

番外編

# おいしく健康 スペイン料理。

スペインのバルセロナで開催されたESC2014。  
このコーナーでは、おいしいだけじゃない、  
健康にも役立つスペイン料理、特にバルセロナ料理の魅力についてご紹介します。



## スペインにはどんな料理があるの？

ひとくちにスペイン料理といっても、地方によって気候や文化が大きく異なるスペインには、多くの地方料理があります。日本でも有名なパエリア（米に野菜や魚介類、サフランを加えて炊き込んだ料理）は、スペイン東部のバレンシア地方が発祥です。

バルセロナの位置するカタルーニャ地方はスペインの北東部。ピレネー山脈の南に位置し、地中海に面しています。そしてカタルーニャ地方の料理には、豊かな海の幸と山の幸を使い、素材の味を活かしたものが数多くあります。



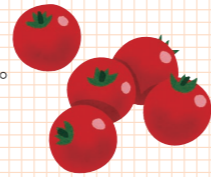
## カタルーニャ地方の特徴的な料理は？

**エスケシャータ**  
塩ダラのマリネ風サラダ。ポピュラーで人気があります。

**ブティファラ**  
カタルーニャ独自のソーセージ。豚の血や松の実が入ったものもあります。

**パン・コン・トマテ**  
パンにトマトを塗ってオリーブオイルをたらしたものです。家庭でもよく食べられます。

**アネス・ネグロ**  
イカスミパエリア。カタルーニャの郷土料理です。



## 栄養についてのお話

新鮮な魚介類や野菜を食べることは健康にも繋がります。バルセロナのあるカタルーニャ地方の料理には、さまざまな食材が使われています。バルセロナでよく使われる食材には、心臓の健康を守る栄養もたくさん含まれています。

### ●トマト

「トマトが赤くなると医者が青くなる」というヨーロッパのことわざがあるほど、身体にいい栄養素がたくさん含まれているトマト。スペインでもよく食べられています。熟したトマトには、動脈硬化やがんの原因になるともいわれている活性酸素を除去するリコピンが豊富に含まれています。またお酒を飲むときに一緒にトマトを食べると、血液中のアルコール濃度が3割程度低下するという実験結果もあります。ビタミンA、Cも豊富に含まれています。

### ●オリーブオイル

スペインで料理によく使われるオリーブオイルには、オレイン酸が多く含まれています。このオレイン酸は、血液中の悪玉コレステロール(LDL)を下げ、動脈硬化や心筋梗塞を予防するのに効果があるといわれています。

### ●魚類

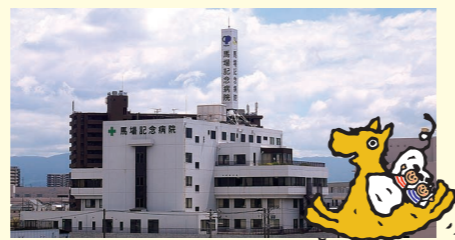
青魚に多く含まれるエイコサペンタエン酸(EPA)には、抗血栓作用のほか、血中脂質低下作用や血液粘度低下作用があります。こうした作用は血液をサラサラにすることを助け、動脈硬化などの心血管疾患の予防に繋がります。

豊かで新鮮な食材には健康に役立つ栄養がいっぱいです。バランスよく摂取することが健康への第一歩です。

## 患者さまへ

我々循環器科では、お一人おひとりに精一杯の思いやり医療を行いたいと考えています。外来診療ではお待たせすることもあるかと思いますが、診療においては、どの医

療機関よりも、患者さまの不安や苦痛を取り除けるよう、一層努力していきます。患者さまにご満足いただけるよう、日々の勉強を怠らず、質の高い医療を提供していく所存ですので、今後ともどうぞよろしくお願いいたします。



発行人：馬場武彦  
発行：社会医療法人ペガサス 大阪府堺市西区浜寺船尾町東4-244 <http://www.pegasus.or.jp/>  
編集：馬場記念病院 循環器科／広報委員会  
編集協力：HIPコーポレーション



社会医療法人ペガサス 馬場記念病院

# 循環器科ニュース

vol. 04  
2015.01.30

## 特別編

# 世界 に発信。

ヨーロッパ心臓病学会で発表。

- 01 こんにちは。中西弘毅です。
- 02 発表内容について。
- 03 テーマ選出のきっかけと臨床と研究に対する思い。

## 循環器科部長からのメッセージ

循環器全体に目を向け、より良い治療を提供するために。

この度、当科の医師、中西弘毅が、バルセロナで開催されたヨーロッパ心臓病学会(ESC)2014に参加いたしました。そこで、今回の「循環器科ニュース」では、中西医師の研究内容、学会での発表の様子を中心にお伝えいたします。

今回中西医師が行った研究は、心房細動と冠動脈疾患の併発に関するものです。心房細動の患者さまは、動脈硬化を抱えていることが珍しくありません。患者さまにより良い治療を提供するために、これら二つの病気の

の関連を探った研究が、ESCで発表の場を得ました。当科では、心臓と冠動脈、それぞれの状態に注意を払いつつ、検査や治療を行っています。例えば、不整脈の患者さまにひそんだ狭心症を見逃さないよう、循環器全体に目を向けます。それぞれの医師が不整脈と動脈硬化の診療ができるよう、体制を整えているのは、当科の強みかもしれません。不整脈でも動脈硬化でも、循環器について気になることがありましたら、まずはかかりつけ医の先生にご相談のうえ、当科への受診をご検討ください。

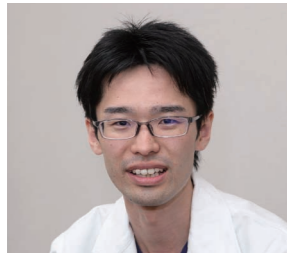


馬場記念病院  
循環器科部長  
山下 啓

# トータルで心臓の健康を守るために 研究結果は治療にフィードバック。

こんにちは。**中西弘毅**です。

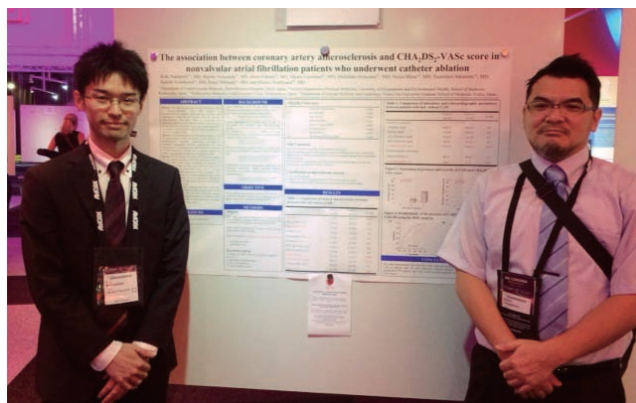
01



この度、スペインバルセロナで行われたヨーロッパ心臓病学会(ESC 2014/8/30~9/3)に山下循環器科部長と参加してきました。今回の循環器科ニュースでは、世界的な循環器

の学会の様子と、私が当学会で行った発表内容についてレポートいたします。特別編として、どうぞお楽しみください。

ヨーロッパ心臓病学会は、毎年夏に行われる世界的な循環器の学会です。去年はオランダのアムステルダムで行われ、来年はイギリスのロンドンでの開催が決まっています。世界中の心臓病の治療を志す医師が集まり、活発な議論が行われます。今回の学会で、私は二つの研究発表を行いました。一つはポスターセッションです。このポスターセッションは、パネルによる研究成果の発表です。会場内を研究テーマごとの区画に分け、連日午前と午後に分かれて発表があります。発表に際しては1時間間にたくさんの医師から英語で質問を受けます。私の研究「心房細動患者における冠動脈疾患の合併率」は画像診断のセッションでの発表となりました(写真下)。さらに二つ目は大きな会場でスライドを使用し、英語で発表する形式です。この口述のセッションは、全体の中でも特に優れた研究が対象となります。こちらでは近年注目を浴びている心臓周囲脂肪に関する検討を発表しました。多くの聴衆を前に発表をすることで、研究への責任感を新たにするとともに、同じテーマで研究する医師と知り合うことで、さらに高いモチベーションを得ることができました。

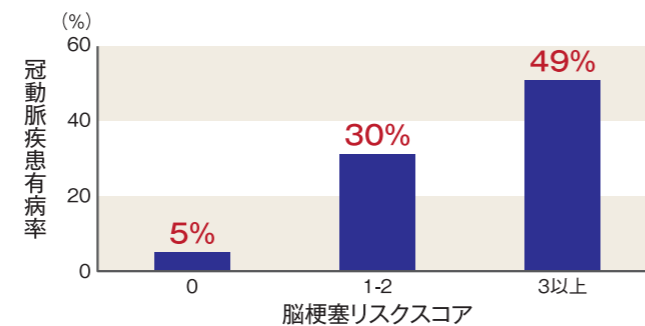


発表内容について。

02

今回発表した一つのテーマについてご説明します。

心房細動のカテーテル治療においては、術前の検査として心臓のCT検査が非常に重要です。心臓CT検査では不整脈治療に必要な心臓の部屋や血管の解剖学的情報を取得するとともに、心臓内の血栓の有無を評価します。今回の検討は、心房細動に対してカテーテル治療前に施行した心臓CTにおいて、通常評価する左心房(不整脈の原因となる部屋)の情報のみならず、冠動脈の動脈硬化の程度を同時に評価したものです。心房細動やそれに起因する脳梗塞の原因として、高血圧や糖尿病、加齢といった因子がありますが、これらの因子は、冠動脈硬化とも深くかかわっていることが知られています。しかし、これまで心房細動のカテーテル治療を受けられる患者さまにおいて、冠動脈硬化の合併率を詳細に検討した報告はありませんでした。結果として、140人の心房細動の患者さまにおいて、32%にあたる45例に何らかの冠動脈病変が、また14%にあたる20例の患者さまにおいて狭心症などの原因となりうる有意な狭窄がCTで見つかりました。さらに、脳梗塞のリスク因子が増えるとともに、冠動脈疾患の合併率も高くなっていました(図)。これは決して少なくない数であり、患者さまの長期の予後を考える際には見逃せないと考えられました。



テーマ選出のきっかけと  
臨床と研究に対する思い。

03

今回、私が「心房細動患者における冠動脈疾患の合併率」をテーマとして取り上げたきっかけは、診療の際に、心臓の疾患である心房細動の患者さまのなかに、狭心症など動脈硬化に由来する病気を併発している方が多いと感じていたことでした。

循環器科は、不整脈治療と狭心症や心筋梗塞などの動脈硬化治療で専門が分かれています。病院によっては、不整脈で来院した患者さまが狭心症を併発しているも、同時に診療することができない場合もあります。患者さまの健康のためには、不整脈のみならず冠動脈硬化まで含めた心臓の総合的な診療が欠かせません。そのためには心房細動と冠動脈疾患の関連を探ることが必要だと考え、今回の研究に至りました。

私は医師になって以来、臨床と研究の両方を大切にしてきました。臨床現場での経験から研究を起し、それを治療にフィードバックさせていく。治療から研究へ、そしてまた治療へというサイクルの積み重ねにより、より良い治療を提供することをめざしています。今回の学会参加でも、次の研究に繋がるテーマを得ました。これからも患者さま第一に臨床と研究に力を注いでいきたいと思います。

## PICK UP ヨーロッパ心臓病学会とは

1950年に誕生した、循環器領域における世界最大の学会の一つで、本部はフランスにあります。会員数は約8万人で、日本循環器学会を含む世界94の国・地域の循環器学会が加盟しています。毎年開催される学会には、世界中から循環器科医が集まり、研究発表のほか、治療方針であるガイドラインの作成などが行われています。学会で発表できるのは、2~3万題もの応募テーマのなかで、審査を通った研究のみです。この度の学会(写真左)では、約4,600題の研究テーマが発表され、33,000人が訪れました。世界でも大きな循環器の学会としては、他にアメリカ心臓病学会があります。

私からも一言。} 循環器科部長 山下 啓

今回、馬場記念病院循環器科として、国際学会へ参加しました。日頃から、患者さまの診療に加え、研究活動に熱心に取り組んできた中西医師の学会参加により、当科一同、改めて世界へ目を向けるきっかけを得ました。

医師には、ときに科学者としての側面も求められます。研究により、今まで以上に、患者さまにとってふさわしい治療の可能性を切り拓くことができるからです。

今回の中西医師の研究により、多くの循環器科医が感じていた、心房細動と狭心症をはじめとした冠動脈疾患の併発について、科学的な立証がなされました。この研究結果を、患者さまの診療に、大いに役立てていきます。

今後も、患者さまへより良い治療を提供することを第一に、臨床と研究、そしてそれを基にした患者さまの治療に力を注いでいきます。

## Q&Aコーナー

### Q1 心房細動ってどんな病気?

不整脈の一種。「心房」が小刻みに震え、正しい脈拍が打てなくなります。心房の中の血液がよどむと、血の塊(血栓)ができやすくなり、発生した血栓は脳へ流れ着いて脳梗塞を引き起こす恐れがあります。心房細動には、服薬による治療や、カテーテルを用いたアブレーション治療が行われます。

### Q2 狭心症ってどんな病気?

冠動脈の動脈硬化によって発生した狭窄などが原因で、心筋が酸素不足になり、胸痛や胸部の圧迫感を生じさせます。冠動脈が完全に閉塞してしまった場合は心筋梗塞と呼ばれます。

### Q3 動脈硬化って何?

動脈の血管が硬くなったり、コレステロールが蓄積されて細くなっている状態です。動脈硬化が進むと、血管の中にプラーク(柔らかい脂肪などの塊)がたまりやすくなります。このプラークが破れて血栓ができると、心筋梗塞や脳梗塞を引き起こします。

## アピール POINT

多くの病院では、不整脈と動脈硬化は担当する医師が分かれています。当院では、ほとんどの医師が両疾患の診療にあたります。心臓の疾患を見逃さない治療を行なっていきます。