

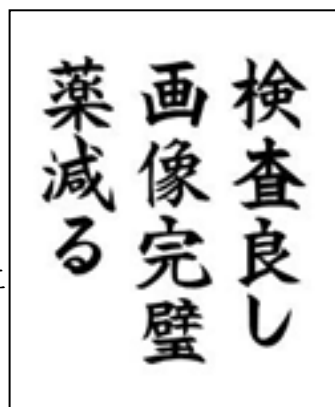
全快:元の生活に戻る

1. 主治医へ紹介状

右掲は大阪警察病院から主治医の奥野病院への紹介状です。7年前に健康診断で見つかった大動脈瘤で奥野病院から大阪警察病院へ紹介して頂いて経過観察していたが、昨年8月に担当が坂本先生に変わり手術を受ける事になり、10月に人工血管に切り替える大手術を受けました。(経緯は843号参照: https://kaizen-ami.com/system_panel/uploads/images/20230309141924933446.pdf) 10月末に退院して、1週間後、2週間後、1ヶ月後、3ヵ月後と経過観察して頂き、5月18日に経過が良好なので、手術前に戻って、血压の管理を奥野病院、半年のインターバルで大阪警察病院でCT検査の管理になりました。



右掲は、マイブームになっている「独り言川柳」で詠んだ物です。主治医の坂本先生はCT画像を見せながらイキイキと完璧だと言って下さいました。そこで、大阪警察病院から奥野病院へ日常管理を移す事になり、紹介状を書いて頂けることになりました。この際に、私が薬疹の話をして、薬の変更をお願いしたのです。元々は、血液をサラサラにするワーファリンと利尿剤及び降圧剤の3種類で薬疹が出たので、ワーファリンを卒業していました。今回、利尿剤もなくなり、降圧剤もワンランク軽い物に変えて頂きました。キツイ薬が無くなったので薬疹の心配がなくなると期待しています。



ともかく、「手術は100%成功」となったのです。坂本先生は、「100%回復してください」と言って下さっていますが、「100%回復」を定義する必要があります。私自身は「手術前の生活」を基準としたいと思って、5月1日からベッドから畳の部屋で布団を上げ下ろしする生活に戻しております。お陰で夜中に何度も目を覚ましていたのが1度に激減しました。

2. 手術前に戻る

このように、自宅は3LDKのマンションの一室ですが、玄関の部屋でベッド生活から奥の畳の部屋へ移りました。ベッドでは布団は敷いたままでしたが、畳の部屋なので朝晩布団の上げ下ろしを行なっています。そして、必然的に畳の部屋を掃除するようになりました。つまり、「後で・・・」と先送りにしていた掃除を始めることになりました。当たり前と言えればそれまでですが、養生中の生活なので、なかなか実行できずにいたのです。他の方に訊くとベッドに慣れると元に戻れなくなると言われますが、私自身は「100%回復」の条件に入れているので実行できました。

また、養生生活で食後ベッドで横になっていたのですが、これは、座椅子に切り替えています。背もたれがリクライニング出来る椅子で、ユツタリできる角度でTVを見るようにして養生にしています。実際に、食後なので血压が下がりウトウトとしています。養生には食後15分程度横になるのが良いと言われているので、この習慣を維持したいと思っています。

また、手術前の生活にはカラオケがありました。コロナでカラオケボックスには行かなくなりましたが、夕食後、ユーチューブでカラオケを楽しんでいました。これもTVを見ながらカラオケという二刀流で実践しています。お陰で、手術の時に麻酔の管で痛めていた喉が少しずつ回復して来ており、徐々に自己満足が行くレベルに戻っています。

このように、手術前に戻りつつありますが、課題は「質」です。例えば、歩くことは30分程は平気になりましたが、歩く速度が遅くなっています。例えば、30分で歩いていたコースが35分程かかるようになっています。感覚的には前と同じペースだと思っているのですが、数値的に1割ほど遅くなっているのです。多分、歩幅よりもペースの問題と思っています。ペースは脚力の回復を待つしかないと考えています。

3. 密かな悩み

実は外見上「元に戻った」と言われる程に元気になっています。しかし、見えない点が多々あります。一つは、「便秘」。手術前まで毎日お通じがあったのですが、1日半の大手術でICUに1週間いたので腸内環境が変わってしまったのです。一般病棟で1週間でしたが、「お通じ」がない状態なので便秘薬を生まれて初めて服用したのです。回診に主治医が来られた時に、先生が「手術が100%成功だから、100%回復を目指して下さい」とおっしゃられた際に、私は「課題はお通じ」と話したのを覚えています。

退院後、処方して頂いた便秘薬を服用していましたが、腸内環境を改善する必要があるので子供の頃から飲んでいたビオフェルミンを飲んで改善して「お通じ」で悩まなくなっていたのですが、5月に入って、また、元の状態に戻りつつあります。そこで、「お通じの改善」でネット検索するとヤクルトのHP (<https://www.yakult.co.jp/400w/otuji/>) に辿り着き、お腹のマッサージが記載されており、食物繊維をとる食習慣の為に青汁を飲み、就寝前や入浴時に時計回りにゆっくりと軽くマッサージをするようにして、さらに、歩くだけではなく腹筋運動や全身運動を心がけるようにしています。青汁は血液をサラサラにするワーファリンを服用していた期間はビタミンKが過多になるので禁止されていましたが、お薬が降圧剤だけになったので再開しています。

私は、生活のベースを「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」と公式化していますが、「運動」にも腹筋運動と大腸のマッサージが加わり、「排便」という基本を取り戻す事が課題になっています。年齢的にも運動不足になりがちなので意識して日常生活に取り入れたいと思っています。

4. 真の全快

昨年10月に手術、退院して7ヵ月半(5月18日)が経過して、手術に関して問題がなくなり、日常生活の血压管理で地元の病院に戻り、手術の経過観察は半年間隔になりました。これで医学的には全快と言っても良い状態になったと喜んでいます。お陰様で仕事も退院直後から行っていますし、新しいマイブームで「独り言川柳」も始めており、集中力を高める時間が増えました。集中する時間という点では問題なく過ごせるようになっていきます。

私は、以前から「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」と公式化しており、職場と自宅は直線で500m程の距離ですが徒歩通勤なので必然的に「運動」が出来るようになっていきます。「食事」は自炊なので昼食で帰宅しますので1日2往復します。この4回の道中で「街ジム」を取入れて、例えば、氏神様参拝コースや商品スーパー経由コースなどを作って1日6km、月に200kmのウォーキングを習慣化しています。「社会」は他の方への貢献と考えて「仕事」の他に地域社会にも関わるようにしています。

真の全快という点では、外見では見えない課題が多く、日常生活では「お通じ」の改善が大きな課題ですが、対処法を工夫してほぼ解決したので、残るは何か問題点を発見した時に、「後で・・・」と先延ばしにせず、以前のように前向きに行動するようになる事です。これは「生活習慣」がベースなので、体力の回復と共に徐々に改善すると思うと同時に意識的にも改善したいと思っています。寄る年波なので「養生」が重要なので、食後15分程度の横になる習慣を座椅子でカバーするようになっていたので習慣化したいと思っています。

特に、帰宅後、夕食～野球観戦(カラオケ)～入浴～就寝という流れで、ほぼ入院前に戻っており、夜中に目を覚ますのも1回になっていて睡眠の質も良くなっていると感じています。サイクリックな生活習慣ですが、起床から就寝までの基本系が元に戻っています。リズムカルな生活を維持して「品質は工程で作り込め」の格言のように、一つ一つの事で生活の質を向上させたいと思っています。