

心臓の手術をお受けになった患者様へ ー術後の生活についてー

ご退院、おめでとうございます。手術、大変、お疲れ様でした。大きな手術を乗り越えられ、ほっと一息つかれたことと存じます。これから、新しい生活の始まりです。いろいろなご不安がおありかと存じますが、心臓の手術の後は、ずっと座りっぱなしで生活しなければならない、というわけではありません。手術をお受けになった多くの方々が、お元気に生活されておられます。退院した日から、あなた自身があなたの心臓の健康管理の主演です。手術の前の生活を見直し、心臓の調子と上手に付き合い、より健康的に生活できる知識とコツを身に付けていきましょう。

目次

1. 自分の体調や心臓の調子を知りましょう
 - 1) 脈を測りましょう
 - 2) 血圧を測りましょう
 - 3) 体重を測りましょう
 - 4) 体のむくみ
 - 5) 息切れはないですか？
 - 6) 動悸はないですか？
 - 7) 定期的に外来受診をしましょう
2. 心臓にやさしい生活習慣
 - 1) 十分な睡眠をとりましょう
 - 2) 入浴の時間を楽しみましょう
 - 3) 体を清潔に保ち、感染に注意しましょう
 - 4) 便秘を整えましょう
 - 5) たばことお酒
 - 6) 車の運転
 - 7) 趣味や娯楽を楽しみましょう
 - 8) 自分のペースで仕事を始めましょう
 - 9) 楽しい旅行に出かけましょう
 - 10) 性生活について
 - 11) 妊娠について
3. 退院後の運動の進め方
 - 1) 歩いてみましょう
 - 2) 胸骨の治癒
 - 3) スポーツの開始時期
4. お食事について
 - 1) 塩分は控えめに
 - 2) カロリーはどのくらい？
 - 3) コレステロール対策

- 4) 貧血対策
- 5) ビタミン・ミネラル
5. お薬について
 - 1) お薬の服用と注意点
 - 2) お薬を飲み忘れた時は？
 - 3) 注意する飲食物
6. ワーファリンを服用されておられる方へ
 - 1) ワーファリンとは？
 - 2) 食べ物やお薬でワーファリンに影響するものがあります
 - 3) ワーファリンの検査
 - 4) 出血やけがに注意

1. 自分の体調や心臓の調子を知りましょう

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の脈の数や、心臓の動きの強さ、リズムが規則的かどうかわかります。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。

手首の内側の親指側で動脈を触れます。1分間に脈が何回あるか調べてみましょう。その時に脈が規則的かどうか調べてみましょう。安静な状態で、定期的に行うと良いでしょう。

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。血圧を測ると、あなたの健康状態に関するさまざまな情報が得られます。

上腕で測るタイプの血圧計がより正確とされています。腕帯が心臓の高さに来るよう、枕などを使って調節します。

家での血圧計の測り方は、朝食前と就寝前の1日2回、毎日計測すと良いでしょう。



朝は

- 起きてから1時間以内
- トイレの後に
- 1～2分座って安静にした後に

夜は

- 就寝前に
- 1～2分座って安静にした後に

3) 体重を測りましょう



体重は健康の大切なバロメーターです。食べ過ぎや飲みすぎは、心臓にとって大きな負担になりますし、心臓の調子が悪いと、体に水分がたまって体重は増えていきます。また、体重減少の陰にいろいろな病気が隠れていることもあります。

朝、トイレの後に体重を測り、記録をつけましょう。

脈や血圧、体重の記録帳を外来でお配りしています。

4) 体のむくみ

体のむくみはさまざまな原因で起こりますが、心臓の調子が悪いと、体重が増えて、手足や顔がむくむことがあります。今までなかった体のむくみが起こった場合は主治医に相談してください。

心臓のバイパス手術で、足の静脈を取った場合、足のむくみが生じる場合がありますが、これは心臓の調子と関係なく、徐々に良くなりますのでご安心ください。

5) 息切れはないですか？

病気で傷んだ心臓に手術の負担がかかると、手術の後に心臓の働きが低下することがあります。心臓の働きは徐々に回復しますので、はじめのうちは無理をしないことが大切です。

心臓の調子が悪くなると、肺に水がたまって、痰、咳や息切れなどの症状が



出ることがあります。このような症状が起こった場合は主治医に相談してください。

6) 動悸はないですか？

手術の後には、手術の前にはなかった不整脈が出ることがあります。動悸、めまいやふらつき、脈が乱れる、脈が飛ぶ、などといった症状が現れます。

症状が出現した時は、まず、安静にしてください。症状が持続するときは、なるべく早く、病院を受診してください。

7) 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必要です。採血や、レントゲン検査、心電図、エコー、CTなどの検査を行い、心臓の調子を調べます。普段、疑問に思っていることや、不安なことがあれば、お気兼ねなく、ご相談ください。



2. 心臓にやさしい生活習慣

1) 十分な睡眠をとりましょう



睡眠は疲労を回復し、ホルモンバランスを整え、体のコンディションを調節するために、とても大切です。睡眠不足は高血圧や動脈硬化と関係のあることも知られています。

毎日を楽しく過ごせるよう、十分な睡眠をとりましょう。

夜、なかなか眠れず、昼間眠くなる、また、不安やイライラ感などの症状のある場合は、主治医にご相談ください。

2) 入浴の時間を楽しみましょう

入浴は血行や新陳代謝を促進し、体の緊張をとり、疲労回復、老化防止に効果があると言われています。入浴の時間を楽しみましょう。

いきなり入浴するのが不安な方は、まず、シャワーで全身を暖めてみましょう。動悸やめまい、息切れがなければ入浴しても大丈夫です。最初は少しの時間、慣れてきたら少しずつ入浴の時間を増やしていきます。



お風呂のお湯の温度は高すぎないほうが、リラックスできるといわれています。39℃程度のぬるめのお湯に5～10分程度入るのが良いでしょう。脱衣所が寒いと、体が緊張しますから、脱衣所の温度にも気をつけましょう。

お風呂に入る前は十分水分を補給しましょう。熱いお湯、長湯やサウナは脱水の原因になるので避けましょう。

ペースメーカーの植え込み手術をお受けになられた方は、電気風呂は避けましょう。

3) 体を清潔に保ち、感染に注意しましょう

手術の傷は、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、タオルやスポンジでやさしく洗いましょう。

毎日、傷を観察しましょう。傷が赤くなっているとき、熱のあるとき、傷の痛みの強いとき、傷から血や汁が出ているときは病院を受診してください。

感染の予防のため、下着や靴下は毎日取り換え、寝具も清潔にしましょう。退院後、1か月程度は人ごみを避けましょう。

虫歯や歯周病、痔の病気、深爪、けがなどは、時に大きな感染の原因になることがあります。医療機関でしっかり治療するようにしましょう。



4) 便秘を整えましょう

便秘があると、カんだ時に血圧が高くなって心臓に負担がかかります。また、お腹が張って、食欲がなくなったり、痔になったり、肩こりや、頭痛、腰痛の原因にもなります。

運動をすること、十分な食物繊維や水分を取ること、ストレスをためないこと、トイレに行く習慣をつけること、などが便秘の解消に有効です。

慢性的な便秘で、なかなか良くならない場合は、主治医にご相談ください。

5) たばことお酒

たばこは心臓病、がん、肺の病気の原因になります。また、動脈硬化を促し、体の血のめぐりを悪くします。たばこを吸う人だけでなく、まわりの人にも迷惑がかかります。たばこは絶対にやめましょう。



たばこはやめたいが、なかなかやめられない方のために、禁煙指導を行っております。是非、ご相談ください。

適度なお酒は、食欲を増したり、血行を良くしたり、ストレスを解消するなどのメリットがあります。一方、大量の飲酒は心臓や胃腸、肝臓に負担をかけたり、カロリーの取り過ぎにつながります。お酒を飲まれる方は、上手にお酒を楽しみましょう。

一般的に、アルコールの量として、1日20ml程度が適量とされていますが、アルコールに対する体の反応には個人差があります。美味しく飲める量で楽しみましょう。

お酒の種類	アルコール濃度	1日に飲んでもよいお酒の量
ビール	5 %	400 ml
日本酒	10~20 %	100~200 ml
ウイスキー	40~50 %	40~50 ml
ワイン	10~15 %	130~200ml

6) 車の運転

退院後、1か月程度は車の運転を避けましょう。術後は、体力の低下や内服薬の影響で、瞬時の反応や判断力が低下していることが多いからです。

不整脈の方やペースメーカーの手術をお受けになられた方は、特に注意が必要です。

退院後、初めて車を運転される前に、一度、主治医にご相談ください。

7) 趣味や娯楽を楽しみましょう

趣味や娯楽でリラックスしたり、ストレスを解消することは心臓にも良い効果をもたらします。健康的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、趣味や娯楽の内容によっては、熱中しすぎると、心臓や体に思わぬ負担がかかることが

ありますから、ご自身の体調に合わせて進めていきましょう。

8) 仕事を始めましょう

退院後 1 か月の診察で問題なければ、職場への復帰が可能になります。仕事の内容によっては難しいものもありますので、主治医にご相談ください。

9) 楽しい旅行に出かけましょう

国内旅行は退院後 1 か月、また海外旅行は退院後 3 か月頃から可能となるでしょう。

ご自身の体調に合わせて、ゆとりのある旅行計画を立てましょう。

航空機の搭乗や旅行会社のツアーでは、事前に診断書が必要になることがあります。楽しみにしていた旅行に直前になって行けなくなることはないよう、十分な準備をしましょう。

長期の旅行や海外旅行を計画するとき、旅先で治療が必要になるときは、主治医に相談してください。

10) 性生活について

性行動は心臓に急激な負担を起し、心不全や心筋梗塞を誘発することがあるので、注意が必要です。夫婦間の性交は階段を 1 階から 3 階まで上がった運動量に等しいとされていますので、この程度の運動が可能になれば、行ってもよいでしょう。

勃起障害の薬剤（バイアグラなど）は、めまい、低血圧、体の熱感などの副作用があり、他のお薬で副作用が強く出ることがあります。使用に際しては、主治医にご相談ください。

11) 妊娠について

妊娠や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。

妊娠中にワーファリンを服用すると奇形児が生まれることがあります。また授乳をされている方がワーファリンを服用すると、お子さんに出血傾向が出ることがあります。ワーファリンを服用されておられる方は特に主治医とよくご相談ください。

3. 退院後の運動の進め方

1) 歩いてみましょう

ウォーキングは実践しやすい、もっとも基本的な運動の一つです。有酸素運動といって、酸素を体のすみずみまで届けようとして、心臓の働きが高まり、体の血のめぐりが良くなります。

最初は自分のペースで、家の周りを 500m～1 km 程度歩いてみましょう。徐々に距離を増やして、1 日 15～30 分の散歩ができるようになることを目標にします。最終的には 1 日 1 時間、約 1 万歩のウォーキングを目指します。自信がついてきたら坂道や階段も取り入れてみましょう。



胸を張って、姿勢良く、まっすぐ前を見て、しっかり腕を振って歩きます。喉が乾いたら途中で水分を補給したり、疲れたら無理をせず、休みを取り入れながら行いましょう。

2) 胸の傷が完全に治るのは？

胸の真ん中には胸骨という、かまぼこ板のような骨があります。この骨を縦に切開し、胸を左右に広げて行った手術では、針金や強く太い糸を使って骨を締めます。

胸骨が完全に治るまで 2～3 か月かかりますので、術後 3 か月間はバストバンド（胸帯）を着用しましょう。その間、重いものを持つ、リュックサックを背負う、体を大きくひねるなど、胸骨に

負担のかかる運動は避けましょう。

3) スポーツをやってみましょう

ウォーキングに慣れてきたら、他の運動にもチャレンジしてみましょう。おすすめは、ジョギング、サイクリング、水中ウォーキングなどの有酸素運動です。

ゴルフ、テニス、水泳などは術後3か月頃から可能となるでしょう。

膝や腰の病気や、心臓の調子によっては、難しいものもありますので、主治医に相談して、無理のない運動を楽しみましょう。

4. お食事について

1) 塩分は控えめに

塩分は1日6g以下を目標にしましょう。味付けは素材の旨味を生かし、薄味にします。だしを使ったり、香辛料、酢、レモンなどで味にアクセントをつけると減塩しやすくなります。

減塩醤油、減塩味噌なども使ってみましょう。

インスタントラーメン、パン、かまぼこなど練り製品、干し物、缶詰などの加工食品には塩分が多く含まれています。加工食品は控え、新鮮な食材を使って調理しましょう。

市販のだしは塩分が多いものがあるので量に注意しましょう。

麺類のつゆは飲まないようにしましょう。

寿司、サンドイッチ、炊き込みご飯など、味の付いた主食はできるだけ避けましょう。

外食は1日1回以下にしましょう。



2) カロリーはどのくらい？



いつも摂取している食べ物のエネルギー量を知ることは、高血圧、糖尿病、コレステロールの異常、肥満の管理、また心臓の健康管理にとっても、とても大切なことです。

よく食べる食品のカロリーを、市販されているカロリーブックなどでチェックしておきましょう。

一日に必要なカロリー量は？

$$\text{適正エネルギー(kcal)} = \text{標準体重(kg)} \times 25 \sim 30(\text{kcal})$$

↑

$$\text{標準体重(kg)} = \text{身長(m)} \times \text{身長(m)} \times 22$$

例えば 身長 165 cm の方の場合

$$\text{標準体重} = 1.65 \times 1.65 \times 22 = 59.895 \approx 60 \text{ kg}$$

$$\text{適正エネルギー} = 60 \times 25 \sim 30 = 1500 \sim 1800(\text{kcal})$$

3) コレステロール対策

コレステロールは健康を維持するために必要な栄養素ですが、そのうち、特に LDL コレステロ

ールが必要以上に存在すると、動脈硬化が進行して、高血圧、心筋梗塞、脳梗塞や動脈瘤の原因になります。

卵は1日1個以下にしましょう。

肉類の脂、バター、ラードなどの動物性脂肪は避けましょう。

イクラ、タラコ、イカ、タコ、エビ、レバー、モツなどにもコレステロールが含まれますので、食べ過ぎないようにしましょう。

オリーブ油、ごま油、サラダ油などの植物油を選び、取り過ぎに注意しましょう。

コレステロールの排泄を促す食物繊維を多く含む野菜、海藻、きのこ、大豆を多く取りましょう。

4) 貧血対策

手術の後は、出血や体の消耗などで貧血を起こすことが多く、特に輸血をしない場合に顕著です。魚・肉の赤身、貝類、ひじき、ほうれん草など、鉄分を多く含む食品を取りましょう。

ビタミンCは鉄の吸収を高めます。レモン、アセロラ、赤ピーマン、ブロッコリーなどビタミンCを含む食品を取りましょう。

5) ビタミン・ミネラル

β カロテン、ビタミンC、ビタミンEは抗酸化ビタミンと言われ、血液をサラサラにして、動脈硬化を防ぐ働きがあります。 β カロテンはニンジン、カボチャ、春菊、小松菜、モロヘイヤなど、ビタミンEはアーモンド、ピーナツ、西洋かぼちゃ、にじますなどに多く含まれています。

電解質のうち、カリウムは血圧を下げる働きがあり、果物、野菜、豆類、穀類、イモ類、海藻類などに含まれます。たっぷり取りましょう。ただし、腎臓の悪い方は、カリウムを制限する必要があります。

5. お薬について

1) お薬の服用と注意点

お薬を服用する時はコップ半分以上の水または白湯で服用してください。

「食後」のお薬は、食事の後、30分以内に服用してください。

食事を抜いた時は、指示されたとおりに服用するのが基本ですが、糖尿病のお薬とインスリン注射は通常、使用せずにおきます。

お薬は自分の判断で中止したり、減量しないようにしましょう。



2) お薬を飲み忘れた時は？

忘れたお薬を2回分まとめて服用してはいけません。

1日1回のお薬は、気づいた時に服用しますが、次のお薬と8時間はあけましょう。

1日2回のお薬は、次のお薬の時間まで6時間以上ある時は服用します。

1日3回のお薬は、1回分は抜いて、次の時間からきちんと服用しましょう。

3) 注意する飲食物

食べ物の中には、お薬と食べ合わせが悪いものがあるので注意しましょう。

ノルバスク、アダラート、ヘルベッサー、ワソランなどカルシウム拮抗薬といわれる血圧のお薬はグレープフルーツジュースと一緒に取ると、薬の作用が強くなり現れることがあります。

睡眠薬、抗うつ薬、血圧降下薬、精神安定薬とアルコールと一緒に摂取すると薬の作用が強くなる場合があります。

ワーファリンはビタミンKと一緒に服用すると効果が弱くなります（次項参照）。

6. ワーファリンを服用されておられる方へ

1) ワーファリンとは？

人工弁の手術を行った方や、心房細動という不整脈のある方は、心臓の中で血のかたまり（血栓）を形成しやすく、これは人工弁機能障害や脳梗塞、動脈血栓症の原因になります。これらの予防のために、血液をさらさらにする薬（ワーファリン）を服用する必要があります。

2) 食べ物やお薬でワーファリンに影響するものがあります

ワーファリンは食事でビタミンKを多くとると効果が弱まります。このためビタミンKを多く含む食べ物の摂取を控える必要があります。ビタミンKを多く含む食品には、納豆、クロレラ、青汁などがあります。

バファリンやバイアスピリンは、ともに血液をサラサラにする薬で、ワーファリンと名前が似ていて間違えやすいのですが、これらのお薬はビタミンKの影響を受けません。

3) ワーファリンの検査

ワーファリンを服用されておられる方は、薬剤効果の判定のため、1～2か月に一度、血液検査（プロトロンビン時間）を行う必要があります。

飲み忘れたら、気づいた時にその日の分を服用するようにしましょう。また、2回分、まとめて飲まないようにしましょう。

4) 出血やけがに注意

ワーファリンを服用すると血が出やすく止まりにくくなります。

鼻出血、血尿、血便、などがみられた時は病院にご連絡ください。

けが、痔、胃潰瘍、脳出血などにも注意が必要です。

手術、胃・大腸内視鏡検査や抜歯を予定する場合、あらかじめワーファリンの調節が必要になることがありますので、主治医にご相談ください。

お問い合わせ先

〒336-8522 さいたま市緑区三室 2460
さいたま市立病院 心臓血管外科・循環器科
電話 048-873-4111
ファックス 048-873-5451