

## 100%回復の基準

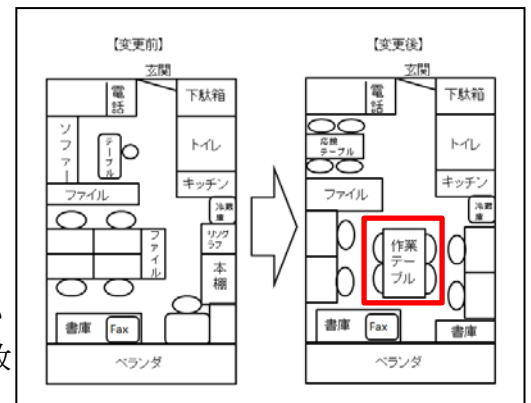
### 1. 大動脈瘤手術までの経緯

右掲は私の大動脈瘤手術の概略経緯です。7年前の定期健康診断のX線検査で「大動脈瘤の疑い」と指摘されて、かかりつけの病院でCT検査すると54ミリと診断されて専門の大阪警察病院に紹介されました。そこでは52ミリという事で担当医は手術を勧めるが、気が進まず半年の経過観察となりました。かかりつけの病院では基準は55ミリという話だったが大阪警察病院では50ミリという事でダブルスタンダードの感じで腑に落ちなかったのです。

当時の私は66才で高齢者の域に入っていたが、比較的元気な方でした。10年ほど前に始めたウォーキングを中心として生活習慣の見直しで94kgから72kgにダイエットできており血圧も薬を頂いていたが比較的安定した状態でした。また、母が健在で介護施設にいて、お昼休みを長くしてその間にほぼ毎日見舞いに行き、母のリハビリメニューを手伝っていました。この状況もあり手術はムリな状況でしたが、その母が2020年3月に満95才で他界し、実家を相続してリノベーションを中小企業家同友会の仲間である松本建材さんをお願いして完成後三男が住むようになったのです。

また、気分一新の為に、2021年3月、事務所のレイアウト変更をしました。右掲のように机を5台から1台減らし、2台ずつ壁面に向かって配置する事で真ん中に空間が出来て作業テーブルを設置したのです。丁度□で囲った部分で、このテーブルは普段は4人掛けだが、両肘を伸ばすと6人掛けになる優れ物です。これでコミュニケーションが取りやすくなり、すると山口さんが社内で仕事するようになり、現在、息子と3人で仕事をしているが、各段に会話の機会が増えたので喜んでいる所。さらに、事務所マンションの老人会の方々に土日に開放して「お茶会」を開催し6人～8人が参加して喜ばれています。

2016年2月	健康診断で大動脈瘤発見
2022年8月	定期健診で手術を促される
2022年10月	手術
11月	退院養生開始
2023年5月	大阪警察病院から地元病院へ



### 2. 手術は100%成功

昨年、10月に退院する際に執刀医の坂本先生に「何%回復すれば良いか？」と尋ねたら先生は即座に「手術は100%成功したのだから、100%元に戻ってやらねばならない」と言い切りました。確かにそうだと思います100%回復に向けて養生中ですが、仕事をしながらなので功罪両方があります。手術は1日半に及び体温20℃に下げたので大手術でICUに1週間もいました。その後、一般病棟で1週間いて10月末に退院しました。

実は、この退院を甘く考えており、その日にお客様の月末会議、1週間後に同じように別のお客様で会議というスケジュールを組んでいたのです。しかし、最初の会議の後、体温が34.8℃に下がり、翌日から午後に出社する予定を組んでいたが、息子にクルマで送迎してもらっても下車後すぐに眩暈がして座り込む状態になったのです。幸い、地域包括支援センターがあったのでクルマ椅子を借りて移動できたが、心もとない状態が続いたのです。その対策として食事量を増やしたのですが、1週間後に痛風を起こしてクルマ椅子と杖が頼りの状態になったのです。クルマ椅子は比較的早い段階で卒業しましたが、杖を頼りの日々が年末くらいまで続きました。

このお陰で養生に心がけるようになり、朝食後に約30分休息、昼食後に約1時間休息をとるようになりました。お陰様でスッキリ見かけ上は元に戻った感じで元気に歩いていますし、体重も4kgほど痩せていたのも回復しています。課題は持久力で、例えば、2km程歩くのが限度のような状態が続いています。

### 3. 100%回復の基準

右掲は手術前の基本生活スタイルです。この生活スタイルに戻るのが最優先の課題です。「品質は工程で作り込む」という改善の教えに従って、健康の為に、自宅と事務所は直線で500m位の距離ですが、その2往復で1日6km月間200kmのウォーキングをダイエットを兼ねて実施していました。この1日6キロを達成するには氏神様参拝などの街ジムと呼ばれる手法で30分ウォーキングを織り込んでいました。この生活リズムに戻るのが私の100%回復の最優先の目標です。今まで真冬が続いたので街ジムに挑戦して来なかったが、これから春になり気候がよくなるのでチャレンジしたいと思っています。

元的生活スタイル	
6:00	起床
7:40	喫茶店でモーニング
8:20	出社&掃除
8:45	東京とスカイプ
9:00	仕事開始
11:00	帰宅&昼食
14:00	帰社&仕事
17:00	退社
22:30	就寝

次の100%回復はカラオケです。手術前までは一人カラオケで1時間歌っていましたが、コロナの感染対策で中止しています。その代わりに自宅でYouTubeでカラオケをしています。手術前は2時間位は平気だったが今は30分位で止めています。長く歌うと血圧の変動があって眩暈を感じるのです。カラオケで言えば、手術の際に麻酔を口から管を通したので少し声帯に異常があるのか一部の音域で声が出難い感じがしています。やはり、カラオケは唯一の楽しみなので、何も気にせずに歌えるようになりたいと思っています。

勿論、仕事面での100%回復が基本的に重要な課題ですが、この面では、比較的頭脳型な仕事なので徐々に再開しています。1月下旬にFacebookやSkypeも再開したので、ほぼ手術前に実施していたIT関連の事は出来ている状態です。残るは掃除ですが、何気なく積極的に掃除が出来ていたのも、負担感を抱くことなく掃除が出来るようになりたいと思っています。

### 4. 自分流のQOL

3月9日の外来検診で順調な回復で血液をサラサラにする薬を減らして5月に再度検診して地元の奥野病院で以後の定期健診を受ける事になりました。ワーファリンという血液をサラサラにする薬が減ったので一歩前進、今後は血圧の安定が最優先課題ですが、低くなったら「ふらつき」や「眩暈」が出るので体力の回復と同期するのが丁度良いとの事です。

残る課題は「人生を楽しむ」という人間的な事です。QOLは「生活の質」という事ですが、基本は自力で生活できる事です。「運動」x「食事」x「社会」⇒「健康」と図式化していますが、30分ウォーキングやカラオケで「運動」して、「食事」は自炊が中心ですが料理を覚えて美味しく「食事」を頂ける事が何よりの喜びです。「社会」は、仕事や地域社会との交流で「他人の役に立つ」事を心がけたいと思います。身近なところでは事務所のあるマンションの老人会に毎週土日の午後「茶話会」の会場を提供して喜ばれているので継続したいと思っています。

この他に「非日常性」という要素がありますが、例えば、孫達に会いに行くという事も重要で、ZOOMで顔を会わしているが、やっぱり、生で会うという事が最大の楽しみです。外食や旅行も非日常と言う点では重要な事なので機会があれば楽しみたいと思います。その為には金銭的なゆとりが必要なので「どうする家康」の徳川家ではないですが、質素儉約を旨としてムダな金を使わないようにしたいと思っています。

これから、加齢で後期高齢者に向かいますが、「百歳現役」をスローガンにQOLの維持に努めたいと思います。現実的には体力の衰えが始まっていると思いますが、サミュエル・ウルマンの「青春」の詩のように「心の若さ」が重要なのでアンチエイジングに心がけて「若い」つもりで暮らしたいと思っています。去年10月に受けた大動脈瘤の手術は、ギリギリのタイミングだったかも知れないが、ご近所の方の「天の声」に促されて実施して、何とか100%回復に向かっています。「自分は幸運」思う事が大切ですが、良い先生に出会って無事に大手術を終える事が出来たと感謝しています。この「つき」を大切に、これからもQOLを高めて行きたいと思っています。

【AMIニュースのバックログは <http://www.web-ami.com/siryu.html> にあります！】