

# リハビリテーション科

心臓手術後のリハビリテーション  
→再発を予防し、楽しく生活する為に



リハビリテーション科  
スタッフ一同

心臓手術は心臓の悪い部分を治します。しかし、手術を受けたからといってすぐに回復する訳ではありません。なぜなら、心臓病は心臓だけが悪くなるのではなく、手足の筋肉・血管・自律神経系といった様々な部分に悪影響を及ぼすからです。それらの回復を促す手段のひとつが心臓リハビリテーションです。

心臓リハビリテーションを行うと…

◎ 心臓病により悪影響を受けた手足の筋肉・血管・自律神経系の機能を改善します。

◎ 筋肉がついて息切れや疲れが軽減し、心臓の働きを助けます。(足は第二の心臓と呼ばれています)

◎ 動脈硬化の原因となる因子を改善して、冠動脈やつないだバイパス血管が閉塞するのを予防します。

◎ 自律神経が落ち着いて動悸が減ります。

◎ 免疫機能が高まり、病気に強くなります。

◎ 気持ちが晴れやかになり、寿命が延びます。

## 運動の方法

散歩などの比較的長く続けていられる運動が向いています。運動の強さは自分が「楽である」「ややきつい」と感じる範囲の『中等度の運動』が適しています。

## ボルグスケール

Scale	自覚的運動強度	運動強度 (%)
20		100
19	非常にきつい	95
18		
17	かなりきつい	85
16		
15	きつい	70
14		
13	ややきつい	55
12		
11	楽である	40
10		
9	かなり楽である	20
8		
7	非常に楽である	5
6		

## ストレッチ



5回( )セット



5回( )セット

## 筋力強化運動

ふくらはぎのストレッチ    ふともものストレッチ



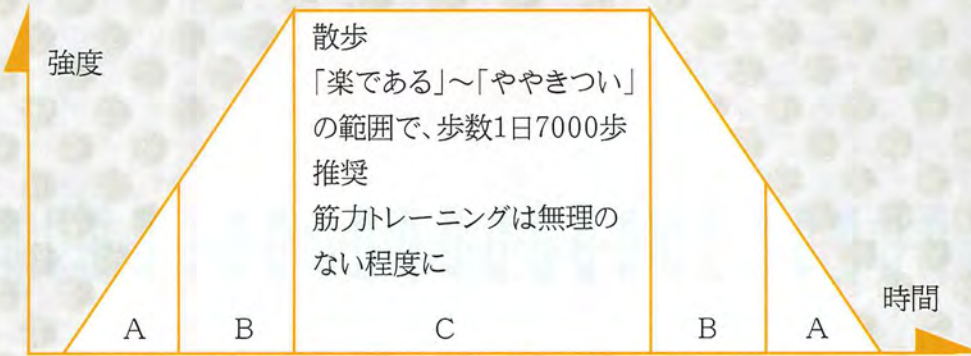
うでのストレッチ    わきばらのストレッチ    20~30秒止めましょう  
左右8回



20~30秒止めましょう  
左右8回

## 生活習慣記録機 ライフコーダ(スズケン)

入院中は患者さんにこれを身につけて頂き、『術後の運動量が確保できているか』『退院後にどの程度の運動を行った方が良いか』を計測してその目安を指導しています。



- A:ウォーミングアップ。クールダウン。ストレッチでこわばった体を改善します。
- B:負荷量の低いゆっくりとした散歩
- C:やや速度をあげて散歩

## 散歩のすすめ

歩数計を使用すると自分の運動量を簡単に知る事ができます。朝起きたら歩数計を身につけて、夜寝るまでの間に七千歩以上/日(健康的に生活ができる目安)を目指すと良いでしょう。



## 今後について

当院では八月に心臓リハビリテーションの施設基準を取得致しました。今後は来年四月の新築移転に向けて機材や内容を充実させ、患者さんに満足して頂けるリハビリテーションを目指して質の向上に取り組んで参ります。今後とも宜しくお願致します。





M・H 男性  
狭心症  
冠動脈バイパス手術

03

このたびは狭心症のため、冠動脈バイパス手術で大変お世話になりました。手術は初めての経験でしたが名古屋徳洲会総合病院は心臓血管外科は手術経験が豊富とのことで安心して手術が受けられました。お蔭様で五月三十一日に手術を受け六月十日に退院することができました。

先生方をはじめ看護師、スタッフの皆様のおかげで、とても丁寧なお言葉のお声掛けに深く感動いたしました。

また六月八日私の誕生日を祝っていただき大変嬉しく感激いたしました。

素晴らしい病院だと思います。今は自宅療養中ですが、身体も順調

に回復してきております。今後は救っていただいたこの命、大切に生きたいと思えます。

諸先生方、看護師、スタッフの皆様のご健康をますますのご活躍をお祈りして失礼させていただきます。本当にありがとうございました。



M・Y 男性  
狭心症  
冠動脈バイパス手術

04

私は夏ごろから、ウォーキングをされていて、登り坂などになると胸が締め付けられる様な症状が起きてまいりました。近くの診療所のかかり付けの医師に相談したところ、私の住んでいる市民病院を紹介され、カテーテル検査を受けた結果、狭心症で市民病院では外科手術はできないとの判断から、名古屋徳洲会総合病院を紹介され、十二月七日に大橋先生の診断を受けました。

診断の結果、冠動脈バイパス手術で、入院が必要である旨を告げられました。

年内の手術をお願い致した所、十三日入院十四日手術とスムーズに日程調整を行っていたき無事手術も終わり、経過も順調に推移し、

十二月二十七日に退院しました。名古屋徳洲会総合病院は心臓病に関する外科の経験が豊富で充実した医師団と看護師、検査技師とスタッフがそろっており安心して手術を任せられる病院だと思いました。

特に手術をしていただいた大橋先生には感謝の気持ちでいっぱいでございます。これからは第二の人生と思っています。大切に命を大切に守りながらしっかりと生きていかなければと思っています。

本当にありがとうございました。

# 歩み

光陰矢の如しと申しますが、術後の会設立をされて十五年の歳月が経ちました。長くもありまたあつという刻の流れでもありました。

大橋先生は名古屋徳洲会総合病院に着任なさって早々に心臓血管外科を発送され一歩一歩と進歩されながら翌年には術後の会を立ち上げ、今日の会の姿を造り上げられたのです。大橋先生と患者さん、そして其の家族がお互いに信頼し合つてより好い環境をつくる事に心を砕いておられる姿に頭が下がります。最初は他では聞いたこともない術後の会の発足に私なりに案じられ当時は職中の三人の婦長さん達とも会のことを色々と語り合つたのも今ではなつかしい思い出です。

大橋先生も知らぬ土地で心臓血管外科の開設には、苦渋三昧の時でもあつたことでしょう。そして平成十二年に第一回目の術後の会が千歳楼で約五十名位で開催され先生の医療講座と会食其の間に患者さん達から質問に答えて下さるという型で充実した会でした。以来毎年十月には日帰りバス旅行で場所も内容も段々と向上して本当に術後の会の会員でよかつたと思ふ様な会になり、毎年新しい方々の出席されてる姿を見るのも嬉しいし、又来年も元気に出席するのだという気持ちで楽しい一日の思い出と共にお別れするので

す。多数の方の面倒を見て下さるスタッフの方々の御苦労も大変だと思ひますが今迄何の不都合もなし運営されて来たのも病院関係の皆様のお蔭と感謝致します。私も十三回出席し幾度か皆様にお話する機会にも恵まれたくさんのお友達も出来ました。術後の会を唯一の楽しみに生きていく様なものです。大橋先生は何時も患者様の健やかな姿を見るのが明日への一番の力になるので、と云われますが本当に患者さんのことを真に思つて下さる先生に出逢つた幸福を沁み沁みと考え、ふつと数年前の会の席で先生のことを神の手を持った御方だと話された方が想ひ出されます。

先日縁あつて景山先生の医療講座に出席させて頂く機会に恵まれ感心致しました。お若いのに皆に分り易い様に説明される姿に思わず身を乗り出して聞き入つてしまふような立派な講座で質問にも手際良く答えて下さつて、私は大橋先生の着任当時の姿と重なりなつかしい想ひでした。心臓血管外科の将来が明るくなつた気持ちです。近い将来第二の神の手の先生と云われる様になられますことを祈つております。大橋先生とご一緒に初志貫徹で大きくはばたいて下さいませ。術後の会の存在の様に充実した姿になれたのは大橋先生初め諸先生、スタッフの方々の並々ならぬ努力がありまさに紆余曲折の道のりを越えてのことだと思ひます。実る程頭をたれる稲穂かなの精神で精進して下さいることをお願い申します。冒頭で御紹介しました通り十五年の間には大橋先生の手によって健康を取り戻し喜々として術後の会に参加なさる方々を想う時、一方では未だ苦

しんでおられる方々もあることも事実ですし、もしかして先生のことを御存知ない方もおられるかもしれない。医療も日進月歩進化を遂げているとはいえそれを使いこなしてこそ神の手が実現できるのです。先生に感謝、皆様に感謝、感謝ある処に幸せの花が咲くのです。皆で親睦の和を広げ体に充分気を付けて明るい未来を目指しましょう。袖すりあうも多生の縁、末永く宜しくお願い致します。

平成二十六年春には名古屋徳洲会総合病院も新館が出来ますし気持ちも新に大橋先生と共に幸多き人生余生を歩き続けましょう。

術後の会——万歳



術後の会 会員  
橋口 順子さん