



心臓血管外科 術後の会 会報誌

ハート通信



Heart News



VOL.41

2024



総長 会長 ご挨拶

▶リハビリテーション科

心臓病予防！プラス 10 分ウォーキング

第 24 回 心臓血管外科 術後の会

術後 20 年患者さん 感謝状贈呈

術後体験記 ～まさか自分が！？手術を受けて～

患者さんとの1枚

※ご本人の許可を得て撮影しています



名古屋徳洲会総合病院 大垣徳洲会病院



術後の会の皆様へ

今年は桜の満開がやや遅れましたが、皆様は春の訪れとともに、新たな活力と希望を胸に日々健康にお過ごしになっていることと思います。

心臓、大血管の命に関わる病気に対して手術を行い、何らかの傷を持ちながらもたくましく生きてこられた皆様が、ますますお元気にお過ごしいただけることが、私たちにとって嬉しく誇りに思います。

当院心臓外科は、絶対にあきらめない！を合言葉に多くの緊急手術を断らずに立ち向かい、今では10人の心臓外科医を有する東海最大の手術集団となりました。これからも皆さまとともに歩んでいけることを生きがいに、日々努力してまいります。

皆様におかれましては、日々の健康を維持するために、バランスの取れた食事、適度な運動を行い理想的な体重を維持し、そして十分な睡眠をとることが重要です。毎日の食事には野菜や果物、良質なタンパク質、健康的な脂質を含むものを選ぶよう心掛けてください。また、適度な運動を行うことで心臓や筋肉の健康を維持しストレスを軽減できます。そして、質の高い睡眠を確保することは体の回復や免疫力の強化につながります。

今後とも何卒宜しくお願ひ申し上げます。



名古屋徳洲会総合病院
心臓血管外科
総長

大橋 壯樹



▶リハビリテーション科

プラス10分ウォーキング！！

みなさん運動は継続していますか？春になって暖かくなり、外出しやすい気候になってきました。「せっかくのこの時期に外に出ないなんて勿体ない」ということで今回はウォーキングについてお伝えします。一般に心疾患は入院を繰り返す度に体の機能は弱くなり命を縮めてしまいます。ウォーキングは手軽に行えるだけでなく、心臓病などの疾病予防にも効果があると言われています。

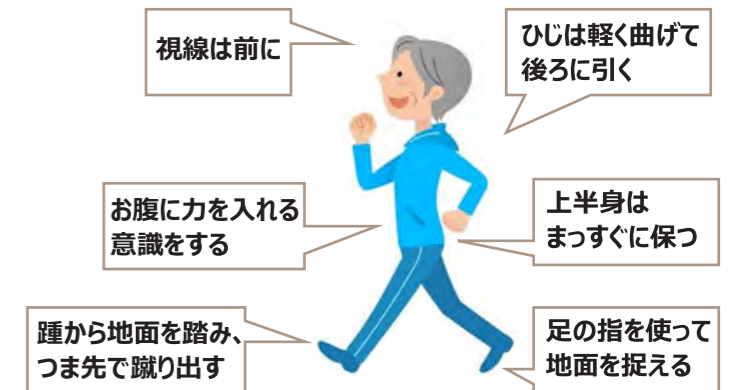
当院のリハビリテーション科の大竹さんに、正しいウォーキングの仕方について聞きました。

どれくらい歩くといいの？

厚生労働省は令和6年1月に「健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023」を策定しました。その高齢者版では、今より少しでも体を動かすことができる方とそうでない方とを比べて死亡率は減少するとしています。活動量の目標は6,000歩以上とし、足りない場合はまず今よりも+10分活動量を増やすことを勧めています。国立長寿研究所では活動量と疾病予防の研究が紹介されており、そこでは1日8,000歩以上、その内20分は速歩きをすることで高血圧や、糖尿病、脂質異常症なども予防できるとしています。



正しいウォーキングで「心臓病」を予防！



1日あたりの「歩数」「中強度活動(速歩き)時間」と「予防(改善)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	●要支援・要介護 ●認知症(血管性認知症、アルツハイマー病) ●心疾患(狭心症、心筋梗塞) ●脳卒中(脳梗塞、脳出血、くも膜下出血)
7,000歩	15分	●がん(結腸がん、直腸がん、肺がん、乳がん、子宮内臓がん) ●動脈硬化 ●骨粗しょう症 ●骨折
7,500歩	17.5分	●筋減少症 ●体力の低下(特に75歳以上の下肢筋力や歩行速度)
8,000歩	20分	●高血圧症 ●糖尿病 ●脂質異常症 ●メタボリック・シンドローム(75歳以上の場合)
9,000歩	25分	●高血圧(正常高値血圧) ●高血糖
10,000歩	30分	●メタボリック・シンドローム(75歳未満の場合)
12,000歩	40分	●肥満



名古屋徳洲会総合病院
リハビリテーション科 室長
大竹 浩史

リハビリに関するご質問などがありましたら、お気軽にご相談ください。

まずは自身の活動量を知るために、朝起きたら歩数計を身に付けて夜寝るまでにどれくらい活動しているか計測しましょう。少しでも体を動かすことを心掛け、まずはプラス10分のウォーキングを始めてみましょう。いつまでも元気に楽しく生活して頂けることを心より願っております。

参考文献・参考ホームページ

健康づくりのための身体活動基準・指針の改訂に関する検討会：健康づくりのための身体活動・運動ガイド2023
中之条研究 | 株式会社健康長寿研究所 (kenju-jp.com)
スポーツ庁 Web 広報マガジン | 数字で見る！たった「10」分プラスで病気が防げる？ (sports.go.jp)

第24回 心臓血管外科術後の会



2023年10月7日（土）、24回目となる心臓血管外科術後の会をホテルプラザ勝川にて開催いたしました。患者さんやスタッフなど、総勢130名ほどが参加しました。

今年5月にコロナ5類に移行しましたが感染拡大も考慮し、日帰り温泉バス旅行は見送りさせて頂き、現地集合の形ではありますが、対面での術後の会を4年ぶりに開催することができました。



▲医療講演（栄養科 加藤綾・管理栄養士）



▲医療講演（総長 大橋 壯樹）



▲曾我部医師・各専門スタッフ



▲医療相談会で相談に答える菱川医師

はじめに、栄養科の加藤綾・管理栄養士が「動脈硬化と心臓血管病予防のための食生活のポイント」、大橋 壯樹総長より「心臓血管外科手術後にどのように暮らしていくか～術後に気をつけること～」についての医療講座が開かれ、続いて、各専門スタッフによる医療相談会を行い、事前に寄せられた術後の悩みについて回答させていただきました。



▲アロマハンドマッサージ



▲昼食ご宴会



▲マジックショー



▲LOVE KNOW さんコンサート

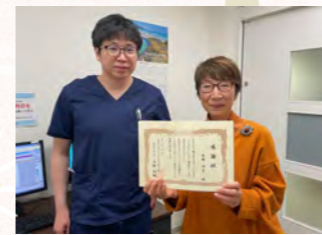
その後は、アロマハンドマッサージで癒しのひと時を過ごして頂き、昼食ご宴会で、マジックショーや“Love Know” さんによるコンサートを楽しんで頂きました。また、手術を受けられて20年を経過された2名の方へ感謝状と記念品の贈呈も行われ、大好評のお楽しみ抽選会では、当選した患者さんから体験談などのスピーチをして頂きました。

お元気な皆様にお会いすることができ、大変喜ばしい限りです。来年もこの術後の会で再会できることを心より願っております。



術後 20 年患者さん 感謝状贈呈

心臓血管外科手術を受けてから20年以上が経過した患者さんに、今年も感謝状と記念品を贈呈いたしました。



手術を受けた患者さんからの声



心臓血管外科の手術を受け、元気に退院された患者さんから、体験談や感想のお便りが届いていますので、ご紹介させていただきます。

S.Kさん（女性）



桜の花が咲くころ、この病院でお世話になりました。日々の流れは早いもので、振り返った時、こんなことを思いました。「こんな体でもう退院と思う反面、嬉しい。」先生方、そして多くの方々には大変お世話になり、ありがとうございました。言葉、笑顔、接し方、病院の中での生活には感謝の言葉でいっぱいです。退院の日に送ってくださった方々の笑顔や美しい言葉を持ち帰り、日々の生活で大切にしていきたいと思います。

S.Tさん（女性）



グランドゴルフ中に!?

突然の救急搬送



グランドゴルフをしている最中、突然くたくたと倒れ、救急搬送されました。病名は「急性大動脈解離」でした。主治医の先生、看護師さんのおかげで後遺症もなく経過も順調で15日で退院することができました。ありがとうございました。

T.Mさん（男性）



ドクターヘリで搬送！！ 「大動脈解離」

8年前、高山からドクターヘリで搬送され、名古屋徳洲会総合病院で大動脈解離の手術を受けました。今回は人工血管を入れたあたりに血腫ができ、血流の対流が起きたことで弁に不具合が生じ、救急車で搬送されました。手術前には森田先生から丁寧な説明を受け、何の心配もありませんでした。手術後も若い看護師さんたちにとっても明るく、気軽に声をかけていただき、励まされました。フレンドリーで暖かさを感じたのを覚えています。術後はたった11日で退院。大きな手術をしたのにこんなに早く退院できたことに驚きでした。改めて病院スタッフの方々には感謝申し上げます。ありがとうございました。

K.Wさん（男性） 当院の看護師さんのチームワークに感動



私は12年前、大動脈解離でT病院から搬送され、緊急手術で命を救っていただきました。さすが、「心臓血管外科なら徳洲会」と噂には聞いていましたが、見事な治療で今日まで生かされてきました。今回は、M病院にて動脈瘤が進行しているとの診断を受けましたので、躊躇なく「名古屋徳洲会総合病院に紹介状を書いて下さい。」と依頼しました。今回の手術は山内先生により腹部の大動脈にステントを入れていただきました。目が覚めると、室内を絶えず動いている看護師さん。ナイチンゲールの精神を感じました。男性の看護師さんからは、そこに活動的な動きも感じられ、なんて素晴らしいチームワークなんだと感動。感謝しきりの日々でした。ありがとうございました。

S.Kさん（男性）



4月の人間ドックで「心雑音がある」と、いわれました。念のため再検査したところ、「僧帽弁逸脱症」であり、重度とのことでした。登山が趣味で八ヶ岳も登っていたのですが、自覚症状は全くありませんでした。複数の病院で検査し、治ることは無いと言われていたのですが、名古屋徳洲会総合病院で、ロボット手術だと傷口が小さく治りも早いとのことと手術を決めました。手術の後は麻酔がすぐに効いたのか目覚めると朝でした。その後、先生から成功しましたよという言葉聞き、「一安心」したことを覚えています。ICUでは色々な気遣いをしていただき、病棟では質問に対し「わかりやすい回答」をしていただきました。リハビリは手術の翌日から開始され、辛かった記憶があります。その甲斐あって早く退院できました。今後はリハビリに努め社会復帰をいち早くしたいです。

S.Nさん（男性）



血液検査で判明！ 「自覚症状はないのに ...」

平成27年4月、生体弁の手術をしていただき、8年目の令和5年10月、生体弁の取り換えをしました。8年間手術のことは忘れて生活していました。地元の健康診断で「血液検査の結果心臓に異常が」と言われ、自覚症状が全くなく耳を疑ったのですが、早速徳洲会に入院となりました。2回目で不安もあつたのですが、前回同様、先生方を信頼して手術を受け、無事に終わりました。遠方からの入院となり色々なご配慮をいただき、大橋先生をはじめ病院職員の方々には大変お世話になりありがとうございました。退院後は一日一日以前の生活に戻りつつあります。術後の会で皆さんに会えるのを楽しみにしています。

T.Kさん（男性）



大橋先生の言葉で奮起！

N病院から紹介状をもらい、大橋先生に出会いました。先生から来週から入院してくださいと言われ、直ぐに手術となりました。バイパス手術は無事成功。しかし、その後低血圧になり、「このままだとせつかくの手術がだめになる。Kさん、頑張ろう！」と声をかけていただき、血圧を上げる点滴などをいろいろ試し、ICUの看護師さんたちに昼夜看病していただきました。その甲斐あり無事退院。今では普通の生活を送っています。看護師さん、リハビリの担当者さん、先生方。皆様には感謝感謝。ありがとうございます。

T.Kさん（男性） 病棟看護師さんへ

退院してみればあつという間、しかし人生の中で一番濃密だったかもしれない充実した時間。事例をたくさん知っているわけじゃないですけど、入院患者の感想っぽくないですね…たぶん、でも実感です。退院の日は、まだそんな余韻を味わう余裕もなかった過去の若い自分が経験したものより、多分ずっと鮮明に、「ああ、卒業ってこんな感じなんだろうな」と思いました。皆さんにそんなつもりはないだろうと思いますが、勝手に学ばせていただきました。手術前日に入院するまでは動画でも見て過ごすんだらうなとボンヤリ思っていました。緊張、痛み、少しずつできることが増えていった喜び、ちょっとしたことで沈み込む不安の無間地獄。短時間のうちに天国と地獄が交互に訪れる時間の中、みなさんに支えられながら段々と芽生えたのは、「治療の当事者は自分」という考えてみれば当たり前のちょっと笑ってしまうような気付き。冠動脈狭窄を告知され、手術の可能性を示唆されてからの半年間、それなりに覚悟を決めたつもりでいた自分が実は不安や恐れで押しつぶされていたこと。何の根拠もなく、手術を受けたら後の人生は「余生」だと思い込んでいたのです。病室で過ごした10日間はそんな縮こまった自分の心を立て直して「全部自分で決めて生きる」という過去にあった「気づき」に新しい命を吹き込んでくれた、そんな「リハビリ期間」でもありました。一人ひとり、あの病棟で出会ったみなさんに感謝です。



心臓血管外科術後の会
会長
橋口 順子



色とりどりの花が咲きそろそろ季節となりました。皆さんおそろいで賑やかに過ごしのことと思います。
今年には能登の地震から始まりました。普段からの防災対策を意識して、生活する事が肝心かと思ひます。ホームセンターなどでは避難時に必要な物が、防災セットとして販売しておりますので、ぜひ一度足を運んでみてはいかがでしょうか。

術後の会は対面開催がついに実現となりました。私は皆様のお顔を見てお話するのを大変楽しみにしていたので、念願叶って嬉しく思います。

春の気候を楽しみつつ、会員の皆様、くれぐれも体調を崩されませぬようご自愛くださいませ。

