

ハート通信

32号

心臓血管外科医師ご挨拶	2~3P
心臓血管病予防(栄養科)	4~5P
術後体験記・トビックス	6~7P
術後の会会長ご挨拶	8P

ご挨拶

心臓血管外科 総長

大橋 壯樹



暑さ厳しい中、皆様お元気にされておりますでしょうか？この秋の術後の会が、遂に第20回を迎えることになりました。術後の会で手術した後も末永く皆様と親しくさせていただいたことは、私にとって何物にも代えがたい宝物であります。

この20年間で得た経験の中には手術をさせていただいたにもかかわらず、ご本人はもとより御家族様の多くの苦しみと涙に接することもありました。また重症の心不全で呼吸をすることが精一杯で、それでも一生懸命に生きておられる患者さんの笑顔に接することもありました。

一人ひとり、それぞれの人生を支えている心臓を治療することで、生きるということ、人生ということを感じながらの20年でした。この経験を今後若い先生に引き継いでいかなければならないと思っておりますが、私も気力体力が充実している限り、この経験と技術を更に磨き手術をさせていただく所存です。



▲心臓手術の様子

術後体験記

H.Tさん 82歳 男性

今回、救急車で運ばれてお世話になりました。緊急手術で大動脈解離でした。手術後は、まだ意識がもうろうとしていて声も出せなかった時、足をドンドンしても伝わらず、痰が詰まっても伝える術がありませんでした。何か方法があったらなと思いました。手術後の記憶はこのくらいですが、ICUでの対応ありがとうございました。一般病棟でもリハビリでも親切にして頂き感謝しかありません。ありがとうございました。

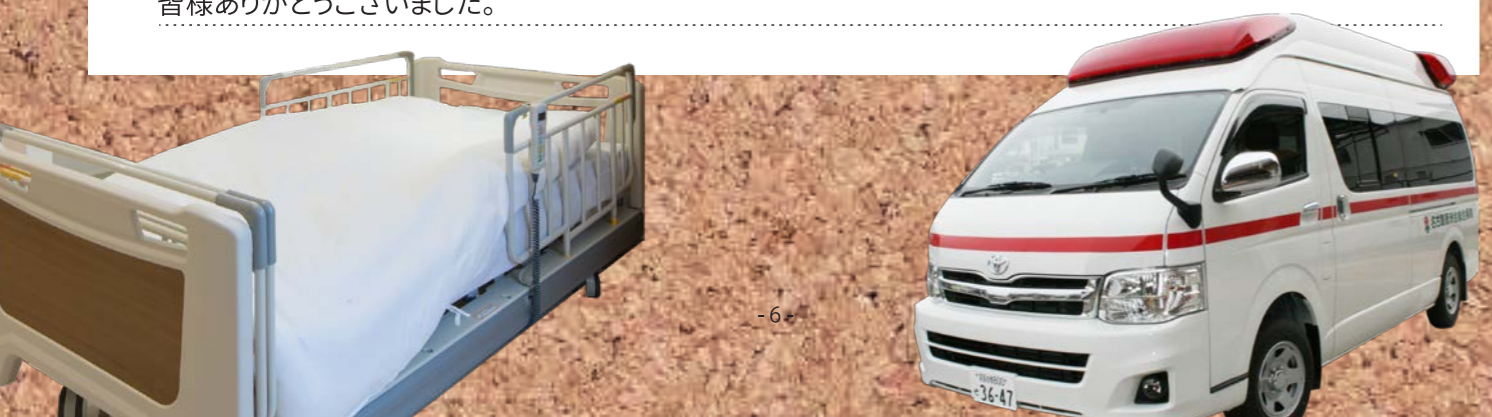
Y.Aさん 74歳 男性

普段から血圧も高くなく、健康には自信を持っていました。16年も続けて楽しんできたバドミントンで、練習試合がひとつ終わる度に息が上がって「ハーハー」と苦しそうに、仲間から「医者に見てもらった方がいいよ」と言われて、近所のクリニックを受診したところ狭心症と診断されました。すぐに精密検査を受けた方が良く、徳洲会の循環器内科への紹介状を書いてもらいました。各検査の結果、コレステロールによる動脈硬化で、心臓左冠動脈に細いところがあつて、1本は95%、もう1本は99%の閉塞である説明を受け、場所的にステント治療は無理で、先生方の協議があつたようで、バイパス手術を受けました。

徳洲会病院の心臓手術の評判は、度々耳にしていたし、インターネットでも活動の様子を知り、迷うことなくお願い致しました。大橋先生から手術の段取りで、対面させて頂いたことはありがたく光栄に思いました。「宜しくお願い致します。」と手術台に上がって、気が付くとICUの看護師に見守られていて意識がはっきりした後遺症もなく、無事だったことに嬉しさがこみ上げてきたものでした。

入院時は10連休と改元のニュースで賑わう季節で、長期の休みでしたので、万歩計を付けて、院内の1階通路を歩いて、自主トレをしながら退院の日を迎えました。ナースステーションで「皆さんお世話になりました。」と喜びの声で叫んだら、全員が仕事の手を止めて、揃って見送ってくれました。3階病棟のドアが閉まっても映画のシーンの様で、感激しました。入院中はスタッフの皆さんが、嬉しい対応をしてくれて、居心地の良さを感じました。

人は、健康体で一生お医者さんの世話にならず、日々を過ごせれば当たり前幸せです。しかし、今回のように命にかかわる異常が見つかって病院のお世話になると、生きている事が、とても価値ある事に思えます。今後の人生、この経験が良かったと、感謝の気持ちを忘れず日々を充実させていきたいと思います。皆様ありがとうございました。



トピックス①

- TOPICS -

陝西人民病院心臓血管センターを訪問

西安にある陝西人民病院心臓血管センターを訪問しました。西安市(長安)は、昔の首都として古くから栄えた街でシルクロードの東の起点でもあります。兵馬俑等の世界遺産をはじめ、活気ある町並みを楽しむことができました。

陝西人民病院心臓血管センターでは、心臓外科の先生方とお互いの現状をスライドで発表し、様々な検討会を行いました。その後、2日間にわたって心臓手術の見学をさせていただき勉強すべきところは多くありました。最終日には懇親会を行いました。中国で有名なアルコール度数の高い白酒で乾杯しましたが、友達なら飲み干そうとの号令で、その後も何度も乾杯が続き、私達日本人は潰れそうになりました。西安で出会った多くの先生方との再会を約束して帰国の途につきました。

心臓血管外科総長 大橋 壯樹



▲西安市内観光

▲スライド発表

▲手術見学

▲陝西人民病院心臓血管センター

トピックス②

- TOPICS -

特別医療講演・医療相談会開催

飛騨・高山地区にて初講演

2019年5月20日(月)、高山市の後援の下で、岐阜県飛騨・高山地区で初めて医療講演を開催しました。同地区は、当院から車で約2時間離れた地域ながらも、300人の心臓血管外科手術、内100人は緊急手術を行うなど、病診連携を図っています。

冒頭に、高山市副市長の西倉良介様にお越し頂きまして、ご挨拶を賜りました。

特別医療講演では、心臓血管外科総長の大橋壯樹が『動脈硬化と心臓血管病～最新の診断、治療と予防について～』、同部長の只腰雅夫が『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～』について講演をさせて頂きました。当院から遠方の会場にも関わらず参加者は170名を超えました。

医療講演終了後には、心臓血管外科術後の会の会員さんを対象に、医療相談会を実施しました。参

加された会員さんから一人ひとり不安に思っていることや、悩みを相談されました。

終わりに参加者から、当院の活躍を期待する声が多く寄せられました。今後もこの活動を継続していきたいと思えます。



▲特別医療講演の様子



▲西倉良介副市長



▲医療相談会の様子



動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活

動脈硬化や心臓血管病の要因の1つとして、良くない食生活や食習慣が挙げられます。高カロリーや高塩分、肉食中心や野菜不足、不規則な食生活や偏食、食べ過ぎなどにより、肥満をはじめ高血圧、糖尿病、高脂血症、腎臓病などの生活習慣病になり、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、毎日の食生活や食習慣が大切です。



栄養科主任
管理栄養士
久野 史津子

🍽️ 食生活のポイント 🍽️

★ 1日3食規則正しい食生活を

不規則な生活が続くと、食生活も乱れてきます。3度の食事を基本に、規則正しい生活を心がけましょう。

★ 適正なエネルギー量で食べ過ぎに注意しましょう

お腹いっぱいになるまで食べると、エネルギーの摂り過ぎになってしまいます。食事は腹八分目を目安に、ゆっくりよく噛んで味わって食べましょう。

★ いろいろな食品を栄養バランスよく摂りましょう

米類・麺類・パン	肉・魚・卵・大豆製品	乳製品	果物	野菜・海藻類・きのこ類
炭水化物(糖質)	たんぱく質 脂質 鉄分	たんぱく質 カルシウム	ビタミン 食物繊維	ミネラル ビタミン 食物繊維
炭水化物はエネルギー源です。1日に必要なエネルギーの半分は炭水化物で摂ります	たんぱく質は骨や血、筋肉を作るのに必要な栄養素です。脂質は体の構成や保護等に重要な役割があります。鉄分は貧血を防ぎます。	カルシウムは骨の健康を保ちます。	ビタミンは体の調子を整えます。食物繊維は便量を増やし排便を促します。	ミネラルは、筋肉や神経の働きの調節に欠かせない栄養素です。

★ 減塩を心がける

塩分の多い食事を続けていると、高血圧を引き起こします。高血圧治療ガイドラインでは、1日の食塩摂取量は6g未満を推奨しています。動脈硬化と心臓血管病予防のためには、薄味を心がけましょう。味の感じ方には慣れもあるので、まずは薄味に慣れることが大切です。また、加工食品には塩分を多く含むため注意が必要です。

さらに、“薄味では物足りない”とお思いの方は、減塩調味料の活用もお勧めです。調味料をマイナスした分を、香料(七味唐辛子・胡椒・わさび・カレー粉等)や香味野菜(生姜・葱・にんにく・ゴマ等)、酢や柑橘類の酸味、天然のだし(昆布・椎茸・鰹節等)などの香味や旨味をプラスして、薄味でも美味しく食べる工夫をしましょう。

～塩分を多く含む加工食品～

干物・ちくわ・かにかま・鮭のほぐし・明太子・ハム・漬物等



🍽️ 生活習慣病別の食事のポイント 🍽️

★ 高血圧の方の食事

◎ 塩分の多い醤油や味噌などの調味料や加工食品を減らす、味噌汁や麺類の汁を残す、調味料は計量して使うなど、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

★ 糖尿病・肥満の方の食事

◎ 適正なエネルギー量を守り、糖質(穀類やお菓子等)過多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ぎ、また満腹感を得るためには、野菜・海藻類・きのこ類・こんにゃくなどの食物繊維を多く含む食品を、毎食たっぷり摂ることが効果的です。



★ 高脂血症の方の食事

◎ 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。
◎ 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(野菜や果物など)を摂りましょう。



★ 腎臓病の方の食事

◎ たんぱく質のおかず(肉・魚・卵・大豆製品など)が多い食事は、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。たんぱく質の摂り過ぎには注意しましょう。



術後体験記

H.Tさん 82歳 男性

今回、救急車で運ばれてお世話になりました。緊急手術で大動脈解離でした。手術後は、まだ意識がもうろうとしていて声も出せなかった時、足をドンドンしても伝わらず、痰が詰まっても伝える術がありませんでした。何か方法があったらなと思いました。手術後の記憶はこのくらいですが、ICUでの対応ありがとうございました。一般病棟でもリハビリでも親切にして頂き感謝しかありません。ありがとうございました。

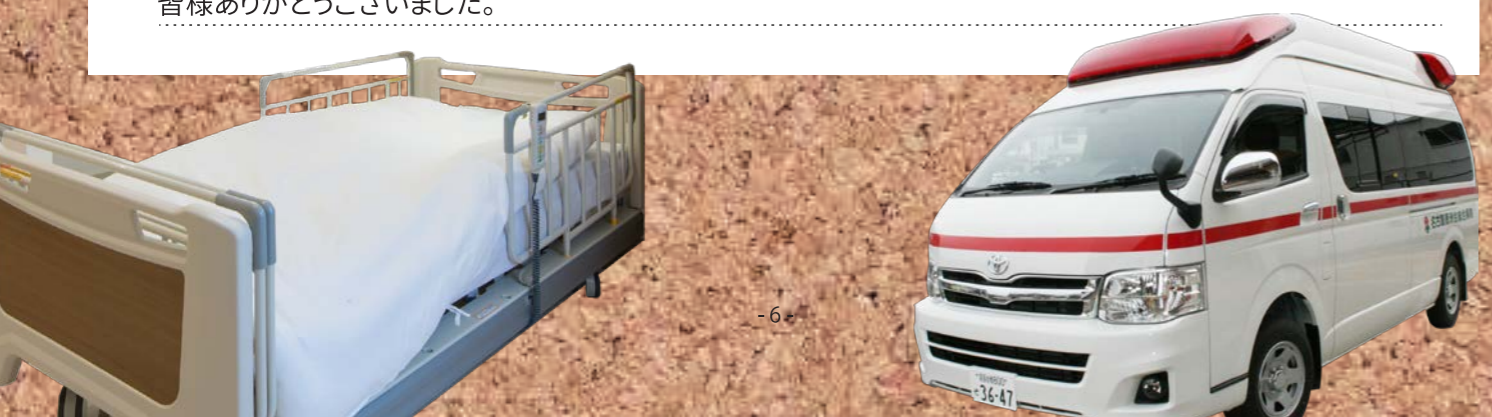
Y.Aさん 74歳 男性

普段から血圧も高くなく、健康には自信を持っていました。16年も続けて楽しんできたバドミントンで、練習試合がひとつ終わる度に息が上がって「ハーハー」と苦しそうに、仲間から「医者に見てもらった方がいいよ」と言われて、近所のクリニックを受診したところ狭心症と診断されました。すぐに精密検査を受けた方が良く、徳洲会の循環器内科への紹介状を書いてもらいました。各検査の結果、コレステロールによる動脈硬化で、心臓左冠動脈に細いところがあつて、1本は95%、もう1本は99%の閉塞である説明を受け、場所的にステント治療は無理で、先生方の協議があつたようで、バイパス手術を受けました。

徳洲会病院の心臓手術の評判は、度々耳にしていたし、インターネットでも活動の様子を知り、迷うことなくお願い致しました。大橋先生から手術の段取りで、対面させて頂いたことはありがたく光栄に思いました。「宜しくお願い致します。」と手術台上がって、気が付くとICUの看護師に見守られていて意識がはっきりした後遺症もなく、無事だったことに嬉しさがこみ上げてきたものでした。

入院時は10連休と改元のニュースで賑わう季節で、長期の休みでしたので、万歩計を付けて、院内の1階通路を歩いて、自主トレをしながら退院の日を迎えました。ナースステーションで「皆さんお世話になりました。」と喜びの声で叫んだら、全員が仕事の手を止めて、揃って見送ってくれました。3階病棟のドアが閉まっても映画のシーンの様で、感激しました。入院中はスタッフの皆さんが、嬉しい対応をしてくれて、居心地の良さを感じました。

人は、健康体で一生お医者さんの世話にならず、日々を過ごせれば当たり前幸せです。しかし、今回のように命にかかわる異常が見つかって病院のお世話になると、生きている事が、とても価値ある事に思えます。今後の人生、この経験が良かったと、感謝の気持ちを忘れず日々を充実させていきたいと思ひます。皆様ありがとうございました。



トピックス① -TOPICS-

陝西人民病院心臓血管センターを訪問

西安にある陝西人民病院心臓血管センターを訪問しました。西安市(長安)は、昔の首都として古くから栄えた街でシルクロードの東の起点でもあります。兵馬俑等の世界遺産をはじめ、活気ある町並みを楽しむことができました。

陝西人民病院心臓血管センターでは、心臓外科の先生方とお互いの現状をスライドで発表し、様々な検討会を行いました。その後、2日間にわたって心臓手術の見学をさせていただき勉強すべきところは多くありました。最終日には懇親会を行いました。中国で有名なアルコール度数の高い白酒で乾杯しましたが、友達なら飲み干そうとの号令で、その後も何度も乾杯が続き、私達日本人は潰れそうになりました。西安で出会った多くの先生方との再会を約束して帰国の途につきました。

心臓血管外科総長 大橋 壯樹



▲西安市内観光

▲スライド発表

▲手術見学

▲陝西人民病院心臓血管センター

トピックス② -TOPICS-

特別医療講演・医療相談会開催

飛騨・高山地区にて初講演

2019年5月20日(月)、高山市の後援の下で、岐阜県飛騨・高山地区で初めて医療講演を開催しました。同地区は、当院から車で約2時間離れた地域ながらも、300人の心臓血管外科手術、内100人は緊急手術を行うなど、病診連携を図っています。

冒頭に、高山市副市長の西倉良介様にお越し頂きまして、ご挨拶を賜りました。

特別医療講演では、心臓血管外科総長の大橋壯樹が『動脈硬化と心臓血管病～最新の診断、治療と予防について～』、同部長の只腰雅夫が『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～』について講演をさせて頂きました。当院から遠方の会場にも関わらず参加者は170名を超えました。

医療講演終了後には、心臓血管外科術後の会の会員さんを対象に、医療相談会を実施しました。参

加された会員さんから一人ひとり不安に思っていることや、悩みを相談されました。

終わりに参加者から、当院の活躍を期待する声が多く寄せられました。今後もこの活動を継続していきたいと思ひます。



▲特別医療講演の様子



▲西倉良介副市長



▲医療相談会の様子



新会長ご挨拶

会長
橋口 順子



～ 術後の会二十年目を迎えて ～

令和の御代を迎えて早や三月、術後の会の皆様、恙なくお過ごしでしょうか。この会も、もう二十年目の年に入りました。お陰様で私も会員の皆様とも、すっかり気心も分り、仲良くお話しして戴ける方も増え、年一回の充実した内容のバス旅行も生き甲斐の一つになりました。会員の一人として二十年もの間、つきあい出来ている事が心の宝物のような想いです。何も出来ない私ですが、会の役員の一員として、大橋先生の背中を見ながら老体にむち打ってついて来ました。これも先生を始め、会員の皆様の気持ちの一つの大きな輪になり、先生を柱に過ごして来たことが現在の大きな術後の会の姿になれたのだと思います。スタッフの方々の気配りにも只々感謝の気持ちで一杯です。

五月二十日、飛騨高山地区で初めて開催された医療講座に参加させて戴き、私なりに学ぶ事も多くありました。参加人数の多かったのも驚きでした。大橋先生、只腰先生の熱のこもったお話に、初めて参加された方々も得るものが多かったことと存じます。たくさんの方々の質問にも細やかに説明されていましたし、高山の方々へ御二人の熱意も十分に伝わったことと存じます。参加された人達により、人から人へと伝えられることで、大橋先生、只腰先生の知名度も広がると確信しております。



▲医療相談会で高山の会員さんにご挨拶させて頂きました。

術後の会も平成十二年に設立され、千歳楼の術後の会に始まり、今年は二十回目ですが、参加人数も多くなりました。これからは一期一会の心を大切に、与えられた余生を健康で過ごすことこそ、「患者さんの笑顔に逢うのが、一番嬉しいです」と折にふれておっしゃっている先生の御心を一人ひとりが受け止めて御答え出来るように頑張らしましょうね。

十月の術後の会の旅行も、もうすぐです。一年経つのは早いもので、たくさんの方々と旅行で逢える事を楽しみに(生き甲斐として)指折り数えて待ちます。

つたない私を二十年もの長い間、会の役員として御指導戴いて本当に有難うございました。来年九十歳の台大に乗りますが、会の増々の発展を末永く皆で仲良くして、続いていく事を祈念して筆を止めさせて戴きます。



▲第1回術後の会(千歳楼にて)

