

ハート通信

37号

ご自宅でできる心臓リハビリ… 2P~3P
術後体験記… 4P~6P
トピックス(感謝状贈呈)… 7P
ご挨拶… 8P

- オンライン - 第22回 心臓血管外科術後の会報告

2021年10月16日(土)に『第22回心臓血管外科術後の会』を、オンラインと会場に直接参加できる2通りの形式で開催し、会員32名の方が参加されました。

開会挨拶後には、リハビリテーション科副主任の渡邊真吾による『生活を取り戻すためのリハビリ体操』の講演が行われ、術後のリハビリについての話をいたしました。次に、医療相談会を行い、会員さんから術後の様々な疑問や相談があり、一つ一つ回答させていただきました。その後、会員さんから“術後体験談”をお話いただき、手術に至った経緯や、術後の生活について語られ、お元気になられた様子に会場一同が笑顔に包まれました。さらに、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、手術後の症状や予防についてのお話があり、また事前に寄せて頂いた質問についての回答をいたしました。最後に、今回参加して頂いた方に、お楽しみ抽選会を行い、当選した会員さんから喜びの声を聞くことができました。

コロナ禍で直接お会いできる機会が減り、生活が日々変化していく中ではありますが、術後の会の交流は絶やすことなく続けていきたいと思っております。
術後の会事務局



ご自宅でできる 心臓リハビリテーション

コロナによる
健康二次被害を
予防しよう

リハビリテーション科室長
大竹 浩史

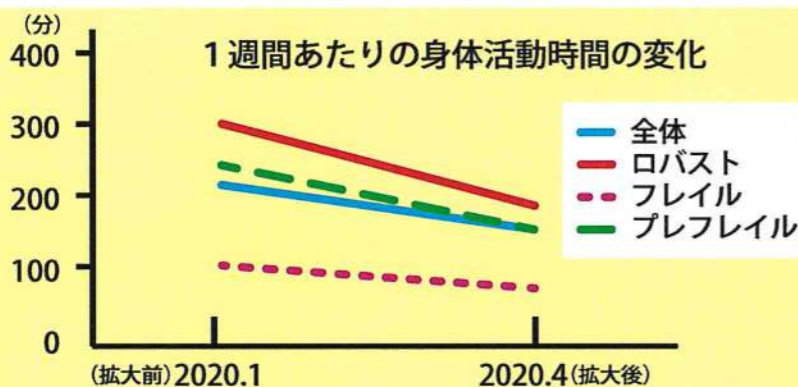


はじめに

みなさん運動は続けていますか？新型コロナウイルスによる感染が広がる中、外出自粛により体を動かす機会が少なくなっているのではないかと思います。現在こういった不活動から、身体機能が低下してしまう事が懸念されています。このような不活動は持病の悪化、転倒、骨折、寝たきり、認知症などの健康二次被害を惹起します。一般に体を動かす能力が高い方ほど健康寿命が長く、病気を再発しにくいと言われており、特に足は「第二の心臓」と言われるほど大切なところです。

今回はコロナ禍でもご自宅でできる運動を紹介致します。感染に注意しつつ、できるだけ運動を続けることで、いつまでも元気に長生きして頂きたいと願っております。

感染拡大前後の身体活動時間の比較



【ロバスト】
健常。
【フレイル】
加齢に伴う予備能力低下のため、ストレスに対する回復力が低下した状態。
【プレフレイル】
フレイルの手前の状態。

<参考> 国立長寿医療センター
感染予防と身体活動

● 感染拡大前後で健常者や弱りのある方に関係なく運動時間は減少傾向にある
(感染拡大中でも運動が継続できていた高齢者は全体の半分ほど)

運動の紹介 ~好みの運動を組み合わせ、継続して実施しましょう~

1 20秒

ここを伸ばす

◎左右の両腕を外側に開き、胸を広げます。
◎反動をつけずに深呼吸しながら痛みのない範囲でゆっくり伸ばします。

2 左右各 20秒

◎片足の膝を伸ばした状態で身体を前に倒し、太ももの裏を伸ばします。

ここを伸ばす

3 20秒

ここを伸ばす

◎両手を組んで手のひらを天井に向けてるように持ち上げます。
◎肘を曲げないように、ゆっくり腕を伸ばします。

4 左右各 20秒

ここを伸ばす

◎前後に足を開き、後ろ足のふくらはぎをゆっくり伸ばします。

5 30~50回

ここを意識する

◎片方の足をゆっくり持ち上げゆっくり下ろします。反対の足も同様に上げ下げし、繰り返します。

6 20~30回

ここを意識する

◎机など安定した台につかまり、足を肩幅に開き、つま先を少し外向きにし、矢印の方向に、ゆっくりお尻を上下します。

7 30~60秒

ここを意識する

◎机など安定した台に軽く触れた状態で、片方の足を床から少し持ち上げます。時間が経過したら足を逆にします。

8 5分

ここを意識する

◎背筋を伸ばして、その場で足踏みをします。ふとももを高く上げると負荷が強くなりより効果的です。

コロナ禍での運動の注意点

屋内では、風通しの良い場所で十分に換気をしながら運動をしましょう。屋外では、なるべく人混みの中で運動せず、周囲の人と適切な距離を取って下さい。また、暑い時期にマスクをつけたまま運動すると脱水や熱中症の危険があります。運動中および前後には、水分補給を十分に行いましょう。運動を終えた際は、忘れずに手洗い、うがいをしましょう。

身体に負担がかかるような過度な動きは避け、無理せず自分のペースで安全に運動するよう心掛け、心身ともに健康な状態を保ちましょう。

術後 体験記



T. Kさん 72歳
男性

貴院にて治療を受けてから2ヶ月になります。まず今日があります事、心より皆様に御礼申し上げます。貴院と御縁ができるには、いろいろな経緯があったのですが、すべての経緯に対して感謝しております。

退院後、手術して頂いた血管を大事に維持すべく、心掛けております。歩行にも努めておりますが、歩いてみるとずいぶん楽に歩けるようになりましたので、あれも心血管異常の症状だったのだと改めて気付く事もあります。

つないで頂いた血管を大切にすることを約束して改めて御礼の言葉とさせていただきます。



M. Sさん 53歳
男性

今回私は、心臓血管外科の方々に大変お世話になりました。心より感謝しております。私の人生において、心臓手術が必要と告げられた時、残りの人生まだまだ有るのに何でと、不安の毎日が始まりました。地元にも、病院は有りますがこの手術はできずに又困惑しました。私の場合ネット情報を頼りに地元で紹介状を書いて頂き、徳洲会を選択しました。

最初に言います。“この病院で本当に良かった”。専門の心臓血管外科もあり、重度僧帽弁逆流症との診断を受けました。術式は色々ありますが、当院の場合は、ダヴィンチ、MICS、開胸といった豊富な術式や経験豊富な先生方を頼りに僕の命を託しました。結果、現在に至ります。入院するにあたっては私の場合は遠方でも一人一人で帰るという方法でしたが、即座に受け入れて頂き色々な面で配慮して頂きました。手術に対しても強制でなく希望に近い選択ができました。無事成功！回復も早いし、傷も少ない！看護師スタッフさん達、若いのに知識があります。そして優しい！コロナ禍で面会もできない、身内のケアもできない中、看護師さん達は仕事も患者の心のケアもこなし最高でした。リハビリも早期回復ができるよう術後すぐに始まりました。深いことは分かりませんが私にとっては早期復帰できたので感謝しております。今回は大変お世話になりました。



M. Kさん 57歳
男性

手術の前日、職場で昼頃、電話中に胸や背中に突き刺すような激痛があり、脂汗をかきながらも必死で一晩耐えました。今思えば、その日の朝、無理をしてウエストのタイトなスラックスを履いてしまったのが失敗の始まりでした。

激痛の原因は、最初は結石か何かと考え、一晩は耐えたものの、翌朝、地元の病院でいろいろ検査しても、胆石でも腎結石でもない、はっきり分からないという回答で、一旦は帰されそうになったのですが、そこで諦めずに食い下がり、他の可能性を求めて、更に、造影剤によるCT検査してもらえたのが、生死を分ける大きな岐路になりました。

それからはトントン拍子で直径3センチの急性大動脈解離StanfordAと判明し名古屋徳洲会総合病院への転院が決まり、わずか数時間後に、上行基部の緊急手術(人工血管2つと人工弁(生体弁)に置換)によってこの命を救って頂きました。

おかげさまで、入院中は、順調に体力も回復し、血圧も安定し、体重も減り、わずか2週間で退院することができました。チームドクターの先生方を始め、看護師、看護助手、リハビリ、栄養士、薬剤師のスタッフの皆様、心より感謝しております。本当にありがとうございました。



M. Mさん 73歳
男性

昨年の暮れに2度目の大動脈弁置換術を受けました。

先生を始め看護師さん、リハビリの方など全てのスタッフの皆様には大変お世話になり、ありがとうございました。一日一日と手術後の痛みも和らぎ元の生活に戻りつつあります。今年は8kg減った体重や体力を取り戻して趣味や好きなことをし、また回りの人に心配を掛けないように過ごしたいと思っています。

3階病棟の看護師さんをはじめスタッフの皆様、お身体を大切に頑張ってください。

入院中、お世話になりました皆様、本当にありがとうございました。



※注意)お写真は体験記の方とは無関係です。



T.Kさん 58歳
男性

私は2021年に2回の手術を受けることになりました。1回目は3月10日(大動脈基部瘤のため人工血管に取り換える手術、大動脈弁を人工弁に置換する手術)。2回目は11月13日(狭心症のため冠動脈バイパス手術)です。どちらの手術も人工心肺装置を用いた手術でした。

2回目の手術に至った経緯ですが、1回目の手術後の定期診察日の11月8日に自分が狭心症であるに違いない旨を主治医の景山先生にお伝えしたところ、その場で循環器内科の田中先生の予約をとっていただき、11月9日に検査11月12日に検査結果を教えてくださいと予定でした。11月12日は12:00に診察予定でしたが、9:00頃から胸痛が始まり、1時間経っても治まらないので、救急車で救急搬送という形で来院しました。即日ICUに入院、翌11月13日に手術となり、命を救っていただきました。

私が11月8日の時点で狭心症に違いないと確信していた理由ですが、これがなんと病院が実施している医療講座なのです。10月中頃に狭心症の講座があり、その頃たびたび起きている胸痛がなぜ起こるかを質問したところ胸痛のほかに左の奥歯が痛むことがあることを教えていただき

ました。その後胸痛が発生した際、左の下の奥歯が痛いのでこれで狭心症であることを確信しました。その時点ですぐに病院の診察を受ければ良かったのですが、胸痛が頻繁に起こるようになっていたにも関わらず11月8日の定期診察を待っていたらいいやと思ってしまいました。これが誤りでした。

狭心症は軽度のものから重度のものまで様々であり、素人で判断できるはずがありません。私の狭心症は最悪に近い状態で11月8日に定期診察がもう少し遅かったら冠動脈の根幹が完全につまってしまう、突然死になっていたかもしれないものでした。

通常と異なる症状、特に胸痛とかが起こるようになったらすぐに病院で診察して頂くこと、これが最重要であると痛感しました。

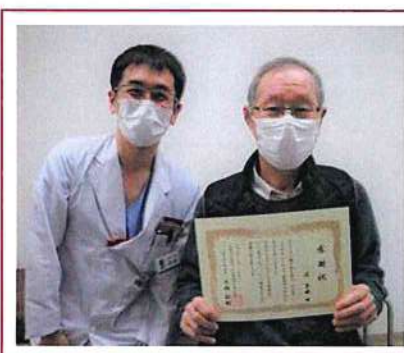
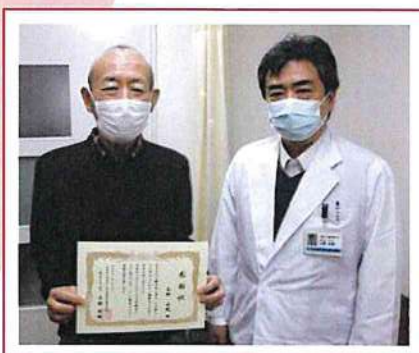
最後になりますが、医師、看護師、リハビリ担当の方、各部門のスタッフの方には大変お世話になりました。感謝の気持ちでいっぱいです。本当にありがとうございました。こんな事を言っていけないですが、再度3階病棟に入院したいと思ってしまうほどです。



※注意)お写真は体験記の方とは無関係です。



心臓手術後20年以上経過の 患者さんに感謝状贈呈



※写真は一部の患者さんです。

2021年12月より、心臓血管外科では、心臓手術から20年以上経過された患者さんに、「健康な身体を維持し、元気なお姿を見せて頂きありがとうございます」という気持ちから、感謝状を贈呈しております。当科の外来受診の際に、順次表彰しております。これから20年を迎える方と、お元気な姿でお会いできることを職員一同楽しみにしております。

ご挨拶

心臓血管外科術後の会 会長
橋口 順子



三寒四温の言葉どおり、冬が行きつ戻りつしている昨今ですが、皆様変わりなくお過ごしでしょうか。新型コロナウイルス感染症も収束したかと思えば、新たな変異株が猛威を振るうなど、不安定な情勢が続いております。

大橋先生を始め、病院スタッフの方々は、日々大変な苦勞をされているかと思いますが、皆様の健康を守るために頑張っておられます。私を含め、医療関係者でない一般の人で出来ることは限られていますが、普段から手洗い、うがいなどの感染対策をしたり、家に籠りきりにならないよう簡単な運動をしたりして健康を維持することが、結果的に病院スタッフの皆様を助けることにつながっていくと思います。一人ひとりの頑張りで医療関係者の方々を応援しましょう。

昨年も心臓血管外科術後の会は、感染予防の観点から大人数での開催は叶いませんでした。しかし、いつかまた大人数で開催できる日の為に、今は自分自身のできる範囲で健康を維持していきましょう。

ご挨拶

名古屋徳洲会総合病院 総長
大橋 壯樹



寒さ厳しい中、皆様お変わりなくお過ごしでしょうか。昨年の術後の会はオンラインで開催させていただきました。術後長く経過してもますますお元気な姿を見させていただき嬉しく思いました。今年こそは新型コロナが収束し、皆様とお会いできればと願っています。

また、心臓血管外科を開設させていただき24年が経過し、術後20年以上経過されてもお元気な患者さんが多くなりました。外来で経過観察されている患者さんですが、大変な手術に耐えその後も健康に留意されお元気にされていることに対し、尊敬と感謝の意を表します。当院職員にとっても嬉しい限りです。

皆様が術後もますますお元気で楽しい人生、生活を送られることをお祈りいたします。