

大動脈瘤の手術体験記

1. 大動脈瘤の発見～決断

10月末に退院して約2週間半が経過というタイミングで書いています。入院したのは6年9ヵ月前に健康診断で発見されて胸部大動脈瘤の手術です。822号でご紹介したように大掛かりな手術です。当時、母の介護もあり手術する状況ではありませんでしたが、母が3年前に他界し実家を相続してリフォームし三男が別居、そして、昨年3月に事務所のレイアウト変更してオープン空間が出来て、そこに作業机を入れてカンタンな談笑や打合せが出来るようにしました。その後、社外で働いていた山口さんが社内勤務の申し出があり、ようやく、社内環境が落ち着き、この状況下で手術を受ける決意しました。

実は8月の定期健診で坂本先生に出会い、先生が「この数年、1ミリずつ大きくなっている」とおっしゃり、人工血管のモデルを見せて下さいました。それでも、内心は「52ミリなら以前と変わらない」と思っていたら、次の検診は9月という事で驚いたのです。「縁・運・つき」と言って来ましたが、「縁」を感じる出会いでした。検診からの帰りに近所の喫茶店に寄ってこの話をするとある方が「天の声かも」と言われたのです。この6年半の間に4人の先生が変わったのですが、この坂本先生は体育会系のような感じで肌に合う感じだったのです。「天の声」で「そうや、百歳迄生きるなら、今の内に手術や」と思い、早速、次週の予約をとり、10月に手術するスケジュールでお客様に迷惑をかけない日程を探ったのです。

しかし、次週、外来で行くと2日に亘る手術なのでスタッフが揃うタイミングは早くても17日・18日と言われ、それでも、2週間で回復と信じて、お客様にも了解を得て決めました。下記の日程は「大動脈瘤手術」の大まかな日程です。10月17日の朝、シャワーを受け、貴重品を預けた後手術室へ向かいました。手術室に着くと事前に作ったマウスピースを装着した後、麻酔がかかり意識がなくなりました。17日の約6時間の手術の後、一旦、目を覚まして三男が心配そうに見てくれていました。その後、再度、麻酔がかかり18日の午後ICU室に移り意識が回復しました。手術～準ICUの間は、いわゆる「寝たきり」状態でした。その後、順調に推移して、31日に希望通りに退院できました。

13日(木)	入院(家族説明)
17日(月)	手術
18日(火)	手術後(ICUへ)
20日(木)	準ICUへ
23日(日)	一般病室へ
31日(月)	退院 夕方に会議

2. 体力と気力のギャップ

しかし、前号でReborn&Reskilling(入院前の予定原稿)と書いていましたが、現実には厳しく、退院後、予定通りに進みませんでした。私自身は楽観的な考え方なので、リモート会議なら身体に負担がないと31日にお客様との会議を行ないましたが、思いのほか身体に負担があり、約1時間半の会議で体温が34.8度に低下しました。この対策で明るく日は食事と睡眠で対応、何とか体温が戻り、2日に午後から出社で自宅から事務所までクルマで送ってもらいましたが、降りた途端に眩暈に襲われて事務所のあるマンションの生垣に座り込む状態、幸い地域包括支援センターがあり緊急にクルマ椅子を借りて事務所へ行ったという状態でした。とりあえずの処理だけに絞って1時間程でクルマ椅子・自動車帰宅しました。3日と4日は休養で5日(土)にお客様のオンライン会議に自宅から参加で任務を果たせました。

このような状況から、体力回復がポイントと思い、食べる量を増やしました。さすがに、体温や血圧が安定して、眩暈もしなくなったので一安心となりましたが、次の落とし穴が待ちました。それは9日の夕飯時に少し足りない感じだったので息子に近所のコンビニで豚まんを買ってもらったのです。久しぶりに美味しいと思いましたが、夜中に激痛が右足の親指の付け根に走り、痛風を発症し、10日は外来検診だったのでピンチになったのです。ともかく、応急処置を調べてシップで冷やし、ともかく、タクシーで病院へ行きました。手術の傷は順調な回復でシャワーから入浴の許可になりました。

3. 自力でリハビリ・・・気力x体力

その後、歩く事が課題になり、昼食後、自動車で事務所に送ってもらって1～2時間の作業をする状況ですが、作業するにしても当初は集中力がありませんでした。別な表現をすると新聞を読む気にならない状況です。ともかく、三男には迷惑をかけますが午後に出社して1～2時間から午前中に1～2時間という流れにシフトしてリズムの正常化を心がけています。ようやく、右足の痛風も痛みが薄れて来ましたが、腫れている状態なので靴下を履くのも一苦勞です。この原稿は11月17日に書いていますが、多分、この記事がオープンになる頃(11月19日)にはもっと状況がよくなっていると確信しています。さらに、今月末まで半月あるので、ひょっとしてリハビリに成功して普通に帰っているかもと想像しています。

長嶋さんのリハビリは有名ですが、なんと言っても本人の気力がポイントです。夢と希望と言いますが、自分が普段通りの生活を送る姿をイメージして、それを「夢」として、その実現の為のステップを描き「小さな希望」を達成して精神的エネルギーを得る事が現実の実践です。この事は何事も同じですね。一挙に「夢」実現という事は余程の奇跡に恵まれる事が必要です。長嶋さんは専属のトレーナーを雇っておられますが、私は自力で行なうしかありません。

事務所と自宅の間は約500mなので、この間が平気に歩ける事が第一課題です。まず、中間に行きつけの喫茶店がありますので、ここが一つの目標です。モーニング仲間や地域の方々とお会いする喜びをパワーにしています。そして、事務所で1～2時間仕事して、資料を作ったり、メール発信の部材づくりを行っています。まだまだ、休憩しながらという感じですが一歩ずつ自信を強めています。

4. 「百歳現役」を目指してリハビリ

執刀医の坂本先生は私の「何%回復したら良いか」という問いに、すかさず「麻酔もうまく行き手術は後遺症もなく100%成功なのだから100%元の状態に戻って下さい」と言って下さいました。焦らずに、「日にち薬」と「100%の回復」を信じて根気よくリハビリしたいと思います。キーは右足の痛風です。お陰様で1週間経過して随分腫れがひいています。毎日、シップで冷やしていますが、ホントに腫れが少なくなっています。多くの場合、2週間くらいで痛みがなくなるということなので来週が楽しみです。

さて、今回の手術は「百歳現役」を実現する為に、まだ若いうちに受ける決断したのです。つまり、100%の回復には「百歳現役」を実現する為にベースの「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」が習慣化できる事です。この公式に当てはめると

「運動」:最低でも自力で生活できて、1日約6kmのウォーキング

「食事」:自炊

「社会」:独自の「マス・プル」マーケティングで現役を続ける

という事になります。シンプルな事ですが日常生活のベーシックな事がしっかりと行なうことです。ホントにベーシックな事を何気なく出来る事が重要と実感しています。

私がライフワークとしているメルマガも予約配信でつなぎ、お陰様で毎週発信する事が出来ています。「マス・プル」というマーケティングが基本スタイルですが、メール発信ではターゲットを絞り込む事がListAというツールも維持出来ています。「心が折れる」と言いますが、何度も折れそうになりましたが、少しでも元気が戻るたびに「信念」を確信するようになっていきます。この方式でお客様の繁栄に貢献する事が生き甲斐として「百歳現役」を目指したいです。