

ハート通信

31号

術後の会報告・友人の輪	2～3P
心臓血管病予防(リハビリテーション科)	4～5P
術後体験記	6～7P
ご挨拶	8P

第19回 心臓血管外科 術後の会 報告

～下呂温泉 水明館～



2018年10月6日(土)、19回目となる心臓血管外科術後の会を下呂温泉水明館(岐阜県)にて開催致しました。患者さんやスタッフなど総勢250名ほどが参加しました。

ホテル到着後は、「心臓血管外科手術後のお薬について」の医療講座から始まり、患者さんより寄せられた術後の悩みについて、大橋壯樹総長はじめ、専門スタッフより回答させて頂きました。

その後、スタッフが見守る中、温泉入浴や、アロマハンドマッサージで癒しの一時を過ごし、昼食ご宴会では、マジックショーや三味線コンサートを楽しみながら交流しました。

また、新企画のお楽しみ抽選会では、当選した患者さんやご家族さんより体験談などのスピーチしていただきました。

今年も皆様のお元気な様子を伺い、たくさんの元気を頂きました。来年もこの術後の会で再会することをお約束して散会しました。

術後の会事務局



▲マジックショー



▲三味線コンサート

心臓血管外科 術後の会 医療講座・医療相談会報告

【医療講座】『心臓血管外科手術後のお薬について』

今回は、心臓手術後によく処方されるお薬についてのお話を致しました。特に、血液をサラサラにする薬“ワーファリン”や抗血小板薬の違い、注意点などを説明し、また不整脈が起こった際に使用する薬について、特に注意して欲しい副作用のお話をしました。さらに、心臓病予防のため高血圧や糖尿病治療についての説明をし、その際に使用する薬のお話も致しました。 薬局 副主任 山田 英貴



【医療相談会】

患者さんからいただいた様々なご意見・ご質問に対して回答させていただきました。術後で不安に思っていることなど、同じような悩みをお持ちの方が多くみえました。

今回は、様々な質問に対する回答の一部をご紹介します。今後のご参考にさせていただけたらと思います。 ICU 看護副主任 長野 祥子



質問:左胸が時々すぐ痛くなります。湿布をはったりしているのですが、手術と関係あるのでしょうか？

回答:検査を受けていただいていると思いますが、その際は、心臓の検査をしているので、そこから問題なければ心臓が原因ではないと思います。

質問:昔、短距離走をしていました。今はすぐに息切れがします。どの程度まで身体を動かしてよいのでしょうか？

回答:心臓の機能がよければ、特に何をしてもかまいません。徐々に負荷をかけて運動を始め、最終的には年相応の運動が可能と思われます。基本的には、出てくる症状で判断していただければと思います。いつもと同じ運動強度で、おかしいなと感じたら受診をおすすめします。

質問:術後元気なのですが脈が速いと言われます。生体弁置換の影響はありますか？

回答:実際に不整脈が出たときの心電図をとらないと確かなことは言えませんが、心臓の弁膜症の術後の人は不整脈が出やすいです。もし必要であればカテーテル手術や薬で治療することもあります。

質問:バイパス手術をしたあと、背中によく水が溜まります。それで息切れがしたりします。CT検査でも原因は不明といわれるのですが、どうすればいいのでしょうか？

回答:術後は炎症やむくみが、心臓や肺におこります。心臓が弱っていることが原因で、水が溜まり易くなります。量が多ければ穿刺をして抜く、もしくは利尿剤を飲む必要があります。

<術後の会がつなぐ>

友人の輪



中込則一さん
(術後の会幹事)

今回ご紹介



湯元悦子さん

◎ 術後の会に初めて参加して

今回、友人の中込則一さん(長野県小諸市在住)からお誘いを受け、2018年10月6日(土)に開催された「名古屋徳洲会総合病院 心臓血管外科 術後の会」に、参加させていただきました。

かねがね、術後の会で元気になる方々の様子、また19回目と長きに渡って続いている会の様子などを見させていただきたく思い、付き添いというかたちで参加させていただきました。

当日は朝5時半に家を出て、上田駅で電車に乗り、篠ノ井駅で乗り換え、中津川駅に8時半に着きました。中津川駅からは、大型バスでの出発となりました。バスは、たくさんの術後の会の会員様や、スタッフの皆様で一杯になりました。バスの中では、自己紹介や、病気になった時の様子などを話しているうちに下呂温泉「水明館」に到着しました。

11時から医療講座、医療相談会があり、その後は、入浴する方、久しぶりの再会で懇親を深める方、アロマハンドマッサージを受ける方など、それぞれ思い思いの時間を過ごされました。

13時から250名余りによる大宴会が始まりました。マジックショー、三味線コンサート、抽選会で大いに盛り上がり、最後に記念写真を撮り、あっという間の楽しいひと時でした。

後に、何人もの方に会の様子を話したら、とても羨ましがられました。今回このような、素晴らしい会に参加させていただき感謝しております。次回20回目の術後の会がより盛大に開催されますことを御祈念いたしまして、ご挨拶とさせていただきます。

湯元 悦子



はじめに

みなさん運動は続けていますか？運動する事は心臓血管病を予防する有効な方法のひとつです。運動の方法はいくつもありますが、今回は最も簡単にしやすい「歩行」についてお話したいと思います。



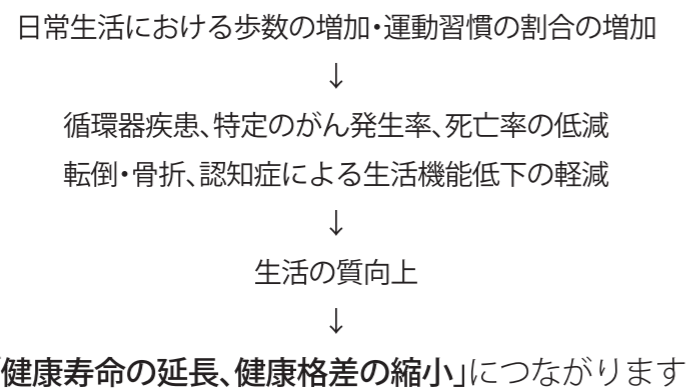
リハビリテーション科 室長
大竹 浩史

身体活動量とは？

厚生労働省は「国民の健康の増進の総合的な推進を図るための基本的な方針」：健康日本21を定めました。これは「**身体活動＝生活活動＋運動**」が増加することで循環器疾患、糖尿病、がん、ロコモティブシンドローム、認知症のリスクを減らし、生活の質を向上させて健康寿命を延ばすことができるとしています。一般に身体活動を測るには歩数計が用いられ、**朝起きてから夜寝るまでの1日の歩数を計測します。**



身体活動量が増えると？

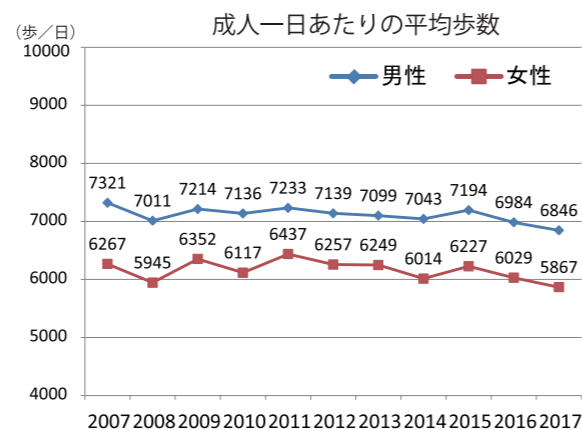


**適度に歩いて
心臓血管病を
予防しよう**

リハビリ
テーション科

どれだけ歩けばいいの？平均歩数は？

厚生労働省は、2018年9月11日、2017年までの「国民健康・栄養調査結果の概要」を公表しました。その中の統計で、成人の一日あたりの平均歩数が**男性で6846歩・女性で5867歩**であることが分かりました。



中之条研究

一般に全く運動しない人より、少しでも運動する人の方が健康に良いとされています。

ここで群馬県中之条町で2000年から行われている高齢者の日常的な身体活動と心身の健康に関する研究についてご紹介します。また、1日の身体活動量は同様に歩数計を用いて計測されています。

※この研究において、健康状態を良好に保つためには歩数が1日平均8000歩以上で、そのうち速歩き(中強度の運動)が平均して1日に20分以上含まれるのが望ましいとされています。また、「歩数」と「速歩き時間」、「予防できる病気」には以下表のような関係性があるとしています。

1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防できる病気・病態」

歩数	速歩き時間	予防できる病気・病態
2,000歩	0分	●ねたきり
4,000歩	5分	●うつ病
5,000歩	7.5分	●認知症 ●心疾患 ●脳卒中等
7,000歩	15分	●がん ●動脈硬化 ●骨折等
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力低下
8,000歩	20分	●メタボ(75歳以上) ●糖尿病 ●脂質異常等
9,000歩	25分	●高血圧 ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボ(75歳未満)
12,000歩	40分	●肥満

⚠ 注意点

運動習慣がない人が、突然運動すると負担になる事があります。徐々に増やしていくことが理想的です。また、関節痛などがある場合は歩数を増やすことで関節を痛める場合がありますので注意が必要です。



まとめ

- 身体活動量(≒歩数)を増やすことで循環器疾患などの病気の予防に繋がる
- 目標歩数は1日8000歩以上で、うち速歩きが20分以上含まれると良い。

リハビリテーション科ではご本人の状態に合わせた適度な運動を指導しています。わからない場合はぜひご相談下さい。

<参考文献：医学のあゆみ、厚生労働省ホームページ>

術後体験記



H.T 51歳 男性



10月27日、仕事が終わって仕事先で血の気が引くの覚え収まったので、自宅まで20分程度運転している最中左下肢が急に熱くなり、今度は右手がしびれてきました。自宅に車を置いて救急車を呼び、病院に向かいました。いつもの胆石とは違う何かかなとは思いつつ、痛みが次第にひどくなりこの病院では対応できず、名古屋徳洲会総合病院に搬送されました。検査をしたことは覚えていましたが、気がついたらICUにいたのでびっくりしました。大変な病気だったのと、まさか岐阜県から愛知県まで来るとは思わなかったのでさらにびっくりしました。助けてもらったという実感がわきました。

さらに、面倒をみている介護の両親もまだいるため、自分が入院していると家族の皆も本当に大変であるということが分かりました。これからは、自分の体調もしっかり考えて乗り切っていこうと思います。今回お世話になった先生、ICU、3階のスタッフのためにも細く、長く生きたいと思います。本当にありがとうございました。



T.O 60歳 男性 (奥様より)



「仕事中に倒れました」と救急車の中から職場の方が電話を下さり、何が何だかわからないまま車を走らせ病院に駆け付けました。自宅が遠いので1時間半位して病院に着くと、その病院では手術が出来なかったようで、すでに名古屋徳洲会総合病院の救急車が到着していて転院の準備が進んでいました。先生も一緒に来て下さっていて、病院までの間、色々な説明や、励ましの言葉をかけて下さり、とても心強かったです。

8時間にも及ぶ手術の後、原因不明の発熱があり血圧も不安定で呼吸困難にもなり、ICUを出たり入ったりが2ヶ月半続きました。精神的にとってもつらかったですが、先生方が諦めず懸命に治そうとして下さる姿や、看護師さん方の的確なケアがとてもありがたく心が落ち着きました。

一般病棟に移ってからは、驚異的に回復し、手術後3ヶ月半で無事退院することができました。入院中お世話になった皆様本当にありがとうございました。

今後の人生、主人と共に大切に生きていきたいです。



T.I 79歳 男性



腹部大動脈瘤破裂のため救急でこちらに搬送され、すぐに手術をしていただきました。瘤がかなり大きく術後には大変厳しい説明を受けましたが、おかげさまで、何の後遺症もなく12日間の入院後に無事退院することができました。

執刀医の「やれる事はすべてやりました。あとは本人の生命力と、ご家族の祈りにかかっています」とのお言葉に支えられ窮地を乗り越えることができ、本当に感謝です。

また、高い技術の手術と、ICUのナースのレベルの高さにも感激致しました。生死を分けるほどの危険な状態でしたが、名古屋徳洲会総合病院に搬送された事がこのような良い結果に結びついたと実感しております。本当にありがとうございました。



Y.I 65歳 男性



手術から数週間が経過しました。現在では、午前中40分かけて4,000歩を、午後も40分かけて4,000歩の散歩ができるようになりました。手術前は40分の歩行など息苦しくてとても無理でした。それを思うと手術して良かったと幸せな気分です。

まだ、くしゃみをするとう手術痕が痛みますが、日常では手術をしたことをつい忘れてしまっています。手術から2~3日は、これまで経験したことのない背中での痛みで、苦しい思いをしましたが、今では嘘のような記憶となりました。

車の運転には、まだまだ日数がかかりますが、運転可能な頃には桜も満開になる事でしょう。今は信州方面へ桜を観に行くのが楽しみでなりません。

このような楽しみをもたらしていただきました小谷先生をはじめとする手術のスタッフ、5日間にもわたってお世話頂いた集中治療室の皆さん、そして入院から退院まで見守って頂きました病棟の皆さんに感謝申し上げます。ありがとうございました。

最後になりましたが、回診時にかけていただいた一言にはとても勇気づけられました。児島先生有難うございました。

ご挨拶

心臓血管外科 総長

大橋 壯樹



平成10年(1998年)より心臓血管外科を開設させていただき今年で21年になりました。そして、この秋の“術後の会”が20回を迎えることとなります。この会が20年間と長く続けられたことは大変感慨深く、手術後お元気に頑張ってこられた皆様にあらためて感謝申し上げます。

今回5月20日には、高山で医療講演、医療相談会(術後の会の患者さん向け)を開催し、只腰先生と共に講演をさせていただきます。高山地区では、この10年間で272人の心臓血管外科手術、91人の緊急手術をさせていただきました。

また、この4月より大垣徳洲会病院でも心臓血管外科を再開させていただきます。春日井市のみならず岐阜を含めた東海地区の救急心臓血管外科治療を充実してまいります。



お知らせ

飛騨高山地区にて健康講座 開催

参加無料

日時 2019年5月20日(月) 14時～

場所 高山グリーンホテル
(岐阜県高山市西之一色町2-180)



《飛騨高山地域の皆様を心臓血管病から守る》

第1部 医療講座 『動脈硬化と足の健康』『健康で透析を受けるためのシャント管理』
14:00～
名古屋徳洲会総合病院 心臓血管外科 部長 只腰 雅夫
高山赤十字病院 非常勤医師

第2部 医療講座 『動脈硬化と心臓血管病』～最新の診断と治療～
15:00～
名古屋徳洲会総合病院 心臓血管外科 総長 大橋 壯樹

第3部 医療相談会
16:00～
術後の会の患者さん向けに医療相談会を実施致します。



参加申し込み
お問い合わせ

心臓血管外科術後の会事務局 若山(医療連携室)までご連絡下さい。
電話:0568-51-8711(代表)