

心臓手術

手術後のケア

この資料ではワシントン大学メディカルセンター（UWMC）モントレイク・キャンパスで心臓手術を受けた後のケアについて説明しています。

あなたの心臓手術

患者: _____

手術: _____

手術日: _____

外科医: _____

あなたの経過観察の診察

経過観察の診察: _____

日付・曜日

時刻



電話のカメラでスキャンするとこの資料のデジタルコピーを取得できます。



心臓手術後の回復について質問や懸念することがある場合はあなたの心臓医に相談して下さい。

電話をしなければならない時とは

時間外、週末、休日に**緊急な懸念事項や症状がある時**は、206.598.6190 に電話し、心臓外科の当直医を呼び出すよう頼んで下さい。

以下のいずれかの症状がある時、平日の午前 8 時から午後 4 時 30 分までは、心臓外科クリニックの看護師 206.598.8060 に電話して下さい：

- 華氏 101°F（摂氏 38.5°C）以上の発熱がある
- 切開部の回りに新たな赤み、腫れ、又は圧痛がある
- 切開部に開いた部分がある、又は切開部から新たな排液が出ている
- 血圧が 140/90 より高い、又は 90/60 より低い時（又はあなたの医師から言われた通りに）
- 安静時心拍数が 1 分間に 60 回より少ない、又は、100 回より多い時（又はあなたの医師から言われた通りに）
- 呼吸に変化がある、又は呼吸に問題がある時
- 新たな動悸（不整脈）がある、又は脈が飛ぶ時
- 胸の痛み、又は手術以前にあったその他の症状が再び始まった時
- 5 日間で体重が 3 パウンド以上増えた時、又は体重が増え続けている時
- 足または足首の腫れが増している時
- 胃のムカつき、吐き気、又は嘔吐がある時
- 薬の服用が困難な時

セルフケア

- シャワーを毎日浴びて、切開部を石鹸と水で優しく洗い、軽くたたいて乾かして下さい。
- 体重、体温、心拍数、血圧、そして切開創の状態を毎日記録して下さい。これらの数値を 6、7 ページにある「毎日の記録」に記入して下さい。
- 1 日 4 回歩いて下さい。8、9 ページの「運動記録」を使って毎日の活動を記録して下さい。
- 胸部に“ポン”とはじける様な、あるいは“カチツ”という違和感がある時は心臓外科チームに電話して下さい。

UWMC のハート・インスティテュートでの経過観察の診察

心臓外科チームは、手術後のはじめの 30 日間、あなたのケアをモニタリングします。あなたの医療チームには、外科医、上級実践プロバイダー（APP）、看護師がいます

手術から約 1～2 週間後にあなたの外科医または上級実践プロバイダー（APP）の診察を受ける必要があります。この診察が行われる場所は UM メディカルセンターモントレイクのハート・インスティテュート、1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195 です。あなたの外科医または上級実践プロバイダー（APP）が治癒と経過の状態をチェックします。通常、この診察は退院前に予約されます。

経過観察の診察予約がとれていない場合、または予約を変更する必要がある場合は、平日の午前 8 時から午後 4 時 30 分までの間に、心臓外科クリニックの看護師 206.598.8060 に電話して下さい。

持参するもの

経過観察の診察に次の物を持って来て下さい。：

- 現在服用している全ての薬の瓶
- この資料からのあなたの「毎日の記録」、「運動記録」
- あなたが心臓外科チームに尋ねたい質問のリスト

定期的経過観察の診察

経過観察の診察後、心臓外科チームの診察を再度受ける必要がないかもしれません。ただし、手術後 30 日以内に質問や懸念がある場合は、こちらにお電話下さい。

手術の約 30 日後から、あなたの**心臓病専門医**（心臓医）、又はかかり付けの主治医（PCP）が薬の管理を開始し、長期的な心臓のケアを引き継ぎます。

心臓手術後、定期的にあなたの心臓病専門医の診察を受けることが大切です。これらの為に心臓病専門医の診察を受ける必要があります：

- 手術後の検診のため
- 心臓疾患のリスクを軽減するため
- 高血圧や心不全などの問題のケアを継続するため

あなたの心臓病専門医（心臓医）がいない場合：あなたの心臓外科医療チーム、主治医、または保険会社に頼んで、お住まいの地域の心臓病専門医を探すのを手伝ってもらって下さい。

心臓手術後の食事

心臓手術後は、ほとんどの患者さんは食欲が低下します。しかし、体の回復を促すためには栄養価の高い食べ物を食べることが大切です。最良の治癒のために、この回復食に従って下さい：

- **タンパク質をたくさん食べる。**タンパク質は傷の治癒を助けます。タンパク質を多く含む食品には、魚、鶏肉、豆類、チーズ、牛乳、ヨーグルト、卵などがあります。ブースト（Boost）やエンシュア（Ensure）などのプロテインドリンクを飲んだり、果物、牛乳、プロテインパウダーでプロテインシェイクを作ったりするのも良いでしょう。
- **便秘の予防に、食物繊維と水分をたくさん摂る。**食物繊維を多く含む食品には、果物、野菜、全粒穀物などがあります
- **飽和脂肪酸、コレステロール、トランス脂肪酸の少ない食事を摂る。**オリーブオイル、キャノーラ油、植物油、またはグレープシードオイルを使って調理しましょう。
- **加糖を避ける。**炭酸飲料、キャンディー、ペストリーを避けましょう。パン、米、ジャガイモの摂取も控えましょう。体内の余分な糖は脂肪に変わります。これは体重増加の原因になり、治癒を遅らせ、コレステロールの問題を引き起こします。
- 特別な食事療法をしている場合は、医師の指示に従って下さい。

糖尿病または高血糖の方は

- 医師から特別な指示がない限り、米国糖尿病協会（ADA）の食事療法に従ってください。
- 食事の前と就寝時には血糖値をチェックして記録してください。
- できるだけ正常な血糖値に近く保つようにしてください。

活動ガイドライン

手術後：

- **4 週間**は車の運転をしないで下さい。
- **12 週間**、次の「筒の中で動くこと」というガイドラインに従ってください。

「筒の中で動くこと」

手術中、胸の骨（胸骨）の真ん中が分割されます。そして、永久性のステンレススチール／チタン製のワイヤー、またはケーブルで固定されます。この骨が治癒するまでには約 3 ヶ月かかります。回復を助けるために、動きを「筒の中」に保つことを忘れないで下さい。

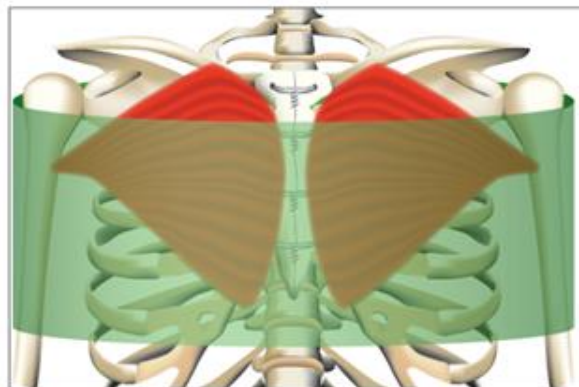
「筒の中で動くこと」という言い回しは、手術後の胸骨が治癒している間、腕の使い方を忘れないようにして**胸骨**にかかるストレスを少なくするために役立ちます。

目標は、負荷をかける動きをする時には**上腕を体に近寄せた状態に保つこと**です。負荷のかからない動きをする時は、筒の外側で腕を動かしてもよいです。セラピストがあなたに適した動作に調整する手伝いをします。

- 上げる、押す、引っ張るなど、負荷がかかる全ての動作では、上腕を胸に近づけた状態で（筒の中で）、両腕を使って下さい。
- 持ち上げたり、押したり、引っ張るなどしない作業をする時は両腕を自由に動かしてもよいです。ゆっくりと動かし、自分の体の声に耳を傾けて下さい。痛みは活動を中止するか変更するようにという合図です。
- 重さの制限はありませんが、ゆっくりと活動に慣らしていく必要があります。痛みは活動を中止するか、変更するようにという合図です。突然、鋭い痛みが増すことがあってはいけませんが、筋肉痛があることは予想されます。

性行為

ご自分が大丈夫と感じるようになったら、性行為を再び始めてもよいです。必ず、この資料に記載されているすべての指示に従ってください。切開部は清潔で安全な状態に保ってください。



「筒」とは、両方の上腕と胸骨とそれに付着する筋肉を取り囲む領域です。

ニコチン製品を使っている場合

ニコチンは、組織への血流を減少させます。そのため傷が治り難しくなります。

喫煙、電子タバコ、または何らかのタバコを使用している場合は、**禁煙することを強くお勧めします**。禁煙の手助けが必要な場合は、UWMC の医療チーム、又はかかりつけの医師に相談して下さい。



喫煙、電子タバコ、ニコチンを含んだ製品の使用を止めることを強く勧めます。

手術後の痛みへの対処

回復期に痛みに対処することはとても大切です。肺炎や血栓などの問題を防ぐために、体を動かし、歩き、深い呼吸ができることが必要です。

退院後の回復期の痛みを和らげる薬を処方します。処方される薬には、タイレノールなどの鎮痛剤のほか、オキシコドンなどのオピオイドも含まれる場合があります。

必要であれば、筋肉をリラックスさせる薬や神経の痛みにも効く薬を処方することもあります。退院後従って頂く、最新の薬のリストをお渡しします。

他の薬を服用する前には、イブプロフェンやその他の市販薬などでも、必ず心臓外科チームに相談して下さい。安全かどうかは医師が判断します。

服用薬以外にも、痛みを和らげる方法がいくつかあります。温熱療法、軽いストレッチ、歩く、瞑想、心を落ち着かせる音楽を聴くなどを試してみてください。「痛みの対処法：薬を使わない方法」
“Managing Pain: Non-medicine options”と「心臓手術後の痛みの対処法」
“Managing Pain After Heart Surgery.”の資料をご請求下さい。

オピオイド

オピオイド系の鎮痛剤（オキシコドンなど）を処方された場合、**必要な時だけ服用して下さい**。タイレノールや温冷療法などで痛みが緩和されるなら、オピオイドを服用する必要はありません。

オピオイドの漸減（徐々に減らして止める）方法について説明されます。手術後 1～2 週間で漸減を開始します。ほとんどの患者さんは、2 週間後の経過観察の診察までにはオピオイドの服用をしなくなります。オピオイドの処方箋は、通常、使い切った後は再追加されません。

手術後の痛みの管理に問題がある場合は、心臓外科クリニックの看護師に相談して下さい。

ご質問は？

あなたの質問は重要です。質問や懸念することがある場合は、あなたの医師、又は医療プロバイダーに電話して下さい。

平日の午前 8 : 00～午後 4 : 30 :
心臓外科クリニックの看護師、
206.598.8060 に電話して下さい。

週末、祝日、時間外の緊急の場合は : 206.598.6190 に電話し、
当直の心臓外科医を呼び出すよう頼んで下さい。

緊急ではない質問がある場合は : **MyChart** を通してあなたの医療チームに連絡して下さい。

毎日の記録

この表を使って、体重、体温、安静時の心拍数、血圧、そして切開部の状態を記録して下さい。
必ず次の点に注意して下さい。：

- 毎日同じ時間（朝一番）に同じ体重計を使って体重を測る。
- 心臓と血圧の薬を服用してから **2～4 時間後** に血圧と心拍数を測定する。

日付	体重	体温	安静時の 心拍数	血圧	切開負の状態

毎日の記録

この表を使って、体重、体温、安静時の心拍数、血圧、そして切開部の状態を記録して下さい。
必ず次の点に注意して下さい：

- 毎日同じ時間（朝一番）に同じ体重計を使って体重を測る。
- 心臓と血圧の薬を服用してから 2～4 時間後に血圧と心拍数を測定する。

日付	体重	体温	安静時の 心拍数	血圧	切開部の状態

運動記録

[illegible]

運動記録

[illegible]

痛みの記録

[illegible]

Heart Surgery

Your follow-up care

This handout explains follow-up care after having heart surgery at University of Washington Medical Center (UWMC).



*Scan with your
phone camera for
a digital copy of
this handout.*

Your Cardiac Surgery

Patient: _____

Surgery: _____

Surgery date: _____

Surgeon: _____

Your Follow-up Visit

Follow-up visit: _____

Day and Date

Time



Talk with your heart doctor if you have any questions or concerns about your recovery after heart surgery.

When to Call

For **urgent concerns or symptoms** after hours and on weekends and holidays, call 206.598.6190 and ask to page the Cardiac Surgery provider on call.

Weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m., call your Cardiac Surgery clinic nurse at 206.598.8060 if you have any of these symptoms:

- Fever higher than 101°F (38.5°C)
- More redness, swelling, or tenderness around your incision
- An opening in your incision or drainage from the site
- Blood pressure higher than 140/90, or lower than 90/60 (or as your provider has advised)
- Resting heart rate less than 60 beats a minute, or more than 100 beats a minute (or as your provider has advised)
- Breathing changes or problems breathing
- New *palpitations* (irregular heartbeat) or skipped beats
- Return of chest pain or other symptoms you had before surgery
- Weight gain of 3 pounds or more within 5 days, or steady weight gain
- Increased swelling in your feet or ankles
- Feeling sick to your stomach, feeling nauseated, or vomiting
- Trouble taking your medicine

Self-care

- Shower and gently wash your incision with soap and water every day. Pat dry.
- Keep track of your weight, temperature, heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Write these numbers on the “Daily Record” chart on pages 6 and 7.
- Walk 4 times a day. Use the “Exercise Log” on pages 8 and 9 to track your daily activity.
- Call the Cardiac Surgery Team if you feel “popping” or “clicking” in your chest.

Follow-up Visits at the Heart Institute at UWMC

The Cardiac Surgery Team will monitor your heart care during the first 30 days after surgery. This team includes your surgeon, advanced practice providers (APPs), and nurses.

You will need to see your surgeon or APP about 1 to 2 weeks after surgery. This visit will be at the Heart Institute at UWMC, 1959 N.E. Pacific St., Seattle, WA 98195. At this visit, your surgeon or APP will check your healing and progress. This visit is usually scheduled before you leave the hospital.

If you do not have a follow-up appointment or need to reschedule: Call your Cardiac Surgery clinic nurse at 206.598.8060 weekdays from 8 a.m. to 4:30 p.m..

What to Bring

Bring these items to your follow-up visit:

- Bottles of all the medicines you are currently taking.
- Your “Daily Record” and “Exercise Log” from this handout.
- A list of questions you want to ask your Cardiac Surgery Team.

Regular Follow-up

After your follow-up visit, you may not need to see the Cardiac Surgery Team again. But please call us if you have any questions or concerns during the first 30 days after your surgery.

About 30 days after your surgery, your *cardiologist* (heart doctor) or primary care provider (PCP) will start to manage your medicines and take over your long-term care.

It is important to have regular visits with your cardiologist after heart surgery. You will need to see a cardiologist for:

- After-surgery checkup
- Reducing your risk of heart problems
- Continuing care for issues such as high blood pressure or heart failure

If you do not have a cardiologist: Ask your Cardiac Surgery Care Team, PCP, or insurance company to help you find a cardiologist in your area.

Your Diet After Heart Surgery

It is common to have a lower appetite after heart surgery. But it is important to eat nutritious foods to help your body heal. Follow this recovery diet for best healing:

- **Eat plenty of protein.** Protein helps with wound healing. Foods high in protein include fish, chicken, beans, legumes, cheese, milk, yogurt, and eggs. You can also drink a protein drink like Boost or Ensure, or make protein shakes with fruit, milk, and protein powder.
- **Eat lots of fiber and drink fluids** to prevent constipation. Foods with fiber include fruits, vegetables, and whole grains.
- **Eat a diet that is low in saturated fat, cholesterol, and trans fats.** Cook with olive, canola, vegetable, or *grapeseed* oil. Avoid processed foods.
- **Avoid added sugars.** Avoid soda, candy, and pastries. Limit breads, rice, and potatoes. Extra sugar in the body is turned into fat. This causes weight gain, slows healing, and causes problems with your cholesterol.
- If you are on a special diet, follow your doctor’s instructions.

If You Have Diabetes or High Blood Sugar

- Eat the diet that is advised by the American Diabetes Association (ADA), unless your doctor tells you otherwise.
- Record your blood sugar levels before meals and at bedtime.
- Keep your blood sugar levels as close to normal as you can.

Activity Guidelines

After your surgery:

- Do **not** drive for **4 weeks**.
- For 12 weeks, follow “Keep Your Move in the Tube” guidelines below.

“Keep Your Move in the Tube”

During surgery, your breastbone (sternum) is divided down the middle and then wired back together with permanent stainless steel/titanium wires or cables. It will take about 3 months for this bone to heal. To help your recovery, remember to keep your movements “in the tube.”

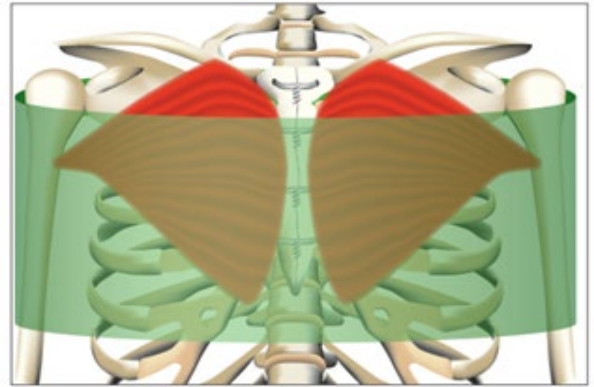
“Keep Your Move in the Tube” is a phrase to help you remember how to use your arms and reduce stress on your *sternum* (breastbone) while it heals after surgery.

The goal is to **keep your upper arms close to your body** with load-bearing movements. You can move your arms outside the tube with non-load-bearing movements. Your therapists will help you modify activities specific to you.

- For all load-bearing movements such as lifting, pushing, or pulling, keep your upper arms close to your chest (in the tube) and use both arms.
- When performing tasks that do not involve lifting, pushing, or pulling, you can move your arms freely. Move slowly and listen to your body. Pain is a signal to stop or change the activity.
- There are no weight restrictions, but you should ease slowly into activities. Pain is a signal to stop or change the activity. We do not expect a sudden, sharp increase in pain. We do expect soreness.

Sexual Activity

You may resume sexual activity when you feel ready. Make sure you follow all the instructions in this handout. Keep your incision clean and safe.



The “tube” is the area around your upper arms, sternum, and the attached muscles.

If You Use Nicotine Products

Nicotine reduces blood flow to your tissues. This makes it hard for your wound to heal.

If you smoke, vape, or use tobacco of any kind, **we strongly advise you to quit**. If you need help, talk with your PCP or someone on your healthcare team at UWMC.

Managing Pain After Surgery

It is very important to manage your pain while you recover. You need to be able to move around, walk, and breathe deeply to prevent problems like pneumonia or blood clots.

When you go home, we will give you medicine to help with pain while you recover. Your prescriptions might include pain relievers such as Tylenol, as well as opioids such as oxycodone.

If needed, we may also prescribe medicines to relax your muscles or to help nerve pain. We will give you an updated medicine list to follow when you are home.

Talk with your cardiac surgery team **before** you take any other medicine, even ibuprofen or other over-the-counter medicines. Your provider will tell you if it is safe to take these.

There are other ways to help your pain besides taking medicine. Try heat therapy, gentle stretching, walking, meditation, and listening to calming music. Ask for our handouts “Managing Pain: Non-medicine options” and “Managing Pain After Heart Surgery.”

Opioids

If you get a prescription for opioid pain relievers (such as oxycodone), take them **only** as needed. You do not need to take opioids if other options such as Tylenol, heat, or ice help your pain.

We will explain how to *taper* (slowly stop) your opioids. You will start to taper 1 to 2 weeks after surgery. Most patients are no longer taking opioids by the time they see their surgeon at their 2-week follow-up visit. Opioid prescriptions are not usually refilled once you run out.

If you are having problems managing your pain after surgery, please talk with the Cardiac Surgery clinic nurse.



We strongly advise you to quit smoking, vaping, or using any products that contain nicotine.

Questions?

Your questions are important. Call your doctor or healthcare provider if you have questions or concerns.

Weekdays 8 a.m. to 4:30 p.m.:
Call your Cardiac Surgery Clinic nurse at 206.598.8060.

For urgent concerns on weekends, holidays, and after hours: Call 206.598.6190 and ask to page the Cardiac Surgery provider on call.

For non-urgent questions:
Please contact your care team through MyChart.

Daily Record

Use this chart to record your weight, temperature, resting heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Be sure to:

- Weigh yourself at the same time (first thing in the morning) and use the same scale every day.
- Check your blood pressure and heart rate **2 to 4 hours after** you take your heart and blood pressure medicine.

Date	Weight	Temperature	Heart Rate at Rest	Blood Pressure	How Your Incision Looks

Daily Record

Use this chart to record your weight, temperature, resting heart rate, blood pressure, and how your incision looks. Be sure to:

- Weigh yourself at the same time (first thing in the morning) and use the same scale every day.
- Check your blood pressure and heart rate **2 to 4 hours after** you take your heart and blood pressure medicine.

Date	Weight	Temperature	Heart Rate at Rest	Blood Pressure	How Your Incision Looks

Exercise Log

Date	Type of Exercise	How Long You Exercised	Your Pace <i>slow, moderate, difficult</i>	Resting Heart Rate	Heart Rate After Exercise

Exercise Log

Date	Type of Exercise	How Long You Exercised	Your Pace <i>slow, moderate, difficult</i>	Resting Heart Rate	Heart Rate After Exercise

Pain Log

Date and Time	Describe Your Pain <i>Where is it? What does it feel like?</i>	Pain Level <i>From 1 to 10, with 10 being the worst pain</i>	Pain Triggers <i>Such as activity, deep breathing, sleep</i>	Pain Medicine Taken	Pain Level 1 Hour After Taking Medicine	Other Pain Relief <i>Such as heat, ice, stretching</i>