

【急性心筋梗塞からの生還】

急性心筋梗塞の体験記です。

2018年3月10日（土）6：25頃

ことの始まり。6:30からのラジオ体操をするためいつもの通り起床、体調が何かおかしい、
6：35頃

そして事は起きた。

体操をせずにトイレに行くと突然食道、胃、顎の辺りが締め付けられるように苦しい。じっとしてられない。食道静脈瘤破裂、大動脈解離・・・重大な病気が頭の中を駆け巡る。私の少ない医学知識でもこれらは否定される。脈を診る、心臓にとんでもないことが起きていると確信した。

6：40頃

妻が救急車を手配してくれた。

6：43頃

救急車到着。到着した救急隊に心臓の異常を伝える。心電図、血中酸素濃度・・・測定。おそらくこの時点で救急隊は心筋梗塞を疑う。心臓の処置ができる病院を探し「さいたま市立病院」が受け入れてくれることに。

7：05頃

自宅出発。救急車内で問診や心電図検査。結果は逐一病院に報告、その中でST〇〇mV上昇（心筋梗塞特有の心電図所見）の音が聞き取れた。

7：20頃

さいたま市立病院到着。複数の医師、看護師が待機してしてくれた。直ちに心臓の検査

7：50頃

心筋梗塞確定診断。「心筋梗塞」の宣告に「人生終わった」と思う。しかしすぐに「今から緊急手術をします、私が執刀します」の言葉に手術可能な状況であることを感じ少し安堵する。1分足らずで事務手続きを済ますと看護師さんたちの手ですべての着衣を脱がされ手術室へ移動。

8：00頃

手術室はすでに準備完了、手術台に移動すると直ちに消毒、麻酔・・・緊急手術が開始された。

11：00頃

手術終了。やや疲れた表情の執刀医から「何とか間に合いました。しかし、死んだ心筋は再生しません、受け入れてください」との報告。

集中治療室に移動。点滴交換や採血などで頻繁に看護師さんが来る、意識は鮮明だったので色々な話ができた。不整脈が多いのとすぐ眠くなるのが気になり。今日は食事なし。夜間も点滴交換・採血が続く。

3月11日（日）

朝食も無理らしい、かなりの空腹。10時ごろ食事の許可が出て遅い朝食、その後は普通に。

3月12日（月）

導尿管が取れた、ポータブルトイレ使用可。もう1日くらいここかな？と思っていたが一般病棟に移動することに。

3月13日（火）

病室内での短時間移動許可。リハビリ開始。

3月14日（水）

超音波エコー、心臓機能は正常値下限とのこと、何か嬉しくなる。

3月15日（木）～3月21日（水）

リハビリでの歩行距離も伸び自主的なリハビリも範囲を限定して許可が出た。看護師さんたちからは「大丈夫？苦しくなあい？胸痛くなあい？」などの声が頻繁に聞かれるようになった。瞬きをすると目を開いた瞬間にグレーの帯状のものが右目に現れる、少し気がかり。目が疲れている時に現れるようだ。

3月22日（木）

退院日。午前中許可の出ていた1～6階の階段昇降2セットをこなす。特段のことはなかったがやはり看護師さんが心配していた。

昼近くなって退院。その時点で近くにいた看護師さんたちだけにお礼を述べ、自転車で来た妻と別れ電車バスを乗り継ぎ一人で帰宅。

3月23日（金）～

リハビリのため散歩1時間程度の、今年は早くも桜が咲きだしとても綺麗だ。体調は良いがまぶしさを感じ景色に白飛びが起こる。休憩すると解消する。

3月23日（金）

初外来リハビリ、担当 小山さん。体力測定とストレッチの後エルゴメータ30分。この頃から不整脈および背中の変和感が出現。

4月6日（金）

市立病院外来受診、目の異常、背中の変和感、不整脈を告げる。心電図問題なし、車の運転、飲酒、ハイキング解禁。不整脈については後日ホルター心電計を装着して調べることに。背中の変和感、目の異常に関しては？？？

4月11日（水）

リハビリ

4月16日（月）

このころから不整脈、目&背中の変和感減少。坂戸山ハイキング、特段の問題はなし。カタクリ、イワイチョウ、タムシバなどがとてもきれい。

4月17日（火）

六万騎山ハイキング、特段の問題はなし。イカリソウが綺麗だった、カタクリは残っていたという程度。

4月20日（金）

ホルター心電計装着

4月24日(金)

運動負荷試験実施。本人申告(ギブアップ)による試験終了となった。この時点でデータは貰えなかったが結果は良好だったようで登山は即、解禁となった。ホルター心電計返却。

5月7日(月)

リハビリ。負荷試験の結果を貰う。普通に健康は人の平均値を100として総合的には109、心肺機能(酸素摂取能力)114。少し良いねといった程度。

5月14日(月)

リハビリ、快調。負荷60~65W。

5月21日(月)

リハビリ。負荷60~65W。

6月1日(金)

リハビリ、快調。負荷60~65W。今日は30分間の65W負荷を予定していたが血圧、心拍数などが基準値を超え、60Wに戻す。

外来受診、ホルター心電計の結果は異常なし。カルペジロール7.5mg→10mgに増量、なぜ? やや不安に。薬局でもやや不思議がられたが特に問題となる量ではないとのこと。

8月7日(火)

2回目の運動負荷試験。今回も本人申告による試験終了となった。前回に比べて全体的に体力が落ちた(—_—)!! $\Delta \dot{V} / \Delta WR$ (負荷増加に対する酸素摂取量増加)のみ大幅改善が見られたが負荷上限付近で酸素摂取量の頭打ちと心電図の乱れが生じ秋以降に検査と必要なら追加処置を検討(運動負荷試験の成績は健常者と同等で追加処置をしない選択肢あり)。担当の小林理学療法士からも勧められる。

8月17日(金)

市立病院受診。8月29日(水)~8月31日(金)検査入院決定。主治医と相談の上検査で異常が見つかったらすぐ処置をすることになった。

8月29日(水)~8月31日(金)

検査入院、8月30日の検査で冠動脈の通りがやや悪くそのまま手術、処置が3時間に延びてしまった。処置の後胸が重苦しい。

9月1日(土)~9月3日(月)

処置をしたため引き続き入院。胸が重苦しい、処置をしないほうが良かったのかなあ~。

2日頃から胸の不快感は減少、3日にはほぼ解消して退院。

11月27日(火)

3回目の運動負荷試験、筋力低下が疑われるものの正常範囲で心肺機能は健常者を100として126、良好。2回目の処置は正解だったのかな?

11月28日(水)

リハビリ、理学療法士の小林さんから昨日の結果を詳しく聞く。リハビリ時の最適負荷:

60～80W, 心拍数 120～130 が処方された。75W 短時間実施。

12月1日(土)～5日(水)

復興割を使って愛媛(しまなみ海道、興居島)旅行。かなりの坂道を自転車で回ったが特段の問題はなかった。

12月7日(金)

市立病院受診、血圧が151mmHgと少し高かったが薬、リハビリを現状維持。

12月7日(金)～12月8日(土)

夕食後テレビ、電燈がまぶしく感じられた。血圧低下か?

12月9日(日)

雨戸の修理中にイライラした、その直後胃部(両脇)に苦しい痛みが発生(2回目の手術後2回目)、心筋梗塞発生時とやや似ていて気になる、2時間ほどで解消。夕食後にも胃部中央に痛み、排便で軽快する、食事のとり方かも?

2018年12月 続く

2019年1月～3月

比較的調子が良く月2回のペースで75W～80W 負荷でリハビリを続けている、しかし時々胃腸の不調を感じ(心筋梗塞時とやや似ている)不安を感じる。下痢をすると感じた通り胃腸の不調であったことが分かりホッとす。

低山の登山ハイキング農作業などを順調にこなしている。

2019年4月3日(水)～5日(金)

術後経過の検査入院、1時間ほどで終了。検査中モニターを見ていて冠動脈の血流は良好との印象を持ったが終了後の主治医の説明でも「問題なし」とのことで一安心。

2019年4月～6月

登山は季節も良くなり平標山(新潟群馬)や大源太山(新潟)など少しレベルアップ。おおむね順調。

2019年7月

小笠原諸島 11泊12日の旅、本州は梅雨まっただ中、小笠原は梅雨が明けて連日快晴、体調に特段の問題はなし。

2019年7月 続く