

◇CONTENTS

- ご挨拶……………2
- 第10回術後の会の報告……………3

- 心臓血管病の予防……………4～5
- 術後体験記……………6～7
- 質問コーナー……………8

名古屋徳洲会総合病院 心臓血管外科 術後の会 会報

2010年 No. 18

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>

ご挨拶



心臓血管外科 部長 大橋 壯樹

皆さま、お元気にお過ごしでしょうか？当院心臓血管外科も開設して12年になりました。手術をして10年以上過ごされた方も多くなりました。またご高齢になられた方もおられるかと思えます。手術後は再発の予防を心がけるようにしていただくため、今回は栄養科より心臓病予防のための食生活の注意点を特集させていただきました。

前回の術後の会(旅行)でもお話ししましたが、術後年に1回は専門の外来に受診していただき、手術後の心臓大血管の状態を見させていただければと思います。長らく病院にかかっていない方、手術後の状態が心配な方は当院心臓血管外科外来にお越しください。

手術をした患者さまがいつまでもお元気でいていただけることが我々の願うところでもあります。そのため、手術後の患者さまが元気に過ごされているかのアンケートもさせていただきます。プライバシーは厳密に守らせていただきます。皆さまのお返事を集計し今後の手術に生かしていきたいと思っておりますので、よろしく願いいたします。



さて、今年4月に、フランスのリヨンに行つてまいりました。小さな傷口での心臓手術を見学することが目的です。一般的に僧帽弁手術などは、胸の正中を約16～20cm切開し、手術を行っていますが、ここでは約5cmの傷口で手術を行っていました。当院でも患者様の負担の少ない手術をめざし、小さな傷口での手術を心がけています。手術によっては6cm程度の傷口で行っていますが、さらに低侵襲を心がけていかなければならないと思っています。当院でもフランスのリヨンにある手術器具をすでに購入しており、近々さらなる低侵襲手術を行う予定にしています。

病院見学以外に、世界遺産となっているリヨンの町並みを歩いてきました。名古屋での病院のめまぐるしい日々を忘れ、歴史のある重厚な建物を楽しんできました。このまま帰国する予定でしたが、アイスランドの火山噴火でヨーロッパの空港が閉鎖したため、予定にはなかったパリで1週間滞在する破目になりました。さすがにパリはリヨンとは比べものにならないほどで、またまた圧倒されました。パリでの病院見学の



傍ら、のんびりとパリ観光もしました。パリの多くの美術館、博物館の見学、そしてシャンパーニュ地方でのシャンペーンの試飲、海に浮かぶ孤島の修道院モンサンミシェル観光と、いつ帰れるかわからない不安も忘れ楽しむことができました。また、ワインを始めフランス料理も堪能してきました。当院に赴任して12年となりますが、2週間のフランス滞在というお休みは、今回が初めてです。このように、ゆっくり休めたのも、当グループと一緒に働く若い心臓外科の先生方が順調に成長し一人前になってきたおかげです。地域の患者さま、紹介いただく医療関係者の期待に答えるため、最高水準の医療を提供できるように頑張っています。

最後に、皆さまがいつまでもお元気で過ごされることを心よりお祈りいたします。



心臓血管外科 医長 平井 康隆



皆さま、いかがお過ごしでしょうか。私達心臓血管外科チームは365日24時間体制で患者さまの命をお守りする仕事をさせていただいております。心臓血管外科手術という非常に大きな手術を、患者さまにはなるべく負担の少ない手術として提供できるように、日々精進しております。また、手術を受けられた方、及び今後受けられる方におかれましては、さまざまなお体の不安があたりだと思います。

私達一同は、そのような患者さまの心のケアも含めて診させていただきますので、どうぞご安心ください。

心臓血管外科 景山 聡一郎

名古屋徳洲会総合病院心臓血管外科景山聡一郎と申します。いかがお過ごしでしょうか。私がこの病院に赴任してもうすぐ4年目になるうとしております。その間にたくさんの患者さまに関わることができ、私自身、心臓外科医としての研鑽のみならず人間としても数多くのことを勉強させていただきました。毎年の術後の会で、お元気になられた患者さまにお会いすることができるのは、心臓外科医としてもっとも喜びを感じる瞬間でもあります。今後もより多くの患者さまにお元気になっていただけるよう、診療技術の向上に努めますのでよろしく願いいたします。



心臓血管外科 古井 雅人



名古屋徳洲会総合病院に来て3年目の古井と言います。途中、大垣徳洲会病院へ応援に行っていた時期もありましたが今年7月に戻って参りました。

この活気のある病院に来て、改めてやりがいを感じております。心臓血管外科の領域はまさにチーム医療ですが、ドクター・ナースだけでなく、リハビリ担当・薬剤師とディスカッションをし栄養面でのサポートおよび事務の方の協力を受けながらチーム一丸となって治療にあたっております。少しでも皆さまのお力になれるよう、頑張りますのでこれからも宜しく願い申し上げます。

術後の会開催の報告



平成21年10月17日、恒例の『第10回心臓血管外科術後の会』の日帰りバスツアーが行われました。今回は蒲郡市にある、西浦温泉の“ホテルたつき”へ行きました。参加者は職員を含めて175名で、病院からバス5台でホテルへ向け出発しました。

ホテルは三河湾に面しており、曇り空ではありましたが窓からはとてもいい景色が見えました。到着後、温泉に入浴して過ごし、その後宴会場で食事をしました。まずは術後の患者さまが代表して乾杯のご挨拶。その後は大橋総長による医療講座がおこなわれ、最新の心臓血管治療についてお話がありました。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、平井医長より閉会の挨拶があり、一本締めで宴会を終えました。

当日の朝は雨に見舞われ、その後も降ったり止んだりしていましたが、特に事故などもなく無事に会を終えることができました。今年も皆様のお元気なお姿を拝見することができてとても嬉しかったです。これからの励みにしていきたいと思いました。

医療ソーシャルワーカー 谷合麻理子

動脈硬化と 心臓血管病予防のための食生活

1 食生活の欧米化



日本人の動脈硬化や心臓血管病が増加している原因のひとつに、食生活の欧米化があります。肉食中心で高カロリー、高コレステロールなのが特徴で、食べ過ぎると肥満をはじめ高血圧、糖尿病、高脂血症など生活習慣病になって、動脈硬化が急速に進み、心臓血管病になりやすくなります。動脈硬化や心臓血管病を予防するためにも、毎日の食生活の見直しが大切です。



2 日本人の食塩目標摂取量

現在の日本人の食塩目標摂取量は、成人男性で9g/日未満、成人女性で7.5g/日未満(厚生労働省「日本人の食事摂取基準(2010年版)」より)、さらに心臓血管病と診断された方は、1日の塩分摂取量は6g未満に制限するように勧められています。しかし、まだまだ濃い味付けが好きな方が多いようで、平成18年国民栄養調査における食塩摂取量の平均値は、男性11.5g/日、女性10.1g/日と出ています。みなさん、動脈硬化と心臓血管病予防のために、薄味を心がけましょう。

“薄味では物足りない”とお思いの方、調理の工夫次第で満足度はアップします。塩分をマイナスしたままではなく、美味しさをプラスして、薄味でもおいしく食べる工夫をしましょう。

- 1 新鮮な材料や旬のものを用いて、素材自体の持ち味を楽しむ
- 2 香辛料(七味唐辛子、胡椒、わさび、カレー等)や香味野菜(生姜、葱、にんにく、しそ、ごま等)を効果的に使う
- 3 酢や柑橘類の酸味で薄味をカバー
- 4 天然のだし(昆布・椎茸・鰹節など)の風味を活かす  

調味料に含まれる塩分を知りましょう

塩やしょうゆ、みそ以外にも調味料には塩分が多く含まれています。
食塩1gに相当する調味料の分量を覚えておきましょう。



塩分1gとは… 

3 動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活のポイント

- I 1日3食規則正しい食生活を
- II 適正なエネルギー量で食べ過ぎに注意する
- III いろいろな食品を栄養バランスよくとる
- IV 減塩(薄味)を心がける



4 生活習慣病別の注意点

血圧が高めな方の食事



- ☞ 塩分の多い調味料や加工品を減らす、味噌汁や麺類の汁を残す、醤油など(塩分の多い調味料)はかけずにつけるなど、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。
- ☞ 塩分の多い食品には、醤油や味噌などの調味料、漬物や梅干、干物やかまぼこ、ハムやベーコンなどの加工品、インスタント食品やレトルト食品、外食など。



血糖値が高めの方・肥満の方の食事



- ☞ 適正なエネルギー量を守り、カロリーオーバーにならないようにしましょう。
- ☞ 外食や間食・夜食を控えましょう。
- ☞ 食後の血糖値の上昇を防ぐには、海藻・きのこ類、こんにやくなどの食物繊維を多く含む食品が効果的です。
- ☞ 揚げる・炒めるなど油を使う調理法を、煮る・蒸す・茹でるなど油を使わない調理法に変えるだけで、摂取エネルギー量をぐんと抑えられます。

コレステロールが高めの方の食事



- ☞ 高コレステロール血症(特に悪玉LDLが高い)の人は、コレステロールを多く含む食品の卵黄、タラコやイクラなどの魚卵、レバーなど臓物類、うなぎ、肉の脂身などを控え、コレステロール摂取量を減らしましょう。
- ☞ 野菜や果物、大豆製品など、コレステロールの酸化を防ぐビタミン・ミネラル・食物繊維を多く含む食品を積極的にとりましょう。

腎機能が低下している方の食事



- ☞ 肉・魚介・卵・乳製品・大豆製品などのおかずが多い食事では、タンパク質の摂り過ぎとなり、その老廃物を処理する腎臓に負担がかかってしまいます。主菜のおかずは、1食に1~2皿までとしましょう。



以上のことに気をつけてより良い食生活にしていきましょう♪

じゅつごたいいけんき 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。



A.S.さん

73歳・女性

生きている証と感謝の心

冠動脈バイパス術

心筋梗塞を起こし、1年位して市民病院から紹介され、冠動脈バイパス手術をしていただきました。今はすっかり元気になり、まだ少し傷と胸の骨(右側)の痛みは残りますが、これも生きている証として、毎日感謝の日々を過ごしております。初めて受診したときも時間をかけてじっくりと相談に乗ってくださり、「今日入院すれば明日にでも手術が出来ます。」と言われたのには驚き、患者にとってとてもありがたいお言葉でした。術後先生方がICUに来てくださったときには、新しく命を頂いたのだから、がんばって生きていこうと思いました。

スタッフの皆様はとても親切で、いろいろ質問してもお忙しい中での確にお答えくださり、うれしかったです。先生方は特にお忙しそうで、休む時間はあるかしら、体は大丈夫?と心配です。

本当にありがとうございました。これからもよろしくお願いします。

素直な気持ちを…



E.Y.さん

76歳・男性

僧帽弁置換術

術前、術後の私の感想を素直に記してみました。

行きつけの病院でエコー検査とカテーテル検査を受け、心臓が悪くなっているとのことでしたので、貴病院の心臓血管外科へ行ってほしいとのことでした。私自身、日常生活において何の不安もないので、約2年薬だけ飲んで過ごして来ました。しかし、今年になって上り階段、上り坂等すぐに苦しくなり、胸がどきどきしましたので、これは手術を受けなければ…と決意しました。ところが入院前になると何となく心配になり、不安になりました。当日病室から手術室に向かい、手術台に乗ったまでは覚えていましたが、気づいた時はICUにいました。術後は傷口が痛いだけで、あまり苦しさや不自由はありませんでした。

術後に思いますことは、もっと早く手術をすれば良かったと思う一言です。今後は生活面、食事面に注意して健康な日々を送りたいと思っています。ありがとうございました。



テレビの世界!? でも現実でした

冠動脈バイパス術

私は心臓のバイパス術を行っていただきました。

よくテレビなどで手術後すぐに歩いている場面を目にしますが、これはテレビの世界で実際は何ヶ月かかかっているのだと思っていました。先生から「今日から歩いていいですよ。」と言われたのが4日後で、ビックリしました。「リハビリの先生が付いて少し歩く練習を行いますね。」と聞いた時は、少し不安を感じましたが、「これだけしっかりしていたら大丈夫」と言われ、安心して少しずつ歩くようにしました。入院中は10分から15分くらい歩いていましたが、今では1時間くらい歩けるようになりました。

ハート通信から勇気を貰い、伝える側へ

大動脈弁置換術



74歳・女性

ハート通信に寄稿されたT.O.さん(81歳女性)の通信を読ませていただいて、全て私の心理状態と一緒に、まるで自分のことを言われているようでした。自分と同じような方に書面でお会いできたことをとても勇気づけられました。3月4日は私の第2の誕生日です。「歩いて帰れますよ。」先生のひと言で安心して手術を受けることが出来ました。スタッフの方々のひと言ひと言に大きな勇気をもらい、笑顔に支えられて元気になれました。感謝の気持ちでいっぱいです。私の人生にとってこれほど大きな出来事はありませんでした。一日一日感謝の気持ちを忘れず、大切に生きていきたいと思っております。



先生方、スタッフの皆様ありがとう

人工血管置換術

62歳・女性

大動脈解離で手術していただいて、本当にありがとうございました。先生方、スタッフの皆様、毎日忙しい日々をお過ごしですか？私も遅れましたが、毎日元気で、手術していただいたなんて忘れるくらい元気になり、畑仕事、家の事をがんばっています。

先生方には大変お世話になり、手術の大切さをつくづく感じました。おかげでこんなに素晴らしい日々が送れるなんて夢みたいです。平井先生をはじめ、スタッフの皆様、リハビリの先生、本当にありがとうございました。今後ともご指導ください。

☆皆様からお寄せいただいた質問を紹介します。参考にしてみてください。

Q

10月で1年になります。脈を遅くする薬とLDLコレステロールを抑える薬、バイアスピリン、アーチストなどのんでいます。

心電図など順調なようですが、1年目の検査は必要でしょうか？

冠動脈バイパス術の場合、術後1年目にはレントゲン、心電図、心臓超音波検査、(場合により冠動脈造影CT)をお勧めします。心臓弁膜症手術の場合、レントゲン、心電図、心臓超音波検査、血液検査をお勧めします。大動脈瘤手術の場合、レントゲン、心電図、CT検査をお勧めします。お近くの病院、クリニックで定期的に検査を行っている場合は、主治医にお問い合わせください。主治医のいない場合、上記の検査ができない場合は、当院心臓血管外科に1年ぶりに受診していただければ、検査させていただきます。現在服用している処方薬は現在の状態に合わせた処方ですので、状態により処方薬の減量、中止からさらなる追加も必要になることがあります。主治医にお問い合わせください。

Q

冠動脈バイパス術を3年前にしました。

2年後カテーテルを2度挿入し、腕からひじ先が内出血し紫色に腫上がりました。秋にもう一度カテーテルをしますが、内出血しないで済ますことはできませんか？

カテーテル検査は極めて安全な検査方法ですが、動脈に針を刺すためまれに内出血を来すことがあります。大事に至ることはないと思いますが、最近では冠動脈造影CTにより静脈点滴にて冠動脈の検査を行うことができます。主治医、あるいは当院にお問い合わせください。

Q

急性大動脈解離で18年2月に手術し、術後は問題ないですが、再発の不安がついてまわります。アドバイスをお願いします。

急性大動脈解離で手術をされた患者様は、術後の再発として手術をしていない他の血管が再度解離したり、大きく膨れてくる場合がありますが、再発率は5%程度と考えています。高血圧のある患者様は降圧剤にて予防することをお勧めします。また、年に1回のCT検査をお勧めします。当院でも行っていますので、お問い合わせください。

Q

弁膜症で弁置換術(金属弁)を7年前に受けましたが、MRI検査は大丈夫ですか？

当院で使用している人工弁はすべてMRI検査は可能です。胸骨閉鎖で使用したワイヤーも問題ありません。ただしペースメーカーを装着している方はMRI検査はできません。MRI検査時には担当の医師にご相談ください。

Q

ワーファリンを飲んでいません。生体弁を使っているからだろうと聞きました。10年くらいしかもたないとの事ですが如何なものでしょうか？はっきり知っておきたいです。

生体弁(動物の弁)は、他の理由がない限りワーファリンを服用する必要はありません。生体弁は10年以上経過すると、弁が硬くなったりひびがけたりするなどの耐久性の問題がありますが、最近の生体弁は過去のものよりかなり良くなりました。15年で20~30%で弁の異常があると考えています。当院では12年前から生体弁を使用していますが、弁が悪くなって入れ替えたことはまだありません。年に1回のレントゲン、心電図、心臓超音波検査、血液検査をおすすめします。急に息切れ、胸苦しさを認めた場合は、早めの診察をお勧めします。