

東北大学病院広報誌「へっそ」

# hesso

ご自由におとりください



100%  
Orange

特集  
心筋梗塞

47

# 生活習慣を見直し 血管をしなやかに

循環器内科 安田 聡

心筋梗塞は心臓に栄養を供給する血管・冠動脈が動脈硬化を起こし、それが進行することで発症します。そして、動脈硬化の進行には生活習慣が深く関わっています。

6 ページの生活習慣チェックにあげられている 7 項目は、全て動脈硬化を進行させやすい生活習慣です。当てはまる項目が多ければ多いほど、動脈硬化が進行しやすく、心筋梗塞を起こす危険性が高くなります。

いろいろな動脈硬化の危険因子の中で、最も影響が大きい因子の一つが肥満です。肥満は脂肪の付く部位によって、二つのタイプに分けられます。

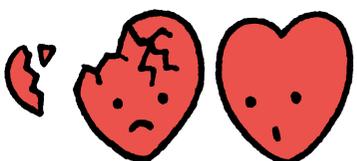
一つは皮膚の下に脂肪が蓄えられる皮下脂肪型肥満で、もう一つが内臓の間に脂肪が蓄積される内臓脂肪型肥満です。脂肪の蓄積される部位が違う二つ

のうち、動脈硬化や心筋梗塞と密接な関係にあるのは、内臓脂肪型肥満です。

なぜなら、内臓脂肪があると、糖尿病や高血圧になりにくくする物質の分泌が少なくなってしまうからです。そのため、内臓脂肪型肥満がある人は、糖尿病や高血圧を発症しやすくなっています。内臓脂肪型肥満かどうかは、BMI と腹囲から判定することができます。

まず、身長と体重から BMI を算出し「 $\text{体重}(\text{kg}) \div (\text{身長}(\text{m}) \times \text{身長}(\text{m}))$ で割り出す」、25 以上ならば肥満と判定されます。さらに、内臓脂肪型肥満かどうかは、へその位置で腹囲を測って判定します。男性は 85 cm 以上、女性は 90 cm 以上の場合に、内臓脂肪型肥満の可能性が高いと考えます。特に内臓脂肪型肥満の人は糖尿病になりやすいので、これにも注意が必要です。また、喫煙やストレスも動脈硬化を進行させる原因となります。

心筋梗塞の予防では、食生活も非常に重要です。たとえ肥満ではなくても、食生活に問題があれば、血中脂質に影響が表れ、それが動脈硬化を進行させる原因になってしまうからです。肉ばかりではなく、魚も食べるようにすると良いでしょう。魚を週に 2 ～ 3 回食べることで、動脈硬化の進行が抑えられ、心筋梗塞の予防につながります。



# hessou ちゃん



100% ORANGE

毎日バランスの取れた食事をするのが良いのですが、なかなか実現できません。そこで、一週間単位でバランスを取ることを目指すのはどうでしょうか？例えば、肉の脂を多く取ってしまう日もあれば、エネルギー過多になってしまう日もあるでしょう。しかし、野菜を多めに取る日や、エネルギーを抑えた日をつくることで、一週間はバランスが取れているようにすることができます。

生活習慣チェックの7項目は、心筋梗塞予防のための七か条に作り替えることができます。

- ① 適度に体を動かす生活
- ② 血糖値を正常に保つ
- ③ 健康的なコレステロール維持
- ④ 血圧管理
- ⑤ 標準体重維持
- ⑥ 健康的な食生活
- ⑦ 禁煙

この七か条はいずれも動脈硬化の進行を抑えることができ、心筋梗塞の予防に役立ちます。

通勤や散歩での歩行は、軽度の運動で強度が足りません。適度な運動として勧められるのが、20分程度のウォーキングなど、中等度以上の強度の運動です。これを週に3回以上行います。継続することが大事です。また、健康的なコレステロール値を維持するためには、LDLコレステロール値を上げる食品を避けることです。摂取するコレステロールの量よりも、脂肪の質が問題なのです。飽和脂肪酸やトランス脂肪酸といった、体にとって良くない働きをする脂肪酸が含まれている食品は、取りすぎないように注意する必要があります。

40歳を過ぎた人には、体重と血圧を毎日測定し、それを記録しておくことを勧められています。高血圧も肥満も、狭心症や心筋梗塞を引き起こす動脈硬化を進行させる危険因子です。血圧と体重の変化を毎日見ていくことで、動脈硬化を進行させ得る状態に早く気づき、生活を見直すことができます。また、体重を管理することで肥満の予防にも役立ちます。

やすたさと  
安田 聡

1987年東北大学医学部卒業。米カリフォルニア大

学サンディエゴ校医学部研究員、東北大学大学院医学系研究科循環器内科学准教授、国立循環器病研究センター副院長などを経て、2020年より東北大学医学系研究科循環器内科学分野教授・東北大学病院循環器内科科長に就任。

## チェックしよう



気になることがある場合には、  
早めに循環器内科で診察と検査を受けましよう。

## 生活習慣チェック

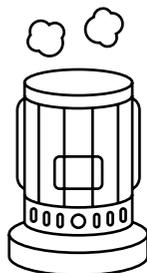
- 車で移動することが多い
- 甘いものをよく食べる
- 脂の多い肉をよく食べる
- 味の濃いもの、  
塩辛いものが好き
- BMI<sup>※</sup>が25以上  
※BMI = 体重(kg) ÷ (身長(m) × 身長(m))
- 野菜、雑穀類が嫌い
- 喫煙習慣がある

米国心臓病学会(AHA)「7つの生活習慣」(ライフシンプル7)より改編

医療のギモン

### 心筋梗塞は

冬に多い?



うそ?ほんと?

はい。気温が下がる11月から1月にかけて、心筋梗塞の発症が増えるという季節変動があることが知られています。冬に心筋梗塞が多い理由として、寒冷期の血圧の上昇、特に暖かい屋内から寒い部屋や屋外に移動する際の血圧の急激な変動があげられます。「ヒートショック」といわれるストレスが心臓の負担を増やし、心筋梗塞を起こしやすくなります。

診療科のご案内

## 循環器内科 Cardiovascular Medicine

循環器内科では、急性期から慢性期まで、虚血性心疾患、心不全、不整脈など幅広い疾患に対応しています。最新デバイスを用いた低侵襲治療を行い、他部門とも連携して最善の医療を提供しています。

<https://www.hosp.tohoku.ac.jp/departments/d1101/>



# ここがツボ。

〈ツボとは〉「経穴(けいけつ)」とも呼ばれています。体表に現れる「反応点」であり「治療点」でもあります。そこを押すことによってさまざまな効果が期待できるところを指します。

## 「少府」しょうふ

精神的なストレスや不眠などから胸痛、脇の痛み、動悸、手のひらの熱感などが起こる時は、東洋医学では「心」の働きが悪くなり血の巡りや思考などに影響を与えるとされています。「少府」というツボは「心を清らかにし、煩わしさを除く」と言われ、精神的なストレスなどからくる胸の症状に効果があることが報告されています。女性の場合は生理の乱れなどが伴っている場合にも刺激すると良いでしょう。

(正確な診断は医療機関にご依頼ください。  
漢方内科鍼灸師 石井祐三)

たんぱく質がとれる。  
えいようレシピ。

## 「エビ」

エビは肉類と同等のたんぱく質を含みますが、脂質が非常に少ないため、高たんぱく質・低エネルギーの食材です。鉄や亜鉛、カルシウム、カリウム等のミネラルも含まれています。

今回は、餃子の変わり種としてエビを使ったレシピをご紹介します。チーズやキムチ、しそなど、お好みの食材と一緒に包むこともお勧めです。

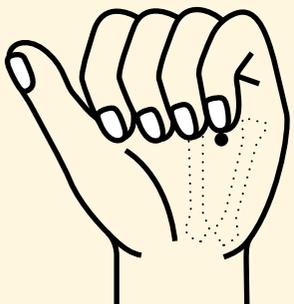
レシピ提供 栄養管理室

## まるごとえび餃子



えいようレシピ  
こちらでも公開中です!

〈ツボの位置〉  
(左図の●)手のひら上で、指を握った時に小指の先端が当たるところ(小指・薬指の骨の間)



押し込むように刺激する



〈ツボの押し方〉  
親指先端で小指と薬指の骨の間を、痛みが消えるまで押し込むように刺激する

### 〈材料〉2人分(6個)

- 豚ひき肉 100g ○ニラ 15g
- すりおろし生姜・にんにく 各小さじ1/2
- 顆粒中華だし 小さじ1/2
- むきエビ 6尾 ○ミックスチーズ 30g
- 餃子の皮(大判) 6枚 ○油 大さじ1〜2

〈作り方〉ボウルに豚ひき肉、5mm幅に切ったニラ、すりおろし生姜・にんにく、顆粒だしを入れて混ぜ、たねを作る。餃子の皮の中央にたね1/6量をのせて平らにし、その上にエビ、チーズをのせて包む。熱したフライパンに油を入れ、餃子を並べて揚げ焼きにする。

### 〈栄養価〉1人分

- エネルギー 270 kcal
- たんぱく質 23g

Q1. 先生は白衣とウェアを何枚持っていますか？(50代)  
デザインは好みのものを選べるのですか？(60代)

A. 白衣を4枚、スクラブ(医療用ウェア)を5枚くらい持っています。周りの先生も大体同じくらいの枚数ですが、若い先生は、白衣よりスクラブを好む傾向にあるようです。病院から支給される白衣の他にも、おしゃれなデザインのものや、チームで一緒に作ったスクラブを選ぶこともあります。  
(答えた先生) 小児科 大田 千晴

Q2. 冷たいものを食べるとなぜ頭が痛くなるの？(とつきー・10代)

A. 一見関係なさそう、ですよ。実は、寒さの刺激によって血管がぎゅっと細くなると痛みを感じます。口の中の感覚は三叉神経さんさんしんけいという特別なセンサーが働き、すぐに脳や頭部の血管に影響するので、冷たいものを食べると突然ズキンとくるようです。100年前前から研究報告があり、アイスクリームをおいしく食べたいと研究したのかも？

(答えた先生) 脳神経外科 大沢 伸一郎

# 先生あいのね



## 「人生にキャンピングカーを」

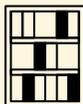
GAKU-MC(ガクエムシー)／著・編者等  
2021 A-Works 1,500円+税

きっかけ一つ、選択一つで見たことのない景色が見られる。たった一度の限りある時間の中で、何を見て、何を「選ぶ」のか。著者であるGAKU-MCが、キャンピングカーのある生活を生きる21人の人々に会い、著者が、彼らが、何を「選択」したのか見ることが出来る本です。

選・阿部 由佳(仙台市民図書館)



## 本棚より 仙台市民図書館の



3 太ももの裏、腰、背中をじっくり伸ばしましょう。手は床につかなくても構いません。



1 左足を右足の前に交差させて、体をゆっくり前に倒します。



4 30秒経ったら体を起こし、交差する足を入れ替えて1～3と同様に行います。



2 膝を曲げないようにそのままの体勢を30秒間キープします。

(主治医から運動制限を受けている方は、運動をお控えください。)

リハビリテーション部 理学療法士 田中 香凛

## 「太もも裏、腰、背中を伸ばす運動」

立ったままできるストレッチ

## 自宅で簡単！ エクササイズ&ストレッチ

詳しい動画、他のエクササイズ&ストレッチも公開中です！



## ヘルプマーク

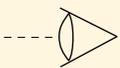
義足や人工関節を使用している方、内部障害や難病の方など、外見からは分からなくても援助や配慮を必要としている人のためのマークです。このマークを身につけた方を見かけたら、電車やバスで席を譲る、困っているようであれば声をかけるなど、ご協力をお願いします。



入手方法や配布場所はお住まいの自治体へお問い合わせください。

## 知ってる？このマーク

## 外からの視点



### 私の東北大学病院

(後編)

森 公美子

病院前に実家があり、祖父から  
大学病院には重篤な方の搬入が  
多いと聞いていたので、救急車の  
音を聞くと「今、大変な状況なん  
だ！風邪を引いたからと行ける  
所では無い！」と思っていました。  
今ではこんな感じですが…未  
熟児で生まれ、先生からも「この  
子の命はこの子が持つ生命力だ

けです」と言われた事もありまし  
た。幼少の頃は風邪を引きやす  
く、小児喘息に扁桃腺熱で、学校  
も休みがちで、小児リウマチまで  
抱え、熱が下がらなく、体をいつ  
も氷嚢で冷やされていました。翌  
年、扁桃腺を除去したら無敵な子  
になって、両親は信じられないと  
驚いていました。

入院中、病室に響く酸素のポ  
ポコという音が(当時の酸素吸  
入)意外と不規則で、三連音符の  
時もあるし、定期的に4分の4の  
時もあるけど時々2連音符にも  
なる。そのことを先生と看護師  
の方に話したら、そんなはずは無

いと仰って…後に調べると定期  
的に送られる酸素も量によって  
変わると知りました。寝たきりの  
体には、全てが音楽に繋がってい  
て、当時は、まさか自分が音楽を  
生業にする職業に就くとは思っ  
ていませんでしたが、母はその時  
のことをよく語ってくれました。

そんな私がこんなに大きく、寧ろ  
大き過ぎるくらいに成長し、仕事  
が出来ているのは、その時の先生  
達のおかげかもしれません！

森公美子/宮城県出身、絶大な歌唱力と魅  
力的なキャラクターでTVや舞台などで幅  
広く活躍。ミュージカル『Les Misérables』  
2024年12月、2025年公演にて、  
テナルディエ夫人役で出演。

## グッド快適！

### 採血時間の 割り当て

中央採血室では、  
午前8時から午  
後4時まで最大  
11ブースで採血  
を行っています。  
令和5年12月4



日より、早朝の混雑を緩和するとと  
もに診察時までに確実に検査結果を  
報告するため、患者さんの診察予約  
時間に合わせて採血の時間を割り  
当てています。受け付けの  
流れなどの詳細は下記を  
ご覧ください。



## なぞなぞ

土を掘ったら緊張してきた！何が出てきた？

### けんこう川柳



### まちがい探し

間違いを5つ探してね！

積雪でジョギング出来ず また太る (茶道部の学生・20代)

## 来年度の ボランティア募集について



東北大学病院では、たくさんのボランティアの皆さまに、優しい気持ちを原点に、病院職員とともに患者さんが安心と安らぎを感じることができる病院づくりにご協力いただいています。次回の募集は2025年2月頃からを予定しており、対象は、18歳以上の心身ともに健康な方、活動期間は週1回、月1回なども可能です。詳細は、院内ポスターや病院ウェブサイトにてお知らせいたします。ご相談・問い合わせ先  
ボランティア室 022-717-7820

## 編集後記

今年もhessoをご愛読いただきありがとうございました。2024年最後の特集テーマは「心筋梗塞」。年末年始はつい食べ過ぎたり、生活リズムが崩れたりすることも多くなりがちですが、生活習慣の乱れが知らず知らずのうちに心臓に負担をかけているかもしれません。寄稿では栄養バランスの調整方法や心筋梗塞の予防のための7か条が紹介されていますので、ぜひ日常生活に取り入れていただければ嬉しいです。寒さにも気をつけながら、良い年末年始をお過ごしください。(広報室 渡邊)

## 地域医療連携協議会を 開催しました



10月8日に歯科部門、11月12日に医科部門の地域医療連携協議会を開催しました。総会では新任科長による講演のほか、当院の最新の取り組みを紹介しました。総会の後は懇親会を開催し、ご参加いただいた地域の医療機関の先生方と当院の医師とて和やかに杯を交わしながら交流しました。今後も地域医療連携体制の構築を進め、皆さまから信頼される病院となるよう、情報共有や意見交換の場を大切にし、連携を深めてまいります。

## 令和6年度総合防災訓練を 実施しました



11月1日、東北大学病院総合防災訓練を実施しました。今回はCBRNE災害(化学剤、生物剤、放射性物質、爆弾などの人為災害等)を想定し、災害対策本部、外来支部の設置作業、情報収集や多数傷病者受け入れの訓練を行いました。今回の訓練で明らかになった課題を改善するとともに、災害医療の拠点として、災害発生時の体制を更に強化してまいります。



## 土曜日のみの 放射線治療を開始します



2025年1月11日より、国内で初めて週末(土曜日)の放射線治療「Weekend Radiotherapy」を開始します。しばらくの間、対象は前立腺がんに限られます。毎週土曜日にMRリニアックによるがん放射線治療を実施し、平日の通院が困難な働く世代の患者さんや、都市部から離れた地域に住む患者さんなど、より多くの方に先進のがん治療を受ける機会を提供します。



## ご寄附のご案内

東北大学病院は、いまだ解決されていない病気の治療法の確立やそれらを担う医療従事者の育成に取り組むとともに、東北地区の医療体制を守るべく、日々、研さんと努力を重ねております。皆さまからいただいたご寄附は、これらの使命の実現の

ため有効に活用させていただきます。あたたかいご支援を心よりお願い申し上げます。

東北大学病院  
みんなのみらい基金  
www.hosp.tohoku.ac.jp/kikin



## hesso 読者のおたより

医学科卒業生です。学生の頃も研修医として働く今もhessoを愛読しています。患者さんと病院をつなぐhessoは、医師として半人前の私にとっても励みになります。(20代)

hessoへのご意見・ご感想、テーマ、けんこう川柳、禁煙川柳、医師への素朴な疑問質問(先生あのね)を募集しています。住所・氏名・年代とそれぞれの内容をご記入の上、下記宛先までがき、Eメールまたはフォームでお送りください。

※本誌やウェブサイトなどでご紹介する可能性がございます。予めご了承ください。



hessoオリジナルステッカーを  
抽選でプレゼント!



〈宛先〉仙台市青葉区星陵町1-1 東北大学病院広報室  
〈Eメール〉hesso@grp.tohoku.ac.jp  
〈フォーム〉<https://forms.gle/AZoUbmETXXp8cviGA>

## Instagram



誌面と連動した  
コンテンツを発信  
左記QRよりご覧ください。フォロー  
や「いいね!」お待ちしております!

## LINE スタンプ



連載中の4コママンガ  
「hessoちゃん」  
LINEスタンプ発売中!



日常会話やからだ・健康についてのスタンプ全40種類です。

## ウェブマガジン



病院と医療の今を伝える

# INDEX



東北大学病院の情報を発信

配信希望の方は左記QRより登録ができます。  
(無料/月1回配信/不定期)

# hesso

東北大学病院広報誌「へっそ」  
第47号 2024年12月25日発行

東北大学病院 〒980-8574宮城県仙台市青葉区星陵町1-1  
TEL:022-717-7000 URL:[www.hosp.tohoku.ac.jp](http://www.hosp.tohoku.ac.jp)  
〈お問い合わせ〉東北大学病院広報室  
TEL:022-717-7149 E-mail:[pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp](mailto:pr.hosp@grp.tohoku.ac.jp)

Publisher:東北大学病院/Plan&Edit:東北大学病院広報室/Design:akaoni/Illustration:100%ORANGE  
(表紙、P2,5)、ぬQ(P13)/©2024東北大学病院  
/本誌に掲載されている内容の無断転載、転用及び複製等の行為はご遠慮ください。



## カラダと地域のまんやかに

hesso(へっそ)は東北大学病院の広報誌です。人のカラダを中心に、いまの医療を中心に、地域の皆さまに分かりやすく当院の活動を紹介します。hessoを中心に人の輪がで  
きる、まさに地域の「おへそ」  
のような存在を目指します。 WEBサイト



〈なぞなぞの答え〉土器(ドキドキ)  
〈まちがい探しの答え〉①天気 ②白鳥の向き ③雪だるまの帽子  
④柿の数 ⑤なるとの数

