



地域の皆さまが、毎日を自分らしく、元気に過ごせるように。
 当院では、地域の皆さまの健康増進をサポートするため、職員による公開講座や各種イベントを開催しています。
 病気の予防から日々の健康管理まで、分かりやすくお伝えします。ぜひ、お気軽にご参加ください。

イオンモール神戸北×済生会兵庫県病院

詳しくは ▶▶▶



健康で幸せに暮らそう

健幸フェスタ

地域の皆さまが健康で幸せに暮らせるようイオンモール神戸北と済生会がコラボし、
 月に1回、無料イベントを開催しています。



10月6日(火)
10:00~12:30

専門店街
1F すずらんコート
『感染症対策』

11月10日(火)
10:00~12:30

専門店街
1F すずらんコート
『寒暖差対策・糖尿病対策』

12月1日(火)
10:00~12:30

専門店街
1F すずらんコート
『生活習慣病予防・乾燥対策』

市民公開講座

特別講演

100歳まで自分の足で歩こうⅡ
 ~長生きできる歩き方vs幸せを叶える歩き方、あなたはどっち?~

参加費
無料

日 時 11月7日(土) 13:30開場 14:00開始
 場 所 神戸市立北神区文化センター(ありまホール)
 講 師 帝京大学医療技術部スポーツ医療学科 佐藤真治 教授

イベント内容の変更や中止とすることがございます。予めご了承ください。



済生会兵庫県病院 広報誌 | NADESHIKO KOBÉ
なでしこ こうべ

2026
9
SEPTEMBER
Vol.86



社会福祉法人 恩賜財団 済生会兵庫県病院
 〒651-1302 兵庫県神戸市北区藤原台中町5丁目1番1号 TEL. 078-987-2222 (代表)



<https://saiseikai.info>



済生会兵庫県病院 広報誌 | NADESHIKO KOBÉ

なでしこ こうべ

2026
9
SEPTEMBER
Vol.86
2026年9月発行

TOPICS

狭心症特集

専門医に聞きました
セルフチェックリスト

イベントのご案内

健幸フェスタ・市民公開講座



社会福祉法人 恩賜財団 済生会兵庫県病院

診療受付時間 8:30~11:30

休 診 日 土・日・祝・年末年始

●発行所／済生会兵庫県病院

●編集長／武田 雅和

●編 集／広報委員会

狭

心

症

気になる**胸**の痛みは、
早めの相談を。

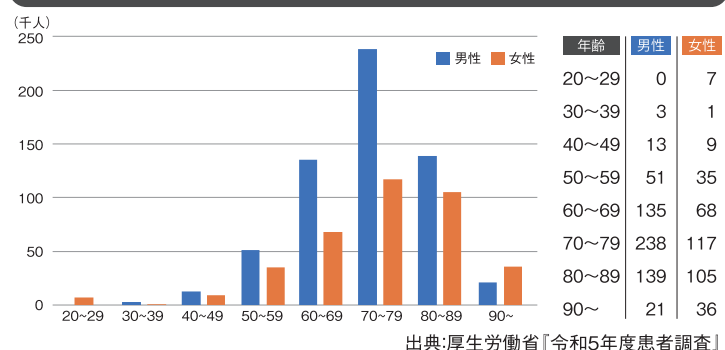
狭心症は、心臓の血管が狭くなることで
血液が十分に流れにくくなる病気です。
胸がキュッと締めつけられるように痛んだり、
重苦しさを感じる場合があります。
しばらく休むと症状が落ち着くことが多いものの、
そのまま放置すると心筋梗塞に
つながることがあります。

谷口 博章 (たにぐち ひろあき)

役 職
内科系診療部長
内科部長
循環器センター長

資 格 等
日本内科学会 認定内科医
日本内科学会 総合内科専門医・指導医
日本循環器学会 専門医

年齢別の推計患者数



心臓は、血液を全身に送り出すポンプの役割を担う臓器で、ほとんどが心筋という筋肉でできた組織です。筋肉である以上、働くための酸素やエネルギーが必要で、その供給を行っているのが心臓の表面を走る「冠動脈」です。この冠動脈が動脈硬化によって狭くなる状態を狭心症、突然詰まってしまう状態を心筋梗塞と呼びます。



Interview

谷口先生インタビュー



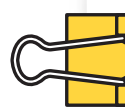
専門医として伝えたいことはありますか？

現在の循環器領域では、発症後の急性期治療がこれまで同様に進歩・発展が続いている一方で、発症する前の段階からどれだけ早期に介入し、循環器疾患の発症や進展を予防できるかが大きく注目されるようになりました。実際、高血圧や脂質異常症などの生活習慣病を50歳台から治療していれば、心筋梗塞や脳梗塞を防げた可能性のある60歳台や70歳台の方は少なくありません。ご自宅で血圧を測定するなど、働き盛りの年代からご自身の健康に関心を持っていただくことが大切です。



先生が診察で大切にしていることを教えてください。

医療の進展とともに、治療の手段や方法はたくさんの選択肢が得られるようになりました。そんな中で、目の前におられる患者さんの希望を汲み取って、一番と思われる方法を患者さんと一緒に考えていく。そんな患者さんに寄り添う医師でありたいと思っています。



Check Point!

狭心症セルフチェックリスト

1.どんな症状がありますか？

- ☐ 胸が『締め付けられる』『圧迫される』『重苦しい』感じがする
- ☐ みぞおち、顎、奥歯、左肩、背中に痛みが広がる
- ☐ 痛みではないが、息切れや息苦しさをを感じる
- ☐ のどが詰まるような感じがする

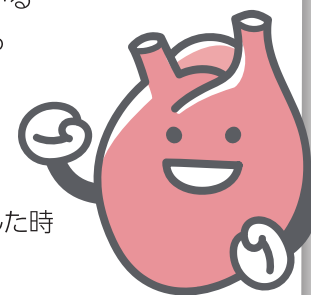
2.どんな時に症状がありますか？

- ☐ 階段や坂道を上った時、急ぎ足で歩いた時
- ☐ 重い荷物を運んだり、布団の上げ下ろしをした時
- ☐ 暖かい部屋から急に屋外へ出た時
- ☐ ストレスを感じたり、カッとくなって興奮したりした時
- ☐ 明け方、布団の中で安静にしている時

3.その症状はどれくらい続きますか？

- ☐ 1分から数分間で、動作をやめて休むと自然に治まる
- ☐ チクチクやズキンといった短い痛みではなく、しばらく持続する

1. 2. 3.の項目それぞれに ✓が入る方は狭心症の可能性あります。



超重要

救急車を呼ぶべき
危険なサイン

- 15分以上、激しい胸の痛みが続く
- 安静にしても、痛みが良くならない
- 冷や汗、めまい、吐き気、意識が遠のくような感覚がある

これらの症状がある場合は
ためらわずに119番へ



Q

A

疑問に専門医が
お答えします。



Q

健康診断では何を見ればよいですか？

A

血圧が130/80mmHgの範囲を外れる、LDLコレステロールが140mg/dL以上、HDLコレステロールが40mg/dL以下、糖尿病の指標であるHbA1c(血糖値の状態を示す数値)が6.5%を超える場合は、狭心症を含む生活習慣病の重要な注意ポイントとなります。食事の見直し、減塩、適度な運動、体重管理、禁煙などを早めに始めることで、血管の健康を守り、心臓病の予防につながります。

Q

受診すべきタイミングはありますか？

A

胸の違和感や締めつけ感を覚える、また駅の階段を上る途中や平地を歩いている最中に胸が重くなり、立ち止まって1~2分休むと再び歩けるようになる場合は、狭心症の可能性あります。こうした症状は“体が出すサイン”です。症状が続く場合や気になる違和感があるときは、早めに医療機関を受診しましょう。

First Step

受診のご案内

気になる症状や体調の変化がある方は、まずはかかりつけ医へご相談ください。診察の結果、専門的な検査や治療が必要と判断された場合は、紹介状を作成してもらい、当院をご受診ください。紹介状をご持参いただくことで、診療がよりスムーズに進みます。



当院HPでは、検査・治療・予防に関する疑問に谷口医師が詳しくお答えする新しいページを公開しました。気になるテーマをわかりやすく解説していますので、ぜひご覧ください。



詳しくはこちら

済生会兵庫県病院 循環器内科

検索