第30号(6月10日発行・A4判32ページ・1800部)。第31号(11月25日発行・A4判32ページ・1800部)。HP(ホームページ)による広報活動(<http://www.koushinkai.net>) 会の活動PRと入会への呼びかけ。会員数(平成25年3月31日現在) 一般会員653人(前年度比▲113人)、協賛会員4法人(前年度比▲3法人) 平成23年度入会者16人・退会者個人129人・協賛会員3法人。

■平成24年度収支報告 収入の部

前年度繰越金142万2千25円、会費184万2千円、協賛会費4万円、寄付金6万円、雑収入9万3千34円、特別準備金繰入0円、合計345万7千59円。支出の部 総会・講演会費32万

2千490円、「孝心」発行費73万372円、委託費12万752円、通信費16万2千360円、傷害保険6千840円、会議費27万1千739円、渉外費2万1千800円、交通費16万8千270円、事務費9万7千817円、手数料2千520円、慶弔費6万円、修繕費0円、予備費0円、次年度繰越金149万2千99円、合計345万7千59円。財産目録 普通預金残高141万5千802円、現金残高7万6千297円。特別事業準備金勘定決算書 160万円。

■会計監査報告 現金出納帳、預金通帳、現金、総勘定元帳、証憑書類など監査の結果、正確にて誤りなしと認めます(4月7日会計監査浅野武史、田幸子・印)。

■平成25年度事業計画 総会 5月3日(金)13時開会(大和市保健福祉センター)出席者207名出席。平成24年度事業報告、会計報告、監査報告、平成25年度事業計画案、収支予算案、会則の一部変更の承認を求める件、役員の一部



監査報告する浅野会計監査



吉村悟一会長

こんにちは。お忙しいところを皆さん多数お集まりいただきましてありがとうございます。まず、この1年間、平成24年度の考心会の会員の動きをお話したいと思えます。この1年間で退会された方が129名おりました。

会長あいさつ

その内訳は、お亡くなりになった方が21名、高齢やご病気でこれ以上ついでいけないからやめさせてくださいと言われた方が22名、本人のご都合で退会された方が38名でした。そのほかに転居先不明で郵便物が戻ってきた会員が6名、それから会則にある2年間会費を滞納された方は自動的に退会となり42名でした。合わせて129名。人数としてとても多いように見えますけれど、17年目を迎えた私たちの会は、嫌が応でも皆、年をとっていきます。それ相応にいろいろな事情で退会せざるを得ない人が出てきます。何も今年に

限ったことじゃなくて、このぐらいの人数の動きは毎年あります。では入会者はどのぐらいあったのかというと、昨年度の入会者は16名でした。これはちよっと心配する人数だと思っています。多いときは100名を超える会員を迎えることがありました。少なくとも50名以上の会員が入会されてきました。そういう点ではこういう状態が続くということは、会の将来を考えると心配になってくるなという感じを持っています。私たちの会で最大の人数を集めたときは900名台です。現在600名台ですから、この4、5年の間で

会員増強にご協力を

約300名減少しました。

私がこういうことをお話しするのは、会が自らの力でもって、会員を増やさなければ会は存続できないという思いがあるからです。私たち幹事会ではいろいろと努力はしています。またこれからも頑張っていきます。皆さん方のご近所で、またお友達で心臓病で悩んでいたたり、健康のことで心配になっていた人たちがいらつしやいましたらご紹介いただければ、会の方で資料もつけ丁寧に対応してお誘いしたいと思っています。私がなぜ考心会に入ってこういう活動をしているのかといいます

と、心臓病では命はとられない、生活習慣病にも負けない、そういう毎日を過ごしていきたいという思いからです。この思いは多分皆さん方も同じだろうと思います。そういう思いを「私の健康法」という一つの言葉の中に入れ込んだのが本日の総会でございます。いつものように南淵先生と藤崎先生にご講演いただきます。そのときに少し健康法の話も入れてくださいます。お願いしてあります。その後行われるパネル討論では、南淵先生の司会、藤崎先生の助言で、会員の方々に具体的な健康法を話してもらい、それを柱にしながら、

どうすれば皆さんの健康を維持できるのかというテーマに対して一つの方向性を出せればいいなと思っています。

ただ、私たちの健康法といってもやはり継続してやるのが大事です。1日やって飽きちゃった、忘れちゃったというのでは健康法にならないわけです。どうやって持続させていくかということも話し合ってもらえればと思います。この話し合いは壇上に上っている人だけの話にしないで、時間があれば皆さん方も一緒に討論に加わり、より多くの知識と経験を交流し合う場になっていただければと思います。短い時間ですけれども有意義な時間になっていただくことを願って挨拶に代えます。

改選の承認を求める件など6議案を提出、全会一致で可決承認されました。講演「近況報告と私の健康法」南淵明宏先生（大崎病院・東京ハートセンター長）、講演「私の健康法」藤崎浩行先生（相模原協同病院心臓血管外科部長）、パネル討論「私の健康法」（司会南淵明宏先生・助言者藤崎浩行先生・パネラー北川都・大貫武男・梅澤千代子・渡辺忠昭）。講演会会場、日時、内容未定。幹事会・役員会20回（総会・講演会の企画・準備・考心の編集・校正・発送作業、会員交流名簿「心のひろば」の作成と発送作業など）。会報「考心」の発行（6月、11月）。ホームページによる広報活動の活動PRと入会の呼びかけ。

平成25年度収支予算 収入の部

前年度繰越金149万2千99円、会費195万円、協賛会費6万円、寄付金0円、雑収入2万円、合計352万2千99円。支出の部：総会・講演会費70万円、「考心」発行費90万円、委託費15万円、通信費40万円、傷害保険料2万円、会議費35万円、渉外費10万円、交通費25万円、事務費30万円、手数料1万円、慶弔費3万円、特別事業準備繰入金20万円、予備費11万2千99円、合計352万2千99円。平成25年度特別事業準備金勘定予算書180万円。



健康法とは病気になるのではないかという不安に戦くこと

おの

誘惑に負け炭水化物ダイエットはほころんでしまっています

皆さん、こんにちは。いつも申し上げるのですが、皆さんの元気なお顔を拝見させていただいてこちらが元気をいただくということと、この会は僕にとって、珠玉の時間というか、本当にありがたい会だと思って深く感謝する次第でございます。

今日はテーマが「近況報告」と「健康法」ということです。先ほど「考心」第30号をちらっと見ていたら「炭水化物ダイエットをやっています」という僕の大見出しででかでかとして出てまして、えらいこったなあと思いました。(笑) 実は今日の朝体重計に乗ったら90キロあって、これはヤバイなあと思いました。

これは言い訳ですが、外来をやってますと、患者さんが気を使っているいろいろなものを持ってこれるんです、炭水化物を。(笑) 餡この入ったやつとか。僕、粒餡大好きですね。落雁というのも最近ありました。厚木の人は厚木の名産だということまで豆を持ってこれる。とにかくいろんな誘惑があり

講演

まして、炭水化物ダイエットというのは大部ほころびてしまっているような状況です。(笑) こんな大きなタイトルで太い字じゃなくて、もっと小さい小見出しみたいな感じで、炭水化物ダイエットをやってみようかなという状況になっているわけです。



大崎病院・東京ハートセンター長

南淵明宏 先生

北海道と沖縄の病院で手術のお手伝いをさせていただいております

さて近況報告です。東京に参りまして2年半がたちました。東京に行って状況は変わったというところで、多くのスタッフが神奈川か

でも血糖値のほうは割としっかりコントロールされていまして、ヘモグロビンA1cが一気に1も下がりました。全く正常値になってそのま

を維持できているという状況です。そういうことでこれは後で皆さん、患者さんも含めた大喜利のパネルディスカッションで、今日の話が盛り上がりつついけばと思っ

らついできてくれました。とにかくエンジンがかかったというか、スイッチの入れ直しということ、今までの状況でも自分でやる手術が増えました。

平たく言えば充実しているというか忙しくなってきたと、さらにいろんな病院からお誘いがあります。去年の4月から北海道の札幌ハートセンターで月2回、5月からは沖縄の大浜第一病院でも手

術のお手伝いをさせていただいております。沖縄は若干風土文化が違うのでしょうか。病院の宣伝をテレビでやっていたり、新聞に宣伝が載っていたりするわけですが、僕が心臓の手術をするということ、で、「沖縄タイムス」や「琉球新報」の片面全部を使って宣伝に出していただいていた講演会をやったのです。会場は沖縄の県立美術館というところですが、宣伝し過ぎたせいか、たくさん人が来られて入りきれなくなりました。そこで同じ講演を2回やってくださいということになり、2部制の講演をやりました。これは初めての経験です。どういうふうにしたらいいか、同じジョークを2回使ってもいいものか。(笑) これは非常に迷いましたが、一部そうしました。これは本当に初めての経験でした。

政治家の方に聞きますと、同じことを10回でも20回でも30回でも40回でも、一日中、家回りができなきや政治家にはなれない。政治家の方というのは各地の親睦会のようなものを転々と毎日回るわけです。この町内会、あつちの公民館といったところでずっと同じことを一貫して言わなきゃいけないということで大変な仕事だなど思いました。僕自身もそれに近いことを経験させていただいたとい

うことでびつくりしました。

大浜第一病院というのは——実は僕が初めて那覇に行ったのは30年ぐらい前で、医者になったばかりの連休のときにちょうど遊びに行ったところです。泊まったホテルが高台にありまして、そこから泊港（とまりこう）という港を見ると、ハーリーレースをやっている。要するにドラゴンボートレースで、一生懸命漕いでるのを見て、何かすごいのをやってるなという感じでした。そのホテルは那覇東急ホテル。それがなくなりまして、同じ跡地に大浜第一病院ができたのです。そういうご縁みたいなものを感じました。

札幌へは——羽田から北海道（新千歳空港）へは1時間で着きます。ところが降りてから1時間半かかります。ご存じのように新千歳空港というのは地形的にも北海道の苫小牧の北側で道東。札幌は道央の日本海側に面して結構距離があつて1時間半もかかります。ですから今の東京の病院から札幌に行くのに2時間半から3時間かかります。それでもそんな短い時間で行けてしまいます。

一方、那覇の場合は飛行機が2時間半。ところが空港を降りてタクシーに乗ると10分で着いちゃうんです。ご存じのように那覇というのものはすごく便利で空港がすぐそばです。モノレールもありま

僕にとつては両方とも所要時間は3時間ちょっとということですが、飛行機に乗っている時間は沖縄のほうが長かったりします。

そういうことでこういう立場で東京にいて、札幌と沖縄に定期的にお手伝いに行かせていただくというの、非常に光栄なことだと思つてご披露させていただきます。

「南淵先生はなかなか大変ですね」とおっしゃっていただくかわかりませんが、僕のほうとしては大変満喫しております。エンジンジョイしております。（笑）こんなことは誰もできないだろうみたいに思つたりしています。それプラス、病院から離れますと非常にリラックスになります。

家の近くにいますと、例えば今日この会が東京で開催されて、今の僕の勤務地の東京ハートセンターに5分、10分で行けるような場所だと、病院へ行つて仕事をしてからこつちへ来て、またその後に呼ばれたりすることがあります。勤務地から離れるとそういうこともないわけで、500キロ離れると本当に気持ちが悪くなります。というところで、そういったリラックスする一つの手段でもあるのかなと思います。

自分の髪の毛の状態で気温や気圧、湿度などがわかつてしまう

話が変わりますが、この写真を見て思いました。髪の毛がぐちゃ

ぐちゃです。いつ見てもそうです。今日は割と整っています。（笑）前にお話ししたかも知れませんが、これはやつぱり大陸の空気です。今日は肌寒いですが。湿度も低い要素です。何かよくわからない状況。単なる気象条件だけじゃない。とにかく大陸から空気が流れて来て、日本列島が大陸の空気に覆われると髪の毛が真つすぐになる。それから太平洋側から来た空気では一瞬にしてちりぢりになつてしまします。前回2回目は結構暖かったのではないかとすぐわかるわけです。

今日は朝、考心会に行こうかなと思つて洋服を着ました。自分の髪の毛を見て、ありや天気がいいけど真つすぐだ、ということ、この背広も厚めのものを着てまいりました。そういうふうに分の髪の毛ですぐさま天気や気温がわかつてしまうという状況になつています。

でも私の健康法は医者ということ、少しは皆さんよりも科学的に自分の体を観察しているかなとは思ふんです。しかしどうでしょう。皆さんは患者さんというところで手術をお受けになられ、いろんな経験並びに自分自身の体の反応、あるいは体の痛みとか熱とか、のどが渴いた、食欲など、そんなものがどのように変遷していくかというのを体験された。眠る、眠れない、あるいは眠り過ぎをどのようにコントロールしていこう

かということ。これは皆さん、自分の体を材料にしてさまざまなことを実証され、実践されている工夫されていると思います。

そういうご経験豊富な方々を前にして、自分自身がたかが医者であるということ、本で読んだ話みたいなものを披露するのはまことに僭越であると思います。でも、医者だつて患者を診ているじゃないかということがあります。診ていなくても、ちょこつとしか診ていません。一瞬しか診てなくて、患者さんが退院しちゃったら顔も忘れてしまふという話もあるわけです。

人間の体の成り立ちは一つの体の中でバランスをとっていること

外来だつてばつと診て、はいさよならですからね。ちゃんと患者さんの毎日の状況を把握しているわけではない。患者さんはいろんなことをおっしゃいます、血圧が朝起きたら高いなという人が多く中で低いという人もいます。中には体温が低いけどどうしましうなんてことを言われたり、実はよくわからない人はいっぱいいるんです。何だこの人はみたいなことで、本当に患者さんはさまざまです。

人間の動き、人間の体の成り立ちというのは何らかの法則性もあるのだけれども、それぞれがそれぞれに一つの体の中でバランスをとっていると思つています。

バランスというものを、変なしょうもないテレビの宣伝を見てサブリメントをごっそり買い込んで崩すようなことがないようにというのは一番大事なことかなと思います。

健康法ということでも、皆さんは自分の体で何となく慣らし運転というわけじゃなくて、一生懸命今まで運転をされてきているわけです。その延長線上にあるものということで、いろんな知識をひけらかす人もいます。僕も一応医者ですから、この立場でいろんなものともらしいことは言いますけれども、あんまり信用しないでほしいんです。(笑) 自分の感覚が一番大事ですからね、ほんとに。という、身もふたもありませんけれど(笑)。

酸素は保全できないので心臓は常に動いていないといけない

その中でも幾つか披露させていただきます。僕は心臓が専門というものでいつも申し上げます。心臓というのは1日10万回、勝手に動いていまして何でこれが動いているんだらう。エネルギー、動力は何だらうということ、そのエネルギーを活用できたら人類のエネルギー問題もなくなっちゃうんじゃないかと思うぐらいです。

生物学というか医学では、心臓の筋肉の細胞はタンパク質というのがあって、そのタンパク質が折り重なるようにスライドをする。

これが筋肉の線維を縮ませる、あの力が抜けると弛緩つまり伸びるということをやっているという運動エネルギー。その運動エネルギーの源は酸素である、あるいはグルコース、要するに炭水化物であるということ。特に心臓はほとんどが酸素であるということがいわれています。

どうして心臓は動いているのか、あるいは動いていなければならぬのかということ。心臓自身は酸素で動いているわけです。要するに酸素を取り込むのは肺ですが、それを血液に乗せて、皆さんご存じの冠動脈を通じて血液に含まれている酸素を心臓の筋肉自身も取り入れるということです。

そういう理屈もさることながら、どうして心臓はずっと動いていなければならないのか。7秒止まったら意識がなくなる、4分止まったら戻らないという事態に陥るのか。これは一つの見方、表現の仕方、あるいは理解の仕方なのかもしれない。酸素だけが体の中で保存できないからです。

皆さん、脂肪を保存している人はたくさんいます。(笑) 僕もそのうちの一人です。大震災で食事がなくなっても3カ月ぐらいは大丈夫だらうという保存食がおなかの中にあるわけです。しかしこの酸素だけは一瞬でなくなるのです。人間の体は酸素を吸って取り込みすぐ使っちゃう、全部使っちゃうんです。そして次の酸素を必要とする。酸素を体の中だとどめ置け

ないので。

そういうことが一番のロジックであり理由となつて、まず呼吸しなければいけない。呼吸して取り入れた酸素をいち早く体の隅々まで送らないといけない。心臓自身も必要だし、脳にも送らなきゃいけない。地球上の生物すべてにその宿命があるということなので、酸素というものがそういう特徴を持つているわけです。我々の生命というものが酸素によって維持されている、規定されている、支配されているというか、まさに制限されているという言い方ができるかもしれない。そういう理屈がある。心臓は常に動いていないといけないというわけです。

例えば脳だったら寝ているときも仕事をしているかもしれない。が、休んで脳が動かなくていいよという時期もあるわけです。日常、我々の命を維持する、生殖を維持するために、肝臓もそうだし、腎臓もそういう部分があると思います。しかし心臓だけはそうやって体中に常に酸素を送っていないければならない。それは体が常に酸素を必要とするからです。体のすべての部分に酸素を蓄えておくことができない。そういう理屈であるという視点です。

なるほどそうか、酸素なのかというところもありますが、やはり物事が起こっている現象をどう理解してどう解釈するかという根本的な思索の練習にもなるのかなと思つて、いろんな若い方、あるいは

予備校生にもお題として提供させていただいて、そこでみんなが考えたこと、その題材にさせていたかどうか、さても心臓というのは常に動いているわけですから、血液を体中に送っているということ。

肺の動きⅡ呼吸が心臓の動きを大きく助けている

これでもう一つ大事なことは、肺がすぐ隣にあるので呼吸と密接に連動しているわけです。呼吸というのでも心臓の動きを非常に大きく助けています。心臓が血液をぎゅつと収縮して押し出す。収縮ということは心臓が体積を小さくする。そうすると中に入っている血液がびよんと出ていくということです。

実はよく似た構造で肺もそうです。肺も息を吸ったら膨らんで、ふつと出したら小さくなるということです。肺と同じ場所に心臓も入っているわけです。心臓は独自に拍動していますけれど、肺は呼吸ですからもつとゆっくり1分間に6回あるいは10回ぐらい、心臓は1分間に60回、70回ということ、10倍ぐらいは心臓の方が動いています。タイミングが全く同じではないですけれども心臓をもろに助けています。呼吸して息を吸ったら心臓に血液が同じように戻ってくるのです。

息を吸ったら口から空気が入ってくるだけじゃなくて、胸郭全部

のところに入り込んである血管から血液が胸郭に戻ってくる。胸郭には心臓がありますから心臓に戻ってくるのと同じです。同じくふつと空気を吐けば心臓がぎゅつと圧迫されるわけです。心臓が収縮するのと同じ、肺が潰されて空気が出ていくことと同じ。だからふつと吐くことによって心臓から血液が出ていくわけです。だから呼吸するだけでも心臓の血液を引き上げて押し出すという力をもろに助けているわけです。

さて、心臓は血液が流れてきて膨らみます。血液を吸い上げることは心臓にはできないのです。呼吸しかできない。要するに胸郭を膨らませる、陰圧にする、マイナスのプレッシャーというか、急にするといいことは胸郭にしかできない。だから呼吸にしかできない、血液の循環に対する働きがあるわけです。

というのは非常に大事だし、また呼吸を一生懸命する、あるいは呼吸が強いということは心臓も強いに匹敵すると言っても過言ではないと思います。

ですから、歌うとか——後でパネルディスカッションにも出てこられる大貫さんも詩吟の先生でいらっしゃるわけです。そういった



南淵先生の話に真剣に耳を傾ける会員の皆さん

ことというのは体全体の血液の循環には大変大きな、いい意味の寄与をしているといえるわけです。

息が上がるのは酸素が足りない
のでなく心臓を助けている証拠
皆さん「息が上がる」という言

葉をご存じだと思えます。「はっ、はっ、はっ」と、疲れるとこうなります。これは酸素が足りないわけじゃないのです。心臓を助けているんです。心臓の血液の流れがあまりおぼつかないというか、呼吸でもって心臓が大変だから胸郭の動きで助けてよ、サポートしてよということ、息が上がっているわけです。

もちろん酸素も入っていく、二酸化炭素も出ていくということで、酸化炭素も出ていくことで、心臓の循環を助けるということ、息が上がる。息が上がるといのは非常に理にかなっています。また運動すれば息が上がるといのが普通です。心臓の動きが本場に弱くなってくると、例えば急性心筋梗塞でICUに入ってきて心臓の動きが本場に弱いとなると、意識がはっきりある方というのは呼吸が「はっはっはっ」という感じで、すごく速く浅くなつてきます。それは本場に危ない兆候です。それほど呼吸というのは心臓を助けています。

そういう機能というのを皆さん、あるいは多くの方はもちろんご存じないのですが、我々が知らないうちにそういうシステムが出来上がっている、これはすごいことです。まさに仏教でいうところの、我々が知らないうちに、すでに阿弥陀如来様に極楽浄土に行くことを約束されているとか、——これは浄土宗です。実は生まれる前にお釈迦様に会って何代か頑張れば

成仏できるという約束をしているとか——これは日蓮宗です。まさにそういう全然知らない間にすごいものがあるんだという点で共通すべく、我々の命を支えるシステムというのはとてもない素晴らしい、あるいは我々が気付かないことというのは山ほどまだこれからも出てくるでしょう。それぐらいのものというのは我々に備わっているということです。

だからひよつとして人類が滅亡するまで全然知らないかもしれないような、いわば我々の生命維持の健康法というべきでしょうか。そんなものは実は本当は山ほどあるんだということです。人間がにわか的な知識で、あれがいい、これがいいというのはまさに滑稽というか、大きな力の前には意味がない。意味がないとは言いませんけれど、いろんな要望に貢献するようなことは実はあるんです。そういうものがあるということ、割と人間の体はうまくできているなということ、たかをくくっていいんじゃないかなとも思っています。そういうことで呼吸と心臓のお話をしました。

心臓の温度・熱源が体中をコントロールしている

もう一つ、日常の生活でだんだん暑くなつてきました。熱中症です。これは以前もお話ししました。心臓が体中に血液を送っていますけれど、血液を送るものは何か。酸

素、栄養分といろいろなありますが、温度もあります。温度を一定に保つということもあります。今こうやって皆さん休んで普通に座って腰かけて話を聞いているのは、皆さんの温度を維持している熱源です。温度の泉です。熱源は心臓です。心臓が動いている、筋肉が一生懸命活動する。摩擦熱みたいな言い方をしますが、とにかく熱を作っています。

その熱が体中に血液で送られているということ、別の言い方をすると心臓が常に一番、体の中で温度が高いのです。我々が体温というところの器械で測るわけですが、これは心臓の温度が伝わっていつて35度8分とか36度とか。実際に心臓というのは37度8分あるわけです。もっと奥の深部、人間の心の部分、コアの部分というのはもっと高い、要するに37度8分ぐらいです。温度が体中に送られているということです。寒いときも暑いときもそうです。心臓に対しての温度で、もって体中をコントロールできるということなんです。

熱中症で効率よく体を冷やすにはまず心臓を冷やすこと

熱中症ということでは、どんどん熱くなっている体中のいろんな機能が、脳も含めて体温が上がり過ぎて機能しなくなってくる。ではどうすればいいか、どう冷やせばいいか。心臓が動いているうちは心臓を冷

やせばいいわけなんです。心臓を冷やせば最も効率的に体全体の温度が下がります。

例えば皮膚を冷やす、手を冷やす。表面を冷やすだけで、血液がぐるぐる回っているから最終的には間接的に体中が全部冷えることにはなるのですが、一番効率的にはまず心臓を冷やす。どうすればいいか。水を飲むということなんです。普通の水道水でも10度から20度くらいあるわけなんです。それでもだいぶ冷えます。体温よりは圧倒的に低いからです。

それから心臓のすぐ後ろには食道があり、心臓のすぐ下に胃があります。水を飲むだけで心臓の温度はぐんと下がります。心臓の温度が下がればその下がった温度の血液が体中にぐるぐる回っていくということなんです。寒いときも同じです。低体温というときも胃の中に無理やり熱湯と言うと変ですけど、温かい水を入れればそれで心臓が温まり、温まった心臓で体中に温まった血液が流れていくということなんです。

心臓は体中に絶えず熱を貯めて効率的にすごい量の血液——1分間に4リットルの血液を体中に送っているわけです。それぐらいのいわゆるヒートポンプというかデロンギの油圧ヒーターと同じです。温かかったり冷たかったりというものを体中に送っているというロジックから、心臓を温めたり冷やしたりするということは非常に効率的だという話も一つさせていた

できました。

人間は自分が知らないところで体調をつまくコントロールされている

あと不整脈ということでは誰しも聞きます。議員バッジをつけている人は、不整脈があるとはほとんどの方がおっしゃいます。お会いして雑談していると、「先生、最近不整脈みたいになっちゃいます。心臓が飛ぶ」とおっしゃいます。これは精神的なストレスというのが非常に大きいようなんです。

ただ、一つ言えることは精神的なストレスもそうなんですけれども、疲れがたまると、あるいは体のバランスが狂ってくる。太ってくることも含めてです。もともと太っている人はそんなに問題はないですけれど急に太ってきた。何らかのストレスで食べるばかり、運動は減ると太ってくる。そうなる和不整脈が出てきます。不整脈は、全身の体の中の異常を代表しておかしいなと言っている信号です。だからそういうものを全部取り除けばストレスがなくなり食生活も改善し、運動もするようになれば不整脈がなくなるという方もたくさんいらっしゃると思います。

高血圧もそうです。医者と患者さんとの関係では話題にならないようないろんなストレスの原因、家庭の問題とかあると思いますが、ある日突然に薬を使わなくても血圧が下がる、ある日突然に不整脈がいっぱい出ていたのが急になくなる

なるということは非常によく経験します。

ですから人間というものは自分が知らないところで体調がすごくうまくコントロールされているんだということがあります。また自分が全然知らないところでも、よくストレスになっていることというの結構あるのではないかなと思います。その辺のところを自分でうーんと考えても見つからないことがあるのかもしれない。

反対に、例えば不整脈が出るとか、あるいは血圧がぐんと上がるとか、それは何らかの端緒かもしれない。ただの食べ過ぎとか、ただの運動不足とかそういう単純なものではなくて、もっと現実的な一つの病根と申しましょうか。例えば精神的なストレスとか、生活の仕方——引越をしたとか、あるいは部屋の模様替えをして寝方が変になったとか。あるいは食生活がある時からぐらっと変わったとか、変なサプリメントをだまされて飲んでいたりとか。そういうふうなことでバランスを崩していく一つのアラームではないかというように、長らく患者さんを診ていてそう思ったことがあると思います。

不安があるからこそ人間はなにがしよう、何か努力しようと思う

考心会でアンケート調査をおやりになられたり、患者の皆さんの体験談が本になったりしています。

どうしたら再発を防げるかみたいなことで第2弾が出ました。医者の人に言うのと、今から手術を受ける人もいるわけですから、ああいいう本が並んでいると今から手術を受ける人は、これは手術を受けてもやっぱり再発するのかなというところで非常によろしくない内容ではあります……。仕方がないから病院にも置いてはいます。とにかくみんなあれを見たら再発だと思っちゃいます。

でも再発するかどうかは別として、やっぱり患者さんというのは手術が終わって、ああよかったな、これで家の銀行ローンが全部終わったなみたいな気持ちには決してならない。ちょっと気を付けないとまたえらいことになるかもしれないということとを常に考えています。患者さんにもよるのでしょうけれども、より不安になる人もいます。手術が終わってすべてデータを覚えて「全部うまくいきましたよ」と言っても、「えー本当に」といってとにかく不安になる人もいます。

次の段階はその不安というものを自分で律しようとお考えになる方がたくさんいらっしゃいます。これは人間の本能だと思えます。自分で何らかの理性的、合理的な法則あるいは行動でもって目の前の問題に対処しようということですから。本当に再発が起るかどうかわからない。わからないことに対しての不安、わからない不安とい

うものを取り除こうということでの行動。これは人間の本質です。不安というものがあからこそ、人間は何かしようと思う、何か努力しようと思う。

最近読んだ本ではミシェル・フーコーという哲学者が言っています。要するに監獄、病院、学校とか同じように言い表していますが、



熱弁をふるう南淵先生

いたいという絶対的に信頼できる権威というものがあつて、それを信じて自分で一生懸命それに隷属し服従しようという考えというものが人間にはもともと根本にあるということなんです。

ドイツ人で同じ時代、エーリッヒ・フロムという人は「自由からの逃走」という言い方をしています。自由であることによる不安。不安というのは自由である。はつきりわからないことが多過ぎるといふこと。そういう意味では自由で、一般の自由とはちょっと違う意味かもしれないませんが、とにかくその自由から逃げたい。そこで権威にすがって権威主義になつていくという流れです。

何が言いたいかと言いますと、患者さんの手術が終わって再発があるんじゃないか、あるいは手術が終わらなくても病気になるんじゃないかという不安です。情報が無い。何をやっていいかわからない。そこで何らかの権威あるいは信奉できる、信頼できる、信じ込めるロジック、理屈の体系があつて、そこに自分の体をひたして一生懸命服従して何でも言うことを聞きます。そういうものが無いものかというのをみんな探そうとします。これは普通の人間はみんなそうです。

変な形で宗教にゆがんでいく人もいます。あるいは全然そんなの関係ないやということでも過

ごす方もいらっしゃるのかもしれない。多くの理性的な人というのは何かにすがりたいというよりも、さらに突っ込んで言えば、何かに服従したいという気持ちというものがあつてと思います。これは全然間違ったじゃないし、我々人間というのはそういう本質というか本体を持っていることを説明したいのです。

何かに服従する対象としてそういった健康法をまず頭の中で欲する、そういったものがないものかなということだと思えます。でもそれは全然間違ひではないし、まさにそうやって「一病息災」という言葉のまさにそのロジックです。根本的な説明です。つまり一つの病気があつることによって何かに服従するという謙虚さが生まれるというところでその方はずっと健康を維持するだろうし、またそういう方は別の病気がすぐ見つかるということだと思えます。

毎日自分を観察し律する心の姿勢が一番の健康につながる

ある意味、皆さんは再発するんじゃないかという不安に存分におののくべきです。そういうことによつて健康になるのではないかと、あるいは変な言い方かもしれませんが、僕ならではの言い方かもしれませんが、つまり健康法とは病気になるのではないかと不安におののくことです。そうい

うことは一つあるのかなと思って
います。

そういうことによって不安が強
ければ——受験勉強と同じで、こ
れはやばい大変だ、一生懸命勉強
しないと健康に過ごせないぞとい
うことで、動機というかエネルギー
の源になっていくということだ
す。「羹(あつもの)に懲りて膾
(なます)を吹く」ということわざ
もあります。同じく「喉元過ぎれ
ば……」ということわざもあります。
いろんな解釈があり、相反するも
のがあります——病気をしたから、
でもすぐ忘れちゃうという人と、
病氣したから二度とああいふこと
がないようにと思う人と、両方あ
るのかもしれない。

でも多くの人、理性的な方、少
なくともこういう会合に來られる
方というのは後者、つまり一回病
氣したから、もっと今後は自分の
健康、自分の人生というものを医
学的に合理的に進めたいと思つて
いらつしやる方だと思ひます。そ
ういう方は大変動機がはつきりし
ている、エネルギーもある、實際
に実践もされていくと思ひます。
だからといって、じゃあこれがい
いんだというのはなく、最初に
申し上げたように、皆さん自分自
身の毎日で自分を観察し、最終的
には自分がある程度律することと
いう、心の姿勢、気持ちの姿勢と
いうのが一番の健康につながるの
かなと思ひます。
僕が炭水化物ダイエット、炭水
化物を食べないみたいな極端なこ

とを言つても、そういう考え方も
あるし、そういう理屈もあるのか
もしれない。それはそれでやりた
い人がやれみたいなことで、皆さ
んはそれなりにいろいろお考えに
なるといふのがいいのではないか
なとつくづく思ひます。

**生き残っている人間はできることが
あれば何かやらなければいけない**

なぜ医者ということであまり偉
そうに言いたくないか。もう一つ
はこうやって僕も55年間生きて、
この中には90年間生きてらつしや
るという方もいらつしやいます。
大変長く生きておられますと亡く
なる方も多いのです。我々の中で
といふのではなく、我々の周り
で亡くなつていく方が多かつたり
します。

例えばテレビをつけると、同じ
ぐらいの年の人が死んじやつたり
とか。この間も俳優の三國連太郎
さんが亡くなつたといつていろん
なコメントを出す方がいらつしや
つたりするわけです。あれ、この
人まだ生きていたのみたいに逆に
びつくりしちゃうこともあります。
あるいは「訃報」と書いたテレビ
のニュースを見たら、島倉千代子
さんが映つていたので、あ、島倉
千代子さんが死んだんだと思つた
ら違つていました。亡くなつたの
は三國連太郎さんだつたりして、
何かみんな死んじまうよ、みたい
なことに本當になつてきていま
すよね。

田端義夫さんも亡くなられたり
しているわけです。あの元氣な若
いときの歌はよかつたなというこ
とでみんな非常に寂しい思いをし
ています。でも、ある意味、自分
たちは残されているんです。生き
残つていふということは生き残る
ように命じられていふということ
です。その生き残つていふ我々は
できることがあればやらなければ
いけない。今生きていふ我々のこ
の一瞬一瞬を思ひつきり享受して
楽しんで、いろんな人たちにいい
形でかかわつていふんなものを残
していくといふことに尽きるんじ
やないかなと思つたりしておりま
す。

実は今晩も僕の娘を一生懸命指
導していただいた高校の担任の先
生が亡くなられたといふことでお
通夜があり、また近しい人の家族
が亡くなつたりとかそんなことば
かりです。皆さんも日常に生きて
いろんな人とかかわつていれば当
然そういつた訃報であつたり、あ
るいはお通夜とかさういふところ
に行くといふことです。でもその
ときに感じることは、人生ははか
ないなといふこと。それから自分
たちは残されている、生き残つて
いるんだといふことだと思ひます。
僕なんかの若造が僭越に言うこと
でもないのかもしれない。

**健康はすごいこと、それを肯定し
て人生を楽しむ幸せを堪能する**

何が言いたいかと言ひますと、

健康じゃないか、それはすごいじ
やないかといふことです。そのこ
部分をまず肯定することから始め
る。病氣になつて、何でこんな病
氣になつたんだろうな、自分は何
がおかしいんじゃない、間違つて
いたんじゃないかと思ふのとは全
然違いますよね。皆さん、本當に
ある部分、心臓が悪かつた。僕や
藤崎先生が手術をさせていただ
いた。でもその後は元氣になつて
いふわけです。僕や藤崎先生だけ
の力じゃなくて、そうやって元氣に
生きるストーリー、元氣に生きる
パワーがもともとあつたわけです。

そういつたところでむしろ自分
たちは選ばれて、これで元氣にな
つてこの世に今存在し続けている
といふお考えでもつて、これから
も皆さんが自分だけのことだけじ
やなくて、もっといろいろこの社
会に貢献するような形で元氣に、
そして家族の皆さんが仲よく一
人でも多くの人を幸せにしてい
きたいと思ひます。

でもその前にやつぱり自分が幸
せにならなきゃいけないです。だ
から思ひつきり自分が幸せだと思
い込んで幸せを堪能する、満喫す
るといふことが大事かなと思ひま
す。ですから皆さん、毎日毎日楽
しく充実しておもしろおかしく、
幸せだといふような瞬間を朝から
晩まで存分に味わつていただける
といふのが一番の健康法だと思つ
ております。以上、非常につたな
いお話ですけれど、これにて終わ
ります。(拍手)

早寝早起き腹八分、疲れを溜めない、適度な運動を

医者になって22年になりますが
病気で休んだのは1日だけです

こんにちは。相模原協同病院の心臓外科の藤崎と申します。私が今日いただいたテーマというのは「健康法」ということです。これは自分の親に感謝しなきゃいけないことです。自分は医者になって今年で22年目になりますが、熱を出してというか、病気になるって病院を休んだことは今のところは1日しかありません。何のときに休んだかという、今でも鮮明に記憶しています。

最初の5年間というのは一般外科でがんの手術とかをやっていました。特に5年目がものすごく忙しくて、1年365日、24時間全部をずっと病院にいる。しかも当時研修した病院が非常に厳しい病院で、朝5時半集合。まだ患者さんは寝ているんですけど、たたき起こしながら6時半まで回診をして、ミーティングをして、7時から手術を始めました。日帰り手術センターというのを作って、脱腸、痔の手術、静脈瘤の手術を7時から2件ぐらいやりました。それから胃の手術、大腸、小腸とメジャーな手術を大体2件やり

ます。そうすると夕方になります。その病院は夕診があつて、5時からまた夕方の診療が始まるのです。普通は夕方の診療はどこもやっていませんから、患者さんがいつぱい来て、盲腸、あとはおなか痛くて緊急で手術をしないといけないということがありました。結局、

いで終わりますが、5月のお勤めが終わると1カ月間の休みがもらえます。そのときに家族で海外旅行へ行こうと決めてました。それまでは全然行けなかったので行こうという話をしていて、1週間ぐらいアメリカへ行つて、帰ってき

講演



相模原協同病院心臓血管外科部長

藤崎浩行 先生

仕事を片づけるといつも10時、11時。帰って

やって、最後の1カ月は、牢屋にいる囚人が出所前に毎日カレンダーにバツをつけるというのをやりますが、私もやりました。なぜそうやったかというと、最後のお勤めはちょうど5月いっば

耐えがなくなってきました。早く仕事をした。早く

レジデントが終わった後に、その当時、南淵先生がいたところに弟子入りして心臓外科を始めたのです。心臓外科医になっても最初は仕事もなくてぶらぶらしていましたが、4日目に突然39度ぐらいの高熱が出まして朝全然起きること

もできなくて、こんなことは人生で初めてだという状況でした。「すみません、今日は休ませてください」と言つて1日休んだら治ったんですけど、後にも先にも熱を出して休んだのはそれだけです。それ以降は幸い風邪をひくこともなく、風邪をひいても1日寝ると大体治っちゃう、咳ぐらいは続きますけれども仕事に差し支えない程度でやっています。ここまで来られたのはこれが健康法なのかというところもありますが、そういうところを参考にお話しさせていただきます。

星新一の短編小説―先住民族の平均寿命120歳の健康法とは？

最初にこの話をもらったときにふと頭に浮かんだのが、星新一という中学生のころ自分がはまっていた結構読んでいた短編小説を書く人のことです。その中のある一編が――これはもちろん作り話です。ヒマラヤかアンデスか忘れましたが、その先住民族で平均寿命が120歳だった村の遺跡が見つかった。伝説でみんなが探していたんだけどそれがやっと思つかった。その村の民族の健康法を書いた石碑が見つかって、今その解説作業を進めている。

世界中がその解説を固唾をのんで待っているという報道があつて、アナウンサーが「今、解説が終わりました。やっと長寿の秘訣がわかりました。今から発表します」と喋っている。皆さん方はテレビの前にかじりついて見ているわけです。そこでアナウンサーが紙に目を落として、「その村の健康法は」と言つて出てきた言葉は、「早寝早起き腹八分」でした。(笑) 結局、それが最高の健康法である。全くそのとおりじゃないかなと思つて、いるところがあります。

特に心臓の手術をした循環器の患者さんに多いのですが、夜寝れないという方が多いのです。とにかく睡眠薬をかなりの頻度で、半分ぐらいの方に出している気はします。自分は横になるとすぐ寝ちゃうタイプなので、何で寝れないのかなと不思議に思うことがあります。

あと、患者さんの中で多いのが夜の仕事をされる人——タクシーの運転手さん、あるいは夜勤の仕事をしていらっしゃる方は心臓病の確率が極めて高い気がします。そういう意味でも夜中に起きていなきゃいけないというのは人間の健康をむしろむのだろうと感ぜるところがあります。やっぱり「早寝早起き腹八分」というのは本当に大事なことなのかなと思います。

先ほど炭水化物ダイエットの話がありました。これはアメリカのほうから出ているデータです。要するにお金のない人——アメリカ

はそういう表現を平気で使います。お金のない人というのは炭水化物をとりたがる。要するに安くて手取り早く腹が膨れる、いわゆるジャンクフードです。これを多くとる。だから糖尿病なり、高脂血症なり、高血圧という病気が増えてくるということがあつて、我々は炭水化物のとり過ぎだろうという。ことさら炭水化物だけを抜くということではなくて、それも含めバランスよく食事をするということも、もちろん健康法としてはいろいろ言われているわけです。

代替医療（漢方）と心の医療についてお話しします

ここから先は少し医者らしい話もしなければいけないと思います。2点ほど自分の健康法と言えるかどうかわかりませんが、ただ、参考にしていただければいいかなということです。

一つは、いわゆる代替医療と言われている東洋医学です。最近勉強を始めたばかりなので大した話ではないですが漢方です。もう一つは先ほどもありましたが心の健康です。これは自分も普段気を付けていることです。この2点をお話ししたいと思います。

一つ目は代替医療というか東洋医学の話です。第一に西洋医学という我々が普段やつている医療は、必ず原因を突きとめないと治療が始められません。例えば結核という病気があります。その原因が何

であるかがわかったのはまだそんなに昔の話ではありません。100年ちよつと前です。結核の原因が結核菌という細菌であることをコッホが見つけて、初めてそれで病気というのがわかってそれから治療法が出てきました。

狭心症という病気があります。動いたときに胸が苦しくなるといふ病気の記述というのは2000年も前からあるわけです。その原因が冠動脈の硬化症で、治療法が成立するようになったのは1970年くらいからです。その前の治療になるとかなりいいかげんなことになっていきます。

そういうふうな原因を調べ、それに対する治療法を発達させて、今は医療があたかも万能であるかのような感じですが。例えば2000年ごろにゲノムという人間の遺伝子を全部解読してしまえば、この人はどんな病気になるといふ将来予想もできてしまうという話がありました。

例えば大腸がんになりやすい人だったら大腸をちゃんと調べていれば大腸がんを予防できるじゃないかと、この人は胃がんになりやすいからそういう遺伝子を調べて胃のことをちゃんと検診していれば胃がんを早期で見つけられるんじゃないかと、そういう発想から人間の遺伝子はほとんど解明されているわけです。何がわかったかという、そんな単純なものではないということです。もちろん先天的な要因も大事ですけど、

後天的な要因、例えば食事とか生活習慣とかそういうのも大事だということ、結局、当たり前のことがわかっただけという話です。

放射能を浴びて80過ぎてても元氣な方がおられるのは驚きです

おととしの福島事故以来、原子力とか放射能がすぐ問題になっていきます。人間は強いなと思つたのは、自分の患者さんの中に一人、被爆者の方がいました。ちようど外来に通い始めたのが地震の後で、こちらの息子さんのところに避難されて通院されるようになったので被爆者手帳を持っておられました。80代です。

「申し訳ないですけど、どういふ感じで被爆されたか教えてください」と雑談の中で聞いたのです。自分は小学生で、小学校で爆風に吹き飛ばされて気を失った、それで気が付いたところは死体の安置所だった、体中にガラスの破片が突き刺さってそれを取ったりするのが痛かったんだけど何とか生き残った。こうして80代まで生きていくわけです。そんな爆風で吹き飛ばされるようだから放射能を大量に浴びてないはずがないのですけれども元氣でいらつしゃいます。すごいなあと思ひながら、また別のバイパスの手術をした80代の患者さんに「こんなことがあつて強い方もいますよね」なんて話をしたら、おばあさんだったんですけど、「私も見ました」と言うんで

す。一体何を見たのかと思ひながら聞いたら、その当時は佐賀に住んでいて新型爆弾が落ちたというので窓の外を見たらキノコ雲が見えた。見ているわけですから、やっぱりその人も放射能を浴びてないはずがないのですが、80代までお元気です。

この間、対極的な話で、福島原発が嫌で福岡へ逃げたら、今度は中国から汚染物質が飛んできて、「私はどこに行ったらいいんだ」とインタビュで答えていた人がいました。どこにもリスクがあるわけですから、それに振り回されてしまふところなくなる。これは後からも話しますが、気持ちの点でもたないのではないかなという気がします。

循環器の病気というのは方程式を解くように治療法が分かる

ちよつと話がそれました。原因を調べてその治療法をやつていく、その手法はこれからどんどん進んでいくと思います。特に循環器の世界では、例えば血圧が高いとか低いと言います。低くて困っている人はまずいいないと思いますので、高いという方向で話をします。血圧は何で決まるのか。血圧というのはオームの法則と一緒にです。中学生のときに、電圧＝電流×抵抗という式を習ったと思います。

それと同じように血流に相当するものが心拍出量と言ひまして、1日に10万回動く心臓が1分間に

どれだけの血液を流しているか。普通は3リッターから5リッターの血液を心臓が出しています。それに血管の抵抗値という、例えば緊張すると血管が収縮します。抵抗値が上がると血圧が上がるとか、リラックスすると血管の収縮が取れるので

血圧は下がるとか、そういうふうな抵抗値と心拍出量の関係で血圧が決まります。その血圧をどうやって調整するか。血圧を下



藤崎先生の話に真剣に耳を傾ける会員の皆さん

心拍出量を下げる方法として2通りあります。一つは心臓の収縮力自体を抑えてしまふ。この中にメインテート、あるいはテノミミンという薬を飲んでいらっしゃる方もおられます。そういうお薬と

いはいは利尿剤を使つて体の外に水と一緒にナトリウムを出すことで体の中の水分量を減らすことによつて血圧を下げる。それから血管抵抗を下げる方法としては3通りの方法があります。一つはプロプレスとか、いろいろたくさん薬があります。一つは血管を収縮させるのはホルモンの値を調整して血液を下げます。一つは血管の壁を収縮させるカルシウムのような働きがあります。そのカルシウムイオンをブロックすることによつてアダラート、あるいはアムロジンとかそんな薬を飲んでいけばいいと思います。そういうカルシウムの働きを抑えることによって血圧を下げる。もう一つは血管を収縮させるような緊張させるようなホルモンとか神経です。それを抑えるような薬を使う。この3通りです。どの程度調整すればどの程度の血圧を下げられるかというさじ加減も慣れてくると、大体判るようになってきます。循環器というのは方程式を解くように、こういう方法をすれば大体こうなるという方法があります。

心臓の手術は特にそうです。原因がわかつてこういう手術をすれば心臓はこうなつてこういうふうな元気になるますよということを、患者さんに非常にわかりやすく説明できてしまふ。あと手術の結果は医者腕次第という非常に単純なところではあります。

同じように手術したらみな同じように元気になるのか？

ただ、同じように手術をしたらみんな同じように元気になるかといつたら全然そうではなくて、同じ手術をして絶対に手術がうまくいっているはずなのにいつまでたってもこの人は元気にならないというメンタルな気持ちの部分に出逢う時があります。どう考えてもデータからいってたらこんなにしょぼくれているはずはないんだけどなということがあります。気分的なものというのとは私たちの力ではいかんともしがたいのです。循環器というのは、体だけを治せというのであればその理屈というものには非常にわかりやすくできています。

別の疾患、神経疾患があります。例えば筋萎縮性側索硬化症、筋ジストロフィー、あるいは脊髄小脳変性症とか――「1リットルの涙」

というドラマがありました。非常に気の毒な結末で、診断がついたら終わりです。治療法が全くありません。あなたはこういう病気で、と言った瞬間にそこで終わります。

あとは対症療法です。息苦しくなったら人工呼吸器をつけます。要するにその病気の原因すらわかってないの、ひところはやった狂牛病というのもそうです。牛の中に入っているプリン体というのはいくつか言われました。じゃあプリン体そのものをちよつとでもとったら駄目なのか、あるいはある程度大量にとらなければ駄目なのかということすら実はわかってない。そういうことの原因を究明して治療するということなんです。それでみんながみんな幸せになれるのか、病気の治療がよくなって不安がないのかといったらそんなことはない。心臓の病気の症状がいろいろあります。動悸がするとか、苦しいとか、でもどこで調べても全然よくならないとか。もう一つ言えば冷え性もあります。我々がやっている生理学の中に冷え性という病名はありません。足が冷えて困るんですと患者さんが聞いたときに、一応足は触ります。静脈の流れに問題ないか、動脈の血流に問題ないかと調べて異常がなかったらそこで終わります。異常はありません、さよならというんです。それ以上やっても困るんです。

誰とは言いませんけど、偉い先生がテレビで心筋梗塞が怖いという話をする、心配性の方がいっぱい次の日に病院に来ます。私は胸がどきどきしてどうだこうだとか話が始まります。「どういとききに苦しくなりますか。階段を上るときですか」「3日前に主人と口喧嘩しているときに胸が苦しくなりまし



自らの体験を踏まえ漢方について語る藤崎先生

た」。病院だから必ず相談所だからないことになっちゃいます。それは冗談としても、何かの拍子に動悸がする。いろんなところで心電図を撮ったりエコーを撮ったりいろいろやったけれども、やっぱり原因はわからないという方はいっぱいいます。

原因が分からないことが漢方でよくなるということを体験しました

一つは漢方というお薬です。すごいなと思ったのは、漢方というのは4000年前、人間の体を診ることができないときに症状だけから草の根っこや葉っぱを煎じて飲む薬です。あれにはこれ、これにはあれみたいな感じで学問があって、原因というのはどうでもいいのです。

西洋医学というのは原因を見つけないと治療が始まらないということ。我々はたたき込まれていいます。原因はどうでもいいから症状を取ろうよというところが、どっちかというところと胡散臭いところがあって今まで敬遠していた部分がありました。

あるとき、ツムラという漢方薬の会社の勉強会に行ったときに、「こういう症状の方はいませんか」と質問があった。「いる」「いる」と。「それにはこの薬です」と出してみたら結構効きました。それが何の薬かという、皆さん私の外来に来ると困るので言いませんけど、結構効きました。(笑)本を読むと、これにはあれが効くといっぱい出ています。ただ打率は5割ぐらいです。今までどこかの病院に行っても原因がわからなくてその症状で困っていた方が5割の確率で回復するとした方がそれはすごいことです。一番印象的だったのは、足に力が全然入らなく

てふらふらしてという方が、たまに良くなりました。男の人がおしっこが近いとか、しびれるという症状、あるいは腰が痛いときに出す薬ですが、漢方のいいところは副作用がないので、女の人にも効くのかなと思って出してみました。2週間後には、車椅子で入ってきた人がちゃんと杖をついて歩いて入ってきて、満面の笑みでこんなに喜ばれたことは久しぶりです。心臓外科をやっている漢方医者なんてちよつと思ったりしたんです。(笑)

そういうふうには漢方のいいところがある。——症状があったら原因があるかないかということとはちゃんと調べたほうがいいと思います。ただ、その先にどうしても原因がなくて症状が取れなくて困っているといったときに、そういった治療法というのがあるんだなと思っでご紹介させていただきました。

なぜこんな漢方の話をするかといいますが、自分はどこも悪くないですけど時々この辺のみぞおちのあたりが苦しくなることがあります。痛みとも違うし、吐き気がするとかとも全然違う。ただこの辺に何となく抵抗感、痛みとも何とも言えない感じがあって、傷病痕もないし、仕事をする気も起きないというのがあったりするので、ここ何年か何だろうとずっと思っていたのです。そのときにたまたま勉強してい

たらそれに漢方の診断名がちゃん
とついていました。この脇の下の
あたりが苦しくなっていると診断
としてあって、それにはこれが効
くというのがあり、飲んでみたら
ばしつと効きましてそれ以来ずつ
と飲んでいます。結構そういう方
はいるみたいで、そういう人に出
しているとは大体効きます。ばしつ
と効いてそれ以来ずつと飲んでい
ますが、症状が全然出ないのです。
こころ辺が苦しいと手術をやった
いるときに結構障害になります、
全然ならなくなつてよかったです。
思つて飲んでいきます。

もちろん風邪という症状があり
ますが、自分はどっちかという
病院は嫌いなほうで、風邪で病院
に行くことはあり得なかったの
です。医者になつて救急外来をや
っていると、「先生、私は風邪です
か」という患者さんがいっぱい来
ます。この人50年生きて自分が
風邪かどうか分からないのかと思
議に思ひながら、「風邪だと思ひ
ます」と言つて風邪薬を出して
いました。

あるとき気が付いたのは、要す
るに「風邪だと思ひます」と言
うとすごく安心したような顔を
されます。風邪だと言つてほし
いわけです。だから「風邪です
」と言つて薬を出しています。最
初はこのくそ忙しいときに何で
こんな風邪で来るんだと腹が立
つたときもありました。

我々の仕事の一つには病気を治
すことです。それ以外にどうし
ても駄目なときに患者さんに安
心感

を与えるのも仕事の一つだと
するのなら、科学的ではないの
ですけれども、その症状という
ものにもうちよつと向き合つて
原因がわからなくても、とりあ
えずこれを飲んでみて的なる症
状の方にはいいかなと思ひま
す。

女性だったら顔がほてるけど
足が冷たいという症状があり
ます。ちゃんとそういうもの
にもお薬があります。出すと半
分ぐらいの確率で効きます。最
初から「いい漢方薬があります
よ」と言つと、すごく胡散臭く
見られるので最初は出しな
いのですが、幾つかの病院を
はしごしてどうしてもこの症
状が取れなくて困つてい
るんです。な人に出すと5割
ぐらいの確率で喜ばれるか
なと思ひます。そういう方
法もあるというのを知つて
いただければと思ひます。

元気になる人とならない人は心の健康、メンタルな問題が非常に大きい

2点目として心の健康があり
ます。今は心の健康、心の問
題というのとはすごく大事だ
と言われて確かにそのとお
りだと思ひます。同じ手術
をして同じように結果が得
られていのに、元気になる
人とならない人はどこが違
うというところやつぱり気分
的なメンタルな問題がす
ごく大きいと思ひます。その
ときにポジティブシンキング
とか、とにかくいいように物
事を考えましょうと。いいよ
うに考えられなくて当
われたつて考えられない状
況は当

然あるわけですね。

自分は雨があまり好きじゃ
なくて、雨が降つていると朝
から憂うつな気分になつたり
するわけですね。それがどう
しても苦手な人はいら
ないわけですね。その人の顔
を見ると一日気分が悪いとか。
(笑)それをどうにかしろと
言われても、嫌なのは嫌なの
でしようがないと思ひま
す。いかにそこから切り替
えるかということ。例えば一
般のビジネス書ではポジテ
ィブシンキングでいいほうに
考えろとかいふことが書い
てあります。

ただ、人間はあまり無理を
すると、かえつてそれが悪
影響を及ぼす。嫌なもの
を好きだと思ひ込めとい
つたつて無理なものは無理
です。納豆を嫌いな子供に
毎日納豆を出したら食べる
ようになるかといつたら
絶対ならないです。それ
と同じように嫌なものは
誰しも嫌なので、その部
分をどういふふうに引き
ずらないようにするか
といふのは、スポーツの
世界ではすごく重要な
ことです。

スポーツは生きていくための力を身につけさせることが大事

自分は日本体育協会の公認
スポーツドクターというの
をやつていて、たまに講
習会に行きます。今は本
当に体罰一色です。日本
のスポーツが戦前、戦中
の軍隊教育から出ている
部分があつて、ある
ところからあります。海
外に行

くとスポーツは何のためにやる
のかといふところがはつきり
していません。スポーツによ
つて何が得られるか。もち
ろん体力もつきま
す、根性もつきま
す。それ以外にチ
ームワーク、それ
からルールを守る
気持ち、あとは
目標、課題を設
定し、その課題
に向かつて努力
をするといふ
ことです。

この中にゴルフをやられて
いる方がいれば、何と
か今年はエー
ジシュートをや
ろうとか。私
も5年前から始
めて今年の目
標は――去年
やつと90台
前半で今年
は何と80
台いこうか
なと思つて、
今日の朝も
打ちつ放し
に行つてから
来たのです。
そうしたら
患者さんの
具合が悪く
て病院に呼
ばれてちよ
つと忙しか
つたのです。

目標を立てる力、そうい
たいろんなもの
がスポーツに
あります。た
だ根性や忍
耐だけが身
につくだけ
ではない。そ
ういふもの
をひつくる
ためにライ
フスキルと
言ひます。生
きていくた
めの力とい
ふのがスポ
ーツ指導者
の共通した
課題です。

そんな考え
方があるの
かと新鮮に
思つていら
れる方がい
たとして、
私にとつて
は幸せなこ
とです。指
導者といふ
のはプレー
ヤーに気付
かせない限
りは――要
するに無理
やり強制で
は絶対に勝
てないの
で、プレー
ヤーにそう
いった自分
の課題、あ
るいは足
りないところ
を補う、あ



藤崎先生の話にメモをとる会員さん

るいはルールを守る、仲間を大切にすると、そういった気持ちに気がない限りはスポーツをやる意味がない、上達もしないというところを海外のスポーツはすごく強調されます。

日本ではこれから指導の中にこれをどんどん取り入れていきましようとなつています。残念なことにそういうふうな指導を受けてきた指導者が少ないので、どうしてもいか判らない。じゃあ放任でいいのかという話になります。選手たちが自分たちで気付くためには

どうしていったらいいのかということ指導者の人たちはすごく試行錯誤しています。

もしかしたら一時的に日本の世界大会の記録は落ちるかもしれない。要するに今まで根性で無理やりやらせたものが、指導法を変えることによっていい選手が出てくるためにはちよつと時間がかかるかなというのが今の日本のスポーツの現状ではあります。例えば相手があつて試合するわけですから、自分の心をさらけ出す要素に満ちあふれています。それで当然ミス

もします。それをいかに切り替えなきゃいけないかというところ、それが勝つための非常に重要な条件です。そのためにはどうしたらいいか。今、言われているのは自分の気持ちに気付くことです。

自分の感情を表現する言葉 をいくつか書けますか？

「今、自分の感情を表現する言葉を幾つ書けますか」という質問を皆さんに投げかけると、10個書けたら平均以上だそうです。例えば、うれしい、楽しい、悔しい、いらいらするとか、ネガティブな感情とポジティブな感情がありますが、そういうのを並べます。普通は全部挙げると30ぐらいあるそうです。「おいしい」

という言葉は感情ではなくて、ただの形容詞です。そうじゃなくて、楽しい、うれしいとか自分の感情というのを表す。その自分の感情に気が付くことをトレーニングします。

例えば私は雨が嫌いです。雨が降って嫌なのと、自分のゴルフのスコアがよくないのは全然関係ないことです。(笑) 今日、雨が降っていたから駄目だというのはただの言い訳であつて、何でもかんでも雨のせいにする。それと同じように自分のやつていることがうまくいかないことを全部人のせいにしてたり、物のせいにしてたりする人はいっぱいいます。それをやっているとどんどん悪い感情を引きずってしまつて、結局のところ心だけではなくて、心の健康がないと体調も乱れます。

嫌なもの嫌でそれはそれでいいんです。自分が嫌な気持ちを持つていてということ、それは突き詰めて考えると周りの状況ではなくて、単に自分がそう思っているだけである。そういうふうな気が付いてしまえば、そこから切り替える。そしてその感情から気が付けば、自分はいま怒っている、怒りという感情の中にいるんだなと思つたら、そこを客観視できれば、何でそんなに怒っているんだろうと考え、実は原因を考えると大したことはない。自分の中の怒りという感情がさらに怒りを増幅させるわけで、女性にもいますね。夫婦げんかをする、実によく昔の

ことを思い出す人が…。

女の人というのは感情の動物だと言います。要するに夫婦げんかをする、今は嫌な感情を持つていて、すごく今は怒っている。そのときに昔、思つた嫌な感情、自分が嫌な思いをした体験というのを全部鮮明に記憶していて、「あなただけ、こんなことをした、あんなことをした」という。こっちはそういう言われても覚えてないのです。「あつたつて、そんなことを」と、さらに相手の怒りを増幅して、けんかがとめどなくエスカレートするということはありませんが、本当に覚えてないのです。

男の立場からいうと、「そんなことあつたつて」と本当に覚えていない。男はなぜかという事実しか記憶していない、感情では覚えてないです。それは私が言つたことではなくて心理学の本に書いてあります。確かにそのとおりだなと思います。

要するにそういう怒りの感情を持つていっていると、嫌な思いがどんどんフラッシュバックして過去のこととなんか変えようもないわけです。そうすると自分の怒りがどんどん増えていく。それを積み重ねていくと結局何が起きるか。夜寝れなくなる。要するに嫌なことを考え、とめどなく嫌な思いがあふれてきて夜眠れなくなる。不安な気持ちがあると次から次へと昔の体験、あんなことがあつたらどうしよう、こんなことがあつたらどうしよう、過去や未来に気持ち

が飛んで結局のところは不安で不安でしょうがない。これでは健康ではありません。

気持ちの切り替えを早くすることによってストレスを減らせる

では今、あなたにできることは何ですかといったら、今ある目の前のことに集中する。今現在のことにとにかく集中する。宮里藍選手はゴルフの選手です。例えば自分がミスをしてどのくらいでリセットできるかといったら、メンタルトレーニングすると2秒でリセットできる。だから前のミスを絶対に引きずらない。絶対ではないと思うんですけど、確かにしつこく見ていて切り替えが早い。この切り替えが早いということは今に集中するということですから、これは大事なことです。

これは自分も手術の中で考えてみたときに、手術も先へ進まなくてすごくいらついたり、思いどおり物事が進まない、血が止まらないとか、なかなか決まらないということがあります。つい、いらいらして物や人に当たることが過去にありました。最近そのところ、で何とか踏みとどまるようにして、自分のメンタルを崩さないようにしてやるようになったら、4時間やろうと5時間やろうと疲れなくなりました。

要するに今できることは何かということだけをやりながら、先のこととも過去の失敗のこととも捉われ

ずに考えることをやっています。精神的に疲れないと体も疲れない。例えば4時間やってその後で1時間、また緊急が来て「じゃあやろうか」という話になったときでも、年齢的にはもうすぐ50で体力は落ちていますが疲れなくなつた。疲れを残さないということは普段の生活の中で非常に大事なことです。心の健康というか、気の持ちようです。いろいろな心の健康の本を読んでいると、ちょっとできないなということがいっぱい書いてあります。自分の感情——今、怒っているなとか、楽しいことを思っているなというのに気が付いて、そこにフォーカスを当ててそれを切り替える。今ここで怒ってもしょうがないんだと考えて、気持ちの切り替えが早くできることによつてストレスが減らせるのではないかと思います。これは一つ試してみてもいいかなと思います。

疲れをためない、適度な運動、食事はバランスよく食べる

そんなこともあって最終的に私が患者さんに術後に何に気を付けたいのかという話です。最初のほうの話を用いて、早寝早起き腹八分、疲れをためない、適度な運動、食事はバランスよく、以上です。食事はあれ食べていいですか、これ食べていいですかと。もちろんワーファリンを飲んでいて食事の制限がある人は別ですが、

それ以外は料理をしない私の話を聞いても意味ないですから、バランスよく召し上がってくださいと言つて終わります。

栄養士さんが食事の指導をちゃんとできるか、例えば女性で三度ご飯を作っている人の気持ちになつて食事の指導ができています。栄養士の若い女の子に「いろいろ言っているけど家でちゃんとご飯を作っているの」と聞いたたら、「ほとんどお母さん任せです」という人のほうが多いです。でももしない食事の指導を聞いていうのは滑稽な話です。

食事の話にすぐなりますが、ストレスをためないように、できる範囲でバランスよくというのが一番いいのではないかと。それから疲れをためないということが健康法としては一番大事なところと考えています。どうもありがとうございます。(拍手)



考心会の本

『心臓病との闘い①』地獄を見た72人の記録』

内容／「私が心臓病になった理由」「私はこうして医者を選んだ」「心臓病の手術を体験して」「手術後私の生活はこう変わった」など5章で構成。B6版328頁。1部2000円。(送料別)

『心臓病との闘い②』再発にそなえて』

内容／「再治療再手術を受けて」「私はこうして再発を予防している」「心臓手術を体験して」「合併症や他の病気とも闘っています」B6版190頁。1部1500円。(送料別)



パネル討論 「私の健康法」



司 会／南淵明宏先生（大崎病院・東京ハートセンター長）

助言者／藤崎浩行先生（相模原協同病院心臓血管外科部長）

パネラー／北川 都さん・大貫武男さん・梅澤千代子さん・渡辺忠昭さん



「健康」って、いったい何ですか？

南淵先生 先ほど大喜利と言いましたが、「私の健康法」ということで壇上に上がっていただいている大貫さん、北川さん、渡辺さん、梅澤さん、それから藤崎先生というところで始めさせていただきます。まず自己紹介も兼ねて皆さんに一人ずつ、一番向こうの渡辺さんから。健康って一体何ですか。ちょっと意地悪な質問です。

渡辺さん 私なりの解釈では、生きているのが楽しく毎日が送れるというのが健康だと思っています。（拍手）

南淵先生 1回目でホームランを打たれてしまいました。（笑）では梅澤さん、どうでしょうか。

梅澤さん 私も大病に遭いました。今までに大変な経験を味わいました。これから自分の生活がどういうふうになっていくのか不安でしたが、できる限り少しでもいい方向に毎日楽しく過ごせたらいいと考えるようになりました。（拍手）

南淵先生 どうもありがとうございます。ございます。毎日楽しくということなんです。これでこの討論はおしまいにしたいと言うと、身もふたもないということになります。（拍手）大貫さん、いかがでしょうか。

大貫さん 私は女房の顔がきれいだなと思うにはやっぱり健康が一番だと思います。女房がいくら

きれいでも自分の体が悪ければちょっときれいな見えないので、2人でけんかしたい、楽しく語り合えるのが一番の健康だと思います。（拍手）

南淵先生 ちょっとひねっていただきましたありがとうございます。（笑）では北川さん、どうぞ。

北川さん 私は自然のまま生活できることが健康だと思います。

南淵先生 自然のまま、平常心というか、特に何も考えないと。

北川さん そうです。（笑）

南淵先生 藤崎先生、今の話でどうですか。

藤崎先生 健康ということを言われて確かにそのとおりですが、人間というのは気持ちの部分でも健康の部分でも常に揺らぎというのがあって健康な状態というのがあったとして、そういうものが仮想として柱みたいなものがあつたとしたら、今日は頭が重いか、足が痛いとか、あるいは気分的にすぐ不快な状態ということに、自分が1年365日のうちのどのくらいの時間になれているのかという、ちょっとそれは自信がないのです。

そういう状態を本当に健康だとするならば、例えばそこから揺らいでしまったときにどうやって爽快感に修正できるのかということ、その方法をどれだけたくさん知っているかということで、要するに自分が健康というか爽快な

状態を保てるようになる。その部分を一緒に患者さんと探していくというのが自分の仕事なのかなと考えています。(拍手)

南淵先生 素晴らしいですね。あらかじめ用意したような答です。

(笑) 健康ということ、とにかく楽しく時間を過ごすということではない、常に抽象的です。そこで藤崎先生が、では具体的にどうするのかと言われました。人間はやっぱ落ち込むことがある、いろんなことがあるだろうということ。では具体的にどうすればいいのか。

大貫さんの詩吟があるわけですが、その詩吟以外に、北川さんのほうから何か。具体的に、いわゆる平常心で1日を過ごす、何も捉われないということですが……。

80過ぎると脳で考えるのではなく体が教えてくれます

北川さん 私は今までは脳で体のことを考えていました。それが80過ぎてからは、あべこべに体が教えてくれます。素直に体の言うことを聞いていればそれで済むようになります。

南淵先生 なるほど。体を80年間ずっと観察してつき合ってきた。体とうまくつき合っていくということですね。

北川さん 脳で体を使おう、元気にさせよう、健康にさせようと思っても、80過ぎると無理じゃないかなと気が付いたのです。体の言うことを聞いていると、実に1

日が自然に楽しく送れるようになりました。

南淵先生 もうちょつと具体的に言うのと、どうなるのですか。例えばファンデーションののりが悪いとかそういうことですか。(笑)

北川さん いや、そういうことでなく、去年はこの運動は60回できたのに、今年は30回しかない。それを残念だとは思っていたのです。このごろは30回もできるじゃないという、そういう気持ちになれないようになったんです。藤崎先生がおっしゃったような、自分の気持ちのバランスがとれるようになったのかなと思います。

南淵先生 あるいは従うということですか。

北川さん そうです。体の言うとおりに素直に従う。

南淵先生 なるほど。

北川さん ですから食事は何をいただくかなくちゃいけないじゃないですか、体がちゃんと教えてくれるのです。今まではコーヒーにお砂糖2杯たつぷり入れてミルク入れて8杯飲んで入れたのが、このごろはブラックのほうがよくまりました。それは私の脳で決めたんじゃない、体が教えてくれていて。お塩でも糖分でもあまり欲しいと思わなくなってきたということではないです。(拍手)

南淵先生 なるほど。藤崎先生、どうですか。こうやってお年を召してから自分なりに変わっていかれる方はいらつしやいますか。

藤崎先生 食事で思い出したの

は、自分がずっとバイパス手術の後を診ていた方が、ある日突然肝臓がんが見つかって、かなり進行してて年齢的にも抗がん剤は難しいなという感じでした。すごく食欲が落ちてしまつて、心臓外科の外来に来てご飯食べれないと言われました。それまで何を食べちゃいけない、これを食べちゃいけないとそういう話もしていたところがあつて、「でもいいですよ、別に何を食べても。食欲がないんだから好きなものを食べてください」と言ったら、何十年ぶりに奈良漬を食べたら食欲が出てきた。取り寄せた奈良漬を僕のところにも持つてきてくれました。

体が教えてくれるというのはすごい、その感覚になれる人は決して多くはないだろうと思います。その感覚を持てるようになるというのは普段から自分の体調に関するごく、体とコミュニケーションをよくとってないといけないようになります。

南淵先生 好きなものを食べることで食欲が増進、活路が開けるということとは、僕も患者さんで経験しています。では大貫さん、詩吟のことに關してぜひお話ししていただきたいのです。詩吟をやっていると体が呼吸するということもあります。先に言っちゃいますけど、人前で演じるということは自分で緊張したり、メンタルなものも作っていかないといけない。そんなことを含めてぜひ効用ということを語っていただきたい。

詩吟は複式呼吸―詩吟で声を出すおかげで健康です

大貫さん 私は平成16年に南淵先生に手術していただきました。その前、50歳のときに脳梗塞で半身麻痺をしています。それから糖尿病になつて血糖値が900になりました。入院しても今日か明日かというようなことでした。そのあぐくに心臓の手術をしたもので、今は閻魔さまがお迎えに来ればいつでも行くんだという気持ちでしょう。3回重病をして三途の川を見ましたが、まだ早いから来るなということでも今まで生き残っています。年はじき80に近いです。そんなことで結局、声を出すことというところで、それこそ30年の上、詩吟をやっています。

詩吟は腹式呼吸でやります。胸式呼吸ではやりません。その関係で8年8カ月たつて、心臓手術しても何の病氣もしないし、ただただ毎日毎日楽しく過ごさせていただいています。詩吟の声を出すおかげで丈夫なのかなと思つています。(拍手)

南淵先生 それは間違いないと思います。我々が手術をさせていたかどうか、詩吟あるいは三味線とかゴルフもそうです。手術したらゴルフをできなくなりますが聞かれますが、全然そんなことはない。むしろ僕ら医者としては、そういう趣味あるいは何かに集中されているものを持つてらっしゃ



る——登山とか日本百名山を全部登るといふ計画、そういうものを持つてらっしゃる人のほうが非常につき合いやすいというか、手術をやってもすぐぐやりのいいがあるなという気はします。藤崎先生、その辺はどうですか。

藤崎先生 先生がおっしゃったとおりです。手術が終わって元氣になったらあれをしたい、これをしたと語ってくれる方には、こっちも頑張ろうという気持ち強くなるというのをすごく感じます。これはちよつと違います。急性大動脈解離で手術した方で山登りが趣味だった方がいます。夏休み明けに真っ黒な顔をして外来へ来て、山へ行ってきたと言います。手術して2年ぐらいです。「どこへ行ってきたんですか。高尾山ですか」と聞いたら、「いいえ」「じゃあ大山ですか」「いいえ、北アルプスを縦走してきました」。「はあ」と驚いて。それを息子さんにも言わずに行つたものだから、「息子にえらい怒られました」とけろつとしている人がいました。



急性大動脈解離の手術をやつてここまで行けちゃうんだというのは逆にすぐくびくくりして、能力という可能性というか、その人の持つてゐる気持ちの問題がどれほど人を強くするのかというのはすごくそのときに感じました。(拍手)

南淵先生 どうもありがとうございます。次に梅澤さん、どうですか。どういうふうなことで健康あるいはさっき言った楽しく過ごせるように、何か具体的にやられているノウハウみたいなのはあつたのでしょうか。

食事、運動、睡眠などペースを崩さないように過ごします

梅澤さん 私は先生のお話とかお友達ともよくおしゃべりがありますが、やはりお食事が大事とか、運動が大事、睡眠も大事と、そういうことをなるべくペースをあまり崩さないような毎日を送るといふこともある程度考えています。それから20年ぐらい前にヨガを少しやっていました。ヨガは呼吸が大事です。インストラクターがおっしゃるような上手なポーズはとれないのですが、自分なりにふうう言いながら、今は時間がありますから毎日少しずつでも、1日1回15分から20分を必ず入れます。あと散歩といいますが、買い物

の時間などで1日に30分、40分歩くとか。なるべく自分の理想は毎日それをやりたいのですが、たまに途切れることがあります。大体週に4回ぐらいの目標でやっています。

最近少しは体のほうも——ヨガは今年1月から始めましたが、血液検査をお医者で必ず毎月一遍やりますが、コレステロール値が少し減ってきました。たつた2、3分の診察の間に先生が「あ、コレステロール値が減つてる」「減つてる」と2回も驚いたような言い方をされました。これは何かいいことなのかしらと自分でも考えて、自分ではこれなら続けられそうかしらと思つて毎日やつています。

あと、今は春ですから、草花のいろいろなつぼみが出たり花が咲いたりするというのを見て、咲いてくれたとか、大きな芽が、つぼみが持てたとか、アジサイも今はつぼみが見えてきました。そういうのを見て、ああ咲いてくれるんだとか、こういう身の周りの小さなことの喜びみたいなものを感じて毎日少しずつでも世話をしています。あとはテレビを見たりする時間も多いのですが、そういう状態です。(拍手)

南淵先生 ありがとうございます。ペースを崩さないというのが今の話の中に一つ大きくあつたと思います。それから一つ一つのことをポジティブに、前向きに、いいことだ、ありがたやということとで考えて自分で認識しているとい

うことです。

それでちよつと突つ込んでお伺いします。そうじゃないときもあるんじゃないですか。例えば花畑をアライグマに荒らされて、とつ捕まえてぶつ殺してやるみたいなことで頭に来るとか。(笑) そういうときはどうされますか。

梅澤さん ええ、たまには。猫がだいぶ踏みについたり。

南淵先生 それは問題ないと思います。(笑) どうですか。そういう何かつまんない、頭に来るようなことがあつたときはどうされますか。落ち込むこともあると思います。

梅澤さん 半日ぐらい、本当に嫌だわと思つたりしますけど、飲み物のコーヒーが好きですから、コーヒー飲んだりティータイムをとつたりして、あとおやつをちよつとつまんだり、果物を少しつまんだりして気を紛らわせています。

南淵先生 なるほど。そういう自分のメンタルな、先ほど藤崎先生の話にあつた宮里藍の話——落ち込んで自分でも切り替えると、そういうことですね。それはやっぱり大事なことだと思います。では渡辺さんはいかがでしょう。具体的な話を。

ボケ防止のトレーニングと寝たきりにならないための運動をしています

渡辺さん 私はピンピンコロリというのを狙っております。そのためには頭がぼけないことと寝た

きりにならないことだと自分で言い聞かせています。そのためにまず頭がぼけないためには結構いろんなことをやっています。

まず、もっと頭がよくなるDSTレーニングというのがはやりましたよね。今も私は毎日やっています。特に算術記号、記憶加算、釣銭渡しというのは毎日やっています。それから将棋を毎週1回、会を催しまして近くの公民館で1時から5時近辺までいろんな人と取っかえ引っかえ将棋をやる。

昔、とち狂ってマージャンをやった時代がありました。今は健康マージャンというのをやっています。賭けない、飲まない、吸わない、たばこを吸わない、お酒飲まないといううな、3ない主義の健康マージャンを、それも手積みでこれも週に1回ぐらい4、5時間やっています。あとパソコンのゲームがありまして、それも時間があるときにやっています。それぐらいが頭がぼけないための自分なりの工夫です。

寝たきりにならないためには歩ける人はいかに歩いてもらえばいいのですが、私は腰部脊柱管狭窄症の手術もして歩くのが苦手です。



ただ卓球はできます。二つの団体に入り、卓球を月に6、7回、冬場でも汗びっしょりになるぐらいやっています。歩くのは苦手ですが、自宅でもよくやるエアロバイクがあります。今でも毎日20、30分、汗をかくほど漕いで、それから風呂へ入って寝るという生活を送っています。あくまでピンピンコロリが私の最終目標です。(拍手)

南淵先生 皆さんの思うところの自分で実践している健康法という事です。さらに、ここにいらつしやる方はすでに健康であらせられるわけです。そういう人は自分でやっていることは何が健康か気が付かないでやっていることがあるのかなと思います。そういうところで先ほど梅澤さんから「ペースよく」ということです。では毎日同じペースで何をやっているのか、日課みたいなものです。

マイクがありますから、今度は逆に渡辺さんのほうから。どういう日課なのか。確かにマージャンというのは最近若い人は全然やらなくなりまして。ボードは僕らぐらいの世代かな。50ぐらいの下は全然やりませんが、すごく頭のトレニングになります。戦略で

あったり、いろいろな感情を落着けたりとか、黙ったりとか、そういうペース配分、あるいは日課みたいなものをぜひお伺いさせていただければと。エアロバイクは毎日やられますか。

空白の日をつくらないスケジュール管理が目標です

渡辺さん はい。日課ということになると、まずは長い間、牛乳とヨーグルトとパンの朝食だったのです。乳製品はあまりよくないというのをこの前、こちらの健康法で聞きまして牛乳を豆乳に代えました。今は豆乳とパンといううな朝食をとっています。

3月までは仕事をしていましたが、4月からは時間が空きました。ただで空白を作らないようにするために、先ほど言いましたように卓球をやったり、将棋をやったり、カラオケの歌の会にも入って。最近4月からは、自分ではあまり高音が出ないものですからボイストレーニングにチャレンジしてみようと思つてソプラノの先生に習っています。これは日課ではございません。

そういうことも加えて、とにかくスケジュールを、できるだけ何の空白の日を作らないというのが私の目標です。何らかのスケジュールが必ず1日に入っているような形で自分なりに工夫をしているつもりです。以上です。(拍手)

南淵先生 今のお話で感心した

のは「スケジュール」とおっしゃったことだと思います。いろんな健康法、例えばエアロバイクだ、俺もやってみようといきなりやっただ。でも次の日に、あるいは次の日に筋肉痛でやめたというのがあります。思いつきでやっただけ駄目だった。渡辺さんはいろんなことをやっておられて、じゃあ俺もやってみようかという方もいらつしやると思います。それは僕のことを言っているんです。(笑)すぐ駄目になっちゃう。急にやると体が傷んじやいます。

「スケジュール」という言葉を今聞いたのは非常に新鮮で、やる前に当然バランスも考えるし、ずっと一つの日課というものをあらかじめ決めてしまおうということなのかなと思います。

あと、この日課ということ聞いてみようと思つたのは、梅澤さんのお話を聞いてからです。自分では気付かないような形で、人から見ると非常に規則正しく、例えば朝起きて体をきれいに洗って仏壇に行つてお線香を上げるとかそういうことはすごく健康には大事だと思ひます。その辺をちよつとお聞かせ願ひたいのです。

渡辺さん すみません。その前にもう一つだけ言わせてください。日課ということで、最近はやりのロングプレスや美木良介という俳優がやっています。私はそんなに太っているつもりではないのですが、太るのは心臓にはよくないかもしれないということで、ロング

プレスも必ず日課として朝晩、大した時間ではありませんがやっています。

南淵先生 それもスケジュール表に書いてありますか。

渡辺さん 書いていません。それはスケジュールじゃないです。

南淵先生 でも昨日、あれ忘れたなと思いませんか？

渡辺さん 思いません。

南淵先生 毎日必ずやると。

渡辺さん ええ。人と約束しているスケジュールは必ず書いています。

南淵先生 一度決めたら必ず同じことを毎日やる、それは決まり事ということではやっぱりスケジュールということですね。先ほどの任天堂のDSに加えてロングブレスと、割と渡辺さんはミスターハーナとかがありますね。(笑)

渡辺さん おっしゃるとおりです。

南淵先生 では梅澤さん、どうぞ。

毎日仏壇に手を合わせて規則正しい生活を送っています

梅澤さん 私は主人の仏壇に毎朝、お花の水を取り替えたり、ご飯とお水を上げたり、お線香も上げたりします。あるときご経本を少しやってみようかなという気持ちで、お経も般若心経でそんなに長い時間ではないのですが自分で本を見ながらやります。声を出すということが少ないし、いいんじ

やないかしらと思つて、仏様には悪いんですけど自分の健康も一緒にということ毎朝、般若心経をあげています。(拍手)

南淵先生 手を合わせるということはお釈迦様に対してうんぬんというところもありますが、フィジカル(身体的)な意味でも規則正しい生活を作っていくと思います。先ほどから皆さん言っているように、我々は思索、頭で考えて体がそこについてきているという動物なわけです。

手を合わせるということによって一体自分は何だろう、何を今やっているんだろう、生きていくということとは何だろうということに自分に問いかける、そういう大きな根本の思考の部分だと思っています。そういう意味で仏壇でなくともいいのですが、一つの儀礼というものに対しての行動を毎日欠かさずにやるというのは、これは健康あるはずばり、ほけないということにもつながっていくと思います。では次に大貫さん、日課という観点からどういうことをやりますか。大貫さんの場合は広い畑があるようです。

農業で体を動かし詩吟教授で声を出すのが日課です

大貫さん 私の家は農家です。で午前中は農業をします。だから別に改めて運動はしません。特に今は野菜苗の植え付けとかこれから大変忙しくなります。ただし火

曜日から土曜日までは詩吟の教場を五つばかり受け持っています。で、午後からは火曜日から土曜日まで毎日、詩吟に通います。今は生徒さんが50人ばかりですがそんな毎日です。とにかく病気をしている間がありません。このところ心臓を手術してから一度も風邪をひいたことはありません。多少風邪ぎみでもおなかから大きな声を出していると風邪は治っちゃいます。そんな毎日です。(拍手)

南淵先生 すごくですね。50人ということ、その中から患者さんをご紹介いただきました。本当にありがとうございます。(笑)でもそういう日課というか、体を動かして、しかも農業ですとほったらかしにできないところがあります。どうしても自分は毎日そこにかかわるというようなことで自然と無理な日課になってしまいますね。では北川さん、日課という点でどうでしょうか。

毎日仏壇へのお花とお水替え、食事は1日2回です

北川さん 前は自分で決めたこととは1日のうちに一つずつやりこなさないと気が済まないほうでし



た。先ほど申し上げたように、このごろはあまり脳で考えない。です。から昨日やったことでもやらなるときもございます。ただ、梅澤さんと同じように主人が3年前に89歳で亡くなりました。ですから毎日お花のお水を代えたり、そういうことは致しております。

婚家先が臨済宗ですから南無阿弥陀仏です。実家のほうは神戸でございましたもので法華経でございます。それを並んで飾りまして何にも違和感なく南無阿弥陀仏、今度はこちらを向いて南無妙法蓮華経を唱えております。(笑)

作るのを忘れてしまつて自分が先にお食事をとるということは絶対いけないと思ひまして、このごろの食事は11時ごろと6時から7時の間の2食にしています。11時のときには昔から肉は好きでステーキをお野菜たっぷりいただきます。夜はそのときの体の加減でサラダだけでやめたり、湯豆腐とか——大豆のものは好きじゃないんですがこのごろは体が欲するものをいただいております。

6時から朝の10時までという結構時間が長くて、きゆうきゆう言うほどおながすくのですが、



やることをやると大抵10時ごろになります。それから自分の食事を作ってゆつくりとエレガントにいただいております。(笑)

南淵先生 エレガントなのは重々承知しております。(拍手)

北川さん 最初の胸部大動脈瘤の手術をしていただいて、南淵先生はなかなか病室まではお見えくださらなかったのですが、藤崎先生は必ず顔を出してくださって「どうですか」とお声をかけてくださいました。(笑) それで退院のときに「北川さん、退院したらすぐに肺炎球菌を打ったほうがいい」と。そういうところまで細やかにご指導いただきました。(笑) そのおかげかも存じませんが、それ以来本当に風邪一つもひいたことはありませんで、すごく感謝しております。(拍手)

南淵先生 どうもありがとうございます。今、話があった1日の食事が2回ということですが、医者の方で毎食後1日3回なんという薬は出せないですね。(笑)

北川さん ええ、それを申し上げましたら、朝と夕方にお薬ということになりました。

南淵先生 そうですね。これもさつき申し上げた(哲学者の)フーコーの要するに監獄の中の、患者さんというのも支配されたいというところで、それを医者もわかっている。薬を3回飲みなさいみたいなことを言う。今は1日1回でいい薬がたくさんあります。でも自分が病気だということ、それから

規則正しい生活をするために3回出すというお医者さんも結構いらっしゃると思います。藤崎先生、今の日課とかいろんな話全体に対する意見をお願いします。

調子のいいときに調子に乗らない、悪い時に落ち込まない

藤崎先生 伺っていて、皆さん勤勉になさっているなというのはすごく印象深く、とにかく何に気を付けたらいいですかと、特に男の人に多いです。奥さんに話をしているのは、「とにかく朝起きたら、顔を洗って、髪の毛とかして、鏡を向いて鏡のところでとかして、パジャマを脱いで服に着替えて、それをまづやつてください」と。

病院にいたままですと、朝ご飯の時間はいいですけど、回診でその1時間後に行くとか皆さんは大抵寝てゐるんです。これは非常によくないと思います。昼間寝ているものだから、結局は夜寝れなくて睡眠薬くれという話になります。自分が回診に行くときに、患者さんが8時とか寝ていると全員たたき起こしたりしたんです。

とにかく家に帰ってもちゃんと顔を洗って、髪の毛とかして、服を着替えると。これも自分が男なので男をけなしますけれども、女性の場合はよくなってきたときにすごくよくわかります。回診に行くときに、最初は裾が乱れちゃってという方が多いです。ちゃんと顔を洗って髪の毛をとかして、そ

れから僕らの回診を迎えてくださるようになってくると、もう退院できるなと思います。

1回目の外来は2週間後ぐらいに見えます。そのときはまだすごく疲れた顔をしているのが、2回目の外来になると身なりもすごくしつかりして、お化粧もして、これはだれかなというぐらい変わってしまいう方もいます。女性の場合、そういう方は本当にどんどんよくなっているんだなということが見てわかるんです。

男性の場合、あらかじめだらない方が多かったです。(笑) 要するによくなくていく過程が見えない。家でも同じようなパジャマでごろごろしているだけという方は、その術後の経過としてリハビリもあまり進んでいないのかなと思います。だんだん弱っていつか、そのうち転んで骨を折ったとです。だからスケジュールを立ててやることはすごく大事だと思いますが、一つ注意しなければいけないことは――渡辺さんはバイパス手術を受けられましたか。

渡辺さん いえ、弁膜症の手術です。弁置換を。

藤崎先生 冠動脈狭心症になりやすい方のA型気質というのがありません。血液型のA型のことでないです。とにかく全部自分でやらないと気が済まないというタイプです。何でもかんでもとにかく人に任せるのは嫌で全部自分でやらないと気が済まない。電池が切

れるまで動き続けるという方は実は動脈硬化のリスクが高いと言われていています。

要するに、いいときに調子に乗って無理しない。人間の中にはバヨリズムがあつて、いいときと悪いときが必ずあるので、その上下の幅をできるだけ狭めるために、調子のいいときに調子に乗らない、調子に乗って悪さや無理をしない。悪いときにあまり落ち込まないということが一つ大事なのかなと思います。だから元気で行けて今日一日頑張ったからと、それで床にいたらすぐ寝れて、次の朝また爽やかに目が覚めるということなさっていれば、健康だと思います。(拍手)

男性も毎日鏡を見ることが大事 女性の目は一番の健康法です

南淵先生 藤崎先生が言うように、女性は見た目を重視する生きものというか習性もあります。やっぱり患者さんを診たらすぐわかります。元氣になつて外来に来られたら別人のようになられているということも結構あります。今日の考心会ということで、昨日美容室に行った方もたくさんいらつしやるでしょう。(笑)

これは別として、藤崎先生が言った非常に重要なことは、鏡を見るといいことです。男性はあまりやらないのです。鏡を見るといいのは身だしなみということもあるんですけれども、自分を知るとい



ユニークな健康法を披露するパネラーの皆さん

うこと、これを女性は毎日やっているわけです。毎晩欠かさず見ています。他人から見て自分がどう見えるかという、この人間社会の営みの中の自分ということ。反対に男は全然やってない。だからしないということだけでなく自分本位でやる、自分さえよければやるというところも一つ表れているのかなというぐらいですから、男性も鏡を見るというか、まさに女性に従うということ。それから女性ならではと思います。なぜかという、女性は信仰心があるということかもしれないけれど、それよりも女性の生活というのとはとも規則正しいのです。女性がいろんなことをしないといけない、家のことを全部しなきゃ

いけないということ、当然規則正しくなってしまうわけです。そうなると思壇の水も代えなきゃいけない。水を代えるだけじゃ駄目で、掃除して埃もないようにする。置いてあるいろんなものの位置を整えるということになってきます。女性の生活という、人生の象徴がそういう、仏壇に手を合わすということにつながっているのかなと思います。反対に規則正しい生活をしていないとそういうふうにはならないと思います。これは男と女の生活というか、考え方の違いです。

女性の看護師と男性の医者では見方が違つこともあります

これは皆さんにも申し上げたい。例えば病院にいますと本当によくわかるのです。一人の患者さんに対して、看護師さんの見方と、男性である医者の見方と全く違うところがあります。患者さんが退院するときに、「どういうことに気を付けたらいいですか」と言われる。栄養士さんが栄養指導をして、徳田君がいろいろ傷のことをやってくれるわけですから、僕は本当に漠然としたことしか言えないです。ただ大事なことは、本当に冗談じゃなくて、男性の患者さんには「奥さんに逆らわないように」ということを言って、奥さんもぱちぱちと手をたたいてくれます。本当に女性の目は大変な健康法ではないかなと思ったりします。だから

今日はそういうことも感じていらつしやるんでしょうけれども、主催者側のほうが、患者さんということ、男女2人ずつということになつていっていると思います。

北川さん 私も主人がおりましてときにはやはりいろいろござい。一人前にいいことも悪いことも。ところが89歳で6カ月寝たきりになつて、おしめも取り替え、夜中も2度起きて。そのときには顔も3日間ぐらい洗ってなくてごわごわしている、顔も洗わな。くちやというぐらい主人につきつきりで看取りました。亡くなつてすぐく自由になつた気持ちと、その自由というのが何て不自由なんだろうと。今度は全部ひとりで仕切らなくちゃいけないという重荷になりました。

でも生前といつても脳梗塞になつてからの3年ぐらいです。そういうときよりも、もつと今のほうが主人と話し合っている気がするんです。それはすごいプラスだつたと思います。声に出して遺影に話しかける。そうすると自分の勝手ないい答えが返ってくるんです。それで満足しております。

あとは終わりをければすべてよしじゃないですが、寝床に入るとき、「ああ幸せ」と大きな声で言つて休むんです。それが日課といえ日課のよ



北川 都さん

き、「ああ幸せ」と大きな声で言つて休むんです。それが日課といえ日課のよ

うなことでございます。朝、お祈りするだけじゃなくて、夜のほうがいりいろと1日あったことを報告して、1日無事に過ごさせていたいただきました、ありがとうござい。ますと。このごろはやたらに感謝の気持ちを言葉に出せるようになりました。(拍手)

南淵先生 いや、もう、僕のような若輩者から、グウの音も出ないぐらいの本当に素晴らしいお話を聞かせていただきました。やはりそういった形で亡くなられた方、あるいはそれを通して自分を常に見詰めるということが、まさに今の北川さんの話に出てきたと思います。

北川さん 何があつてもご夫婦そろつていっていることは一番幸せなことだと思います。ですから今からでも遅くないですから、お互いに愛し合つて尊敬し合つて生活なさることが一番かと思ひます。それが健康法じゃないかなと思ひます。(拍手)

女性の言うことがすべて正しいので女性に従います

南淵先生 もう一つ、最初に話がありました、ご主人に長年尽くしてこられたと思います。そのご主人が亡くなると自由になつた。でもその自由であることが不自由に感じるというふうな、いろいろやはり女性というのは何か縛られて生きていっていること。縛られてい

うのもあるということかもわかりません。その辺に関して梅澤さんはどうでしょうか。

梅澤さん やはり私もひとりでは生活しています。何でもみんな自分でやらなきゃならないということも当たり前みたいです。

南淵先生 でもご主人が生きていても別に家で何もしないでしょう。電球を代えるぐらい。そうでもないですか。

梅澤さん 花の手入れは主人のほうで率先してよくやっていたんです。ですから私はずっと見る人だったんです。今はみんな自分で肥料をやったり、水をまいたり、ちよつと枝を切ったりとそういうことも皆やらなければなりません。ひとりでするのが当たり前みたいになっていきます。ただ庭木のほうが苦手なのでちよつと苦労しています。

南淵先生 そういうことですか。渡辺さん、さつきから僕も藤崎先生も男性をほろくそに言っていますが、どうでしょうか。

渡辺さん 女性のおっしゃるところがすべて正しいということだと思えます。(笑) 私もこれからは家内にはあまり口答えしないように従順に生きていきたいと思っています。(拍手)

南淵先生 大貫さんはいかがでしょうか。大貫さんの奥さんも大変活発な方でいらつしやいます。

大貫さん 私のところも毎月1回、市役所へ行つて籍が抜かれているかどうか確認しないと落ち着



大貫武男さん

いて寝られない。(笑)うちの奥さんも19から嫁に来て、もう54年たつんです。

それこそ寝たことはお産したときだけで、1回も寝たことがないので本当に元気で、私はただ黙っただけです。(拍手)

北川さん 渡辺さんはゴルフやマージャンなさつたりしています。が、私も若いときは主人が亡くなるまでしていたんです。男性の友達にはあまり誤解されませんが、女性はそのような仲間には中々入れません。

南淵先生 女性がサークルとかゴルフとかですか。

北川さん はい。ゴルフのクラブもさびびついていますし、これ(酸素)がございますから車の運転もできません。一番思うのは行動範囲がすごく狭まっていたということです。

南淵先生 それは僕の勝手な意見かもしれませんが、北川さんの年代では人数が絶対的・世代的に少ないと思うんです。女は外に出るなという時代で、家の中ではないかなと思います。

北川さん そうですね。今でもおいしいところがあっても一人で入れないで、結局はうちで孤食ということになっています。

南淵先生 でも女性の一つの特徴で、入院すると部屋ですぐみんなと友達になつてしまふ。男はベッドが隣同士でも名刺交換しないと話が始まらないという動物です。女性は「部屋の中はみんないい方ばかりで」とおっしゃいます。

北川さん 私は駄目です。これでも人見知りするほうでござい

友達やサークルの活用というのも健康法です

南淵先生 女性同士の例えばこの考心会というのも一つの理由づけみたいなことで、女性の患者さん同士で気の合う人たちが集まることを活用されている方もいらつしやと思います。女性のおつき合いというのはどうですか。

北川さん あまり外出するのは好きじゃないです。

南淵先生 そういう方もいらつしやるし、そうでない方もいらつしやる。梅澤さんはいかがですか。

梅澤さん 私はお友達とたまにバスで日帰り旅行などを楽しんだり、オペラを鑑賞に行つたりしています。つい4月にも芝桜を見に羊山公園へ行きました。だからちよつと出て歩くのも好きです。ただ、あんまり歩くと疲れてしまうのでその辺が問題です。お友達とお話したり、そういうのは楽しいです。この間は同窓会があつて食事会に出たりしました。お友達と会うと自分も刺激されて、こうい



梅澤千代子さん

うのをやらなくちゃというふうな気分になります。そういうのがありがたいと

思います。(拍手)

南淵先生 さつきも申し上げましたように、考心会という会に集まり、その後はまた食事したりお話ししたりということ、女性の私たちのグループというのをずっと見てきています。それは僕から見たら如実に一つの健康法なのかなと思います。男性は反対にできないこと、みなでどこか旅行に行くとか、話をするといいことは、なかなか男性はできなくて、やっぱり女性ならではないかなと思います。そういうことによつて一つの情報交換になるということもあるのかなと思います。

北川さん はあまり外に出ないと言いつつ、考心会には必ず出てきていたでいてるわけで、何かその辺は矛盾しているような気がします。(笑) だから女性の友達の活用方法というのはあるのかなと思います。渡辺さんはどうですか。グループを作つて、友達、幼なじみと連れだつてみたいなことはありますか。

渡辺さん 私は純粋な関西人です。まさにそれぞれ、ましてや仕事は営業をやつていました。人づき合いといいますが、人と話しているというのは全く苦にならないタ



渡辺忠昭さん

イブの人間だと自分で思っています。友達はそのすごくたくさんいます。将棋

の仲間、卓球の仲間、歌の仲間、それぞれ男性もいれば女性もいます。だけど一般的に女性のほうが圧倒的に元氣です。

年齢がいったら、どっちかというと男よりも女性のほうが元氣があるように感じます。いろんなグループ活動では圧倒的に女性のほうが多いです。ボイストレーニングは20人ぐらい生徒がいますが、男は私一人です。だけど辛抱して通っています。(笑)

南淵先生 ということで、女性が好きで男性はぜひボイストレーニングに行ってください。女性ばかりです。(笑) 先ほど僕も話をさせていたでいて、司会の古沢さんに「関西人らしいな」と言われました。でもやっぱり関西人は話が好き、陽気、声がかい。世界中どここの観光地に行っても、大阪のおばちゃんが何か値切っていると聞きますが、全くそのとおり。声の大きさとこのものさしですか。詩吟の大貫さんは声がでかい。大貫さんの場合は畑が広いのでどうしても声が大きくなります。(笑)

大貫さん どうしても声が大きくなります。(笑) だから内緒話はできないです。(笑) 声の大きい人で悪者はいません。(拍手)

南淵先生 今までのところで藤崎先生いかがでしょう。

感謝の心を持つことは自分の心の状態をよい状態に保ちます



藤崎浩行先生

藤崎先生 皆さんのお話を伺っていてふと思ったのです。先ほど自分の話の続きで、自分の心をよく保つ方法の中にトレーニングとして感謝の気持ちを常に持つようにしなさいというのがありました。大貫さんがおっしゃっていたのは、要するに畑をやって、詩吟の生徒さんがたくさん来てと考えると50人が50人みんなが従順な人ではないでしようし、面倒くさいじゃないのかなと言う人もいます。でもそういう人が自分の教室に集まってくるとか、今日1日、元氣にできたとか、つまらないことでも感謝の気持ちを持つということでは、やっぱり自分の心の状態をよく保つにはすごくいいだろうなと思います。

翻って自分はどうか。手術の結果として患者さんがよくなったときに、よくなってくれてありがとうという感謝の気持ちを持てているかというところ、そうでもないのです。自分のことに翻って感謝の気持ちを持つというの

大事だなと思います。この間のマスターズの最後にテ

レビ見られた方はご存知だと思います。アダム・スコットとアンヘル・カブレラの最後のプレーオフを見ました。1ホール目で決着がつかなくて、2ホール目で2人が両方ともツーオンして結構離れていました。カブレラが先にスリーパシヨットを決めて、その後にスコットがやったときに、カブレラがスコットのほうを向いて「ナイス」という感じで指を上げたのです。そうしたらスコットがまたそれに「ナイス」というように返して、そこからパットの打ち合いになりました。

カブレラは5センチぐらい外したのです。それを見てスコットはバーディーパットで優勝しました。その後に2人が、要するにお互いにいい試合をさせてくれてありがとう的なものを見て、すごくじんと感じました。やっぱり感謝の気持ちというものは人の力をすごく引き出してくれます。(拍手)

南淵先生 スポーツで勝っても相手が強くなかったら勝った価値は全然ないみたいです。日本の選手はそういうことを言わないですけど、海外ではサッカーでも野球でも勝ったほうの人たちが相手を必ず褒めます。それは相手を褒めながらそれに勝った俺はすごいんだということなんです。

藤崎先生は今、感謝の気持ちは自分では足りないと言っています。でも今日これは皆さんに感謝ですよ。こういった方々に僕は心臓外科医としてお呼びいただき、つ



南淵明宏先生

き合っています。ただいて本当に感謝です。

健康法という話ですが、実は藤

崎先生も僕も毎日感じています。やっぱり健康法を僕らが皆さんから教わっているのです。たくさん患者さんを診て、心臓の状況も悪くなったりするような病状でも、皆さんは気丈にそれを打ち負かしてそれで病院に来て治療を受ける。再度入院される方もいらして、それでもまた病気を打ち負かす。でもその前に自分の気持ちを盛り上げて、苦難を気持ちの上で打ち負かして、それで自分の手術を成功に持っていく。僕らではなくて患者さん自身です。そういうのをずっと拝見させていただきました。

北川さんには3回も手術させていただきました。そういうのを見せていたでいて、いやすごいな。人間ってこうあるべきだと僕らが学んでいるというのが現実であります。皆さんは健康法というテーマで話し合うわけですが、今日は僕らが話すのではなくて、僕らがそれを教えていたかどうかという会だったのではないかなと思います。今日は本当にありがとうございます。(拍手)

最後に大貫武男さんが、奥様のナレーションを入れ込んで、詩吟「同期の櫻」を朗詠し、会場から大きな拍手を浴びました。

本日の総会、講演会はいかがでしたでしょうか。ご感想などをお聞かせください。

◆下井敬一さん (68歳)

南淵、藤崎両先生の健康法の話は、非常に期待して実践に思っておりましたが、結論的には心穏やかに日々を過ごすことだと思いました。毎回参加者が少なくなり、淋しい気がしました。

◆田中祥允さん (65歳)

パネル討論で南淵先生の司会で、健康に関して具体的な体験談の引き出しがあり、わかりやすい討論で大変良かったです。藤崎先生の漢方の話は大変興味深く聞かせていただきました。特に早寝早起きという規則正しい生活を心掛けることが大切だと心に沁みる話でした。

◆牛山博二さん (68歳)

南淵、藤崎両先生のお話、健康に感謝することの大切さ、生きていることに感謝することの大切さを再認識し、大貫さんの詩吟を涙して聞いていました。本当に生きていることに感謝しかありません。

◆袖山政位さん

南淵先生、藤崎先生と4人の患者代表のパネル討論は大変良かったと思います。これからも開いて下さい。私の健康法は1日に八千歩以上歩き、30坪の家庭菜園で野菜づくりを楽しむことです。食事は最近になって豆腐のオカラを使った料理を食べています。安く

講演の感想

て栄養満点です。

◆吉田正光さん (64歳)

南淵先生の話はいつも楽しく聞くことが出来ます。話上手もありますが、豊富な知識と経験があるからだと思います。近況報告では、ますます忙しくなっているようですが、それを楽しみむ姿には関心します。今後とも頑張ってください。

藤崎先生の話はなるほどと思うところが何点ありました。残念ながら自分は全て実行することは出来ません。特に腹八分目と、心の切り替えがうまくいきません。腹一杯食べるし、嫌なことも長く引きずってしまい鬱気味にもなります。仕事は今年7月で終わるため、これを機会に考え方を改めようと思います。

パネル討論「私の健康法」は、やはり心の持ち方が大切だと感じました。患者代表4名の方は素晴らしいお考えの持ち主で、大変参考になりました。

◆萩島博征さん (68歳)

会員が減少傾向にあるのは残念です。自分の病気で悩むより、現在生きていることに感謝し、家族を大切に世の中に役立つ生き方をしなければと思います。早寝早起き、腹八分目、疲労を溜めない、適度な運動など、なかなか難しいですが、しっかりと心して生きたいと思います。患者代表の皆様は模範的な生活をされている方ばかりで感心しました。

◆仲戸川成一さん (61歳)

パネル討論の健康法で、患者様

が日々規則正しく生活されていることに感心しました。

◆武市英雄さん

すばらしい講演、パネル討論でした。講義だけでなく、特にパネル討論に「すばらしさ」を感じました。

◆大木博さん (89歳)

南淵先生のユーモアを取り入れた「私の健康法」、藤崎先生の「早寝、早起き、腹八分目」のお話に実感しました。パネル討論は今回初めて聞かせていただきましたが、参加者の方々もユニークで、大変有意義な時間を過ごさせていただきました。

◆渡辺忠昭さん (72歳)

会員が随分減っていることに驚きました。大和成和病院などが全く関係なくなつたので、考心会のことを知らないのでしょうか。残念です。両先生の話は、それぞれ人柄が出ていて、私にはあまり参考にはならないが面白かった。

パネラーに選ばれ、自分なりの考えや普段の生活を話しましたが、少しでも参考になり元気を与えることが出来たなら嬉しいです。毎回テーマを考えるのが大変ですが、うが、協力できることがあれば何なりと言ってもらいたいと思います。私の健康法は毎回やつてもいいと思います。

考心会新役員

5月3日の総会で新たに3人の幹事（新任）が就任しました。

会 長	吉村 悟一	町田市	☎042-728-1757
副 会 長	山田 高美	横須賀市	☎046-856-1844
副 会 長	田 国雄	横浜市	☎045-544-6566
会 計	大貫 武男	町田市	☎042-722-7400
事務局 長	山本 忠則	厚木市	☎046-258-5030
事務局 次 長	古沢 啓司	相模原市	☎042-748-8721
幹 事	山田 静栄	横須賀市	☎046-856-1844
幹 事	北川 都	藤沢市	☎0466-24-0447
幹 事	浅野 恵子	横浜市	☎045-984-2951
幹 事	後藤 大和	川崎市	☎044-987-6103
幹 事	佐藤 重夫	町田市	☎042-796-6567
幹 事	松本 司	相模原市	☎042-784-2918
幹 事	長尾 慎一 (新任)	大和市	☎046-274-8522
幹 事	関 武洋 (新任)	横浜市	☎045-561-3506
幹 事	島田 勝美 (新任)	相模原市	☎042-745-5033
会 計 監 査	浅野 武央	横浜市	☎045-984-2951
会 計 監 査	田 幸子	横浜市	☎045-544-6566
顧 問	南淵 明宏	大崎病院東京ハートセンター	☎03-5789-8100

(任期：2014年5月の総会まで)

◆広田陽太郎さん（福島県会津坂下町）

昨年は3回のペースメーカ―置換術を受けました。一昨年は緑内障を発症し、新潟大にて手術、4カ月間入院しました。幸い病気の進行を止めることができ退院しました。会員番号が発足時の20番代ですが、会津で元気に暮らしております。総会や講演会には出席できなくとも、機関紙「孝心」を見れば、話の内容は分かります。退会せずに頑張ります。みなさまお元気にどうぞ。

◆梶野和子さん（藤沢市）

1995年に弁置換手術を受け、18年目に再手術をして三力所換えました。大変な手術でしたが、どうやら退院することが出来ました。南淵先生にもよろしくお伝え下さいませ。

◆坂田武之さん（横浜緑区）

この秋にカテーテルの再検査があります。時々息苦しい時があるので心配です。糖尿の場合はあまり痛みを感じないらしいので、余計に心配しています。

◆広瀬昌之さん（八王子市）

元気です。今回の総会はいいいテーマですね。最近は自治会役員の活動が忙しくなり、家族依存症の問題での家族教室にも、多くの時間を割くような日々を過ごしています。寒月や後戻りなき道をいく

おたより

総会のお知らせで、お返事をいただいた会員の皆様の近況を、「おたより」として紹介しています。「おたより」の中には様々な問題を抱え悩んでおられる方もおられます。会員の中で同じ悩みや疑問をお持ちの方、ご自身の体験など、アドバイスできる方がおられましたら、会員同士の情報交換に役立てたいと思いますので、事務局までご連絡ください。

◆丹波久美子さん（神奈川県二宮町）

元気にテニスをしておりましたが、男性のスマッシュを右腕に受けて痛みが取れず（肉離れ状態）、不自由な生活をしております。心臓の方は元気ですのに残念です。

◆岡村健一郎さん（相模原市南区）

週1回介護予防のトレーニングに通っています。歩くのが遅くなり、筋力をつけるように心掛けています。なかなか思うようにはなりません。が気持ちで頑張っています。

す。お世話になった心臓は元気に働いており、特に問題なく過ごしております。皆様の健康を祈っております。今年3月に85歳になりました。

◆佐藤幸子さん（相模原市南区）

新年早々に带状疱疹にかかり大変でした。足の神経に痛みがあつて、今はウォーキングで頑張っています。仕事もしてありますが、当日は多忙につき欠席します。役員の皆様ご苦勞様です。次回はぜひ参加したいと思っています。

◆比嘉慶子さん（沖縄県八重山郡竹富町）

考心会の皆様こんにちは。南国沖縄はまるで梅雨に入ったかのような厚い雲におおわれて雨の降る日が多い4月を迎えています。2月は初夏のような日が続いたのですが、皆様体調を崩されませんよう願っております。私の体の方は大きな変化はなく、一人暮らしで細々と海辺で民宿をしております。現在、最も心配なことは86歳を迎える実母が、倉田先生の手術を受け、今後もペースメーカ―の手術を受ける予定です。弁膜症などでバイパス手術もし、術後の経過が気になっても飛んで行けず心配な毎日を送っております。必ず元気になると祈って自分に体力をつけております。

◆宮嶋和子さん（長野県大町市）

日頃、考心会の発展にご尽力をいただいております幹事の皆様にごより感謝申し上げます。私事でございますが、経過見をしておりました大動脈解離が少しづつ悪化しております。手術の必要が近くなつてきております。過去に大動脈弁置換と大動脈胸部解離の2回の手術をしておりますので、手術に耐える体力があるのか不安であります。東京ハートセンターで診察して頂きましたが、東京まで行く気力も不安に消されてしまっています。このような経験をされた方はいらつしやるでしょうか。おられますら、情報を教えてください。いますようお願いいたします。

◆木村美代さん（川崎市高津区）

先日紫斑病と診断されました。疲労が原因では…とのことでしたが、この病気は原因がはっきり判らないそうです。赤紫の出血班が足の甲にでき、腫れて痛くて歩けなくなりました。安静が一番とのこと。で退院後もあまり無理は出来ません。あまり耳慣れない病名でしたので、私自身も驚いています。紫色の斑点はまだ消えません。ワ―ファリンが退院後2錠になり、今は落ち着いています。

◆小川洋さん（町田市）

脊柱管狭窄症で悩んでおります。症状は少し歩くと足が痺れるので今回は欠席します。

◆志澤幸子さん（小田原市）

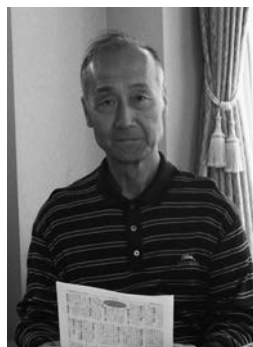
年老いた両親の世話をしているので出かけられません。総会や講演会を欠席して申し訳ありませんが、自分自身は毎日元気で過ごしております。またの機会を楽しみにしています。

◆戸恒巖さん（東京都渋谷区）

いつもお世話になります。考心会はいいつも楽しみにしており、色々参考になりますので、必ず出席しております。今回はバイパス手術後7年目ですが、2本狭窄が見つかり、1本をカテーテルによるステント治療をする事になりました。また元気になるましたら、出席いたします。

◆塩月二男さん（延岡市）

海拔22メートルの高台で、朝からウグイスが鳴き、環境が良く、温暖の地で長生きしております。



幹事会だより

佐藤重夫

明るく前向きで不安など感じさせない幹事の皆さん

新米幹事の佐藤重夫です。私は、突然激しい動悸に襲われて思いも寄らぬ心臓手術へ！ 2011年3月末、東京ハートセンターの南淵明宏先生のご執刀により、冠動脈の1本から分岐して肺に広がった血管の閉塞手術を受けました。珍しい症例だが稀にあるとの先生のご説明です。

退院してから、東京ハートセンターのコーディネーターの深津さんからお電話を頂戴して「5月1日に考心会という会があるので良かったら参加してください」と案内されました。

南淵先生の講演も興味深く心臓病の知識などまったくない私にとって、心臓病といってもいろいろなことがあるのだと初めて認識した次第です。

帰りに鶴間駅のホームで、同じ考心会の袋を持ったご夫婦が声を掛けてくださって、わずか二駅でしたがお互いの病状などを話し合い、何か元気をいただいた気がしました。初めての事なのでお名前もお聞きせずに失礼してしまいました。先生の素晴らしい講演と言い、考心会に入会させていただいて良かったと思う一日でした。

その年の11月3日、考心会の15周年記念講演会があり、受付で南淵先生にご挨拶をすると「丁度いい、会長を紹介するから」と連れて行かれ、予期もしない幹事を引き受ける破目になってしまいました。

幹事になって一番驚いた事は、幹事の皆さんがご自身は心臓病と壮絶な戦いをしているのにも拘わらず、明るくて前向きでそんな不安など全く感じさせない方ばかりでした。

幹事会では、何か皆さんのお役に立てないか、会員の皆さんはどんな情報が欲しいのだろうか、患者同士が話し合える機会がもっとあったらいい、これを原点に「心のひろば」を昨年からはじめました。ご承諾をいただいた方だけですが、お名前、連絡先、病名、手術の内容、コメントなどを開示して、会員同士の交流を促進し、同じような症例や手術を受けた方が、お互いに情報交換しあうことによって、病気に対する知識を深め、体調管理や再発防止に役立つのではないだろうかとの考えから始めたものです。

「心のひろば」が活用されて、皆さんの心の中の悩みや疑問そして不安が解消されることや、また何かご参考になるものがあれば幸いだと思っています。

現在、幹事会が抱えている課題は、幹事会15~16人程度の会議室の確保、予算からして公的施設の利用を考えていますが総会やグループ討論の会場の確保です。

◆萱野暁明さん（つくば市）

足の具合が悪く総会に出られなくて残念です。毎週土曜日の午後介護保険を利用してリハビリに励んでおります。来年は出席したいと思っています。

◆清水巖さん（相模原市中央区）

脳梗塞の後遺症があり、総会に出席できません。よろしく願います。

◆上條潤三郎さん（川崎市麻生区）

膝の具合が悪く困っている上に、最近脳神経科にお世話になる羽目になり、弱り果てています。会いますますの発展を心からお祈ります。日頃のご尽力、心よりお礼申し上げます。このところ欠席

ばかりで申し訳ありません。

◆南山卓彦さん（横浜市瀬谷区）

胸部は今のところ特に異常は感じませんが、一昨年より腰痛に見舞われ、検査の結果、脊柱管狭窄による症状が表れ、歩行などの生活に不便を感じています。

◆上村和好さん（横浜市瀬谷区）

不調を感じながらもそれなりに日々を過ごしています。隣国に独裁国家があるので、戦前生まれの者としては不安です。暴発しなければよいがと案じています。

◆千葉正英さん（横浜市緑区）

役員のみなさまのご努力、お手に感謝しています。おかげさまでつつがなく生活しています。置換していた人工（生体）弁

が長持ちすることを願い、再置換する必要がある時は、開胸手術せずにできるようになっていることを期待しております。

◆葉袋隆雄さん（神奈川県愛川町）

昨年10月、倉田先生の執刀で胸部大動脈瘤の切除、人工血管置換手術をしていただきました。今冬の厳しい冷え込みに息切れが生じ心配しましたが、服用薬剤の変更と数を減じた結果、劇的に解消しました。4年間に弁置換・形成、バイパス、ペースメーカーの植え込み、大動脈瘤切除と3回の入院手術は身に堪えました。やっと暖かくなり、天候が安定してきたので、徐々に歩行時間、距離を伸ば

して体力、気力をつけたいと考えています。

◆清水豊さん（愛媛県西条市）

冠動脈バイパス手術後10年が経過しました。糖尿病合併症のため、歩行困難となり、介護保険「要介護1」の認定を受け、週1回の介護支援センター通いをしておりますが、冠動脈は2カ月に1度の定期検診で問題なしと診断されております。

◆網野良一さん（川崎市宮前区）

平成13年5月に、南淵先生に心臓バイパス手術を執刀していただき、12年近くになりますが、現在、特に問題もなく推移しております。ただ、23年12月に脳卒中を起こし、今はリハビリに専念しております。

足が不自由になり講演会には出席できなくなり残念です。会のますのご発展をお祈りします。

◆小山淳子さん (和歌山県上富田町)

手術から4年の今は、日常的に心臓のことを意識していない自分があることに我ながらあきれるぐらい元気です。運動と活動の毎日ですが、これ一重に南淵先生はじめ、皆様方のお陰と感謝しております。炭水化物ダイエットに成功なさった先生にお逢いできる日を楽しみにしています。

◆鍛冶友里菜さん (町田市)

術後2年の夏を迎えようとしています。念願だった部活に戻ることで、町田オープン戦ではダブルスで優勝することができました。先生及びスタッフの皆様に感謝しております。

◆伊藤博子さん (東京都大田区)

3月2日、術後1年を迎えて感謝です。「考心」が大変参考になりました。心配になると開けては読み返しています。当日は孫の誕生日と重なって。申し訳ありませんが欠席します。今後ともよろしくお願ひします。

◆山田克明さん (秦野市)

バイパス手術後丸6年が経過しました。体調は手術前よりも良い状態で、術後は風邪一つ引くこともなく元気に過ごしています。手術前、糖尿病に悩まされていましたが、それかなり改善され、現在は食事ほとんど気にすることなくとれるようになりました。

◆森川正雄さん (所沢市)

私は5年前、大動脈弁置換手術を受けましたが、心臓に関しては全く問題ないと感じています。この手術を受ける前、目の前が真っ白になり、この世と違う世界へ片足をつつ込む経験をしたことを考えますと、段違いな生活をさせて頂いており、心から感謝しています。ただ、心臓とは全く別の「痛みや痺れ」を感じる病気も抱えており、我慢の生活を送っているといったところです。年齢相応の食事に留意し、体操をしたり散歩をして体を動かすこと、頭の体操のために週1回パソコン教室にも通っています。

◆伊野マサ子さん (多摩市)

平成13年にバイパス手術を受けて12年目になりました。週2回のリズム体操や和紙ちぎり絵をして元気に過ごしております。いつしか年齢も83歳になり、この調子ではあと数年は頑張って生きようとの気持ちです。

◆丸太浩史さん (町田市)

2008年3月、77歳で南淵先生に僧帽弁、三尖弁置換手術をしていただき、以後、坂登りも楽になり、繰り返された体調悪化も忘れるほどになりました。しかし、不整脈(心房細動)は残り、2年後くらいから連続した動悸が週に数回感じられます。この先、不整脈はどう悪化して、どう終わるのでしょうか。毎日のウォーキングを奨められていますが、1回に2万歩くらいの集中的、非平均的歩

きをして間に合わせていますが、逆効果でしょうか。毎日はお来ません。

◆セツ矢かつよさん (藤沢市)

昨年11月までは何事もなく過ごしていたのですが、11月7日の夜、急に胸苦しさを感じ、血圧を計ってみたら、上が200、下120、脈拍は測定不能でエラーになるほどでした。その後少しづつ下がって2時間ぐらいで治まりましたが、3月28日にまた同じような症状になったので心配です。

◆古尾谷昌弘さん (伊勢原市)

平成10年5月に大動脈弁置換手術を受け、7月に職場復帰しました。平成11年5月に出張先で軽い脳梗塞、1週間入院。平成12年12月に大動脈瘤破裂(Bタイプ)、救急車で運ばれ一命を取り留めました。現在、職場復帰していますが、無理はできません。血圧、食事などで調整しています。

◆奈須野和一さん (大和市)

1日1時間のウォーキングを日課にしております。血圧は2月18日外来診察で157ありましたが、倉田先生にアムロジンを、朝だけだったのを朝夕2回にしていたら、現在は120になり安定しています。

◆梅澤千代子さん (東京都大田区)

今年は寒い日が多く、外出もためらいがちでしたが、先日、高校の同窓会に出席し、元気に活気に満ちた友人の刺激を受け、気候も温かくなってきましたので、私も

草花の手入れや手芸など身近なことから始めました。毎日のウォーキングやヨガも続けております。

◆角田賢次さん (相模原市南区)

お陰様で元気で毎日過ごしております。歩くことが大事です。不死鳥、フェニックスで生きています。やる気、生きる気、気が大事です。

◆山内廣子さん (座間市)

事務局、役員の皆様いつも有り難うございます。平成6年の3月9日から4月7日の手術、入院生活で得た大切な人とのかわり、食生活など、健康を害して初めて知りました。生きることの素晴らしさをしみじみ噛みしめながらの毎日です。

◆稲葉正幸さん (横浜市泉区)

バイパス手術後14年になります。2カ月に1度の成和クリニックでの定期受診と、自己流の健康管理で体調は問題なく、毎日を快適に過ごしております。特に成和クリニックの山田先生の診察と適切な助言に感謝しています。

◆貝塚朝子さん (茨城県小美玉市)

昨年10月初旬に弁置換手術をした後、2月頃までは寒さも影響したのか、拍動や傷の痛みが気になりました。ここ最近では体調も良くなり、仕事復帰の目処がつかまりました。食事に気をつけ、一方ではあまり神経質にならずに毎日を過ごしたいと思っています。

◆牛山博二さん (町田市)

南淵先生に大動脈弁置換手術をしていただいた9年が過ぎ、ペー

スメーカーを入れて2年になります。春になり植木(鉢)に芽が出て手入れが出来、マイペースで過ごせることに感謝しています。

◆大木博さん(八王子市)

手術(心臓バイパス)して4年になりますが、胸が痛いとか息切れしたことは一度もありません。年をとったという気持ちもなく、健康で庭の草むしりなどします。現在90歳です。

◆橋本正満さん(大和市)

再発なんてあるんだろうか。病気の食生活に戻り、何でも食べ、カラオケ、水墨画をたしなみストレッチを発散しています。でも体重だけは増えないように気をつかい、毎朝体重計に乗っています。

◆中村恵子さん(藤沢市)

毎日の食事作りに明け暮れています。これを食べてくれる人がいるからこそ感謝しなくてはいいですね。最近、テレビや本で整理術などが話題になっていますが、目覚めて私もやってみました。気力や体力が必要でとても無理。方針を変えて30分位と時間を決め、毎日やるように心掛けています。

◆大川澄雄さん(横浜市青葉区)

足を動かし、指を動かし、花を失わず、日頃から健康で過ごさせてもらっています。

◆金田房子さん(八王子市)

年を重ねる度に膝が悪くなっています。3度目に良い先生に恵まれて運動や筋力をつけて歩いています。心臓の手術の時も南淵先生にたどりつき、今に至っています。

ます。良い医師に出会えることは良い生き方につながります。

◆古川スミエさん(大和市)

考心会幹事の皆様、いつもお世話になり有り難うございます。弁置換術を南淵先生にしてください。丸3年になります。体調もよく、食事、運動に気をつけ、日々感謝しながら生活しています。2月末の定期検診の結果、コレステロール値、尿酸値が高くなり、薬がまた1つ増えました。寒い冬の間、外出を控え、1時間のウォーキングも休みがちで、運動不足と言われました。懲りることなく、これからも自分の体と向き合い大切にしようと思います。

◆森屋武さん(町田市)

主人は65歳の時に急性大動脈解離をおこし、藤崎先生に緊急手術をしていただきました。命拾いをして8年が過ぎました。今は毎日、散歩が仕事で食欲も旺盛、年1回の外来検査も何事もなく過ごしております。皆様には有り難く感謝の日々を送っております。(妻・記)

◆高久徹雄さん(大和市)

独断願望ですが、南淵先生には大和成和病院にカムバックしてもらいたい。やはり先生は大和成和病院がお似合いです。

◆宮城宮子さん(海老名市)

大動脈弁置換術(生体弁)後、4年1カ月が過ぎました。体調も順調で毎日看護助手として頑張っています。倉田先生に命を救っていただき深く感謝しています。私はブラジルの日系3世で、帰国す

ることがとても不安です。

◆永山新二郎さん(日野市)

昨年10月頃より、全身ジンマシンアレルギーになって痒みとの闘いです。栄養士の指導のもと、腎臓食で頑張っております。弁の手術とバイパス手術をして、4月19日で1年になりました。

◆川瀬信哉さん(町田市)

バイパスを4本手術後、3年になりますが、お陰様で順調に普通の生活を送っております。毎日1時間の散歩を心掛け、たまにはテニスや家庭菜園もやっております。

◆渋谷久子さん(川崎市宮前区)

手術から6月で3年がたちますが、なかなか手術前の状態には戻らず、日々色々と努力をしています。身体全体のバランスに問題があるように思います。精神的に少し疲れました。

◆伊藤道子さん(日野市)

例年になく寒さ厳しい冬がやると過ぎ春めいたと喜んでいました。天候不順の折、会長さんはじめ皆様にはお世話様でございます。テレビでは南淵先生のご出演を度々拝見出来る機会に恵まれ、時には深津さんも一緒でした。東京ハートセンターの様子も放映されており、リハビリの徳田先生の姿もお見かけしました。今回は南淵、藤崎両先生の健康法なので、楽しみにしております。

◆本田靖彦さん(大和市)

昨年11月に大動脈弁の置換手術を受けました。手術より5カ月が経過しましたので、大部身体が安定状態になっております。今後共よろしくお願い致します。

◆萩島博征さん(厚木市)

狭心症の再発で2月にステント治療を受けました。不眠で悩んでいます。

◆前坊勲治さん(春日部市)

狭心症再発によりカテーテル手術をして2年半。何とか元気にしています。前立腺癌が再発し、現在治療について頭を悩ませています。

◆平賀譲さん(八王子市)

バイパス手術を受けて丸2年。再発もせず元気に1日1万歩を目標に歩いています。ところが、最近胃の具合が悪く、消化器内科で診てもらったところ、「逆流性食道炎」と診断されました。どうも薬の飲み合わせが原因のようです。年齢から来る体調の衰えとも言われました。少し心配しています。

◆花村紘一郎さん(藤沢市)

体調は極めて良好で、散歩、テニス、ゴルフを楽しみ、1日2万歩を目標に実行しております。

◆中間春代さん(鹿児島市)

新緑の季節になりました。総会のご案内いただき有り難うございます。残念ながら遠方のため、欠席いたします。私も今年7月で術後5年になりますが、順調な生活をいたしております。ご盛会をお祈り致しております。

◆鷲山春夫さん(逗子市)

大動脈弁置換手術後6年が経ちました。現在、週2回トレニングセンターで汗を流し、元気に暮

らしております。

◆秋岡康夫さん (葉山町)

体調、体力、気力とも良好にて、週2回スイミングやジムで筋力トレーニングを行っています。あとは海で過ごしています。

◆羽生文子さん (佐渡市)

地域の仲間の活動に参加し、楽しく過ごしています。考心会には一度は参加したいと思っています。役員の皆様ご苦労さまです。

◆根谷崎和子さん (和光市)

背中への骨折は良くなりました。僧帽弁置換手術から8年になりましたが、心房細動と不整脈があるので、歩くと息が苦しくなります。弁は大丈夫です。

◆清水啓示さん (横浜市旭区)

勤務の都合上、祝日は出勤です。総会、講演会はできましたら日曜日に開催して下さると出席できるのですが、ご検討をお願いします。

おたより

◆宮木弘さん (相模原市南区)

4月10日で80歳の大会に乗り、人生最終ラウンドに突入の感を深くしております。心臓の方はその後問題なく過ごしておりますが、昨年11月、腰部脊柱管狭窄症にて手術を受け、現在も排尿障害があり困っております。毎回管を入れての導尿で排尿しています。

◆渡辺忠昭さん (相模原市南区)

1年ぶりに大和成和病院で診察がありましたが、異常もなく元気

で過ごしております。3月で仕事が終わりましたので、将棋、卓球、健康麻雀、唄、発声練習など忙しい毎日です。まだまだ色んなことにチャレンジしていきたいと思っています。

◆両角郁夫さん (横浜市旭区)

手術後、ある先生が講演会で、10年間は大丈夫ですよという話をなさって下さいましたが、その10年が過ぎましたので、若干心配もあります。ただ、体調はいたって元気です。ただ、老妻の体調が思わしくなく目が離せず、家を開けられない毎日で。

◆遠藤しのぶさん (府中市)

左手で文字を書いています。最近では以前よりはつきり書けるようになりました。ただ、書いているハガキの向きが違ったりしておかしくなります。最近、府中市立心身障害者福祉センター、元気倶楽部へ通っていますが、どこへ行くにもよく歩かせていただいています。

◆小坂貴子さん (牛久市)

ガーデニングや週2、3回のジムで、明るく元気に生きることが目標です。南淵先生、そして役員の皆さんありがとうございます。

◆政木宗雄さん (東京都練馬区)

心臓は元気ですが、脊柱管狭窄症と闘っています。

◆佐藤孝博さん (厚木市)

油断したのか、コレステロールの数値が高く、また肩の筋肉痛が気になりました。歯の治療の他には自覚症状がなく生活してい

ることに感謝しています。自治会長2期目の3年に入りました。公園の清掃、道路のことなど地域のことに関わり、汗をかいています。

◆林元子さん (町田市)

術後3年経ちました。まだまだ不安がありますが、天気の良い日に散歩を1時間くらいやって、それ以外は機械で自転車漕ぎを行ってリハビリに励んでいます。事務局にお願ひですが、患者同士の話し合いをもっと出来るといいのですが、無理でしょうか。

◆竹内衛さん (川崎市中原区)

役員の皆さんいつもお世話になります。総会の準備、ご苦労様でございます。主人も術後10年過ぎ、元気で家の中の生活を楽しんでおります。昨年は心不全で20日ばかり入院しましたが、元気で退院しました。これも南淵先生のおかげと感謝しております。今は横浜労災病院に入院しています。主人も5つの病気がありますが、先生に恵まれて元気です。(妻・記)

◆惣田誓夫さん (横浜市青葉区)

平成16年3月、南淵先生に心臓バイパス手術を受けてから9年が経ちました。現在も先生をご紹介して下さった「やまがみ内科医院」で健康管理を兼ねた定期検診と投薬治療を受けております。加齢による耳鳴りの症状以外は懸念はありません。休日は好きなゴルフを楽しみながら暮らしております。

◆麻生次郎さん (横浜市泉区)

役員の皆様には色々とお世話になります。心臓バイパス手術後3

年を経過しました。特別な異常はありませんが、若干不整脈の症状があり、目下検査の段階です。今年には傘寿の年です。まだ検査は終わっていませんが、問題ないことを願っています。

◆小野憲治さん (横浜市西区)

いつもお世話になりました。透析導入してから10年、心臓バイパス手術をしてから8年になります。お陰様で元気に暮らしております。今回は透析日にあたり、一人では外出できないため、欠席いたします。

◆小山勝さん (新潟県上越市)

大動脈弁の置換手術を受けて、この6月で4年を迎えます。心臓は全く元気に働いてくれて、術後は健康者と変わらない生活をしており、感謝の日々です。吉村会長、山本事務局長はじめ、幹事の皆様にはいつもご負担をかけ、ありがとうございます。皆様方、ご自愛下さい。

考心会講演会のお知らせ

考心会の「平成25年度講演会」の日程が決まりました。詳しいことは9月上旬にお知らせします。

■日時 平成25年10月20日(日)
12時受付・13時開会

■会場 ユニコムプラザさがみはら
(bono相模大野サウスモール3階)

■交通 小田急線相模大野駅徒歩3分