

# 藍色の風 第14号 *Bando Heart Chronicle*

平成19年11月1日発行 編集発行人 医療法人坂東ハートクリニック 坂東正章

〒770-8025 徳島市三軒屋町下分28番地 <http://www.bandoheart.jp>

## ヒトが運動しなければならない理由

診察の時も、また『藍色の風』でも、皆さんに運動をお勧めしています。私達がなぜ運動をしなければならないのか、進化の面から考えてみます。

約4000万年前に、木の上で生活していたサルが、気候の温暖化に伴う豊富なエサのために体が大型化しました。このため、サルは地上に降りざるをえなくなり、このことからヒトの起源が始まったとされています。

地上に降りたサルから類人猿に進んできたと考えられていますが、類人猿は二足歩行の時間が長くなり、このために手を使用する時間が生まれました。手を使い、道具を使用することで脳が発達し、脳の容積が増しました。大きくなった頭が背骨の上にしっかりと固定されるようになると、安定度がましてさらに脳が発達するようになりました。こうなると脳にたくさんの血液を送るため、心臓が発達することにつながります。

心臓が発達してたくさんの血液を体中に送り始めると、今度は末梢に送られた血液を心臓に返す必要が生まれます。手に送られた血液は手を使ったり、手を挙げたりすることにより心臓に帰りますから問題がありません。しかし足に送られた血液は重力で心臓に帰ることはありません。静脈内には心臓の方に向かった一方向弁があります。血液で満たされた静脈が周囲の筋肉の動きによって圧迫されると、静脈内の血液は一方向弁に誘導されて心臓の方に帰ります。ふくらはぎの筋肉が収縮を繰り返すことにより、下半身に送られた血液は心臓に帰るような仕組みになっています。足が第二の心臓と呼ばれる理由

はここにあります。足の筋肉が発達しなければ、良好な血液循環が維持されなくなります。普段からしっかり歩いて足の筋肉を鍛えておく必要があります。

さらに、頭を含む上半身を維持するためにはしっかりした骨盤、腰、臀部、下肢の筋肉が必要となります。ヒトが立位を維持するためには脊柱起立筋の発達も必要でした。

このようにサルから進化したヒトがヒトであり続けるためには、心臓や足、背中やおしりの筋肉がしっかりしたものでなければならないことがわかります。

私達の遺伝子は石器時代のヒトとほとんど変わらないと指摘している研究者がいます。私達がヒトとして生活し、ヒトとしての機能を維持するためには、こまめに体を動かし、体の各部位を鍛えておかなければならないのです。

驚くような科学技術が出現しています。太古の人達から見ると想像を絶するものでしょう。このような現代社会に生きてみると、私達自身が非常に進歩した人間であるかのように考えてしまいがちですが、それは錯覚です。21世紀の人類として生まれてきても、太古の時代の赤ちゃんが生まれたことと、本質的には何ら変わりはありません。いくら科学が進歩しても、私達の生身の体は石器時代の人間と同じ遺伝子を受け継いでいることを忘れてはなりません。

私達がヒトであり続けるためには、体を動かさなければならないのです。(参考文献：ヒトはなぜ歩かなければならないのか：体育の科学、2006 Vol.56 杏林書院)【坂東】

## 藤野内科クリニック 藤野 修先生

私が徳島赤十字病院に勤務していたとき、同院の第一内科部長を務めておられたのが藤野内科クリニックの藤野修先生でした。日赤で四半世紀勤務された後に、私と相前後して退職され、新浜本町で内科クリニックを開業されました。私の大先輩であり、かつ尊敬する先生でもあり、皆さんにご紹介したいと思います。

ご専門は白血病などの血液学です。当クリニックからも血液病関連の患者さんを何人が診ていただいています。徳島赤十字病院で長く内科部長として勤務されたため、非常に広範囲の内科学知識があります。また外科や整形外科、脳神経外科など、他の診療科と一緒に診療された経験も深いため、内科学に限らず他の診療科の知識も広くお持ちです。お得意の血液内科学に加えて、いわゆるオールラウンドプレイヤーとして、一般内科系開業医としてはうってつけの先生です。私も昨年、一昨年と先生の検診を受けていますが、非常に丁寧な診察をされます。

内科も最近は循環器科、呼吸器科、消化器科、代謝内分泌科、神経内科、血液科、アレルギー科などに細分化されています。複数の病気を持っているときに、あちこちの病院に通院するのは大変です。そんなときには広範囲の知識をお持ちの藤野先生にお願いすればよいと思います。また体の一部を診療してもらうのではなく、体全体を見てもらって診療を受けたいと考えておられる人にもうっ

てつけです。もちろん、血液学的な心配がある人も藤野先生に相談されるとよいでしょう。風邪、下痢、腹痛など一般的な軽症の病気のときでもOKです。訳のわからない症状が持続し、「何かヘンな病気が隠れているのではないだろうか？」と心配されている方や、あちこちの病院で「わからない」と匙を投げられたような方にもふさわしいと思います。

閑話休題。藤野先生の趣味は釣りです。クリニック内の案内板なども魚の恰好をしています。最近釣られた体長60-70cmの魚拓も見せてもらいました。クリニックの昼休みは2時間ありますが、余裕のあるときには津田の海岸まで行き、海を眺めていると、半ばあきれ顔で優しい奥様が語られました。藤野先生は写真の通りの非常に穏やかな先生であり、オーソドックスな内科診療を受けたいと思われる方はぜひ、受診してみてください。

地図を下に記します。クリニックは少し入り組んだところにありますので、気をつけておかけ下さい。 【坂東】

### 藤野内科クリニック

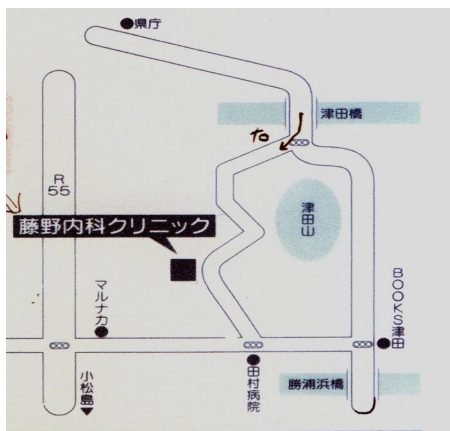
徳島市新浜本町3丁目6番6号

電話 088-663-5351

診察時間 午前9時～12時30分

午後2時30分～6時30分

日曜祭日・水曜日午後は休診



# おやつ≠お菓子

食事相談をしていて私がつくづく思うこと。“世の中からお菓子がなくなったらどれだけ病気の人が減るだろう…”

でも実際そんなことが起こると、体にはいいですが、寂しさが感じられますよね。お菓子好きの人にとっては心の安らぎにもなりますから。でも“お菓子がなくなればいいのに”と思わせるほど、食べ過ぎている方が多いという現実。これが私の悩みのひとつになっています。平気でケーキを2～3個も食べたり、羊羹1本食べたとか、ジュース3本飲んだとか。そしてその積み重ねで体重が増えてしまい、体調不良（高血圧、糖尿病、高脂血症など）を訴える患者さんが次々にやってくる。お菓子の食べ過ぎがどれほど体に悪影響を及ぼしているか、お菓子好き、甘いもの好きの方は考えてください。

ごはんを茶碗2杯食べたなら「2杯もたべるの！！」と驚かれるのに、ケーキ2個や饅頭2個は意外とよくある話ですし、食べ過ぎているという感覚がないようです。それには、お菓子の適量が知られていないことが一つの原因です。食事は朝食、昼食、夕食と1日3回食べることが基本となり、ごはんとおかずを組み合わせるという一応のルールがあります。しかし、お菓子の場合はルールを決めていない方が大半です。そこでぜひ、

こんなルールと適量を決めてはいかがでしょう。お菓子は①1日1回まで。②200kcalまで。③昼間に食べる④食べない日を作る。などを十分と思う方は適量です。物足りないと思う方は要注意です。『お菓子は週2回まで』と書かれてある本もあるくらいなので…。

食事相談で「お菓子を食べていますか？」とお尋ねすると「食べていません。」との返事。続けて「あんパン食べますか？」とお尋ねすると「食べます。」「かきもちは？」「食べます。」との返事。あれ??? “あんパン”も“かきもちも”もお菓子ですよ。菓子パン、蒸しパン、加糖ヨーグルト、飲むヨーグルト、調整豆乳、乳酸菌飲料、スポーツドリンク、栄養ドリンク、100%ジュース、飴…これらみんな糖分が多いのでお菓子（嗜好品）と考えます。

最近子供のおやつが見直されています。おやつはお菓子ではないという考え方です。子供にお勧めのおやつは『ごはん（おにぎりなど）、野菜類（じゃがいも・さつまいも・人参・トマトなど）、果物類（バナナ・りんご・みかんなど）、乳製品（牛乳・チーズなど）』があげられます。これらの食品には砂糖や脂肪分が添加されておらず自然な食品で、栄養バランスをよくするためのおやつです。砂糖や油たっぷりのお菓子とは随分質が違いますね。もちろん、大人のおやつもお菓子にする必要はありませんよね。【管理栄養士：東】

## Q. カロリーの高いのはどれ？低いのはどれ？

- ① 明治 LG21 (ヨーグルト) ② グリコ Big プッチンプリン ③ 伊藤園 充実野菜 (野菜ジュース 280g) ④ トーク 調整豆乳 (200ml) ⑤ サキト 100%オレンジ (果汁ジュース 500ml)

A. ①195kcal ②252kcal ③98kcal ④105kcal ⑤240kcal

## メタボリック&ダイエット教室のお知らせ

日 時：平成19年11月13日（火曜日） 午前10時30分～12時30分  
場 所：坂東ハートクリニック  
申し込み：受け付け事務までお申し出下さい。

## 玄米でのお餅つき

日 時：平成19年12月15日（土曜日） 午前中  
場 所：坂東ハートクリニック 駐車場 ご自由にご参加下さい。

## ♪♪聴診器で聞く心臓の音♪♪

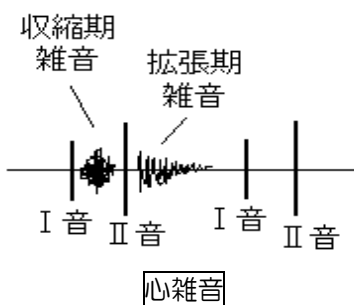
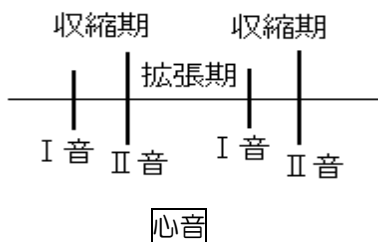
診察の際、必ず聴診を受けますが何が聞こえているのでしょうか？

聴診器を胸に当てた時は心音（心臓の音）・呼吸音（肺の音）を、首では頸動脈の血管雑音の有無を、腹部では腸の動き具合や血管の雑音の有無を聴いています。

今回はその中心音についてお話したいと思います。

皆様が診察後に受け取るカルテの中に『心音』についての記述があるのはご存知ですか？

「大動脈・僧帽弁ともに有意な雑音はない」や「収縮期雑音」や「拡張期雑音」・・・といった言葉を見ると思います。心臓に雑音・・・と聞けば驚くし心配されますよね！！



心音は生きてる証として皆様全員に聞こえます。その中で、通常聞く心音以外の音が聞こえる場合に雑音があるとします。

まず通常きこえる心音とは…

心臓は血液を全身に送り出すポンプ機能をしているので、送り出す時の収縮期と血液を心臓内に貯めこむ拡張期の2つの周期があります。この2つの周期が1回の心臓の拍動で、聴診器を介して「ドドッ」と聞こえます。心音を表わすときに「ド」をI音、「ドッ」をII音といいます。（俗に鼓動をドクンと表現しますが「ドッ」=I音、「クン」=II音です。）

では、雑音とは…

これらの心音の間に聞こえる音で、聴診器を介してI音⇄II音の間に「シュー」とか「ザー」といった音で聞こえます。心拍の周期のうちどの期で聞こえるかによって分類されます。雑音が発生するのが、収縮期か拡張期（カルテ記載の収縮期雑音・拡張期雑音です。）か、各期の前半か後半か、また心拍全体にわたってかなど、心雑音の原因を考える手がかりにもなります。また、心雑音を聴いた際は音量、聞こえる（放散する）場所もチェックします。音量は6段階の分類があり、1から小さい順になっておりカルテでは1/6、1~2/6、2/6、などと書かれています。場所は2RSB（第2肋間胸骨右縁）、4LSB（第4肋間胸骨左縁）とか心尖部・・・です。これも状態を知る目安になります。

雑音の音源となるのは、主に心臓内で、血液を一方通行させる為にある弁の閉まりが悪くておこる逆流や、硬く狭くなった弁を無理に通しようとした時の血流や、壁に穴が開いてい

てそこを通過する異常血流などです。また、心臓を包む心膜という薄い膜に何らかの原因で炎症がおき起こる雑音もあり、これは心臓の外で発生する音です。

しかし、心雑音の指摘があったからと言って必ずしも異常、病的とは限りません。心臓の器質的異常を伴う場合と伴わない場合があるからです。機能性雑音（無害性雑音）といって、よくあるのは小児期から思春期の人、運動、発熱したときで、貧血、甲状腺機能亢進などでもみられます。これは心臓活動が活発なためで、心臓の異常ではありません。成長したり、原因疾患の治療や状態の改善で消失します。

以上より心雑音も様々です。問診、諸検査（心電図・レントゲン・心エコー・血液検査など）などから心臓病の有無、心臓外要因の有無を調べ診断しますので、「心雑音」と聞いただけでいたずらに心配する必要はありません。

皆様のカルテに書いてある『心音』はどうでしょうか？】 【臨床検査技師：田中・宮原】

## 心臓震盪（しんぞうしんとう）

診察中に、不整脈で治療中の患者さんが次のように話しました。「不整脈がおこったときは、胸をドンドンたたくんよ。ほしたら治るかもしれないおもって…」

「それは止めといて。」と私。心臓のリズムに変化があるとき、外部から胸を叩いて「しっかりせえ」という気持ちになるのはわかります。しかし、それは心臓にとっては危険な状態を誘発する可能性があり、胸を叩くのは止めた方がよいのです。

心臓震盪という言葉が聞かれたことがあるでしょうか？特に子供に起こりやすく、全く元気だった子供さんがちょっとした胸部への打撲で心臓が止まってしまう状態を言います。図に心電図を示しますが、心臓が一回収縮して拡張したときにこのような波形を示します。心電図のT波直上近辺は受攻期とよばれ、この時期に心臓に衝撃が加わると心室細動という心停止状態になることがあると分かっています。この受攻期に発生する期外収縮も危険であり、R on Tと呼んで循環器医は気をつけます。

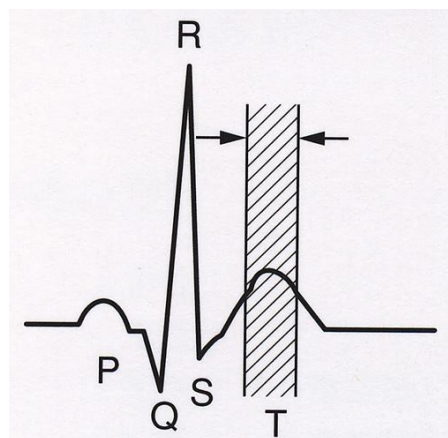
可能性は非常に少ないとは思いますが、この受攻期に胸を叩いてしまうと運悪く心室細動に陥ってしまうことがあります。不整脈が出現したからといって、胸をドンドン叩くのはやめましょう。

ただ、心臓震盪の発生率は圧倒的に未成年に多くなっています。これは子供さんの胸は正中部分の胸骨をはじめとして、肋骨などにも弾力があり、外部からの刺激が心臓に伝わりやすいからです。野球のボールを胸にあてて心停止になったというニュースを覚えておられる方があるかもしれません。因みに私は子供の頃、少年野球にどっぷりつかっていました。内野のノックを受けるとき、イレギ

ュールバウンドのボールは胸で止めて前に落とすよう指導されました。キャッチャーをしたときも、投手のワイルドピッチは体を張って止めるよう教えられました。しかし心臓震盪予防の観点からは、このような練習が危険なことは明らかです。「心臓震盪から子供を守る会」という団体がありますが、同会では少年野球における安全で適切な指導をと広報しています。また心臓震盪を防御するような胸当てパッドも試作されています。興味のある方は同会のホームページをご覧ください。

野球に限らず、お子さん、お孫さんが胸に打撲を受けるようなスポーツをしている場合には、胸部への打撲を避けるようお伝え下さい。なお、心臓震盪を誘発する衝撃は骨が折れたりするような強い衝撃ではなく、キャッチボールでよそ見をしていて、ボールが胸に当たったという程度の弱いものでも誘発されることがわかっています。

心臓震盪が発生したときにはAEDによる除細動が必須です。県内の高等学校にはAEDは行き渡ったと思いますが、小中学校にも是非必要です。【坂東】



### 救急蘇生法講習会のお知らせ

平成 19 年 11 月 6 日 火曜日 午後 2 時 30 分～4 時 30 分まで  
平成 19 年 12 月 6 日 木曜日 午後 2 時 30 分～4 時 30 分まで  
場所はいずれも坂東ハートクリニックセミナー室 お申し込みは受付事務まで

# 胸焼けはありませんか？

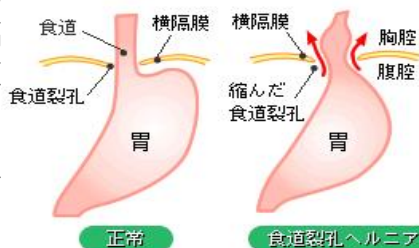
胸やけ・・・なんとも不快なこの症状。経験したことがある方はたくさんいらっしゃると思います。胸やけは胃から食道へ胃液が逆流することが原因で起こる症状です。胃液に含まれる胃酸が食道の粘膜を刺激して食道の壁に炎症を起こす病気が「逆流性食道炎」です。もともと欧米人に多い病気でしたが、食生活の変化や社会全体の高齢化などから最近では増加傾向にあります。今回はこの「逆流性食道炎」についてお話をします。

## 症状は？

- ▼ **胸やけ**：もっとも多い症状で、「みぞおちから胸の下あたりが焼けるような（熱いような感じ）」「胸のあたりが重苦しい」「何となくすっきりしない」と表現されます。
- ▼ **胸の痛み**：食道への刺激が強いと胸が締め付けられるような痛みを感じます。
- ▼ **呑酸（どんさん）・ゲップ**：口の中に酸っぱいような苦いような胃酸がこみ上げてきます。**のどの違和感・つかえ感**：胃酸が刺激するのは食道の下部ですが、のどに違和感や異物感を感じたり、声がかすれることもあります。
- ▼ **胃のもたれ**：食物を消化したり腸に送りだす動きが弱く、食べ物がいつまでも胃に残ってしまいます。
- ▼ **咳**：逆流した胃酸を気管に吸い込んで咳こみます。
- ▼ **耳の痛み**：食道への刺激が時に耳の痛みとして感じられることもあります。

## 逆流が起こるしくみは？

- **食道と胃の境目の筋肉（下部食道括約筋）がゆるむ**：食道の上部と下部には括約筋があり、食べ物を通る時以外は閉じるしくみになっています。下部食道括約筋は年齢とともに自然に閉まりが悪くなり、食べ物を通さない時でも開きがちで胃酸が逆流しやすい状態になります。
- **食道裂孔ヘルニア**：横隔膜にあいた食道を通るための孔（あな）を食道裂孔といいます。胃はもともと横隔膜の下（腹腔内）にあるのですが、加齢によって食道裂孔がゆるむと食道の方（胸腔内）にせりあがることがあります。これを「食道裂孔ヘルニア」といい、逆流防止機能が十分働かなくなり逆流が起きやすくなります。
- **食道の動きが悪い**：食道の動き（ぜん動運動）が悪いと逆流した胃液を胃に押し戻すことができなくなります。
- **胃の中の圧力が高い・胃液が多い**：食べ過ぎや胃がもたれると胃の中の圧力が高まり、胃液が多くなって逆流を起こしやすくなります。
- **腹圧が高い**：肥満や妊娠、背骨が変形して腰が曲がるとお腹にかかる圧力が高くなるため逆流しやすくなります。



## 逆流を防ぐ生活の工夫

### ● 食事の工夫

食事は一度にたくさん食べ過ぎず、ゆっくり食べましょう。

食べ過ぎると胃酸分泌が増加し、胃が拡張して下部食道括約筋がゆるみ逆流しやすくなります。急いで食べると空気も一緒に飲み込んで胃が膨らみゲップが出やすくなります。

**食べ過ぎると逆流を起こしやすい食品は控えめに**

下記の食品は胃酸の分泌を盛んにしたり、下部食道括約筋をゆるめたりします。食べず

ぎないように注意しましょう。

脂肪の多い物・強い香辛料・アルコール・柑橘類・たまねぎ・かぼちゃ・さつまいも  
トマト・豆類・甘味和菓子・チョコレート・ケーキ・コーヒー・炭酸飲料

## ● 就寝時の工夫

### 上体を高くして寝る

平らな寝床で休むと胃と食道の高さが同じになり、下部食道括約筋がゆるんでいると胃液が逆流しやすくなります。首を上げるだけでなく、枕や座布団を利用して腰から頭までの上半身を高くしてやすみましょう。

## ● 食後すぐに寝ない

食後は胃液が多量に分泌されるため、横になると逆流しやすくなります。夕食は早めに済ませて、就寝前には飲んだり食べたりしないようにしましょう。

## ● 腹圧を上げない

### 前かがみの姿勢は避ける

草抜きや拭き掃除など前かがみの姿勢はお腹に圧力がかかり逆流しやすくなります。長時間続けないようにしましょう。

### お腹を強く締めない

ベルトやコルセット、帯やガードル等で腹部をぎゅっと締めつけないようにしましょう。

### 便秘にも注意

排便時にいきむと腹圧を上げる原因になります。

- \* 強い症状がある方は医師にご相談下さい。お薬での治療（胃酸の分泌を抑える薬：H2ブロッカー、PPIなど）が必要な場合もあります。

引用文献：NHK きょうの健康Qブック「胸やけ、つかえ感、胸痛」

武田薬品工業（株）「胸やけ読本」【看護師：立石・速水・竹内・長尾・阿部】

## インフルエンザについて

11月に入り、今年も早いものであと2ヶ月となりました。だんだんと冬が近づいてくるのが感じられるようになってきましたね。特に昼間の気温と朝晩の気温の差がより激しくなってきましたが、皆さん体調は崩していませんか？そして、この時期になると気をつけたいのは、なんといっても風邪ですね。その中で特に気をつけたいのがインフルエンザです。実際にインフルエンザにかかると、初期の症状として、急な発熱・せき・のどの痛みなどが現れ、やがて高熱・関節の痛み・筋肉の痛みなどの症状が4～5日ぐらい続き、完治するまで1週間ぐらいかかると言われています。予防方法として、手洗い・うがいはもちろんですが、インフルエンザワクチンの接種も有効とされています。予防接種をしてもかかる場合がありますが、軽い症状で済むと言われています。

なお接種してから効果が現れるまでに2週間ほどかかるとされていますので、インフルエンザが流行する前に接種することをおすすめします。

当院でもインフルエンザの予防接種を行っております。

☆なお、65才以上で徳島市に住民票がある方は、自己負担金1800円で受けることができます。希望される方は、基本健康診査受診整理券とセットになっている「接種補助券」をお持ちください。

※実施期間 平成19年11月1日から  
平成20年1月15日まで

☆ワクチンの数に限りがあるので、接種の際には前もってご連絡ください。

【受付事務：澤野・美馬・谷口】

## 作詞家 阿木 燿子さんの講演

平成19年10月7日に、京都で第4回転倒予防研究会が開かれました。当クリニックの患者さんで急性期病院での加療中に転倒し、骨折した方が何人かおられました。また通院中の方でもよく転倒する方がおられます。転倒すると、ひどいときは大腿骨頸部骨折を発症し、その後の生活が大きく制限されてしまいます。こういったことを防ぐために、一般開業医院でもどのような取り組みが必要かと思い、この会に参加しました。転倒予防に関しては後日お知らせすることにしてありますが、この会で、ジュディ・オングの「魅せられて」やダウタウン・ブギウギ・バンドの「港のヨーコ・ヨコハマ・ヨコスカ」などの作詞をした阿木燿子さんの特別講演がありました。

『自分らしく生きるために』という演題でしたが、いろいろと含蓄のあるエピソードを語られました。阿木さんはフラメンコのおもしろさに惹かれ、10年近く一生懸命練習をされた由です。しかし残念ながら膝を痛めてしまい、フラメンコは断念せざるを得なくなりました。そのとき、ハタと気づいたのは膝の変化に注意を払わず、無理矢理練習を続け自分の膝を痛めてしまったという、自らの思いの至らなさであったといわれました。文句も言わず、過酷な練習にも耐えてくれた膝に申し訳なかったと声を出して謝った由です。それ以来、阿木さんは体の各部分に対しても「ありがとう」と声を出して感謝するようになりました。臓器を痛めて初めて臓器の有り

難さに気づいたのです。

阿木さんのすばらしい点は、自分の落ち度で痛めてしまった膝に対して、申し訳ないと謝ったことに留まらず、まだ痛めていない他の臓器の有り難さに気づき、いたわるようになったということです。一つの臓器を痛めてしまうと、なんで正常に働かないのかとその臓器に文句をいう人は多いのですが、その臓器に謝ったり「同じ轍は踏まじ」と他の臓器に目配りをする人は少ないように思います。

「臓器や体の各部位が自己主張すればおもしろい」といつも思います。自分の心臓や肝臓、足などにインタビューをしてみるのです。「私の体の中での居心地はいかがですか？あなたはあなたのご主人のことをどう思いますか？」「この体の中に生まれ育って良かったと思いますか？」さて、皆さんの臓器はどのように返答されるでしょうか？

【坂東】



### 初めまして！

育児休暇中の湯浅さんに代わって、平成19年9月から勤務をさせていただきます。

受付は皆さんが最初に目にする所であり、一番最後に立ち寄る所でもあります。常に笑顔で元気よく、皆さんに接していきたいと思っております。どうぞよろしくお願ひします。

【澤野 加代】





