

心臓・血管病から道民の健康と明るい生活を守ります

No.100

2007 9月

すこやか



ハート

創刊100号記念特集

■ホームページアドレス <http://www.aurora-net.or.jp/life/heart/>



財団法人 北海道心臓協会

機関誌「すこやかハート」 100号記念にあたって

財団法人北海道心臓協会
理事長 伊藤 義郎

北海道心臓協会は昭和56年11月の創設以来、「循環器疾患の予防、診断、治療及び研究に関し必要な事業を行い、もって道民の健康の保持、増進に寄与する」ために啓蒙活動、研究助成事業等に邁進してまいりました。



当協会設立の翌57年6月に、普及・啓蒙のためのパンフレット「心臓・血管病から道民の健康と明るい生活を守る」第1号を発行、さらに、昭和59年に機関誌として「すこやかハート」を発行し、啓蒙活動の両輪としての役割を果たしてきました。普及パンフレットは平成7年52号まで発刊しましたが、平成8年に機関誌「すこやかハート」53号に一本化し、現在に至っています。創刊当時は単色刷り4頁で発行も不定期な「すこやかハート」でしたが、その後カラー化や誌面の一層の充実をはかり、現在は年4回の季刊誌となっております。

このような変遷をたどってはきましたが、「すこやかハート」は循環器疾患の予防、診断、治療に関する知識の普及と啓蒙等で、常に道民の皆様のお役に立ってきた、と自負しています。

創刊号の発行以来版を重ね、この度100号発刊に至ったことは、偏に皆様のご支援、特に医療関係のご専門の諸先生のご協力の賜物であります。この節目にあたり、心から御礼申し上げます。



「すこやかハート」 100号記念誌によせて

飯村 攻 札幌医科大学名誉教授・札幌鉄道病院顧問
(1992～2001北海道心臓協会副理事長)

北海道心臓協会が設立されてから、はや26年、4分の1世紀が過ぎ、協会の機関紙ともいふべき「すこやかハート」の第1号が創刊（1984）されてから23年。この記念すべき100号に寄稿する機会をいただき、深甚なる感謝の念と同時に、あらためて今昔の感に堪えないものがございます。

この4分の1世紀、協会発展の道程には、諸家、諸機関のご協力、ご支援はもとより、なにはともあれ協会創設以来の伊藤義郎理事長の公私にわたる多大なご尽力と、北海道新聞社のお力添えに心からの謝意を表さなければなりません。

さて、思い起こせばということになります。当協会が発足した当時は、本邦の疾病構造（病気の分布）が日本の在来型から次第に欧米先進国型に変わりつつある時でした。つまり、死因の第一位を占めていた脳卒中の頻度が次第に低下し、その後はガンと心臓病が死因の上位を占めるであろうとされる時代でした。そして、死因の上位を占めていた脳卒中と、今後を見越しての狭心症、心筋梗塞などの虚血性心臓・血管病に対する予防・対策が大きく望まれるようになってまいりました。そこでいち早くというべきか、遅ればせながらというべきか、心臓・血管病の抑止対策にはまず一般の人々の予防に対する理解とそれを促す啓蒙が必須であるとし、この運動をすすめるべく創設されたのが当協会、「北海道心臓協会」ということでありました。爾来今日までたゆまない努力が積み重ねられてきたことは周知のとおりで、この行程には伊藤理事長をはじめ、諸賢、諸機関のご尽力をいただいていたことは冒頭にも申し上げた通りです。



一方この間に本邦の疾病構造も大きく変わってまいりました。脳卒中というのは脳出血や脳梗塞、脳塞栓などを総称する病名ですが、このうち脳出血は次第に、しかも顕著に減少し、代わ

って脳梗塞が増えてまいりました。そして死因としての脳卒中全体の頻度は大きく低下してまいりました。代わって心臓病が増え、現在ではその上昇がやや小康を保つ状態となり、おおよそ死因の1/3がガンで、1/3が脳卒中+心臓病、その他の病気が残る1/3となっております。ただここで誤解をして頂きたくないことは、以上の割合はあくまでも死亡の原因であって、病気の発症の頻度ではありません。最近では医療の進歩と予防の甲斐もあって、脳卒中を含む死亡に到る心臓・血管病の頻度は改善いたしました。病気の発症の頻度はむしろ増えて、高齢化社会の出現とも相まって、病気自体やその後遺症に悩む人々の数は大幅に増えていると言わざるをえません。また、疾病構造が欧米化しつつあるとは申せ、まだ欧米に比すれば脳卒中が多く心筋梗塞が少ないなど本邦に特有な所見も残されております。つまり一言で申せば、本邦では心臓・血管病の

疾病構造の変化に対応した啓蒙活動を展開

軽症化と罹患率の上昇が認められ、このことは死亡に到らないまでも日常の活動性を著しく制約し、ことさら高齢化社会の中では介護の問題ともからめて極めて重要な問題を孕んでいると言わざるをえません。なによりも、まだまだ、病気の発症の予防や病気に罹患した際の可能な限りの回

復、改善を志さねばなりません。

次に、最近では生活習慣病という言葉が耳にすることが少なくなり、代わりにメタボリック症候群やメタボ、代謝症候群などという言葉が頻繁に使われるようになってまいりました。この症候群は既に「すこやかハート」にもたびたび解説されてきたことで、ここでその詳細を述べることは避けたいと思いますが、要は高血圧や糖尿病、高脂血症は、例えそれぞれが軽症であっても、合併すると心臓・血管病が著しく促進されて重篤な結果を招来する。そしてこれらが合併する機序の一部には腹部の脂肪の増大（腹部肥満）が重要な位置を占めるというものです。しかし、よしんば腹部の肥満がなくても、高血圧や糖尿病、高脂血症の合併は心臓・血管病を著しく促進致しますので、それぞれの発症の予防や発症後の治療には十分に注がねばなりません。また禁煙や減塩を心がけ、肥満や過量飲酒を避け、適度の運動をすすめるなど、当協会の活動を通じ機会ある毎に述べられてきたことの重要性は今も、そして今後も変わりはありません。このことは将に生活習慣病の予防、対策そのもので、ここに北海道心臓協会の活動の大きな意義が見出され、またそれ故に今まで積み重ねられてきた当協会の業績に十分な評価を贈り、今後の活動により積極的な協力を配慮したいと思います。

最後に、心臓・血管病対策の現状と将来に対する展望について簡単にふれてみたいと思います。それは、死亡の直接の原因となる疾病構造が変わってきたことは先にも述べたとおりです。しかし、医療の進歩や疾病に対する知識の普及は病気を軽症化し、あるいは急性期の治療をより容易にしてはおりますが、発症頻度や患者さんの数自体

は今なお増加しております。このことは、高齢化社会とも相まって、日常生活の大きな支障となっていることは周知のとおりです。最近では生活習慣の改善は勿論ですが、高血圧や糖尿病、高脂血症の診断基準がより詳細になり、より早期からのそれぞれに応じた治療対策も力説されるようになってまいりました。いずれにしても、地域社会におけるいっそう健やかで活動的な長寿を送るためには、当協会のますますの活躍とそれに対する皆様のご協力、ご支援を願わないわけにはまいりません。

次の本誌200号も、皆さんお揃いで健やかに迎えましょう。



「北海道心臓協会市民フォーラム」の行事として恒例になった、専門医、看護師、薬剤師、栄養士による「無料健康相談」で、相談を受ける（2005.3.26 “フォーラム2005”）

100号記念に思うこと

北島 顕 北海道大学名誉教授・加納総合病院顧問
(2001～2005北海道心臓協会副理事長)

機関誌「すこやかハート」100号記念まことに
おめでとうございます。「すこやかハート」は
1984年11月に第1号が刊行されています。協会の
事務局から送っていただいた資料で拝見すると上
手に年をとるためのヒントを見出として順次、生
活習慣病（成人病）を防ぐ食事、生活の中での工
夫などが簡潔に解説されています。心筋梗塞・狭
心症・脳卒中などは成人になってから多く発
症する病気という意味で、当時はまだ成人病
と言われていましたが最近では生活習慣病と
呼びます。国も1997年の厚生白書から成人病
を生活習慣病に呼び方を変えました。成人病
から生活習慣病への変化は単なる呼称の言い
換えではありません。予防や治療に私達自身
が大きく係わらねばならない事になります。
心筋梗塞・狭心症・脳卒中などは成人に達す
ると加齢により動脈硬化の進展などにより多
かれ少なかれ患うのだとの一のあきらめか
ら、そうではなくて暴飲、暴食、喫煙などの
悪い生活習慣を改める事によって防ぐこと
のできる病気なのだという発想の転換を意味し
ます。20年以上前にすでにこのような先見性
をもって道民への啓発活動を始められた事に
深く敬意を表します。以後今日まで号をか
さね100号に至っていますが企画・編集は第
1号の精神が一環して継承されてきていると感
じます。

「すこやかハート」の出版母体である財団法人
北海道心臓協会は1981年に創設されています。
2001年12月に発行された20周年記念特集号を拝見
すると伊藤理事長が当財団の設立目的として「循
環器疾患の予防、診断、治療、及び研究に関し必
要な事業を行い、もって道民の健康、増進に寄与



する」を挙げておられます。
この目的に沿って協会とし
て、伊藤記念研究助成、地
方都市での健康特別講座開
催、などの多くの事業がお
こなわれ、機関誌「すこや
かハート」も啓蒙活動の一

創刊時から生活習慣病への先駆的な取り組み

翼を担ってきました。このような事業をおこ
なう団体は全国的にも東京にある日本心臓財
団以外にはあまりないと承知しています。日
本心臓財団は1970年に設立され、北海道心臓
協会の兄貴分的存在です。当協会設立にあ
たってもずいぶんと参考になったと先輩からお
聞きしました。重ねて申し上げますが、生活
習慣病の予防のための啓発活動に携る当協会
は全国的にも先駆的な北海道の誇りです。

1992年からは3月に札幌で全国的著名人
をお招きし特別講演をお願いし、併せて循環器
病に関する啓発のお話を北大・札幌医大・旭
川医大から提供するというパターンが出来ま
した。この3月の講演会では循環器相談事業
として3大学の若い医師・看護師がボラン
ティアとして協力してくれ道民の皆さんにたい
へん好評で、今も続けられています。北大循
環器内科教授就任2年後の1994年の例会では
笠谷幸生氏と不肖私が講演させていただいた
のを鮮明に憶えています。例会は3月なので

時に雪による交通障害が発生する事がありま
した。2003年に柳田邦男先生をお招きして
いたのですが、吹雪ならず空港のシステム
トラブルで大幅に講演が遅れ、もう一つ
の企画であった道民の心臓を守るために
どうすればよいかのパネルディスカ
ッションを島本・菊池・北島の3名で柳田先生

到着まで急遽時間延ばしをした冷や汗ものの思い出があります。ただらとした時間延長でなく聴衆の皆さんに結構楽しんでもらえたと後でお聞きして胸をなげおろした次第です。

私の存じ上げない協会創立時のエピソードとして20周年特集号で初代副理事長高桑栄松先生が、当時を回想して菅野盛夫北大教授と尾山洋太郎先生が連れ立って自分を訪問し、循環器病の予防の重要性を訴えられことに共鳴し、協会創立に尽力され、経済界、医学会、メディア一体となった組織が誕生するにいたった経緯を紹介されており興味深く拝見しました。高桑先生は北海道大学医学部に全国に先駆けて循環器内科学講座を完全講座として当時の文部省に開設させた北大医学部長でもありました。北大循環器内科には初代教授として東大から安田寿一先生が1973年に就任されておりました。理事長は創立当初から伊藤義郎氏が一貫して協会を献身的な奉仕の精神で指導しておられますが医学的立場から補佐する副理事長は高桑先生

の後、安田寿一先生、飯村攻先生、北島、その後菊池健次郎先生で今に至っています。私は2001年から2005年までを担当させて頂きました。

1991年12月に大阪大学から安田教授ご退官後に北大循環器内科2代目教授に赴任しました。周りの人々のやさしさに支えられてなんとかやってきましたが、副理事長として伊藤理事長を補佐する立場で協会に関与した期間は新たな緊張がともないました。学会がランチョンセミナーなど民間からの後援で運営するように協会の行事運営にも関連業界からの協賛を得るようにしたことなどは行事を充実させるのにすこし役立ったかなと思いま

す。

楽しい思い出は一杯ですが2003年9月14日に開催されたエコ・ウォーカソン2003インジャパン札幌大会もその一つです。ウォーカソンはヨーロッパで盛んなチャリティ行事で財団法人日本心臓財団から当協会にお話がきました。私たちが協力して開催に至りましたがユニセフ協会と心臓財団からチャリティ金が参加者数と走行距離に応じて北海道心臓協会に寄贈されました。台風一過秋晴



2003.9.14エコ・ウォーカソン2003札幌大会。331名が完歩しました

れの下スタート・ゴールが大通り公園、途中北海道神宮、札幌ファクトリーなどを經由する10kmのコースで盛大に行われました。道新にも報道されましたが多数の道民に御参加いただきました。救護班として北大循環器内科の諸君も協力してくれました。このイベントは札幌を皮切りに京都、横浜でも開催されました。道内のみならず全国手をつないで行えるような企画が今後も期待されます。

来年はG8サミットも洞爺湖で開かれます。道から世界への一層の情報発信と北海道心臓協会の益々の御発展を祈念します。

遠く離れた郷里奈良にて

「すこやかハート」100号発行を記念して

菊池 健次郎

北海道心臓協会副理事長(2005～)
旭川医科大学名誉教授
北海道循環器病院理事

北海道心臓協会は昭和56年、伊藤義郎理事長の強い肝煎りで発足しました。以来、心臓血管病、生活習慣病である心筋梗塞・狭心症などの虚血性心疾患、脳梗塞・脳出血・脳塞栓などの脳卒中に代表される生活習慣病の予防、適正管理についての最新の知識や情報の提供、健康相談、生活習慣の修正の指導などを介して道民の啓発に大きく貢献してきました。また、道内の医育・医療機関の若手研究者の先進的、独創的な心臓血管病の研究に対する助成を行い、多くの若手研究者の育成を推進してまいりました。

一方、我が国では戦後の経済発展とともに食習慣を含めた生活習慣の欧米化・脱日本化が進展しました。つまり、獣肉、乳製品を含めた動物性蛋白および脂質量/摂取比率の増加、車社会の浸透に伴う運動不足の蔓延に由来する内臓肥満、脂質代謝異常、高血圧、高血糖・糖尿病を包含するメタボリックシンドロームを有する国民が急増しました。そしてこれらの傾向は、道民では全国平均を上回ることが示されています。

北海道の疾病構造をみますと、死亡率(2005年厚生省の指標)では全国平均を100としますと道民の糖尿病関連死は110、心臓・腎臓・高血圧関連死は107、心臓死104と全国平均を4～10%凌駕しています。年齢調整をした心筋梗塞発症率は、男性は北海道が全国第1位、女性は全国第2位で、末期腎不全(透析導入)の増加率は北海道は九州・沖縄と並んでトップクラスという芳しくない状況にあります。

これらの原因として、道民における肥満者およ



び高脂血症の頻度が、それぞれ全国平均の男性：1.38倍、2.38倍、女性：1.47倍、1.80倍、成人の喫煙率が男性：1.25倍、女性：1.55倍と著しく高率で、食塩摂取量も1.1倍と多く、かつ、

運動量(歩行数)は逆に全国平均に比べ60・70歳代の男性では80～90%、女性では約85%と少ない

ことがあげられます。つまり、我が国全体が生活習慣の欧米化、車社会の進展に伴うメタボリックシンドローム(①内臓脂肪蓄積＝内臓肥満、②血清脂質異常：高中性脂肪、低HDL-Cコレステロール血症、③血圧高値、④高血糖)の急増を招いていますが、北海道はその傾向が全国平均に比べ著しいといえます。

我が国におけるこのような状況は成人にとどまらず、日本の将来を担う学童や中学・高校・大学生にも及んでいることが示されています。例えば、日本の学童(12歳)の肥満児の出現率は、昭和43年では約3%であったのに昭和52年には約7%と倍増し、その後も漸増し、平成12年以後は男児・女児共に10～12%の高いレベルにあります。そして、平成14年の調査では児童・生徒の高コレステロール血症の比率が、小学3・4年生：男児13.6%、女児23.6%、小学5・

6年生：男児15.6%、女児16.5%、中学生：男子10.4%、女子16.5%、高校生：男子12.0%、女子22.3%と5～10人に1人は高コレステロール血症という状況です。さらに、学童の2型糖尿病の発症

道民を生活習慣病から守ろう
ますます高まる北海道心臓協会の役割

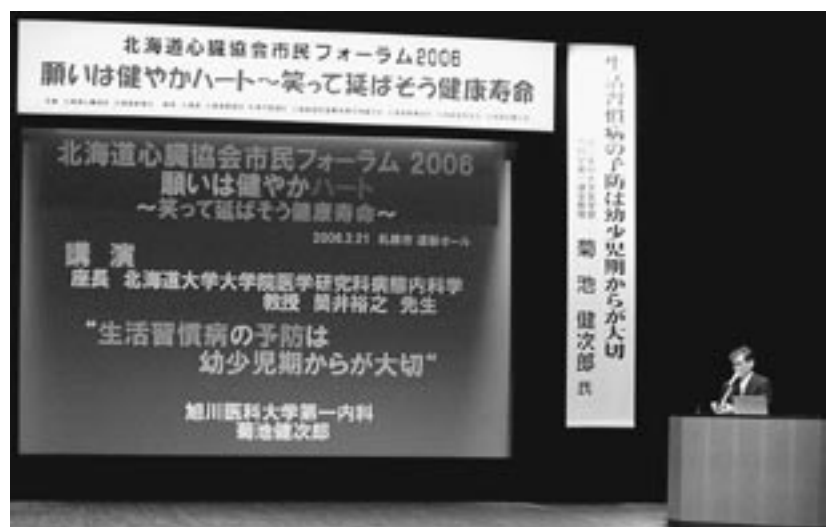
率（10万人当り）は1982～83年：1.89人、1987～91年：3.19人、1992～96年：4.97人、1997～2001年：5.11人と急増しています。また、私共が検討致しました医学部入学生（大学1年生）のBody Mass Index（BMI：体格指数）や体脂肪率は男女とも1997～98年入学生に比し、いずれも5年後の2002～03年入学生の方が有意に高値で、大学生の肥満傾向の進行が明らかになっております。

このような若年期からの生活習慣病の危険因子の増大の根底には、前述致しました運動不足と食事における脂質摂取/総エネルギー摂取（F/T）比率の増大が考えられます。事実、平成16年度の国民健康栄養調査の結果をみますと、F/T比率が適正とされる25%未満は男性では40歳代以後の中・高齢者、女性では60歳代以後の高齢者のみであることが示されています。つまり、1～6歳の幼児期は男女で28.4～28.6%、7～14歳の学童・生徒は28.3～28.7%、15～19歳の思春期は28.5～29.8%、20歳代は27.1～28.7%、30歳代は26.0～27.9%とF/T比率が高く、とくに幼児～思春期、青年期の脂質（とくに動物性脂質）摂取比率が不適切に高いことが明らかといえます。この根底に横たわる食習慣と運動不足の修正、解消がメタボリックシンドロームに包含されます生活習慣病の危険因子の低減、ひいては心臓血管病（とくに動脈硬化性の心臓血管病）の発症予防、進展抑制に必要不可欠と考えられます。

さらに最近では、慢性腎臓病（CKD）：尿に微量のタンパク（アルブミン）が出たり、顕微鏡的血尿（潜血反応）が陽性であったり、腎機能（糸球体濾過値GFR：血清クレアチニン値と年齢、性別から簡便に推算することができます）が50ml/分/1.73m²・体表面積、より低い

場合には、心臓血管病を発症する危険度が高くなることが多くの臨床・疫学研究により示されています。そして、この慢性腎臓病も生活習慣病である高血圧・脂質代謝異常・高血糖・糖尿病と密接に関連していることが指摘されています。実際に、我が国で透析治療に導入される原因疾患は、従来最も多かった慢性糸球体腎炎が減少し、糖尿病性腎症が急増し、これが第1位となり、また、高血圧性腎障害に起因する腎硬化症も増加し続けることが日本透析医学会の統計調査により明らかにされています。そして糖尿病性腎症や腎硬化症が原因で透析導入された患者さんでは、心臓血管合併症が多く、生命予後が不良であることも実証されています。

このような日本国民、北海道民の疾病構造、生活習慣の実状や問題点を直視しますと国民、道民の食習慣・運動習慣を中心とした生活習慣の幼小児期からの修正に重点を置いた心臓血管病の予防・進展阻止についての啓発活動の推進は極めて重要、不可欠といえます。その意味でも北海道心臓協会の事業の推進の社会的、公益的意義はますます大きくなることは疑いなく、本協会のさらなる発展に関係の皆様とともに力を尽くしたいと考えております。



2006.3.21 フォーラム2006で「生活習慣病の予防は幼少児期からが大切」と題して講演



すこやかハート創刊号～99号

第1号 1984.11 (4頁)

- ▽上手に年をとるためのヒント
〈食事〉生命は食にあり／生活の中での工夫を！
- ▽事務局だより：講演会／研修会／健康特別講座
／関係団体との交流

第2号 1984.12 (4頁)

- ▽体力づくりと疲労回復 (上)
歩こう、走ろう／リラックス体操
- ▽事務局だより：講演会／研修会／健康特別講座
／関係団体との交流／愛のネームペンダントを
つけましょう

第3号 1985.1 (4頁)

- ▽体力づくりと疲労回復 (下)
腰痛予防体操／主婦の体力づくり／中高年の運動
／入浴を効果的に／心の疲労は早めに克服しよう
- ▽事務局だより：愛のネームペンダントをつけま
しょう

第4号 1985.5 (4頁)

- ▽健康は自分で管理するもの
血圧と年齢／減量策戦／こころの健康
- ▽事務局だより：愛のネームペンダントをつけま
しょう

第5号 1985.9 (4頁)

- ▽健康の元は三つの実行

栄養・休養・運動／4人の健康生活を診断！

- ▽事務局だより：講演会／研修会／健康特別講座
／愛のネームペンダントをつけましょう

第6号 1985.11 (4頁)

- ▽わが家の救急処置 (上)
患者の寝かせかた／止血のしかた／人工呼吸法
／心マッサージ／やけど／のどの異物
- ▽事務局だより：講演会／研修会／健康特別講座
／愛のネームペンダントをつけましょう

第7号 1985.12 (4頁)

- ▽わが家の救急処置 (下)
救急箱となかみの点検／目の異物／耳の異物／
虫さされ・動物にかまれた／ねんごとだっきゅう
／打ばくと骨折／けいれん／食中毒／薬物中
毒／ガス中毒・下血／日射病、熱射病と熱疲労
／ひきつけ
- ▽愛のネームペンダントをつけましょう

第8号 1986.1 (4頁)

- ▽健康チェック100問
健康全般／高血圧／脳卒中／胸部疾患／胃の調
子は順調か／肝臓は疲れすぎていませんか？／
心臓はどのくらい強いのか？／太りすぎていない
か？／健康づくりの心得／腸／腎／自分ででき
る食事診断・栄養

第9号 1986.6 (4頁)

▽豊かな老後のための“すこやか”シリーズ「楽しく食べよう」

栄養のバランスはとれているか？／たん白質を十分とっているか？／野菜を十分とっているか？／塩分をとりすぎていないか？／長寿のための食生活のヒント／お酒

▽講演会「心臓手術はどこまで治る」

▽事務局だより：心臓手術あれこれ

第10号 1986.7 (4頁)

▽家族でたのしくヘルス・アップ体操

第11号 1986.9 (4頁)

▽年代別の食生活

食事は年齢に合わせて／乳児期の食事／幼児期の食事／学齡児期の食事／青少年期の食事／働き盛りの人の食事／主婦の食事／老年期の食事

第12号 1986.10 (4頁)

▽家族ぐるみの健康法

こんな生活が成人病を招く／食事／運動／睡眠

第13号 1986.11 (4頁)

▽肥満予防の生活

総肥満化傾向にある日本人／肥満と成人病／ふとらないためには／肥満の判定／ふとりたくない人の食生活

第14号 1987.1.1 (4頁)

▽すこやかに生きる

健康は自分でつくるもの／守りたい健康の三原則／おいしく食べられますか／量より質を／成人病を防ぐ食事6カ条／こころの健康をたかめるために／定期的に健康診断を

▽事務局だより：講演会／健康特別講座／関係団体との交流

第15号 1987.1 (4頁)

▽成人病を防ぐ食生活

知っておくと便利な食事法／糖尿病と食事／高血圧を防ぐための食事／腎臓病と食事／肝臓病と食事／心臓病と食事／動脈硬化を防ぐ食生活

第16号 1987.3 (4頁)

▽糖尿病を防ぐ日常生活

放置できない糖尿病／糖尿病と思われる症状と検査のすすめ／糖尿病とはどんな病気か？／どんな原因で糖尿病になるか？／放置しておくとうなるか？

／予防のための日常生活／糖尿病とつきあう法

第17号 1987.7 (4頁)

▽肝臓病の正しい知識

肝臓の病気／急性ウイルス肝炎 原因と予防／激症肝炎／慢性肝炎／肝硬変／脂肪肝

第18号 1987.10 (4頁)

▽動脈硬化を防ぐ

動脈硬化を促進する因子はたくさんあります／高血圧が続くとやがては動脈硬化が…／コレステロールの多い食品をとりすぎると…／中性脂肪が動脈硬化を進行させます／精神的ストレスでこんな影響が出てきます／予防の中心は食事薬はあくまで補助療法です

第19号 1987.11 (4頁)

▽40歳からの健康管理

人生は40歳から始まる／自分でできるセルフ・チェック／体重に変化がないか／食欲不振に注意 なぜ食欲がなくなるか／睡眠／頭痛／動悸、脈の欠滞、息切れ／だるい、疲れやすい、気がない

第20号 1988.1 (4頁)

▽減塩

塩分のとりすぎが血圧を上げる／日本人は塩分をとりすぎている／塩分をひかえる食事の実際

第21号 1988.3 (4頁)

▽いきいきのびのび体操

毎日の生活を運動化して楽しくおくらう！

第22号 1988.6 (4頁)

▽運動と心臓

適度な運動は心臓を守り鍛える／スポーツ選手と心臓／望ましい運動の条件／“歩け歩け”は簡単で最も効果的な運動／心臓病のある人の運動は程度に応じて

第23号 1989 (4頁)

▽検診後の健康生活

検診用語はこういう意味です／高血圧といわれたら／低血圧といわれたら／糖尿病の疑いがあるといわれたら／尿酸値が高かったら／肝機能障害と診断されたら／高脂血症と診断されたら

第24号 1989.11 (4頁)

▽豊かな毎日を

だれもが老化する／すこやかな生活のために／
若さを保つために／いつまでも若い心で
▽お知らせ：循環器疾患ビデオテープ貸し出し／
スタートした「無料相談」

第25号 1990.1 (4頁)

▽ことわざ・まんがでみる成人病の予防
隗より始めよ（生活習慣）／一石二鳥（食生活）
／ミイラ取りがミイラになる（こころ）／過ぎ
たるは及ばざるがごとし（嗜好品）／ちりも積
もれば山となる（高血圧）／腹八分目に医者い
らず（肥満）／健全なる精神は健全なる身体に
宿る（運動）

第26号 1990.2 (4頁)

▽上手なストレス解消法
ストレスとは／ストレスと身体／趣味をもとう
／目標のある生きかたをしよう／ストレスの性
質を知ろう／カタルシスを活用しよう

第27号 欠番

第28号 1990.7 (4頁)

▽高血圧症と動脈硬化症の食生活
血液循環／高血圧とは／高血圧からくる病気／
高血圧を防ぐための基本／動脈硬化の原因／動
脈硬化症の食事療法／日常生活の注意

第29号 1991.4 (4頁)

▽豊かな老後をめざして
多い老後の問題／“古い”の自覚は人さまざま
／心とからだの調和／自分の人生をいかに生き
るか／快適な老後をおくるために／早く新しい
生活時間への切りかえを／老後の生活はウラが
主の生活に／積極的に「60の手習い」を／40歳
の健康管理
▽事務局だより：“伊藤記念研究助成金”制度ス
タート 佐久間、三浦両氏に

第30号 1991.8 (4頁)

▽動脈硬化を予防する
動脈硬化はどうして起こるか／コレステロール
とは／動脈硬化を防ぐために

第31号 1992年度 (4頁)

▽リハビリテーションとは？
正しいリハビリテーションのすすめ／脳卒中の
リハビリテーション
▽事務局だより：第2回伊藤記念研究助成金 三神、

橋爪両氏に

第32号 1992年度 (4頁)

▽老後の生活を実り豊かに
だれでも老化する／健やかな生活のために／健
康づくりの食生活／若さを保つために／いつま
でも社会の一員で／高齢者が力を発揮できるよ
うに

第33号 1993年度 (4頁)

▽成人病予防の生活ガイド
成人病は自分自身の責任!!／成人病とはどん
な病気？／成人病は習慣病／成人病はどんな人
がかかりやすいか／成人病の特徴は／成人病を
予防するには

第34号 1993年度 (4頁)

▽循環器検診の正しい知識
循環器病とは／循環器病は予防できる／循環器
検診／軽い異常のある人／要治療の人／自分の
健康は自分で守ろう

第35号 1993年度 (4頁)

▽脳卒中を防ぐ日常生活
脳卒中とは／脳卒中で倒れたら／脳卒中を防ぐ
生活習慣の勧め

第36号 1993年度 (4頁)

▽健康的な血圧管理
高血圧を予防しよう／血圧と病気／高血圧とい
われたら…

第37号 1993年度 (6頁)

▽成人病予防ガイド
がん／脳卒中（脳血管障害）／心臓病／高血圧
／糖尿病

第38号 1994年度 (6頁)

▽40歳からの健康
成人病への曲がり角／成人病は習慣病です／正
しい食生活をする／食べ過ぎは太りすぎ／塩分
は日に10g以下に／長寿のための食事法／運動
をしていますか？／40歳からのお勧めスポーツ
／休養も大切です
▽熱心な聴衆、質問もどっさりの講演会
・伊藤記念研究助成金贈呈式 岡本、中川両氏
へ
▽29日に「医師と歩こう！チャリティ・ウォーク」



48～66号はA4版カラー

第39号 1994年度 (8頁)

▽高血圧の予防ガイド

血圧測定を習慣づけよう／高血圧が原因で起こる病気／高血圧を進行させる要因／血圧はつねに変化／血圧の大敵は寒さ／心臓に大きな負担をかける重労働／入浴と高血圧／お酒、たばこと高血圧／食事と高血圧／塩と高血圧／農村生活と高血圧／都市生活と高血圧／高血圧の治療／大切なのは早期発見、早期治療

第40号 1994年度 (6頁)

▽高脂血症を防ごう

30歳代の発症も増えている／高脂血症は血管の黄信号／悪玉コレステロールためないで！／健診で「高脂血症」といわれたら…／食事で高脂血症を防ぐ

第41号 1994年度 (8頁)

▽健康と暮らしの関連 (上)

朝の気分、スピーディなのが好き／応援します！食卓コミュニケーション／若さが信じられなくなるこんな瞬間／やはりこだわる“目鼻だち”

第42号 1994年度 (8頁)

▽健康と暮らしの関連 (中)

危険信号一步手前。知らぬまの中毒／ガンバ

レ！体の冒険新時代／ボケを予防する老後の健康学／私はワタシと旅に出る

第43号 1994年度 (8頁)

▽健康と暮らしの関連 (下)

平和な眠りをさますベッドタイムトラブル／はやりすたりもある最近の病気事情／「こわい！」は健診の入り口だ／いざというときの119番

第44号 1995年度 (6頁)

▽みんな歩こう 健康への提言～歩くことはすばらしい～

▽みどりの日に医師と歩こうー4月29日に開催

第45号 1995年度 (8頁)

▽成人病予防ことわざ (上)

バランスのとれた食生活は健康づくりの基本です！／目標一日300グラム 野菜たっぷりのわが家の食卓／動物性脂肪のとりすぎ赤信号 コレステロールが増えて危険／成人病防ぐ効果に注目 魚をもっと食卓に！／一日の塩分摂取は10グラム以下 血圧を上げないための常識です／飽食でも唯一不足がカルシウム 調理の工夫で小魚・牛乳たっぷり／“第6の栄養素”として注目される食物繊維を上手にとろう！／“考える食生活”の実行で肥満への道断ち切ろう！／健康家族の第一歩 一家そろって楽しい食事／食

後の歯みがき習慣で、いつまでも自分の歯でかむ喜びを／ちょっとした距離なら歩こう！今日から始める手軽な運動

第46号 1995年度 (8頁)

▽成人病予防ことわざ (中)

病の温床太りすぎ さあ始めよう無理ない減量／守り抜く“酒休2日”が生む健康／吸い込んだタバコの煙がむしばむ健康／ストレス対策三原則はためない、負けない、あなどらない！／明日への英気を養うために今日の眠りを十分とろう！／入浴でからだをリフレッシュ！明日に向かってわく元気／ゴロ寝はかえって逆効果“積極的な休養”を！／もう一度チェック！「運動量」

第47号 1995年度 (8頁)

▽成人病予防ことわざ (下)

検診と生活改善により大事 がんからわが身を守るため！／動脈硬化とストレスを遠ざけ守る すこやかハート！／血圧のコントロールと生活管理 脳卒中にならないポイント／暴飲・暴食・肥満をさけて適度な運動 糖尿病予防／高血圧・動脈硬化は車の両輪 走り出したら成人病へまっしぐら！／ジワリと増える肝臓病 飲酒と過労と食事に注意！／健診で“見えないもの”も見えてくる 明日の健康 自分で守ろう

▽普及パンフの改革を計画

第48号 1995年度 (8頁)

▽成人病こんな症状に要注意 (上)

頭痛／腹痛／腰痛／顔色・目・舌／動悸

第49号 1995年度 (8頁)

▽成人病こんな症状に要注意 (中)

倦怠感／便・尿／爪／がん

▽健康診断を受けよう

第50号 1995年度 (8頁)

▽成人病こんな症状に要注意 (下)

心臓病／脳卒中／うつ病／肝臓病／糖尿病／痛風

▽食生活のリフォーム計画

第51号 1996 (4頁)

▽脳卒中・高血圧・心臓病を防ぐために

まだまだ多い塩分の摂取量／調理法や食べ方の工夫で減塩できます／もう一息減らすには

▽心臓病・脳卒中予防講演のつどい

・伊藤記念研究助成金 富田、中田両氏に

第52号 欠番

第53号 1996 (8頁)

▽道民の長寿度 全国平均を上回る

▽心臓・血管病予防の知識 ～高血圧～

札幌医科大学第二内科助教授 島本和明

▽医食同源 食事療法の基礎知識～間違った食生活がもたらす病気～

札幌医大病院栄養係長 成田博子

▽心臓・血管病Q & A

札幌・斗南病院循環内科長 尾山洋太郎

▽心臓・血管病と闘う人たち① 佐久間一郎さん

第54号 1996 (8頁)

▽パンフレット 装い新たに再出発

▽心臓・血管病予防の知識 ～虚血性心疾患～

北大医学部循環器内科助手 富田 文

▽医食同源 食事療法の基礎知識 ～食塩をとり過ぎてはいませんか～

札幌医大病院栄養係長 成田博子

▽心臓・血管病と闘う人たち② 三浦哲嗣さん

▽心臓・血管病Q & A

北海道大学循環器内科講師 甲谷哲郎

第55号 1996 (8頁)

▽インターネットは、非常時こそ役立つ医療には 欠かせぬ存在

▽心臓・血管病予防の知識 ～運動～

札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆

▽医食同源 食事療法の基礎知識 ～コレステロール食品～

札幌医大病院栄養係長 成田博子

▽日本循環器予防セミナーに参加して

札幌医大第二内科 高木 寛

第56号 1997 (8頁)

▽心臓病と遺伝子治療

北大医学部附属病院循環器内科 岡本 洋

▽心臓・血管病予防の知識 ～不整脈～

旭川医大第一内科 川村祐一郎

▽医食同源 食事療法の基礎知識 ～食物繊維～

藤女子大学教授 栗村幸雄

▽心臓・血管病と闘う人たち③ 北島 顕先生

▽心臓・血管病Q & A

北海道大学循環器内科講師 甲谷哲郎

第57号 1997.4 (8頁)

▽札幌で心臓・脳卒中予防 講演のつどい

▽心臓・血管病予防の知識 ～労働と心筋梗塞～

- 北大医学部公衆衛生学講座 志渡晃一
 ▽食同源 食事療法の基礎知識 ～DHA～ 栗村幸雄
 藤女子大学教授
 ▽こわい肥満が増えている
 ▽心臓・血管病Q & A 富田 文
 北大医学部循環器内科

第58号 1997.6 (8頁)

- ▽心臓・血管病予防の知識 ～ペースメーカー～ 四倉昭彦
 北海道大学医学部循環器内科 櫻井正之
 ▽食同源 食事療法の基礎知識 ～カロチン～ 栗村幸雄
 藤女子大学教授
 ▽ホームページを開設ー心臓・血管病、全国へ情報発信

第59号 1997.8 (8頁)

- ▽心臓・血管病予防の知識 ～薬を正しくのんでいますか～ 井関 健
 北大医学部附属病院薬剤部助教授
 ▽心臓・血管病Q & A 川村祐一郎
 旭川医大第一内科
 ▽食同源 ～コンビニ弁当との上手なつき合い方～ 佐藤恭子
 北大病院管理栄養士
 ▽心臓・血管病と闘う人たち④ 菊池健次郎先生
 ▽好評の心臓病予防講演会

第60号 1997.10 (8頁)

- ▽心臓・血管病予防の知識 ～心臓核医学検査とは～ 中田智明
 札幌医科大学医学部第二内科講師
 ▽北海道の死因統計 がん、心疾患、脳卒中で全死亡の63.2%
 ▽食同源 ～食事はタイミングが大切～ 佐藤恭子
 北大病院管理栄養士
 ▽心臓・血管病と闘う人たち⑤ 島本和明先生
 ▽市民公開講座「患者と医師との関係を考える」
 ▽「心臓ペースメーカー北海道友の会」ができました

第61号 1998.1 (8頁)

- ▽インフォームド・コンセントとは 野村憲和
 北大医学部循環器内科講師
 ▽心臓・血管病Q & A 甲谷哲郎
 北海道大学循環器内科講師
 ▽アメリカ心臓協会第70回学術集会に参加して 山田 聡
 北大医学部循環器内科
 ▽食同源 ～動脈硬化の予防には～ 佐藤恭子
 北大医学部附属病院管理栄養士
 ▽高血圧、不整脈テーマに帯広で「健康守る特別講座」

- ▽講演会のお知らせー心臓・血管病予防 講演と健康相談

第62号 1998.3 (8頁)

- ▽第8回伊藤記念研究助成金 浦澤さん、今野さん、小橋さんに贈呈
 ▽突然心臓が止まったら(上) 救急蘇生法の知識と方法 東海林哲郎
 札幌医科大学救急集中治療部助教授
 ▽運動と健康① 善玉コレステロール 西島宏隆
 札幌市中央健康づくりセンター長
 ▽心臓・血管病と闘う人たち⑥ 田村正秀さん
 ▽心臓・血管病Q & A 富田 文
 北海道大学循環器内科



第63号 1998.6 (8頁)

- ▽突然心臓が止まったら(下) 救急蘇生法の知識と方法 東海林哲郎
 札幌医科大学救急集中治療部助教授
 ▽講演要旨
 ・生活習慣病としての心臓・血管病とその予防(上) 菊池健次郎先生
 旭川医大第一内科教授
 ・ハワイの8m望遠鏡で宇宙を見る 家 正則先生
 国立天文台教授
 ▽運動と健康② 悪玉コレステロール 西島宏隆
 札幌市中央健康づくりセンター長
 ▽心臓・血管病と闘う人たち⑦ 三神大世さん

第64号 1998.9 (8頁)

- ▽血管とその病気① 動脈硬化と血栓・予防と治

療への挑戦

- 北海道大学医学部第二薬理学教授 菅野盛夫
▽講演要旨
・生活習慣病としての心臓・血管病とその予防(下)
旭川医大第一内科教授 菊池健次郎先生
▽運動と健康③ 増える肥満
札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆
▽アメリカ心臓病学会に参加して
旭川医科大学第一内科 佐藤伸之
▽「救急蘇生法」講座のご案内

第65号 1998.12 (8頁)

- ▽血管とその病気② 動脈硬化一病変の成り立ち
北海道女子大学短期大学部教授・
心臓血管センター北海道大野病院顧問
尾山洋太郎
▽心臓・血管病と闘う人たち⑧ 橋爪裕子さん
▽第16回国際心臓研究学会に参加して
旭川医大第一外科 真岸克明
▽運動と健康④ 歩行・ウォーキング
札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆
▽心臓・血管病予防一札幌、浜益、旭川で講演会

第66号 1999.3 (8頁)

- ▽第9回伊藤記念研究助成金 土田、大崎両氏に
贈呈
▽血管とその病気③ 動脈硬化と脂質
川崎医科大学糖尿病内科助教授・
旭川医科大学非常勤講師 衛藤雅昭
▽運動と健康⑤ きつさの指標
札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆
▽第71回アメリカ心臓学会に参加して
旭川医大第一内科 名取俊介
▽講演会のお知らせ一心臓・血管病予防「講演と
健康相談」

第67号 1999.6 (8頁) 表紙：嶋田 忠氏一74号迄

- ▽血管とその病気④ 動脈硬化の進行を予防する
暮らし
札幌医科大学第二内科講師 斎藤重幸
▽運動と健康⑥ 楽しく歩いて体力保持
札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆
▽札幌で心臓・血管病予防講演会
・伊藤記念研究助成金、土田さんと大崎さんに

第68号 1999.9 (8頁)

- ▽ストレスと循環器① 血圧を上げる
札幌医科大学教授(心理学) 澤田幸展

- ▽血管とその病気⑤ 血栓とその予防
北大医学部循環病態内科学講師 藤井 聡
▽世界心臓核医学会に参加して
札幌医大第二内科 橋本暁佳
▽健康特別講座のお知らせ

第69号 1999.12 (8頁)

- ▽血管とその病気⑥ 動脈硬化と遺伝子治療
北大医学部循環病態内科学 浦澤一史
▽ストレスと循環器② ご用心タイプA
札幌医科大学第二内科講師 土橋和文
▽北米心臓ペーシング・電気生理学学会に参加して
旭川医科大学第一内科 飯田康人
▽心臓・血管病予防一石狩、美唄で講演会

第70号 2000.3 (8頁)

- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩① 心臓病の機
器診断ことはじめ
北海道女子大学教授・
心臓血管センター 北海道大野病院顧問
尾山洋太郎
▽ストレスと循環器③ 心臓神経症とは？
朝里病院内科 本江正臣
▽札幌・「かでる」で健康を守る特別講座
▽心臓・血管病予防「講演と健康相談」一3月11
日に開催

第71号 2000.6 (8頁)

- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩② 心電図検査法
北大医学部循環病態内科学 富田 文
▽北米心臓協会学術会議に参加して
北大循環病態内科学 富岡拓志
▽ストレスと循環器④ 対処法一リラックスする
には
札幌医科大学教授(心理学) 澤田幸展
▽札幌で心臓・血管病予防講演会
・横式さんに研究助成金贈呈

第72号 2000.9 (8頁)

- ▽心臓・血管病の危険因子① 肥満
旭川医科大学第一内科 平山智也
▽循環器疾患診断法・最近の進歩③ 心エコー法
北大大学院医学研究科循環病態内科学
小野塚久夫
▽第13回日本循環器病予防セミナーに参加して
札幌医大第二内科 小原史生
▽健康特別講座のお知らせ

第73号 2000.12 (8頁)

- ▽心臓・血管病の危険因子② 高脂血症
札幌医科大学医学部第二内科 高木 寛
- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩④ 心臓核医学検査
札幌医科大学医学部第二内科講師 中田智明
- ▽心臓・血管病予防一帯広、札幌、旭川で講演会

第74号 2001.3 (8頁)

- ▽心臓・血管病の危険因子③ 糖尿病
札幌医科大学医学部第二内科 小原史生
- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩⑤ ポジトロンCT検査
北海道大学医学部核医学講座 森田浩一
- ▽心臓・血管病予防『講演と健康相談』—3月23日に開催

第75号 2001.6 (8頁) 表紙：藤倉英幸氏

- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩⑥ CT・MRI法
旭川医科大学内科学第一講座 高橋文彦
- ▽心臓・血管病の危険因子④ タバコ
旭川医科大学内科学第一講座 長谷部直幸
- ▽札幌で心臓・血管病予防講演会
・伊藤記念研究助成金、結城さんと東浦さんに

第76号 2001.9 (8頁)

- ▽心臓・血管病の危険因子⑤ 性・ホルモン
北大大学院医学研究科循環病態内科学講師 佐久間一郎
- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩⑦ 心臓カテテル検査：冠動脈内画像診断
札幌医科大学医学部第二内科講師 土橋和文
- ▽心臓・血管病Q & A
旭川医科大学第一内科講師 川村祐一郎
旭川医科大学臨床検査医学助手 幸村 近
- ▽あなたの健康を守る特別講座のお知らせ

第77号 2001.12 (32頁) —20周年特集

- ▽北海道心臓協会は設立20周年を迎えました
・ご支援に心からお礼申し上げます
—伊藤義郎理事長
- ・創設の頃—高桑栄松顧問
・ご支援ありがとうございます—会員一覧
・北海道心臓協会の主な取り組み
・啓発活動小委員会→運営委員会
・歴代理事・監事・評議員
・北海道心臓協会 寄付行為
- ▽心臓・血管病の危険因子⑥ 性格・気質
国立療養所西札幌病院循環器科医長 伊藤一輔

▽心臓・血管病Q & A

札幌医科大学第二内科講師 中田智明

第78号 2002.3 (8頁)

- ▽循環器疾患診断法・最近の進歩⑧ 心臓電気生理学的検査法
旭川医科大学第一内科 佐藤伸之
- ▽心臓・血管病の危険因子⑦ 高血圧
札幌医科大学医学部第二内科 村上英之
- ▽心臓・血管病Q & A
北大医学部附属病院栄養管理室長 佐藤恭子
- ▽北海道心臓協会20周年記念市民フォーラムのお知らせ

第79号 2002.6 (16頁)

- ▽心臓・血管病の危険因子⑧ アルコール
市立根室病院内科 羽根田 俊
柏木雄介
鈴木英雄
- ▽北海道心臓協会20周年記念市民フォーラム
～「きれいな血管が創る健やかな生活」～
・特別講演「生活習慣病の過去・現在・未来」
～北海道心臓協会の20年～
札幌医科大学名誉教授・札幌鉄道病院顧問 飯村 攻氏
- ・基調講演「循環器疾患の予防と治療」
～日本における高脂血症治療の成績～
札幌医科大学医学部内科学第二講座教授 島本和明氏
- ・パネルディスカッション「血管を守るための正しい知識」
パネリスト：千歳リハビリテーション学院学務部長・伊藤俊一氏、南九州大学教授・杉山佳子氏、北海道大学大学院医学研究科循環病態内科講師・佐久間一郎氏、スポーツキャスター・三屋裕子氏
コーディネーター：札幌医科大学医学部内科学第二講座教授・島本和明氏、フリーキャスター・林美香子氏
- ・講演「美しく過ごすための私の健康法」
スポーツキャスター 三屋裕子氏
- ▽北海道心臓協会の平成14年度・主な事業計画
▽第12回伊藤記念研究助成金 坂本、後藤両氏に
▽賑わいました 無料健康相談

第80号 2002.9 (16頁)

- ▽心血管病の治療最前線① 高血圧
札幌医科大学医学部第二内科 村上英之
- ▽心臓・血管病の危険因子⑨ 運動不足

- 札幌市中央健康づくりセンター長 西島宏隆
 ▼第15回日本循環器病予防セミナーに参加して
 札幌医科大学大学院 藤原 禎
 ▼第38回日本小児循環器学会参加記
 北海道大学大学院 病態制御学・生殖発達医学講座
 村上智明
 ▼第38回日本小児循環器学会報告
 北海道大学大学院 病態制御学・生殖発達医学講座
 上野倫彦
 ▼研究開発調査助成 平成14年度募集要項
 ▼研究助成 第13回（平成14年度）募集要項
 ▼「あなたの健康を守る特別講座」のお知らせ
 ・〈料理実習編〉女性も男性も、作って食べて、
 これが「血液さらさら食生活」
 ・〈講演編〉不整脈でお困りですか

第81号 2002.12 (8頁)

- ▼心臓・血管病の危険因子⑩ ストレス
 北海道大学大学院医学研究科予防医学講座
 公衆衛生学分野 岸 玲子
 西條泰明
 ▼心血管病の治療最前線② IHD（虚血性心疾患）
 札幌医科大学医学部第二内科 橋本暁佳
 ▼第25回日本高血圧学会総会報告
 北海道大学大学院医学研究科高次診断治療学専攻
 循環病態内科学 古本智夫
 ▼健康特別講座料理実習篇と講演篇
 ▼3月21日に講演と無料健康相談

第82号 2003.3 (8頁)

- ▼心血管病の治療最前線③ 糖尿病
 旭川医科大学第一内科 平山智也
 ▼講演「退職後の健康管理について」
 小樽市保健所・主幹 秋野恵美子氏
 ▼北海道心臓協会市民フォーラム「願いは健やか
 ハート」
 心臓・血管病の予防と治療のためにー3月21日
 に開催

第83号 2003.6 (16頁)

- ▼心血管病の治療最前線④ 不整脈
 旭川医科大学第一内科 川村祐一郎
 ▼市民フォーラム「願いは健やかハート」
 ・講演「生活習慣病を理解し、これを予防しま
 しょう」
 旭川医科大学第一内科教授 菊池健次郎氏
 ・緊急パネルディスカッションー道民の心臓を
 守るために
 パネリスト：北大循環病態内科教授・北海

道心臓協会副理事長 北畠 顕氏、旭川医大
 第一内科教授・北海道心臓協会理事 菊池
 健次郎氏

コーディネーター：札幌医大第二内科教授・
 北海道心臓協会理事 島本和明氏

・講演「賢い患者になるには」

ノンフィクション作家・評論家 柳田邦男氏

▼第28回日本微小循環器学会報告

旭川医大眼科学教室助手 長岡泰司

▼第13回伊藤記念研究助成金、三木さんと藤野さ んに

▼医師・看護師・栄養士・薬剤師が無料健康相談 を開催

第84号 2003.9 (8頁)

▼心血管病の治療最前線⑤ 大動脈瘤

札幌医科大学第二外科 鉢呂芳一
 安倍十三夫

▼第16回日本循環器病予防セミナー報告

北海道大学大学院医学研究科予防医学講座
 公衆衛生学分野 宇津木 恵

▼第16回日本循環器病予防セミナー参加記

札幌医科大学医学部内科学第2講座 竹内 宏

▼第3回日本心臓カテーテル治療学会報告

北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
 大山尚貢

▼日本心臓カテーテル治療学会報告

北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
 坂井英世

▼第39回日本小児循環器学会報告

北海道大学大学院医学研究科病態制御学専攻
 生殖発達医学講座小児発達医学分野 石川友一

▼「あなたの健康を守る特別講座」のお知らせ

・〈料理実習篇〉丈夫な血管をつくるために
 ・〈講演篇〉動脈硬化はどうすれば分かるか

第85号 2003.12 (8頁)

▼心血管病の治療最前線⑥ 閉塞性動脈硬化症

北海道大学病院循環器外科 国原 孝

▼第39回高血圧自然発症ラット（SHR）学会参 加報告

北海道大学大学院医学研究科循環病態内科
 リサーチレジデント ジェスミン・サブリーナ

▼第39回SHR学会総会に参加して

北海道大学大学院医学研究科・神経薬理学分野
 上野健一

▼第20回日本心電学会学術集会報告

北海道大学大学院医学研究科高次診断治療学専攻
 放射線医学分野 大山徳子

▽心電学会に参加して
北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
横井久卓

▽日本家族看護学会第10回学術集會に参加して
北海道大学病院循環器科ナースステーション
櫻井奈緒子

▽講演の報告
・「退職後の健康管理」倶知安町で講演
・「肥満と生活習慣病」帯広市で講演
・「食べてつくる丈夫な血管」札幌で料理実習
・「どうすれば分かる動脈硬化」札幌で健康特別講座

第86号 2004.3 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子① 総コレステロールではなく、コレステロールの質が大切
北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
佐久間一郎

▽心血管病の治療最前線⑦ 失神
国立療養所西札幌病院循環器科 別役徹生
▽北海道心臓協会市民フォーラム2004「願いはすこやかハート」心臓・血管病の予防と治療のために—3月20日に開催

第87号 2004.6 (32頁)

▽市民フォーラム2004特集
・講演「自分で守れる心臓・血管病」
札幌医科大学第二内科教授 島本和明氏
・講演「頭の健康、身体の健康」
解剖学者・東京大学名誉教授 養老孟司氏
▽第31回日本集中治療医学会学術集會報告
北海道大学病院心臓血管外科ナースステーション
三宅隆仁
▽第26回日本血栓止血学会に参加して
北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
今川正吾
▽第14回伊藤記念研究助成金、山田さんと小林さんに
▽賑わいました無料健康相談

第88号 2004.9 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子② 高血圧—脳・心・腎合併症を防ぐためには？
旭川医科大学第一内科 平山智也
▽不整脈、といわれたら
市立札幌病院循環器科 加藤法喜
▽第17回日本循環器予防セミナー参加記
札幌医科大学第二内科 千葉 雄
▽健康講座のご案内

・〈料理実習篇〉量って料理、元気な血管
・〈講演と運動実技紹介篇〉健やかに老いるために

第89号 2004.12 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子③ 糖尿病
札幌医科大学第二内科 中田智明
▽狭心症、といわれたら
国立病院機構北海道がんセンター循環器科
竹中 孝
▽第27回日本高血圧学会総会報告
旭川医科大学医学部看護学科看護学講座
神成陽子

▽講演・料理・運動…多彩な催し
▽3月26日にフォーラム2005

第90号 2005.3 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子④ タバコ
小樽保健所 秋野恵美子
▽むくみがある、といわれたら
北海道恵愛会・札幌南三条病院副院長
木島敏明
▽北海道心臓協会市民フォーラム2005—3月26日に開催

第91号 2005.6 (24頁)

▽市民フォーラム2005特集
・講演「しなやか血管、いきいき生活～コレステロールが高いといわれたら～」
北海道大学大学院医学研究科
循環病態内科学教授 筒井裕之氏
・講演「高血圧の予防と治療」
国立循環器病センター名誉総長・福岡県久山町
ヘルスC & Cセンター長 尾前照雄氏
▽心臓・血管病Q & A
旭川医科大学保健管理センター助教授
川村祐一郎
▽第15回伊藤記念研究助成金 橋本さんと丹野さんに
▽無料健康相談賑わいました

第92号 2005.9 (12頁)

▽循環器疾患の危険因子 番外篇
旭川医科大学第一内科・
第28回日本高血圧学会事務局 福澤 純
▽動脈瘤、といわれたら
札幌医科大学外科学第二講座 森下清文
▽第40回日本循環器予防学会報告
札幌医科大学第二内科・大学院生 中村陽介

▽国際キニン学会報告

札幌医科大学第二内科・研究生 佐々木晴樹

▽日本循環器病予防セミナーに参加して

北海道大学大学院医学研究科予防医学講座
公衆衛生学分野・大学院生 福井知範

▽日本小児循環器学会学術集会の報告

北海道大学病院小児科・医員 八鍬 聡

▽第41回日本小児循環器学会報告

北海道大学病院小児科・医員 武田充人

▽健康講座のお知らせ

- ・講演と運動実技紹介篇
- ・料理実習篇

第93号 2005.12 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子 番外篇「第28回日本高血圧学会総会から」

旭川医科大学第一内科・
第28回日本高血圧学会事務局 福澤 純

▽心臓に雑音がある、といわれたら

手稲溪仁会病院心臓血管センター循環器内科
村上弘則

▽心臓麻酔国際シンポジウム報告

札幌医科大学麻酔学講座・大学院生 鎌田紀子

▽健康講座を開催しました

▽3月21日に市民フォーラム2006

第94号 2006.3 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子⑤ メタボリックシンドローム (その1)

札幌医科大学第二内科 斎藤重幸

▽下肢閉塞性動脈硬化症、といわれたら

旭川医科大学第1外科 東 信良

▽北海道心臓協会市民フォーラム2006—3月21日に開催

第95号 2006.6 (16頁)

▽市民フォーラム2006特集

- ・講演「生活習慣病の予防は幼少期からが大切」
旭川医科大学内科学第一講座教授 菊池健次郎氏
- ・ヘルシートーク&健康落語「佃煮屋」
立川らく朝師匠

▽第16回伊藤記念研究助成金、古本氏と岡田氏に

▽無料健康相談も開催

第96号 2006.9 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子⑥ メタボリックシンドローム (その2)

札幌医科大学第二内科 斎藤重幸

▽心肥大、といわれたら

北海道大学大学院医学研究科循環病態内科学
小野塚久夫

▽日本小児循環器学会総会・学術集会報告

北海道大学病院循環器外科・医員 杉木宏司

▽健康講座のお知らせ

第97号 2006.12 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子⑦ メタボリックシンドローム (その3)

札幌医科大学第二内科 斎藤重幸

▽心臓・血管病Q & A

旭川医大保健管理センター 川村祐一郎

▽第12回高血圧の遺伝・環境要因についての国際SHRシンポジウム／第42回高血圧関連疾患モデル学会学術総会参加報告

北海道医療大学薬学部薬理学講座 町田拓自

▽健康講座を開催 A E Dと料理実習

▽3月31日にフォーラム2007〈講演と無料健康相談〉

第98号 2007.3 (8頁)

▽循環器疾患の危険因子⑧ メタボリックシンドローム (その4・最終回)

札幌医科大学第二内科 斎藤重幸

▽心不全、といわれたら

旭川医科大学内科学講座
循環・呼吸・神経病態内科学分野 福澤 純

▽北海道心臓協会市民フォーラム2007—3月31日に開催

第99号 2007.6 (24頁)

▽フォーラム2007特集

- ・講演「メタボリックシンドロームはなぜ恐ろしいのか？」
札幌医科大学医学部内科学第2講座教授 島本和明氏
- ・講演「世界最高峰を目指すための『超健康法』」
プロスキーヤー・
クラーク記念国際高等学校校長 三浦雄一郎氏

▽第23回国際心臓研究学会 日本部会総会報告
北海道大学大学院医学研究科情報薬理学講座
細胞薬理学分野 堀之内孝広

▽北海道心臓協会・平成19年度の主な事業計画

▽第17回伊藤記念研究助成金 吉田氏、吉永氏、大谷氏に

▽無料健康相談も開催

料理教室のご案内

血管にやさしい食事してますか？

～動脈硬化を予防するために～

主催：北海道心臓協会、北海道新聞社

協力：エムサービス株式会社

- ・講師：久保ちづる氏（北海道大学病院栄養管理部副部長）
西村 雅勝氏（同主任）
佐藤 達也氏（同特殊調理師）
- ・9月15日(土)10:00～14:00、男性の参加大歓迎
- ・札幌市男女共同参画センター
（札幌市北区北8西3札幌エルフラザ）
- ・定員30名、受講料300円

〈応募要領〉

はがき、FAX、Eメールに氏名、年齢、住所を明記し下記へ
（財）北海道心臓協会

〒060-0004札幌市中央区北4西4伊藤組内

FAX：011-232-4678

Eメール：sinzoukyoukai@aurora-net.or.jp

締め切り：9月5日必着（応募多数の場合は抽選）

問い合わせ：電話011-241-9766

（土・日・祝日除く9:00～17:00）

〈ご注意〉本料理実習では電磁調理器（IHクッキングヒーター）を使用します。心臓ペースメーカーを装着されている方のご留意下さい

※応募者の個人情報は本事業でのみ使用します

会費納入はお済みでしょうか 北海道心臓協会へご協力お願いします
財団法人北海道心臓協会は予防啓発や研究、調査に対する研究助成などの活動を通して、心臓血管病の予防・制圧に努めています。本協会は一九八一年に創設され、一貫して皆様の賛助会費やご寄付により運営されています。ご協力をお願いします。

賛助会費（年額）

一般会員（） 一、〇〇〇円
個人会員（） 三、〇〇〇円
法人会員（） 一〇、〇〇〇円

何口でも結構です

表紙

編集委員長	傳法 公麿（藤女子大学副学長）
副委員長	田中 繁道（手稲溪仁会病院副院長）
委員	加藤 法喜（市立札幌病院理事）
同	川村祐一郎（旭川医科大学保健管理センター准教授）
同	木島 敏明（札幌南三条病院副院長）
同	斎藤 重幸（札幌医科大学第二内科講師）
同	竹中 孝（北海道がんセンター循環器科医長）
同	横式 尚司（北海道大学大学院医学研究科循環病態内科講師）

「ウトロの夕風」

藤倉 英幸