



豊橋ハートセンター
1999年に開設された心臓・血管の専門病院。日本初のハートセンター。創設以来、365日24時間の救命救急体制で患者を受け入れている。世界有数の医療技術で、愛知・静岡をもとより、全国から心臓患者が集まる。「ハートセンター」という名称は、ドイツにある「フランクフルト・ハートセンター」に由来する。

鈴木孝彦(すずき・たかひこ) / 1947年豊橋生まれ。岐阜大学医学部卒業後、岐阜大学医学部に勤務。市立美濃病院、東京女子医大などを経て、1983年国立診療所豊橋東病院内科医長に就任。1999年豊橋ハートセンター院長。2010年循環器内科で世界最高の荣誉とされる「マスター・クリニカル・オペレーター賞」を日本人で初めて受賞した。

へモグロビンが不足し、血液が薄くなった状態です。血液中の酸素は、へモグロビンによって運ばれています。しかし、鉄分が不足すると、へモグロビンが十分に作られず、動悸や息切れなど様々な症状が起こります。対処法としては、軽度な貧血なら食事療法ですね。鉄分の多いレバーや海藻、ひじきなどをたくさん摂ってください。中等度以上の貧血なら、薬による治療となります。また、普通の貧血とは別に、脳貧血というものもあります。名前は似ていますが、原因はまったく違います。脳貧血は脳にいく血液が少なくなったことで起こり、めまいやふらつきなどの症状が出ます。

内：次は子どもを持つお母さんから
柳：お米や小麦粉といった穀類も、日本人が持っている体質に合わないのですか。
鈴木：はい、合いませんね。日本人はもつと野菜を摂るべきです。植物には病気を予防するフィトケマルという成分がいっぱい入っているんですよ。このフィトケマルには、活性化酸素から体を守る抗酸化作用、免疫力アップ、がん予防作用があります。だから、野菜を毎日食べていただきたい。そして、砂糖と塩の摂取は控えてほしいですね。特に、砂糖は中毒性もあり、過剰摂取になりがちで糖尿病

でコントロールできるものです。薬を飲んでも、手術をしても、悪い生活習慣をそのまま続けていけば、動脈硬化がまた進み、心疾患が再発してしまいます。だから、動脈硬化の予防でもっとも大切なのは生活習慣を見直すことです。心疾患の抜本的な治療はそれしかないですね。

日本人の体質に合った食べ物と継続的な軽運動が心疾患を防ぐ

内：これまでの生活習慣を変えろということ、食事と運動に気をつけるということですか。
鈴木：はい。特に食事は基本の基本です。食事が悪かったら、運動してもどうにもなりません。
柳：太るような食事はダメとは知っているんですが、具体的にどんなものを食べたらいいのでしょうか。
鈴木：まず、人類の歴史を考えてみてください。地球ができたのがおよそ46億年前。そして、最初の生物である微生物が38億年前くらいに誕生し、人類は700万年前ごろに類人猿と分かれたといわれています。そのころ、何を食べていたかというと、樹の果実です。地上には猛獣が多く、人類は樹の上で生活していたからです。たまたまには昆虫を食べたかもしれませんが、その後、地上に降りて、猛獣の食べ残しの肉や骨の髄を食べるようになりました。最初の肉食です。それがだい

たい250万年くらい前ですね。それから狩猟時代がはじまり、1万年前に農耕が行われるようになるまで、人類はずっと肉食でした。つまり、人類の長い歴史で見ると、ほとんどの時代が肉食で、穀物を食べるようになったのはごく最近だとわかります。人間の体に合う食べ物を考えるうえで、こうした食べ物の歴史はとても重要です。たとえば、砂糖は摂りすぎると、病気になるでしょう。遺伝子レベルでは、人間の体に合っていないからです。穀類もメソポタミア文明が栽培の起源といわれていますので、ヨーロッパ人のほうが日本人より早く食べはじめましたことになりそうです。したがって順応期間が長い分、ヨーロッパ人のほうがインシュリンはたくさん出るのです。実際に、日本人より糖尿病になりやすいですね。

や心筋梗塞の要因にもなります。白米を減らして、魚は毎日、肉類は週に2〜3回程度食べることをお勧めしています。あと、健康を守る食材としては油ですね。オリーブオイルのオレイン酸はよく知られていますが、一番良いのがオメガ3系のオイルです。その代表がα-リノレン酸で、えごま油やアマニ油に多く含まれています。血液の中のLDL値の低下をはじめ、血圧を下げるなど心疾患の予防に効果があるんですよ。でも、熱に弱いので、わたしはそのまま野菜にかけています。
柳：さきほど、動脈硬化を進める危険因子に肥満とありましたが、運動は心疾患の予防になりますか。
鈴木：もちろんなります。運動というものが、継続的に行うことが大事です。そのためには、誰でも簡単にできることを実践するのがいいですね。その王道が散歩です。カロリを消費したいからといって、走る必要はありません。できれば、少し速いと感ずるくらいの速度で20分以上散歩してみてください。

鈴木：健康に生まれたのであれば、もともとの心臓にほとんど差はありません。持久力がつかどうかは、鍛え方次第です。心臓を鍛えるということとは、当然手足の筋肉も鍛えることとなります。100メートル走で10秒を切れるところまでいけるかはわかりませんが、心肺機能は鍛えることでどんどん高められますよ。
柳：ありがとうございます。心臓に関して、お客さまにこうした質問に答える以外で、わたしたちができることはあるでしょうか。
鈴木：高血圧による心臓病の予防は、肥満にならないこと、そして減塩です。意外に思われるかもしれませんが、同じ病気でも、人によって違うんです。たとえば、心臓病ならどのくらい血管が詰まっているかにより、対処が異なります。だから、心臓の病気を抱えている方、日頃運動をしてない方、太っている方、お年寄りなど、置き薬のお客さんにはいろんな人がいると思います。そうした人たちから、体調や食事、運動状況といったことをしっかりと話を聞いてください。そのうえで、ひとりひとりに合わせて的確なアドバイスをすることが大切です。

適切なトレーニングで心肺機能は向上する

内：わたしたちは訪問先で、お客さまから心臓に関していろいろなことを聞かれますので、この機会をお借りして、鈴木院長にそうした疑問に答えていただければと思います。まずは、貧血について悩んでいる方からの「心臓のポンプの力が弱いから貧血になるのか、血液の生産能力が低いから貧血になるのか」という質問です。
鈴木：一般的な貧血とは、赤血球の中の



AFTER TALK

柳瀬秀昭
トモエ薬品株式会社 代表取締役

患者さんの心にフォーカスするハートセンターの理念は医療の本質だと思いました。雑誌などで施術数の上位にランキングされているのを見ますが、「必要ならばするが、やらなくて済むならやらない。当院ではむしろ施術数は減っていると思う」と述べられ、理念が生きていると感じました。

内山匡真
エース内山薬品株式会社 代表取締役

血液という名の栄養を全身に運んでくれる大事な大事な心臓も、当然老化しますが、外見からはわかりません。食事のコントロールや適度な運動も必要ですが、信頼のおける掛かりつけの病院があると安心なんだなとつくづく感じました。身体と上手に付き合っていきたいです。