

循環器病後の豊かな生活を目指して

脳卒中・心臓病後の
維持期・生活期リハビリテーションと社会生活

心臓手術後の生活を体験して

病気を持つ当事者

福原 斉

2024年 3月 20日

自己紹介



一般社団法人 心臓弁膜症ネットワーク
代表理事

特定非営利活動法人 まちだ結の里
事務局長

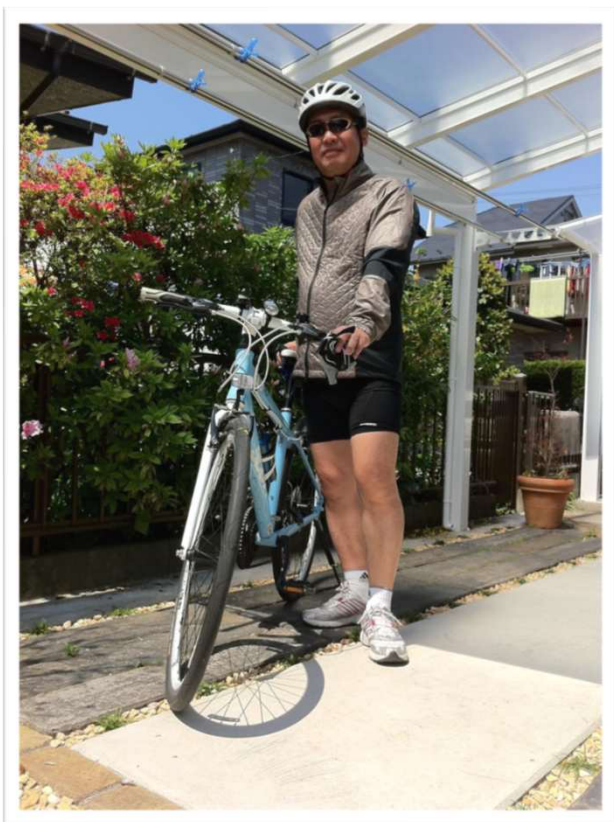
福原 斉
1959年生まれ、64歳

仕事と仕事仲間が大好きでした。

- 1982年 医療機器・医薬品製造・販売会社に就職（22歳）



サイクリング、水泳、家族旅行が 楽しみでした。

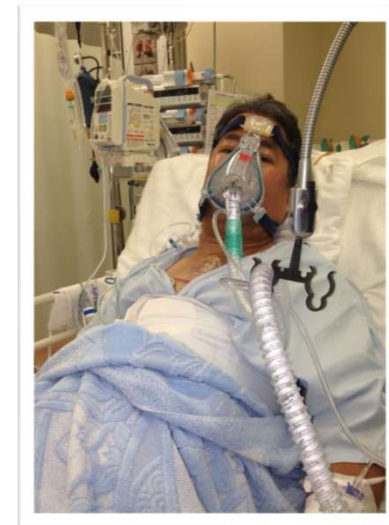


高血圧治療で十分と書いていたが

- 30歳代で本態性高血圧と診断される
- 服薬を継続すれば、大丈夫と思い込んでいました
- 2013年 急性大動脈解離発症、当日に大動脈人工血管置換術（54歳）



倒れる2日前
翌週にはアメリカ、
中国出張が予定されて
いた。



- 退院後、職場復帰（仕事内容は変更）

2013年以降の病歴・治療歴

- これまで3度の開胸手術、2度のカテーテル治療を経験
 - 大動脈に対する人工血管置換術、オープンステント挿入術、ステントグラフト挿入術
 - 自宅にて脳梗塞発症
 - 大動脈弁閉鎖不全症から人工弁置換術（最初は機械弁、2年後に摘出し、生体弁に）
 - 冠動脈狭窄症から冠動脈バイパス術
- 服薬は8種（降圧剤、抗血小板薬等）
- 半年毎に心臓血管外科、2か月毎に循環器内科を受診中

病気になり、つらかったこと

- 最初の手術直後は、思うように動かない体に涙する
- 冷え性、嘔声、味覚の変化
- 退院後、自宅近くに心臓リハビリテーション施設がなかった
- 体力・気力が回復する中で、次々と発病し、手術の繰り返し
- またかとの落胆と再発の不安
- 2014年末 治療に専念するために退職（55歳）
 - まだやり遂げたい仕事があるなか、諦めなければならぬ気持ち
 - 予定より10年も早く無職になる



生活習慣の変化

- 家族の支え
 - 退院時に妻と共に栄養・食事指導を受けて、栄養・減塩生活を開始
 - 全ての調味料・食品を廃棄し、減塩タイプの置き換え
 - 塩・醤油を控え、出汁や酢を多用
 - 飲食量は控えめに
 - 全員が同じ料理・食事
 - ヒートショック対策として、脱衣所・浴室・トイレに暖房機器設置
 - ストレスの少ない生活
 - 十分な睡眠、適度な運動の継続
 - 毎日の血圧と体重測定を開始（血圧手帳は25冊に）

退職して思ったこと

- 医療に感謝
 - 技術、診断・治療機器、保険制度、社会保障制度
 - 従事者、機関

- 家族・友人に感謝

「自分に何が出来るのか？」

「誰かが自分を待ってはいるか？」

「何かを待っている人がいるのでは？」

- 自身の経験・知識を社会の中で役立てたい
- 新しい取り組みに挑戦したい
- 「心臓弁膜症ネットワーク」と「まちだ結の里」での活動を開始しました

一般社団法人心臓弁膜症ネットワーク

～ 心臓弁膜症をもつ人のいまとこれからを
より良いものにする ～

設立 2019年1月

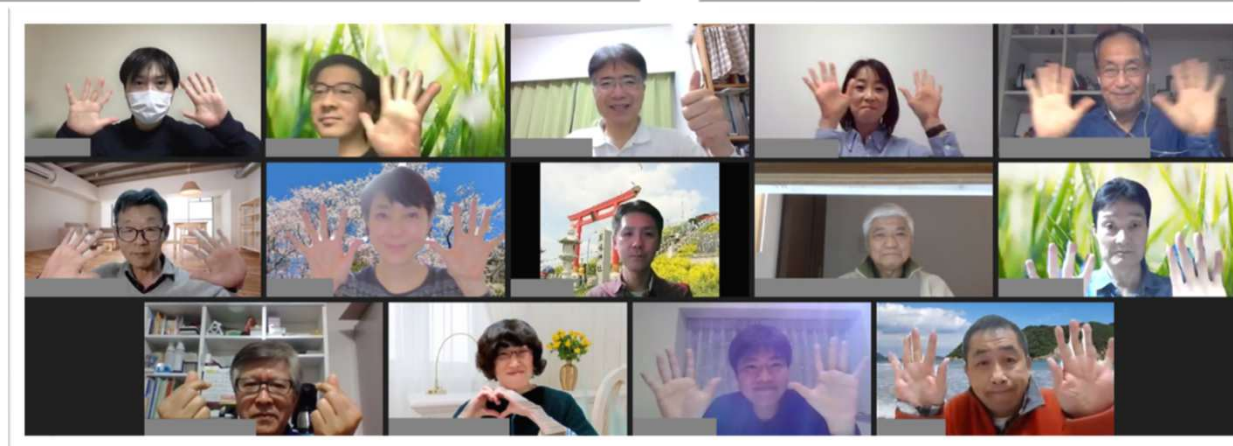
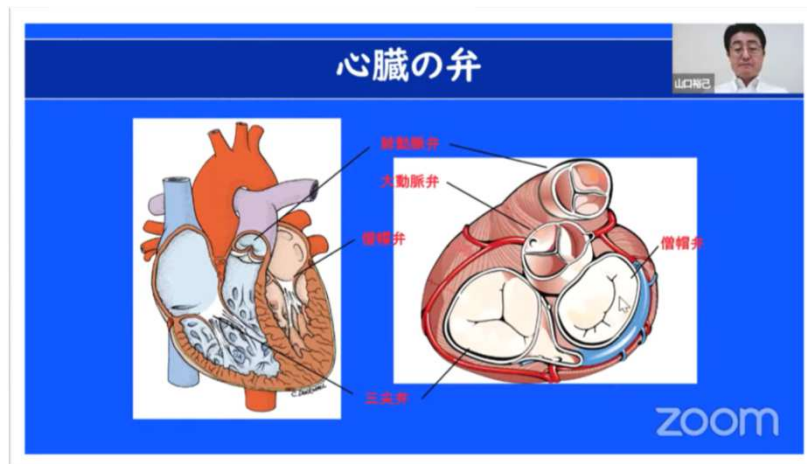
心臓弁膜症をもつ人たちが主体となって運営します

心臓弁膜症について次の4点の促進を目指します

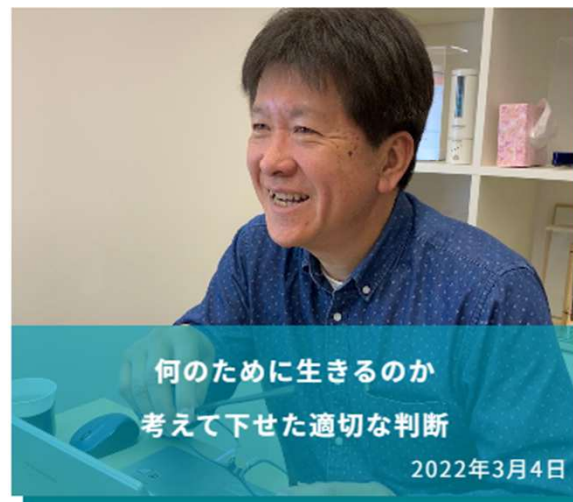
1. 疾患に対する患者・医療者・社会の理解を促します
2. 治療に対する患者の積極的な関与を促します
3. 心臓弁膜症をもつ人同士の連携や協働を進めます
4. 心臓弁膜症をもつ人による社会（行政・市民）や医療者への働きかけを進めます

患者イベントの開催

- 勉強会や交流会の開催



患者体験談の募集・公開



里山の再生、保全、維持活動

特定非営利活動法人まちだ結の里
東京都町田市小野路町 奈良ばい谷戸



奈良ばい谷戸の風景



今日ここに参加されたみなさんへ

- 躊躇なく救急車を呼ぶ 119へ電話
迷ったら、救急安心センター #7119へ電話
- 予防、検診、治療、維持・生活までが
ペイシエント ジャーニー（患者の旅）
- 病院内の運動だけがリハビリテーションではない
服薬、栄養・食事、運動習慣、心、仕事・趣味
一時的でなく、その状況に応じた継続が大切
途中で自己判断から勝手にドロップアウトしないように
- 悩み・心配事は病院・医院、家族・友人等に相談しましょう
脳卒中・心臓病等総合支援センター（25府県）
患者相談支援センター（日本循環器協会）

ご清聴ありがとうございました。