

心臓手術後に長生きする

生 活

マ

ニ

ユ

ア

ル

熊本赤十字病院
心臓血管外科



心臓手術後に長生きする生活マニュアル

無事に手術が終わり、ほっと一息、安心されたことと思います。心臓手術を乗り越えられた今、新しい生活の始まりです。これからは、手術前の生活を見直し、今後快適な生活が送れるように、長生きできる生活のコツを身につけていきましょう。

目次

1. 自分の体調や心臓の調子を知るコツ	2
1) 脈を測りましょう	2
2) 血圧を測りましょう	2
3) 体重をはかりましょう	3
4) 定期的に外来受診をしましょう	3
2. 心臓にやさしい生活習慣を知り、毎日を楽しむコツ	4
1) 十分な睡眠をとりましょう	4
2) 入浴の時間を楽しみましょう	4
3) 便通を整えましょう	4
4) たばことお酒	5
5) 趣味や娯楽を楽しみましょう	5
6) 自分のペースで仕事を始めましょう	5
7) 楽しい旅行に出かけましょう	6
8) 性生活について	6
9) 妊娠について	6
3. 手術の合併症を予防し、早期発見するコツ	7
1) 心不全	7
2) 不整脈	7
3) 傷の異常	7
4. 退院後のお食事について	8
1) 減塩対策	8
2) コレステロール対策	9
3) 貧血対策	9
4) ビタミン・ミネラル	9
5) ワーファリンと食事	9
5. 退院後の心臓リハビリテーションの進め方	10
1) 自宅での運動	10
2) 一般的なスポーツの開始時期	10
3) 屋内でのエクササイズのご紹介	11
6. 退院後のお薬について	12
1) お薬の服用法と注意点	12
2) 注意する飲食物	12
3) ワーファリンを服用している方へ	13
4) 外来受診の際に注意すること	13
冠動脈バイパス術を受けた方へ	14
1) 再発作	14
2) 足のむくみ	14
人工弁置換術を受けた方へ	14

1. 自分の体調や心臓の調子を知るコツ

心臓の調子をご自身でわかりますか？

ここでは心臓の調子を知る方法をご紹介します。心臓の声を聞くことで、心臓の調子にあわせた生活を積極的に送ることができるでしょう。特に難しいことではないので、毎日続けましょう。

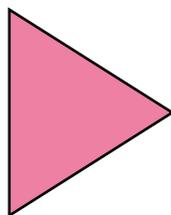
1) 脈を測りましょう



脈を測ることは心臓の調子を知る、とても優れた方法です。脈を測ることで、心臓が動いている回数や、心臓の動きの強さ、リズムが規則的かどうかわかります。

また、道具を使用しないため、いつでもどこでも心臓の調子を知ることができます。朝起きた時や運動の前後などで脈を測ってみましょう。

普段の脈の速さや強さを知っておくと、外出先で気分が悪くなった時などに役立ちます。脈を測るときには手首の親指側にある動脈を指先で軽く触れます。安静な状態で、気持ちを落ち着かせて、脈を数えます。その時に、脈が規則的かどうか調べます。



2) 血圧を測りましょう



病院だけでなく、自宅でも血圧を測ることをお勧めします。

まず朝起きて排尿した後に測ってみましょう。

他にも、運動の前後などで測って記録をつけてみましょう。血圧が極端に高い場合や、低い場合にもあわてずに、もう一度測り直しましょう。

普段と血圧が極端に違う場合には、主治医に記録を見せ、相談してください。

3) 体重をはかりましょう



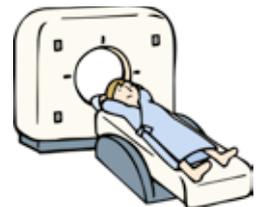
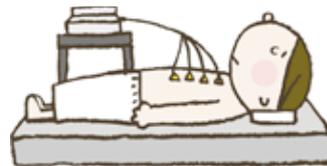
心臓の調子が悪いと、体の水分を尿として出すことができず、体内にとどまることで体重は増えてしまいます。そのため、毎日体重をはかる習慣をつけましょう。毎朝、起床して排尿した後に体重をはかり、記録をつけましょう。食べ過ぎ、飲み過ぎも心臓にとって大きな負担になります。

1週間に2kg以上の急激な体重増加は心不全の危険信号です。

4) 定期的に外来受診をしましょう



退院後は、定期的な外来受診が大切です。採血や心電図、エコー、CTなど、必要な検査を行い、心臓の調子を調べます。また、普段わからないことや、不安に思っていることがあれば相談して下さい。



2. 心臓にやさしい生活習慣を知り、毎日を楽しむコツ

退院した後に、おいしいものを食べたい、こんなことをしたい、あそこに行きたいと思いをふくらませておられることと思います。ここでは、**元気で快適な生活を送るためのコツ**をご紹介します。

1) 十分な睡眠をとりましょう



睡眠は疲労回復や休養をうながすためにとても大切です。気持ちいい朝が迎えられるように、夜ゆっくり休みましょう。

2) 入浴の時間を楽しみましょう



39℃程度のぬるめのお風呂にゆっくり入ると、血管が拡張し血圧が落ち着き、神経を鎮める効果があります。寒い季節は浴室内や脱衣所の温度に気をつけ、入浴前に温めておきましょう。露天風呂は気温差が激しいので、十分注意して入りましょう。

3) 便通を整えましょう



毎朝トイレに行って排便をする習慣をつけましょう。快便にはしっかりと食事と水分をとること、運動を行うことが大事です。排便のために腹圧が上がると、血圧が上昇し心臓への負担が大きくなります。便秘の方や、力まないと便が出ない方は主治医に相談してください。

4) たばことお酒



たばこはやめましょう。

たばこは動脈硬化を引き起こし、心臓病を再発させる原因となります。しかも、たばこを吸っている人だけでなく、その煙を吸ってしまう家族の健康も損ないます。たばこは絶対にやめましょう。



適度な飲酒なら OK です。しかし、お酒を飲みすぎると、カロリーが増え肥満の原因になったり、脱水症状を引き起こしたりするので、慎みましょう。

5) 趣味や娯楽を楽しみましょう

好きな趣味や娯楽でリラックスしたり、ストレスを発散することは心臓にも良い効果を生み出します。快適な生活を送るために、趣味や娯楽を持つことをお勧めします。

ただし、趣味の種類にもよりますが、熱中しすぎると、気付かぬうちに体に負担がかかることがあるのでホドホドにしましょう。



6) 自分のペースで仕事を始めましょう

手術後 1 ヶ月目の外来診察で問題なければ、基本的には職場復帰が可能になります。職種によって、仕事開始時期や仕事の内容について異なりますので、主治医と相談してください。

7) 楽しい旅行に出かけましょう



狭い病室を早く抜け出してどこか旅行に行きたいとお思いの方もおられると思います。はじめは日帰りか、1泊2日程度の無理のない旅行をお勧めします。

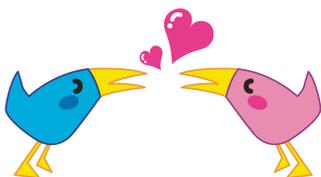
国内旅行は術後3ヶ月頃から、海外旅行は術後6ヶ月頃から可能となるでしょう。

自分の体調に合わせて、ゆとりをもった計画を立てることが大切です。

団体での旅行は、周囲の人に合わせてしまい、気付かぬうちに無理をするので、はじめのうちは控えたほうが良いでしょう。

海外旅行に行く時には主治医に相談してください。

8) 性生活について



性行動は血圧や心拍数を短時間に急上昇させ、心臓への負担を一気に増大させ、狭心症や心筋梗塞の発作を誘発することがあります。

また、室温にも注意が必要です。いつもの相手と15分ほどのセックスは、約2Km歩くか、階段を3階まで上がった運動量と同じといわれています。

ちなみに、いつもと違う相手との場合は、運動量が多くなり、階段を5階まで上がるのと同じとされています。

バイアグラは血管拡張作用があります。ニトログリセリンなどと併用すると血圧が急激に下がり死にいたることもありますので、主治医に相談してください。

9) 妊娠について



妊娠・出産を希望される方は主治医とよく相談して計画を立てましょう。ワーファリンは催奇形性がありますので、ワーファリンを内服している方は特に主治医とよく相談してください。

3. 手術の合併症を予防し、早期発見するコツ

ここでは心臓の手術後に起きやすい合併症を紹介します。これは誰にでも起こる可能性があります。必ず起こるわけではありません。自分の体や心臓の調子を知っていると、**合併症の予防や早期発見・早期治療**につながります。

1) 心不全



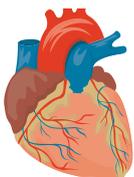
心不全とは心臓の機能が低下している状態をいいます。

手術直後には心臓の動きが手術前より低下することもあります。

それは手術前の傷んだ心臓に、手術による多大な負担がかかるためです。しかし、手術で悪いところが良くなっているため心臓の動きは徐々に回復していきます。それには3～6ヵ月位かかります。そのため、はじめのうちは無理をしないことが大切です。

体重が急に増えた、足がむくむ、せき・たんが増えた、座らないと息が苦しい、食欲がなくなるといった症状が出現したときには心不全の可能性ががあります。このような症状があるときには病院を受診してください。

2) 不整脈



心臓の手術後には、手術前にはなかった**不整脈**が出現することがあります。

動悸を感じる、息苦しさやめまいを感じるなどといった症状が出現することがあります。脈を測ってみると脈拍が不規則なことに気づくかもしれません。このような症状が出現したときには、**まず安静にしてください**。

それでも症状が持続する時には病院を受診してください。その時は、決して自分では車を運転しないで、どなたかに連れて来てもらうか、救急車で来院してください。

3) 傷の異常

手術後の傷は、お風呂できれいに洗って、清潔に保ちましょう。

石鹸をよく泡立てて、やさしく洗いましょう。

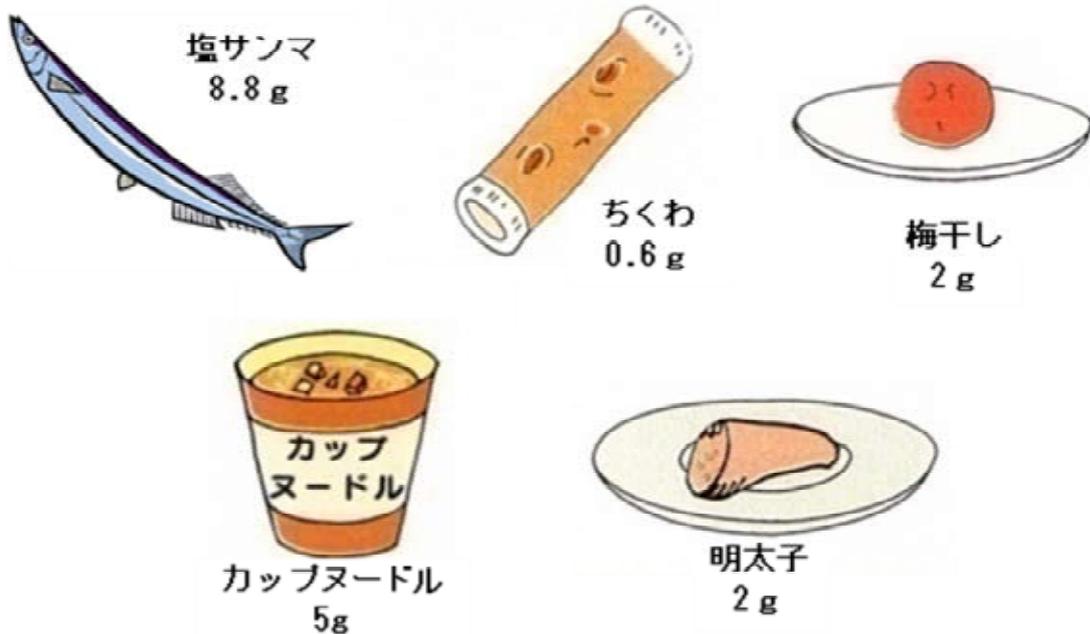
毎日傷を観察して、赤くなっていないか、血や汁が出ていないか確認しましょう。**38℃以上の発熱がある場合や、傷の痛みが強い場合、血や汁が出ている場合**は病院を受診してください。

4. 退院後のお食事について

1) 減塩対策

血圧が高い方は**1日の塩分量を6g以下**にしましょう。

- ① 味付けは、素材のうまみを生かし、かつおぶしや昆布などを利用してだしをきかせましょう。
- ② 卓上調味料（しょうゆ・ソースなど）は控え、酢や香辛料、レモン汁などを上手に使って味に変化をつけましょう
- ③ 加工食品は控え、新鮮な材料を使って調理しましょう。
- ④ 汁物は1日1杯以下にしましょう。
- ⑤ めん類を食べる時はつゆを残しましょう。
- ⑥ 外食をするときは漬け物、汁物を控えましょう。
- ⑦ 減塩しょうゆを利用しましょう。（塩分含有量は普通のしょうゆの半分）



☆ 加工食品の塩分含有量の目安

2) コレステロール対策

- ① 卵は1日1個以下にしましょう。
- ② 脂肪が多い肉類は避けましょう。
- ③ オリーブ油やゴマ油、サラダ油などの植物油を選び、とりすぎには注意しましょう。(油料理は1日2品までにしましょう)
- ④ 青魚(いわし・さんま・さば等)を多めに選びましょう。
- ⑤ コレステロールの排泄を促す食物せんいが多く含まれている野菜・海藻・きのこ・大豆製品を心がけてとりましょう。



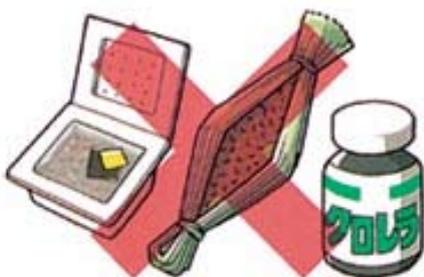
3) 貧血対策

- ① 鉄分を多く含む食品をとりましょう。
(マグロの赤身、肉の赤身、あさり貝、大豆製品、ひじき、ほうれん草など)
- ② 鉄分の吸収を高めるビタミンCを多く含む食品や酢と組み合わせてとりましょう。
(レモン汁をかけたり、柑橘類や新鮮な野菜と組み合わせるなど)
- ③ 食事中は鉄の吸収を妨げる緑茶、コーヒー、紅茶は控え、ほうじ茶や麦茶を選びましょう。

4) ビタミン・ミネラル

緑黄色野菜は毎日欠かさずとりましょう。海藻類も積極的にとりましょう。

5) ワーファリンと食事



ワーファリンを内服している方は、ワーファリンの作用を弱めるため、**納豆・クロレラ・青汁・朝鮮人参は一切禁止します。**

春菊・モロヘイヤ・ほうれん草・小松菜・ブロッコリー・ひじきは、小鉢や付け合わせとして普通量の摂取であればかまいません。

退院後の食生活全般についての詳しいご相談は管理栄養士が承ります。

5. 退院後の心臓リハビリテーションの進め方

体力が回復し、退院したといってもようやく身の回りの事ができるようになったという段階です。したがって、退院後もご自分の体力や心臓の動きに合わせてリハビリを進めていく必要があります。

手術後、胸骨は個人差がありますが約3ヶ月かけて骨癒合します。その間、布団の上げ下ろしなど、重たいものを持つのは避けましょう。また、猫背予防に痛みの出ない程度で首・肩・胸の回りの柔軟体操（ストレッチ）など軽い運動をしましょう。

1) 自宅での運動



～手術後1カ月以内～

平坦な道を自分のペースで30分くらいの散歩を毎日行うか、あるいは、1時間程度の散歩を1週間に3回行いましょう。体力に自信のない方は、時間は短くても運動習慣をつける目的で行いましょう。



～手術後1カ月以降～

徐々に散歩の距離をのばしていき、最終的には1日1時間、約8千歩～1万歩をめざしましょう。自信がついてきたら散歩の途中に坂道や階段も取り入れてみましょう。

- * 運動の前に血圧・脈のチェック、ケガ防止のため準備体操、運動後には疲労を残さないための整理体操をしましょう。
- * 体調不良や天候不順の時には、無理に運動を行わないようにしましょう。
- * 早朝や起床後すぐの運動は避けてください。服薬後の運動が理想的です。
- * 特に水分制限がない方は運動前後に200ccほど摂取しましょう。

2) 一般的なスポーツの開始時期

ゴルフ、ハイキング、水泳、グランドゴルフ、テニスなどは、術後3ヶ月頃より可能となります。具体的な内容は、外来診察時に主治医へ相談してください。

3) 屋内でのエクササイズのご紹介

ビッツエクササイズ (Bitz Exercise)

- ① ビッツエクササイズのビッツとは「細切れ、少し、ちょっと(の間)」という「bit」に由来します。仕事や家事の合間の“ちょっとした時間”に実施できる運動(エクササイズ)という意味です。
- ② 1セット10回が基本。慣れたら毎日2セット(計20回)実施。
- ③ 筋肉量増加、体脂肪・内臓脂肪減少、腰痛予防、肩こり、便秘解消にも効果的。雨の日もテレビを見ながらフィットネス!

運動に自信のない方はこれから始めてみましょう♪



心臓リハビリテーション教室を実施しています。詳しくは、案内状をご参照ください。

※詳しくは、理学療法士が説明致します。ご不明な点や気になることがありましたら、何でもご相談ください。

6. 退院後のお薬について

1) お薬の服用法と注意点



- 「食後」のお薬は通常、食事のあと 30 分以内に服用してください。食事を抜いたときでも、いつもの食事の時間がきたら、服用してください。
- お薬を服用するときは、原則として、コップ半分以上の水または白湯（さゆ）で服用してください。

●お薬を飲み忘れたとき

- 1日1回の薬 ⇒ 気づいたときにその日の分を服用する。
- 1日2回の薬 ⇒ 朝忘れた場合、昼頃までなら気づいたときに1回分を服用し、夕食後の分を若干遅らせる。
- 1日3回の薬 ⇒ 1回分抜いて次の時間からきちんと服用する。

※ 1回忘れたからといって、2回分まとめて服用することは絶対にしないで下さい。

- お薬を自己判断で中止したり、減量したりせず、必ず主治医に相談してください。服用法でお困りの際は、薬剤師に相談してください。

2) 注意する飲食物

《グレープフルーツジュース》

一部の降圧剤（アダラート、ヘルベッサー、アテレック、ワソラン、ニバジルなど）や免疫抑制剤で、作用が強くなる場合があります。

《お酒》

血糖降下薬や睡眠薬、降圧剤では、通常より効果が強く現れることがあります。



《サプリメント・健康食品》

サプリメントや健康食品の中にも、お薬の効果に影響を与えるものがあります。

3) ワーファリンを服用している方へ

- かぜ薬、抗生物質など飲み合わせの悪い薬があるため、町の薬局や他の病院でもらう場合、ワーファリンを服用していることを申し出てください。
- 鼻血・血尿・血便など出血がみられる場合には、病院にすぐにご連絡ください。
- 飲み忘れに気づいたら、気づいたときにその日の分を服用してください。

4) 外来受診の際に注意すること



外来を受診される際は、検査で朝食を抜いた場合でも血糖降下薬以外のお薬は、いつも通りに服用してきてください。

※詳しくは、病棟薬剤師がお薬の説明に伺います。

ご不明な点や気になることがありましたら、何でもご相談ください。



冠動脈バイパス術を受けた方へ

1) 再発作



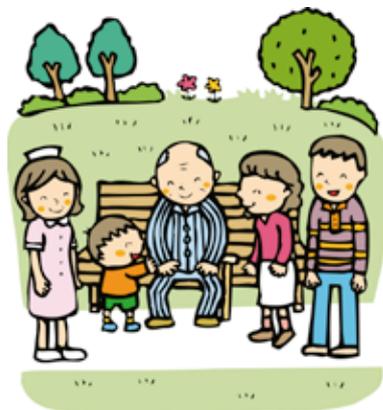
ご自身の血管をバイパスとして使用していますので、そのバイパス血管が再び狭窄や閉塞を起こしてしまえば、また狭心症・心筋梗塞になってしまいます。これまでの生活習慣を見直し、手術の効果が長持ちするように心がけましょう。

2) 足のむくみ

バイパスのための血管として、多くは心臓の近くにある動脈（内胸動脈）、足の静脈（大伏在静脈）、手の動脈（橈骨動脈）を使います。

バイパスに必要な長さ、数によって採取する血管は人によって違います。足から静脈を採取した場合、静脈の1本が急になくなったことで血液の戻りが悪くなり、むくみが生じる場合があります。他の静脈が発達してくると、しだいにむくみは軽減してきますが、それには約3ヵ月位かかります。むくみの軽減のために購入した弾性ストッキングを、日中活動する際には着用することをお勧めします。

人工弁置換術を受けた方へ



機械弁で弁置換術を受けた方は、ワーファリンを継続して服用しなければなりません。ワーファリンは血液を固まりにくくする薬です。交換した弁は人工物で血液の塊が付着することで、正常な動きをしなくなり、脳梗塞や突然死の原因にもなりかねません。そのため、ワーファリンを正しく服用することが大切です。

退院おめでとうございます！

これからみなさんは退院して、自宅での生活に戻ります。楽しみな反面、大手術をしたばかりであるという不安も大きいのではないのでしょうか。

このパンフレットでご紹介したように、まずご自身の体にやさしい生活習慣を心がけてください。そして、手術前にはできなかったことや、入院したためにできなかったことに挑戦してみてはいかがでしょうか。

退院後も定期的に外来受診していただくことになりますが、元気なお姿でまたお会いできることを楽しみにしています。

何かお困りのことがございましたら、お気軽にご相談ください。

それでは、お元気で！



心臓血管外科 退院パンフレット作成チーム 2009

6西病棟

内野 美和
前田 好美
永野 祐子
山形 青華
立石 裕太郎
竹下 美子
白木 喜代子

リハビリテーション科

立野 伸一
奥村 亜沙美
新堀 裕

薬剤部

陣上 祥子
下石 和樹
井出 浩子

栄養課

心臓血管外科

佐多 莊司郎
小柳 俊哉



お問合せ先 CONTACT US

〒861-8520 熊本市長嶺南2-1-1 熊本赤十字病院 心臓血管外科

096-384-2111(内線:6214)

※休日は救急外来(内線:6000)にご連絡下さい。

ファックス:096-384-3939