



名古屋徳洲会総合病院
大垣徳洲会病院
心臓血管外科 術後の会 会報

ハート通信

35号

動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活(栄養科) ... 2~3P
術後体験記 4~7P
ご挨拶 8P

オンライン心臓血管外科術後医療講演

■ 第21回 心臓血管外科 術後の会 報告

2020年10月7日(水)、21回目となる心臓血管外科術後の会を『オンライン心臓血管外科術後医療講演』と題し、初めてオンラインにて開催致しました。今回は、術後の会の会員さん約30名の方が参加されました。

開会挨拶後には、心臓血管外科部長の只腰雅夫による『血管手術、シャント後に気を付けること』の講演が行われ、その後、総長の大橋壯樹による『心臓血管外科手術後に気を付けること』の講演が行われました。次に、患者さんからの質問等に回答する医療相談が行われ、術後の様々な疑問や相談にお答えしました。

さらに、今回参加して頂いた方には、お楽しみ抽選会を行い、当選した参加者の方からは喜びの声を聞くことができました。

直接お会いすることも勿論大切ですが、新しいつながり方であるオンラインでの交流の機会も増やしていきたいと思っております。

術後の会事務局



動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活



栄養科主任
久野 史津子



はじめに

新型コロナウイルスの影響でお家時間が増え、食事は楽しみの1つではありますが、偏った食事や食べ過ぎの食生活では、動脈硬化が進み心臓血管病になりやすくなります。肥満をはじめ高血圧、糖尿病、脂質異常症、腎臓病などの生活習慣病を予防するためにも、より良い食生活を心がける事が大切です。



食生活のポイント

- ★不規則な食生活では、体のリズムが乱れてしまいます。3度の食事を基本にし、運動や睡眠時間も整え、規則正しい生活にしましょう。
- ★いつも満腹になるまで食べる習慣は、エネルギーの摂り過ぎとなります。腹八分目を目安に、適量を味わって食べ過ぎに注意しましょう。
- ★ゆっくりよく噛んで食べると、満腹感が得られます。唾液量も増加して歯周病予防にも繋がります。一口あたり30回以上噛むことが理想です。
- ★良質な蛋白質(肉・魚・卵・大豆製品など)は、筋肉量を維持し代謝を上げます。不足すると体力や免疫力が低下し、摂りすぎると腎臓への負担が大きくなるので、過不足なく摂るようにしましょう。
- ★野菜・海藻類・きのこ類に豊富に含まれる食物繊維は、満腹感が得られ、コレステロールを下げる働きがあります。またこれらの食物繊維やヨーグルト等の乳酸菌・オリゴ糖・発酵食品などは、腸内細菌叢を改善し腸内環境を整え、便秘予防や免疫力を高める効果があります。ビタミン・ミネラルも豊富に含まれますので、しっかり摂りましょう。

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	カルシウムなど	ビタミンなど	ミネラル・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。 	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。食物繊維は便量を増やし排便を促します。

減塩を心がけましょう

～塩分を多く含む加工食品～

干物・ちくわ・鮭のほぐし・明太子・ハム・ソーセージ・漬物等

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。

減塩のポイントとして、“薄味では物足りない”とお感じの方は、調味料を減らした分、スパイスをさりげなく足してみましょ。香辛料(七味唐辛子・胡椒・タバスコ・ラー油・カレー粉等の辛みのあるスパイス)や香味野菜(生姜・葱・玉葱・ニンニク・ワサビなど)を加えることで、風味が増し薄味でも満足感がアップします。辛みのあるスパイスは、血行を促進し体を温める効果があり、免疫力も上がります。酸味(酢や柑橘類等)や、旨味(昆布・椎茸・鰹節等の天然だし)も減塩ポイントになります。また、普段お使いの醤油や味噌を減塩タイプに切り替えることでも、手軽に塩分カットできますのでお勧めです。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。

食事のポイント

【高血圧の方】

★塩分を多く含む加工食品を減らす、調味料は少量を計量して使う、味噌汁や麺類の汁を残すなど、塩分の摂り過ぎに注意しましょう。

【糖尿病・脂質異常症・肥満の方】

★適正なエネルギー量を守り、糖質や脂質過多にならないようにしましょう。そのためには、間食やアルコールを控えましょう。また、野菜・海藻類・きのこ・こんにゃくなどの食物繊維・ビタミン・ミネラルを多く含む食品は、食後の血糖値の上昇を防ぎ、コレステロールの吸収を抑え、血管の酸化を防ぐなど効果大ですので、毎食たっぷり摂りましょう。

【腎臓病の方】

★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。毎食のおかずを加減し、摂り過ぎに注意しましょう。

さいごに

新型コロナウイルス感染対策として自己免疫力を高めるためにも、毎日の食事は、規則正しく栄養バランス良く腹八分目など、より良い食生活を心がけましょう。



術後体験記 Vol.1



T.Oさん 72歳 男性



中部国際空港発札幌行の飛行機の搭乗口に急いでいた私は、第二ターミナルの手荷物検査場付近で、突然意識を失いました。幸い、すぐそばにいた警備員の方が通報してくださり、救命救急病院に向かう救急車の中で蘇生し、救急病院の医師による心臓大動脈のバルーン緊急手術を受けた上で、心臓大動脈と冠状動脈のバイパス手術が至急必要と判断され、転院先をあたって下さる中で、幸運にも名古屋徳洲会総合病院が受け入れて下さり、この病気治療の権威である大橋壯樹先生や、心臓血管外科の先生方の卓抜な技術で手術は成功し、術後の看護師の皆様の献身的な看護、リハビリセンターのスタッフの皆様の適切な指導で、手術から退院まで毎日、不安を感じることなく、少しずつではあるものの回復を実感しながら過ごす事ができました。本当にありがとうございました。自宅療養を続けながら、発病前以上の健康を獲得し、少しでも社会貢献をしていきたいと思えます。



T.Oさん 78歳 女性



僧帽弁と大動脈弁の手術をしました。その際、心臓血管外科の先生方には、お世話になり、こうして生きております。助けて頂いたこの命を大切にします。本当にありがとうございました。

事の始めは数年前。循環器内科で診察し薬で調整していましたが、夜中に息苦しさが増え、薬を使いましたが、限界で手術となりました。6月4日から入院し、色々検査をして6月30日に手術となり、7月22日には退院となりました。

入院の際、知り合った患者さんと「術後の会で逢おうね」と話していたこともあり、術後体験談を書きました。今はコロナ禍でお会いすることはできませんが、またお会いできる時を楽しみにしております。



S. Aさん 78歳 女性



大変お世話になりました。助けていただきました事、心から感謝いたしております。大動脈解離という病気は入院まで知りませんでした。また、その病気に対する知識も何もありませんでした。周りの人達がとても心配してくださっていたことで重大な病気だったということが分かりました。退院して家族に入院中の事を聞くごとにびっくりしたものです。

今では助けて頂いた命を大切に生きていきたいと思っています。ありがとうございました。また術後の会があることを心強く、嬉しく思っています。どうぞよろしくお願い致します。



A. Mさん 65歳 女性



私の病名は上行胸部大動脈瘤という病名でした。2つの病院で「手術は中々難しいですよ、しかも心臓のすぐ上に有り無理ですね。血圧を上げ無いように注意して用心するしかありません」と言われ、私は諦めていました。ところが2年前に春日井市に引っ越してきて近くの病院を探し見つけたクリニックで、先生に動脈瘤の話をしたら、先生が私に「貴方は動脈瘤が破裂しても良いの？生きたくないのですか？」と言われました。

私は「生きています」と答えました。すると「名古屋徳洲会総合病院の心臓血管外科に素晴らしい先生がいらっしゃいます。今から紹介状を書きますので持っていきなさい」と言われました。そして大橋先生に出会い「手術はできますよ」と言われ、まず驚き、それと同時に安堵しました。

そして2年後、動脈瘤が5.5cmになり、今回の手術となりました。大橋先生をはじめ日置先生の分かり易い手術説明のおかげで安心して臨むことができました。

手術当日を迎え「本当に生きて帰ることができるのかな」と少し緊張していましたが、術後、目が覚めて「私は生きている」と実感すると、今度は感謝の気持ちが溢れ、涙が止まりませんでした。先生方、看護師さん、スタッフの皆さんには心より感謝しております。ありがとうございました。

※注意)添付のお写真は体験記とは無関係です。

術後体験記 Vol.2

じゅつごたいけんき



Y. Aさん 76歳 男性(ご家族より)



この度はありがとうございます。夫は血圧の薬を朝1錠飲んでいました。近くの病院で検査をして、大きい病院へ行って下さいと言われました。痛みもないらしく、どんな事になるのか心配ばかりでした。大きくなって体の中で「破裂」したら大変なことになるのではないかと、夫には言わないでドキドキしていました。

只腰先生の前で何を聞いたらよいのかと思い、まずは「何cmになったら手術しますか？」と聞いたら「5cmになったら手術します」と言われました。

今が4.6cmで、どれくらいの日数で大きくなるのかわからないので早く手術した方が良いのではと考えていたら、先生から手術の際の説明をととても丁寧にして頂きました。2カ所あるので2回に分けて手術するのかなと思っていました。

手術の日、10時に始まり1時に終わると夫が言っていました。しばらくして娘から「終わったの？」と連絡が来たのですが、「まだかかりそう」と返して、立ったり座ったりしていました。2時40分ぐらいに先生から電話を頂きました。「終わりましたよ」という連絡でした。何をどう聞いたのか分からないくらい心配した日でしたが、手術が無事終わり感謝しております。



M. Mさん 89歳 女性



慣れない土地での入院、とても不安でしたが、皆様の親切で入院期間を過ごす事ができました。本当にありがとうございました。経過もとてもよく経過しております。

先生方、看護師さん、大勢のスタッフさん方、とても優しくしていただいて本当にありがとうございました。



S. Kさん 78歳 女性

市中病院よりの紹介で、10月に胸部解離性大動脈瘤の大手術をして頂きました。かなり大動脈が膨らんでいたようですが、痛みも全くなかったので、普通に生活をしていました(めずらしいと言われました)。市の検診で見つけて頂けたことには先ずは感謝です。破裂していたらと思うとぞっとします。手術は大橋総長を中心に素晴らしいチームの皆様のお陰で順調に終わりました。その後も看護師さん、リハビリの皆様を支えられ、回復も早く12日で退院することができました。入院中は大変親切にして頂き有難うございました。

今は減塩運動に気を付けながら毎週1回徳洲会のリハビリに通っております。助けて頂いた「命」これからも大切にしたいと思います。



A. Aさん 83歳 女性



病院スタッフの皆様、色々大変な世の中になっておりますが変わりありませんか？私は皆様のお陰で今元気にリハビリを頑張っております。入院中は皆様に大変お世話になり本当にありがとうございます。

家をあまり出た事のない私は、突然の入院で何もわからずパニックになっていた時もありました。しかし、ご担当の方をはじめ皆様に優しく対応して頂き本当に感謝しております。

新型コロナウイルス感染症などで大変な時期ではありますが、くれぐれもご自愛くださいませ。

※注意)お写真は体験記の方とは無関係です。



心臓血管外科術後の会 会長

橋口 順子

ご挨拶

「光陰矢の如し」の諺通り、術後の会が発足してから20年の年月があっという間に過ぎました。振り返ってみれば、大橋先生の色々な面で尊敬できる御人柄に魅かれて、今日まで、懸命についてきました。及ばずながら20年余りの間、役員として努めて参りました。術後の会は、先生あつての会と共に会員の皆様の想いの固まりと思っております。

第1回の千歳楼での術後の会から今まで、思い出がたくさんあります。会を重ねる毎に内容が充実する医療講座、御馳走、山崎さんの手品、ダンスや太鼓等、数えきれない程の楽しさで、思い出が書ききれません。

たくさんの親しく語り合える御友達も出来、皆様から学ぶこともたくさんあります。数年前、術後の会の宴席で、患者さんが「大橋先生は神の手を持った方」と称えられ、大橋先生も「皆さんの元気な姿を見るのが一番の喜びで励みになります」と言われ、先生と患者さんとの綺麗な関係に感銘を受けました。

徳洲会病院の「生命だけは平等」との理念は有難く、私たちは本当に良い病院にお世話になって幸福です。会員数も、数千人になったことを知り嬉しいです。もっともっと大きな術後の会の輪を夢見て頑張りましょう。

昨年より、新型コロナウイルスにより不安な日々を送る毎日ですが、会員の皆様、くれぐれも御自愛なさって穏やかな余生をお過ごし下さいませ。



名古屋徳洲会総合病院 総長

大橋 壯樹

ご挨拶

今年も昨年に引き続き新型コロナの影響が出ていますが、お変わりはありませんでしょうか？心臓外科手術は特別です。私にとっては毎日行っている手術の一つですが、患者さんにとっては人生で初めての命をかけた手術となります。しかもその命は患者さんではなく私たちの手に委ねられています。先達の心臓外科医の話の中には、輝かしい偉業とともに患者さんの命を左右してきた苦しい思いを語っています。その自責にかられたつらい思いと同時に、非情にならなければ心臓外科医として続けることはできないとも語っています。大学を卒業して35年間心臓外科を続けることができたのは、手術の結果に左右されながらも、ある時は非情かつ冷酷に乗り越えてきたからだと思うようになってきました。また、術後の会でお元気な姿を見させていただき、橋口会長はじめ多くの励ましをいただいたお蔭で、名古屋徳洲会で心臓外科を20年以上続けることができました。

これからも気力体力を充実させながら長年の経験を糧に、若い先生と共に頑張る所存です。コロナが終息した折には術後の会で皆さんのお元気な姿を見ることを楽しみにしています。