講演７

心臓手術後の生活を体験して

心臓弁膜症ネットワーク　代表理事　福原（ふくはら）　斉（ひとし）

略歴
本態性高血圧症、1990年頃、30歳代
急性大動脈解離、2013年、54歳
脳梗塞、2014年、55歳
心臓弁膜症（大動脈弁閉鎖不全症）、2015年、55歳
冠動脈狭窄症、2017年、58歳
（3度の開胸手術と2度のカテーテル治療を経験）

大きな怪我や病気を患ったことが無く、病院とは縁のない生活を送っていたが、30歳代になり健康診断にて高血圧症と分かり、降圧剤を飲むようになる。しかし禁煙以外の生活習慣は何も変えない状態を20年以上続けた。その間に仕事の量も質も変化があり、出張も多くなる中、子どもが生まれたりして、仕事と家庭のバランスを取るのがだんだん難しくなってきた。

2013年（当時54歳）職場にて胸と背中に経験したことのない激しい痛みを感じ、収まることもないので、救急車を呼ぶ。大動脈解離（スタンフォードA型）と診断され、当日に人工血管に置換する手術を受ける。

入院中に心臓リハビリテーションを受け、ある程度体力と気力の回復には自信があった。しかし、退院直後は自宅付近の数十メートルの散歩も出来なく、こんなはずじゃなかったと涙する日もあったが、徐々に体力も戻り、職場復帰を果たす。

2014年（55歳）自宅の脱衣場で脱力からへたり込み、言葉を失った状態を家族が気付き救急搬送される。脳梗塞と診断され、未治療の解離部分が原因で起こったとの説明を受け、同時に心臓弁膜症であることも判明し、人工弁に置換する手術と共に解離に対しては人工血管への置換手術を再度受ける。この手術を前に、退職を決意した。

その後も定期的に検査を受け、これまでに５度の手術（３度の開胸手術と２度のカテーテル治療）を経験する。その中には、冠動脈狭窄症からの冠動脈バイパス手術も含まれる。手術をしたことから、冷え性、味覚障害、誤嚥、嗄声（かすれ声）等を経験し、いくつかは今でも症状が残るが、ほぼ普通の生活に戻る。脳梗塞から大きな障害は起きなかったが、言葉が出にくいなどの軽度の後遺症がいまでも残る。

自宅では調味料はすべて減塩タイプに置き換え、出汁や酢を利用した減塩の食事を家族全員で楽しめるようになる。ストレスの少ない生活、十分な睡眠、適度な運動の継続も家族からの支えがあればこそである。