

ハート通信

編集・発行

名古屋徳洲会総合病院 心臓血管外科 術後の会
〒487-0013 春日井市高蔵寺町2丁目28番地の1
Tel:0568-51-8711 URL:http://www.nagoya.tokushukai.or.jp

◇CONTENTS◇

- ご挨拶……………1
- 心臓血管病の予防……………2～3
- 第9回術後の会の報告……………4～5
- 術後体験記……………6～7
- 質問コーナー……………8

ご挨拶……………

心臓の手術、または大血管の手術を受けられた皆様、お元気でしょうか？

名古屋徳洲会総合病院で手術をさせていただき10年が過ぎました。また、去年から大垣徳洲会でも手術をさせてもらっています。血管手術を含め当グループで手術をさせてもらった患者さまは5000人を超えました。

心臓大血管手術を受けられた患者さまはそれぞれの理由があり、手術後もそれぞれの注意があります。手術には主に心臓弁膜症手術、冠動脈バイパス手術、大動脈瘤手術に分かれます。

心臓弁膜症手術は心臓弁の開きか閉じが悪く心機能が悪くなり人工弁に入れ換えるか弁を修復する方法です。稀ですが急に弁が悪くなったり、バイ菌がくっつき、弁の機能が悪くなる場合に緊急で行います。

冠動脈バイパス手術では心臓に血液を送る血管(冠動脈)が細くなったり詰まったりしてカテーテル治療では困難な場合にご本人の血管でバイパスします。発作が起こる前に予定でバイパスを行う場合と、発作が起こり緊急で行う場合があります。

大動脈瘤手術は、大動脈の血管が膨らみ破裂する危険性がある場合、血管が解離して急性大動脈解離で破裂寸前の場合、または既に破裂している場合に大動脈を人工血管で換えます。

手術前・手術後の状態は下図に示した通りさまざまですが、再発をしないための予防について特集を書きました。これは、動脈硬化の予防であり、成人病の予防、老化防止にもなります。ぜひご参考にいただければありがたいです。

最近心臓手術をさせていただくも退院することなく亡くなれた患者さまのご家族とお話する機会がありました。戦争を経験し多くのご家族を亡くされた中で生存されたこと、魚釣りが大好きでしたが胸痛で行けなくなり手術後に魚釣りを楽しみにしていたこと、術後亡くなられ、ご家族ご親戚の悲しみ、心労が我々の想像を超えていたことを、聞かせていただきました。毎日のように手術をする中で、患者さま一人一人にそれぞれの人生、ご家族の思いがあることを改めて知らされました。このような気持ちを忘れずに一人でも多くの患者さまが元気で退院され、心臓血管病に悩むことなく長生きできることを願っております。



心臓血管外科
大橋 壯樹

早めに検査して悪くならないうちに手術をする

ある程度悪くなってからこれ以上悪くならないために手術する

悪くなってから緊急で手術する

術前



ほとんど何の心配なく普通の生活ができる

心臓血管に多少のダメージを残している

残りの心臓血管に多少の再発の危険性を残している

術後

心臓血管病の 予防

心臓血管病の中でも、狭心症、心筋梗塞、大動脈瘤、大動脈弁狭窄症は**動脈硬化**が原因であることが多く、生活習慣で少しでも予防が可能となります。

1、自分の危険因子を理解しそれを治療する

2、予防するために生活習慣を改善する

3、発作を起こさないために気をつける

1、自分の危険因子を理解しそれを治療する

危険因子とは、動脈硬化になりやすい因子のことで、糖尿病、高血圧、高脂血症、肥満、たばこ、ストレスの事を言います。

糖尿病

血液中の糖の濃度(血糖値)が異常に高い病気です。食生活、運動不足等の生活習慣の変化により、最近増加している病気です。長年の高血糖は血管を傷つけ体内の全ての臓器に障害を与えます。糖尿病は軽度の場合は食事療法や運動療法で治療可能です。

血糖値やヘモグロビンA1Cの測定で簡単に診断できます。食事療法や運動療法で改善できない場合は、血糖降下剤、さらにはインシュリン治療を行う必要があります。

高血圧



血圧が高いということは、血管の壁に高い圧力がかかっているということです。水道管の圧力を上げないと、水が出なくなっている状態のようなものです。高い圧力が常にかかっていると、血管は更に硬くなって動脈硬化が進行します。また、心臓も高い圧力で血液を全身に送らなければならないので、心臓にも負担がかかります。さらに動脈の壁がもろくなって動脈瘤となることもあります。あるいは血管の内壁が傷つき、大動脈解離を来したりやすくなります。血圧の高い方は、脳卒中、心筋梗塞、大動脈瘤になる率が2~4倍といわれています。血圧の高い方は塩分制限を含めた生活習慣改善をおすすめします。それでも高い場合は降圧剤を服用しましょう。

高脂血症

食事、運動不足等の生活習慣の変化により、糖尿病と同様最近増加している病気です。高脂血症は血液の中に溶けている脂質(血清脂質)が異常に多い状態です。体内で非常に重要な働きをしていますが、コレステロール、中性脂肪等が多くなると動脈硬化を引き起こします。コレステロールは血管の壁に張り付き血管の狭窄を来します。コレステロールには「善玉(HDL)コレステロール」と「悪玉(LDL)コレステロール」があります。

全身の動脈硬化



HDLコレステロールは血液中のコレステロールを回収し血管壁の動脈硬化を防ぎます。LDLコレステロールはコレステロールを運び届け、血管壁の脂肪沈着による動脈硬化を引き起こします。

食生活によっても、改善しない場合は脂質降下剤を服用する必要があります。

たばこ



動脈硬化による心筋梗塞、閉塞性動脈硬化症のほか、脳卒中等の原因といわれています。癌、肺気腫の呼吸障害も来します。また、皮膚の老化が早く、しみ、しわが若くしてできます。喫煙によって近くにいる人々にも同じような悪影響を与えます。

ストレス



極端な例ですが、世界中で地震、戦争が起こった地域では心筋梗塞が通常の2~3倍発生するといわれています。ストレスによって血圧の上昇、心拍数の上昇等が起こり心臓血管への負担が過度になります。また、周りの人に気を遣いすぎる人は心臓血管病が多いとも言われています。過度のストレスは避け、リラックスすることをお勧めします。

2、予防するために生活習慣を改善する

食事



食事は以下の大事な栄養素をとるために欠かせないものですが、おいしい食事、楽しい食事は人生の楽しみでもあります。しかし、偏った食事、暴飲暴食は動脈硬化を促進し、危険因子である糖尿病、高血圧、高脂血症を招きます。

☆炭水化物(糖分)☆



ごはん、麺類、お菓子に多く含まれます。運動するときのエネルギー源ですが、取り過ぎると肥満、糖尿病、高脂血症になります。食べ過ぎに注意しましょう。

☆脂質☆



肉、クリーム、たまご、トロ、バターに多く含まれます。効率のいいエネルギー源で細胞膜やホルモンを作ります。なくてはならない栄養素ですが、取り過ぎは肥満、高脂血症、糖尿病を招きます。肉の油やバターなど動物性脂肪には飽和脂肪酸が多く含まれており、コレステロールの合成を促進し、血中コレステロール値を上げてしまいます。一方、イワシ、サバなど青身魚や、オリーブ油、サラダ油などの植物性脂肪に多く含まれている不飽和脂肪酸には、コレステロールの排出を促進して、血中のコレステロールを下げる働きがあります。

☆タンパク質☆



肉、魚介、牛乳、豆類、たまごに多く含まれます。体の構成成分で筋肉や組織を形成します。大事な栄養分ですが、タンパク質のみならず糖分、脂質も同時に多く含んでいますので偏った食事は控えましょう。

☆食物繊維☆

野菜、フルーツ、豆類、小麦、玄米に多く含まれます。体内で消化されませんが、植物の消化を助け、大腸癌の予防にもなります。また、糖尿病、高脂血症、肥満の防止に働いています。



☆食塩☆

高血圧を引き起こすため、減塩に心がけましょう。塩分の多い食品(減塩食品もあります)味噌、醤油、漬物、梅干、干物、かまぼこ、ハム、ベーコン、外食、ポテトチップ、せんべい、トマトジュース、麺類の汁
減塩以外で味を出す
鮮度のいい食品そのもので調味料を使わない。塩分以外の調味料を使用する。だし汁、レモン、すだち、しそ、しょうが、唐辛子、わさび、カレー、コショウ



☆食事の方法☆

- 偏った食事はしない。
- 多様な食事を。
- 早食い、やけ食いはしない。
- 体重を測る。
- 間食、夜食は控える。
- 規則正しく食べる。
- 野菜、果物、牛乳、豆類、魚を十分に。
- 朝昼の食事をしっかり食べて夕食は少なめに。

☆飲酒☆

健康に障害のないアルコール量は純アルコール量30ml(24g)程度といわれています。これは日本酒なら1日1合、ビールなら1日1本です。アルコールは決して健康に害のある食品ではありませんが、食欲増進作用があります。食べ過ぎ飲み過ぎに注意しましょう。また、高脂血症の方は控えましょう。



運動

1日200~300kcalの運動が必要です。これは1日1万歩の歩行、30分のジョギングに相当します。脈拍数は約110/分まで上昇する程度に行ってください。

運動の中でも有酸素運動と無酸素運動があります。有酸素運動(エアロビクス)はしっかり呼吸しながら持続的な運動を行うもので、散歩、ジョギング、自転車、水泳



などです。息がはずむ程度で無理をしない運動を長く続ける事が重要です。体の脂肪を効果的に燃やし、糖尿病予防などにも効果があります。心臓にも過度の負担をかけません。

逆に無酸素運動は息をこらえて力を一瞬に出す運動で懸垂、腕立て伏せ、バーベル、ゴルフのスイング等です。心臓に急激に負担がかかりますので十分な準備を行ってから無理をせずに行ってください。

ストレスの無い生活

動脈硬化のリスクファクターの一つにストレスがあります。ストレスの少ない生活を送るのも動脈硬化の予防につながります。以下の生活をお勧めします。

- 睡眠
- ストレスに気づく
- 入浴
- 楽しみや生きがいを見つける
- 旅行
- 憩いの場を作る
- 趣味
- 楽しく無理のない社会参加
- 新しい趣味、学習、スポーツ、会合に参加挑戦する



動脈硬化の予防には人一倍頑張っているのに

生活習慣や食事には人一倍気を使っているのに、心臓血管病になってしまった。

このような話はよくあります。動脈硬化にはもちろん体質もあります。また、きっちり生活、食事を行ってもなんらかの落とし穴があったり、解明できない原因もあります。神経質になりすぎるのもストレスとなり動脈硬化を起こすとも言われています。生活習慣も厳格にする必要はありません。食事制限等も極端に行うのはむしろ危険です。また、特別な健康食品にばかりに頼るのも意味がありません。

神経質にならず、無理せずに生活を送るのも一つです。

3、発作を起こさないために気をつける

心臓を含め体は使わないと、どんどん衰えていきます。運動等の活発な生活は動脈硬化の予防にもなり心臓血管病の予防にもなります。しかし、逆に激しい運動、無理な生活は心臓発作の引き金になることもあります。ご本人の心臓、血管の調子を見ながら運動生活をするのが大切になります。心臓や血管に急激に過度の負担をかけることが心臓発作につながります。

発作を引き起こす誘引

- 激しい動作時(突然力を入れて立ったり動いたりする、力を入れる)
- 興奮したり緊張した時(怒ったりする)
- 急に寒いところに出た時
- 風邪や発熱
- 食後(食事により胃腸に多くの血液が流れ心臓には結構負担がかかっています)
- アルコール摂取後(血管が拡張して血圧が低くなったり、興奮したりします)
- 排便排尿時(おなかに力を入れると血圧が高くなります。)
- 入浴時(高温の長風呂や着替えて体温が急激に変化すると心臓血管の調節が困難になります。)
- 気圧の変動、気温の変動
- 水分不足による脱水



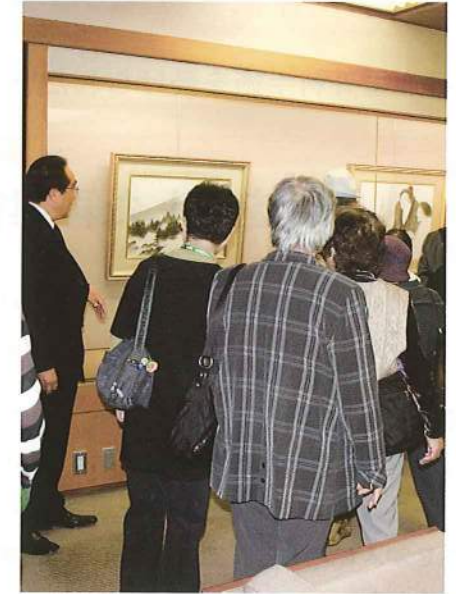
以上のことを気をつけて、
楽しい人生をお送りください。



第9回心臓血管外科

術後の会開催の報告

平成20年10月11日(土)



【旅行レポート】

報告者:MSW 谷合 麻理子

平成20年10月11日、『第9回心臓血管外科術後の会』の日帰りバスツアーが行われ、今回は岐阜県下呂市にある下呂温泉のホテル水明館へ行きました。参加者は職員を含めて242名で、病院から3台、中津川駅から2台のバスで下呂へ向かいました。

ホテルに到着後、ホテル内の絵画などを見学する『館内見学ツアー』や、温泉に入浴して過ごし、その後宴会場で食事をしました。始めに術後の患者さまが代表して乾杯のご挨拶を下され、その後は医療講座が行われました。まず薬剤師の外山 昌伸による『心臓血管外科で処方されるお薬について』の講演をし、術後処方される薬の種類や注意点などのお話がありました。次に、大橋総長による『術後の予防と過ごし方』について講演が行われ、皆さん熱心に聞き入っておられ、たくさんのご質問もいただきました。

最後に、心臓血管外科の景山医師より閉会の挨拶があり、会は盛況のうちに終えることができました。今年も皆様のお元気を拝見し、とても嬉しく思うとともに、これからの励みにしていきたいと思えます。



術後体験記

☆心臓血管外科手術を受けられた患者さまから寄せられた体験記をご紹介します。

3 度目を託した再建術

左鎖骨下動脈閉鎖症のためバイパス術



I.Mさん

46歳・女性

心臓で有名なロサンゼルスでUC L Aで「バイパス 数千万」と言われ、即、帰国を決意しました。あるDr.には「日本で優秀な血管外科医を探すのは大変」と言われましたが、日本に戻ってきました。

たしかに5病院に受診しましたが決まらず、もうすでに対症療法も効かなくなっていました。そんな時、Dr大橋を知人に紹介してもらいました。無愛想だけど、どこことなく自信が感じられ、Dr大橋にお願いしようと思いました。

手術は大、大、大成功。無愛想なDr大橋が笑顔を見せてくれ、嬉しかったのを覚えています。Dr大橋のおかげで凱旋帰国できる様な気持ちです。医療従事者の皆様お世話になりました。厚くお礼申し上げます。

「術後の会」ロサンゼルス旅行を心よりお待ちしております。

動 脈解離で入院して

急性大動脈解離のため上行置換術



T.Kさん

54歳・男性

5月15日、午前7時40分頃、白川の地で背中が引きつって呼吸が苦しい状態になって倒れました。その時、運がよかったのはそこには妻と隣人お二人がいたことです。救急車を呼んでもらい、A病院に向かいました。車中で私の意識はしっかりしていたので背中が引きつっていると訴えましたが、救急隊員は動脈解離ではないかと気づきました。私はその病気がどのようなものなのか知りませんでした。

A病院で色々な検査をし、間違いないとの事で、すぐに名古屋徳洲会総合病院からドクターも共に迎えに来てくれました。A病院から名古屋徳洲会総合病院へ向かう車中で私は家内から心臓の大動脈の解離で大動脈の内面が裂けていて、これが外部に漏れると命が危険に成る大変な病気である事を始めて聞きました。

手術室に入る時、家内、長男、四男と握手をして「大丈夫だから心配するな」といいましたが、その時四男の目から大きな涙がポロポロと流れ落ちるのを初めて見ました。

手術が始まったのは午後1時。手術台に横たわりこれから麻酔をかけますと言われ、すぐ後に意識が無くなりました。手術時間は6時間半、午後7時30分に無事成功したそうです。目が覚めたのは翌朝で、気がつくとう管支に管が入れてあり声が出ません。両手は縛られていてこの時が最も苦しかった時でした。昼に管を抜いて3時に氷をあげるからと言われ、我慢に我慢を重ねて待ちました。3時になってほんの小さな氷を1個口に入れてもらいました。このときの氷のこの世のものとは思えないおいしさは今でも忘れられません。その後、一般の大部屋に移り回復も順調でした。

今回の入院、手術にあたり素晴らしい技術と笑顔と慈悲の精神で私の命を救って下さいました先生方を始め看護師、そしてスタッフの方々に心より感謝と敬意の念を申し上げお礼とさせていただきます。

心

不全で悩まされて



S.Kさん

73歳・男性

大動脈弁閉鎖不全症のため大動脈弁置換術

長年に亘り心不全で悩まされ、過去平成10年、平成15年、平成18年の3回に亘り冠動脈形成術(ステント挿入)の手術を受けて参りました。

日常生活の中において左胸に鈍痛がおきたり、胸中心部に強い痛みを感じる発作に時々見舞われて居りました。今ひとつ気分的にもスッキリしない日々を送っていましたがB病院の循環器内科主治医の詳しい検査を受ける為に3月3日入院。両心カテーテル検査に依って以前から言われていた大動脈弁の閉鎖不全が歴然と判明し、3月17日主治医より手術治療を勧められました。名古屋徳洲会総合病院を紹介され、3月25日大橋先生の初診を受け概要説明を聞き、翌月4月8日に入院、9日に手術実施となりました。結果として大橋先生はじめ心臓血管外科チームスタッフの先生方、看護師さん他スタッフの方々のお力添え等頂き手術は実質3時間余りという短い時間のうちに成功。私自身の負担も少なく済み、指示通りリハビリ等回復に向かって努力し術後10日で退院でき感謝一杯です。声を大にして有難う御座います。

縁

あって名古屋徳洲会総合病院に入院出来て今思うこと



T.Oさん

81歳・女性

僧帽弁閉鎖不全症のため僧帽弁置換術

何年か前から心臓の病はあったと思いますが、気になったことはありませんでした。ところが、今年になって胸の動悸が激しくなり呼吸をするのにも辛くなって近くの病院で診察を受けました。診察の結果、即入院でした。心臓の弁が非常に悪くなっており、心臓は腫上がり肺には水がたまり、肺炎まで併発しているとのことでした。

約2週間治療を受け、肺の水、肺炎は回復に向かいましたが、心臓の弁は悪化しており当病院ではこれ以上の治療は無理とのことでした。主治医の先生から、心臓病に優秀な名古屋徳洲会総合病院を薦められ紹介状を書いて頂き、名古屋徳洲会総合病院にお世話になることになりました。

外来で初めて診察をしていただいた心臓血管外科医の景山先生から「即手術をしましょう」といわれました。前の病院で手術しか手がないと告げられていましたが、内心、手術に対する様々な心配が頭をよぎり、不安に陥っていました。なんとといっても、81歳の私にとって大手術に耐えられるかが心配でした。

入院後10日目に手術をすることになりました。手術の日が近づくにつれ不安はさらに高まっていきました。これまで81年間、重い病気をしたことがなかった私は、何故このような病気になってしまったのか、そんなことを病室で思う毎日でした。手術2日前だったと思います。不安をかくしきれず景山先生が病室に診察に来てくださったとき、「本当に私は手術をしても大丈夫でしょうか」と尋ねると、「大丈夫ですよ、ちゃんと家に歩いて帰れますよ」と力強く輝いた目でおっしゃってくださいました。そのときの先生の印象は今でも鮮明に覚えています。この言葉に励まされ勇気をもって手術に望むことができました。手術は5時間くらいで、集中治療室も約1日でお出ることができ、その後の経過もよく10日で退院することができたのです。

私にとって、人生の中でこれほどまでの大きな出来事はなかったと思います。本当にありがとうございました。これまで日常生活に流され、自分の体を過信し、健康に対してそれほど重要視してこなかった私は、取っかしながら81歳にして改めて命の大切さと健康の有難さを感じた次第です。今後は健康に注意し、楽しく明るく余生を過ごしていきたいと思っております。

薬は一生飲み続けるのでしょうか？
6種類飲んでいますが少なくなりますか？

心臓手術後の薬というのは基本的には予防の薬ですので、極端な話を言えば全て止めることも可能ではあります。ただし、機械弁の場合はワーファリンが必要となります。また、心臓病以外の病気、高血圧・糖尿病・高脂血症はそれに対する薬が必要になります。手術をして全くお元気な場合は約1年以内で薬を止めることも可能ですし、手術後全く薬を飲んでいない方も半分くらいいらっしゃいます。主治医と相談して下さい。

定期健診はどのくらいで受ければいいですか？
CT・MRI・カテーテルは必要ですか？

術後の症状が安定している方は、基本的にはお近くのクリニックで再発防止のための高血圧・糖尿病・高脂血症・不整脈などの定期診察、処方をお勧めします。合併症もなく投薬の必要の無い患者さまは定期的な診察は不要です。

★冠動脈バイパス術

循環器等の専門の定期健診は1年ごとでいいと思います。必ずしも冠動脈造影検査、冠動脈CT検査は必要ないと思います。症状(労作時の胸部圧迫感、胸痛)があれば診察をしていただき必要であれば再検査をお勧めします。

★心臓弁膜症手術

機械弁でワーファリンが必要な場合は2ヶ月ごと(ワーファリン量が安定している場合は4ヶ月ごと)に採血でワーファリン量が適切かどうか調べる必要があります。生体弁では必ずしも必要ありません。年に1回の心臓超音波検査をお勧めします。

★大動脈瘤手術

1年ごとのCT検査をお勧めします。動脈瘤手術の人工血管は一生持ちますが、人工血管とご本人の血管との接合部や他の血管の状態をチェックすることをお勧めします。

風邪やお腹の具合が悪い時の笑とワーファリンとの飲み合せについて教えてください。

風邪薬の中で、ある解熱剤がワーファリンの作用に影響を及ぼすものがあると言われてはいますが、まず問題はありません。長期服用の場合には注意してください。胃腸の薬はまず心配ありません。

足の冷え、しびれ、痛みはいつごろまで続きますか？対処法はありますか？

冠動脈バイパス手術で、足首あるいは太ももの静脈を取った場合、傷口の痛みが続く場合があります。痛み・しびれは、手術後2ヶ月には殆ど無くなりますが個人差もあります。ストレッチをされるのも症状の改善につながります。

お酒、タバコはどうしてもやめられません。
どのような影響がありますか？

お酒そのものは健康にはいいと思われれます。ただし、糖尿病・高脂血症の方にはお酒はお勧めしません。そうでないご健康な方は1合程度のお酒なら心配ないと思います。

また、タバコは老化物質と言えます。肺ガン、あるいは心臓病の元、閉塞性動脈硬化症で血管が詰まりやすいです。ぜひ止めることをお勧めします。

声がかすれたり、私が喋る言葉が分かりづらいといわれますが…。

手術後に声がかすれる方が稀にいらっしゃいます。原因としては人工呼吸の管が気管を少し傷つけた場合、発声を行う神経の一つが麻痺をおこすからです。手術後のむくみも多少影響します。どちらも大きな問題にはならず、いずれ正常に戻る事がほとんどです。半年以上経ってもいつも声のかすれがある方は耳鼻科受診をお勧めします。