

恒久的ペースメーカー植え込み術後の退院指導を考える

— 日常生活を中心として —

6階西病棟

藤本 洋子 高橋 幸恵 公文 清
○谷 脇 えみ 山本 園 武田 久美子
今西 恵美 他スタッフ一同

I はじめに

心臓疾患の中には、洞不全症候群、完全房室ブロック、高度な徐脈等、ペースメーカー挿入適応となるものがある。治療法としては、一時的に体外式ペースメーカーを挿入し、再度、恒久的ペースメーカーを植え込む場合と、直接、恒久的ペースメーカーを植え込む場合とがある。

当病棟でも数例の恒久的ペースメーカー植え込みの適応となった症例がある。その多くがペースメーカーについての知識が不十分であり、不安も多いと思われた。しかし、これまで恒久的ペースメーカーを植え込んだ患者の退院後の細かい生活面に関しては、一貫した指導が行われておらず、患者自身も積極的な自己の健康管理ができていないのではないかと考えられた。恒久的ペースメーカーを植え込んだ患者の退院後のよりよい生活のために、看護婦間の援助内容の統一の試みとして、ペースメーカーのしおりを中心に退院指導について研究をしたのでここに報告する。

II 研究方法

パンフレットを作成し、それをもとに、現在ペースメーカーを植え込んでいる患者と、これからペースメーカーを植え込む患者を対象として、手術前から指導を行った。

研究期間：昭和60年8月1日～10月31日

III 経過

従来、医師から患者に説明されるとき用いられる「ペースメーカーのしおり」は難しく、患者に、理解されにくい内容であったため、それを参考に日常生活面を中

心にできるだけ解り易く作成した。(資料参照)

内容は、医療面として、①自己検脈について、②ペースメーカー手帳について、③外来受診について、④薬について、生活面として、①食事について、②嗜好品について、③運動(仕事・家庭・スポーツ)、④性生活について、⑤電気製品の使用について、をとり上げた。その中には、ペースメーカーの設定条件や、内服薬等患者によって異なるものがあり、個々の患者に活用できるよう工夫し、パンフレットは、利用し易いように文庫本大の大きさにした。今回は、新しくペースメーカーを植え込む患者を対象とし、手術前より指導を開始した。

〈患者紹介〉

氏名：○岡○治，74歳，男性

病名：洞不全症候群

家族構成：子供はおらず妻と二人暮らし。

現在は老人ホームで生活している。

性格：几帳面で社交的

現病歴：30年前より症状がみられ、5～6年前から1カ月に1回程の失神発作が出現し、今回のペースメーカー植え込みのため本院入院となる。

症状：脈のとぎれを自覚するのみで、他症状なし。

病気に対する考え方：「このままでは、いつ心臓が止まってしまうか解からない。機械を入れると後4～5年は生きられる。別に抵抗はない。」という言葉が聞かれた。

入院期間：昭和60年9月17日～10月13日

9月24日、心臓カテーテル検査(ヒス束)

10月2日、ペースメーカー植え込み術

指導方法は、パンフレットの内容を、患者の反応をみながらひとつ、ひとつ説明した。中でも、異常を早期発見するために患者自身が簡単にできる自己検脈については、検温時、看護婦と共に1分間脈拍を同時測定し、正確に測れているかチェックした。内服薬については、退院後内服する薬が決定した時点で、パンフレットに、薬名、薬効、内服方法、必要時は、その副作用を記載して説明した。

指導に対する患者の受け入れは良く、パンフレットに関しても、積極的に読み活用されている様に思われ、不安についての言動は聞かれなかった。

退院後に、実際の生活の中で、パンフレットが活用されているか、疑問や不安が起きていないかを知るために、連絡をとった。退院後の患者の反応は、「パンフレットは常時活用しており、検脈も毎朝6時に測っている。身体の調子も良く、軽い体操や畑仕事に精を出しており、禁酒も守られている。」との情報を得た。

IV 考 察

今回、恒久的ペースメーカー植え込み術を行った患者に、手術前よりパンフレットを活用した指導を試みた。その結果、患者は積極的に取り組む姿勢がうかがわれ、パンフレットも暗記ができる程、目を通し、ペースメーカーについて徐々に理解ができるようになった。このことから、くり返し説明することにより、自己意識の確認ができたのではないと思われる。

退院後の生活は、入院中と同様に、十分に自己管理ができています。

以上のように、スムーズに指導を進めることができ、目的としていたパンフレットを使用しての健康管理と、看護婦間の一貫した指導の目安が見出せた。しかし、対象が一人となったため、パンフレットの内容、指導の時期等の評価が不十分となった。加えて、家族を含めての指導ができなかったのは残念である。

今後は、患者の年齢、性別、理解及び関心度、病状などの個別性を考えて、パンフレットの内容の改善、患者への指導方法、指導開始時期の検討を進め、よりよい退院指導を行っていきたいと思う。

V おわりに

私達が作成したパンフレットを使用しての退院指導が、患者の家庭での自己管理につながり、異常の早期発見や、不安の軽減がなされ、健康な日常生活を過す上で役立つことを信じ、これからも内容の改善、充実を図り、指導を行っていきたいと思う。

研究に際して御指導、御協力いただいた諸先生方に感謝致します。

VI 参考文献

- 1) 高木誠：ナースのための不整脈，金芳堂

- 2) 高木誠：ナースのためのコロナリーケア，金芳堂
- 3) 正津晃（監修）：図説臨床看護，内科 I
- 4) 五十嵐正男：不整脈の診かたと治療，第 3 版，医学書院
- 5) 村松洋：循環系ケアの実際，メヂカルフレンド社
- 6) 榑原仟（監修）：医学図譜集，心臓編（日本語版），丸善KK

ペースメーカーのしおり



目 次

〔医療面〕

- その1 自己検脈について…………… 3
- その2 ペースメーカー手帳について…… 4
- その3 外来受診について…………… 5
- その4 薬について…………… 7

〔生活面〕

- その1 食事について…………… 9
- その2 嗜好品について…………… 10
- その3 運動（仕事，家事，スポーツ）… 11
- その4 性生活について…………… 11
- その5 電気製品の使用について…………… 12

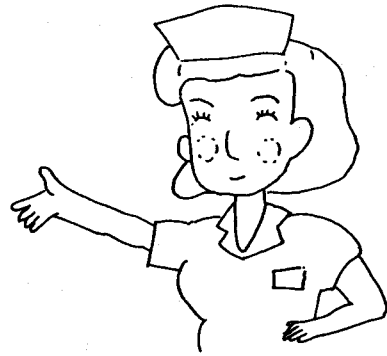
退院おめでとうございます。

「ペースメーカーについて」という説明書をお読みにになりましたか。先生から説明があったと思いますが内容は十分理解できたでしょうか？

これからの長い人生、ペースメーカーとともに生活していかなければならないあなたにとって、いろいろなどまどいがあることでしょう。

そこで、普段、生活していく上で、注意しなければならない点を取りあげしおりにまとめました。

参考になれば、幸いです。



〔医療面〕

その1 自己検脈について

あなたのペースメーカーは、1分間に□の脈をうつようになっていま
す。

もしあなたの脈がうたなくても、ペースメーカーが自動的に働いて必ず
□以上の脈をうちつづけます。

自分の脈が正しくうっているかどうか毎日、脈を測ることを習慣づけま
しょう。

・毎朝おきる前に、親指のつけ根の部分の脈で1分間、脈を測りましょ
う。できれば記録をつけるようにしましょう。この時中3本の指で脈にふれて
下さい。

- ・自分で脈が測れない人は家族の協力を得るようにしましょう。

(高齢者、視力障害のある人)

その2 ペースメーカー手帳について

ペースメーカー手帳は、ペースメーカー装着者に医療保障の活用として渡される大切な手帳です。

その中には、ペースメーカーの機種や刺激条件などを記入していますので、常時、携帯するようこころがけて下さい。

たとえば、外出時事故をおこした時、もよりの病院で、適切な治療を受けることができます。

また、他の医師、歯科医師にかかる時電気治療など受ける時には、手帳を出し、ペースメーカーを植え込んでいることを治療の前に話すようにして下さい。

その3 外来受診について

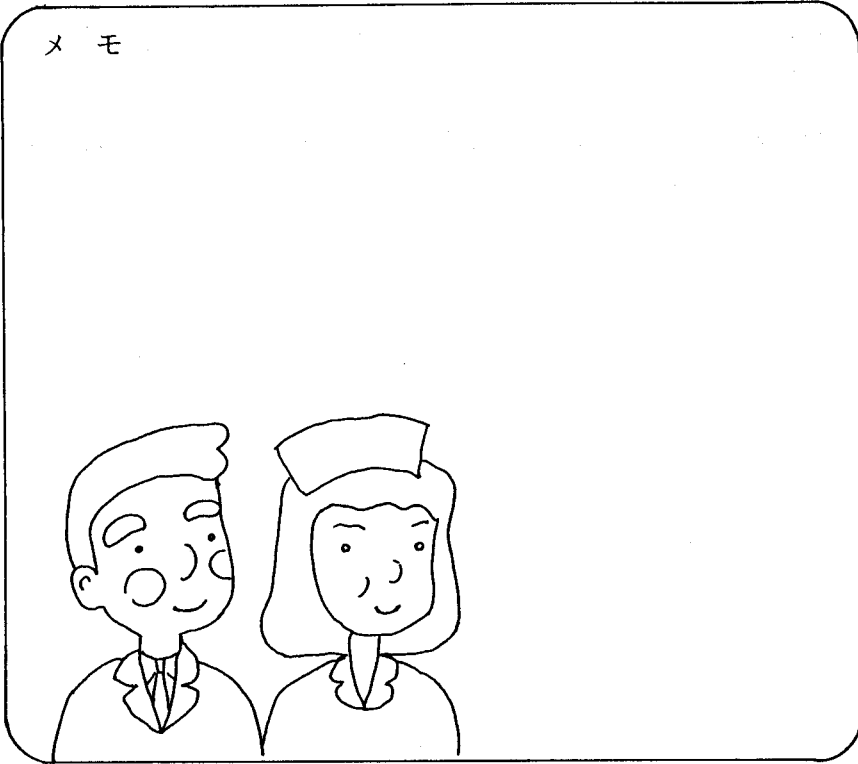
ペースメーカーは、永久的に体内に装着されるものですから、異常がなくても、医師の指示に従い定期的な、外来受診を受けるようにしましょう。

あなたの退院後の1回目の外来受診日は()になっています。

次のような症状がみられた時は、すぐ外来受診をして下さい。

- ① 手術した部位の皮膚が赤く腫れた時、痛みがある時。
- ② 胸がドキドキしたり、息切れがひどい時、長くつづく時。
- ③ めまい、脱力感、気を失うような感じがみられた時。
- ④ 上腹部に、長時間のしゃっくり、ピクピクした感じなど、異常を感じた時。
- ⑤ 手足のむくみがみられた時。
- ⑥ 原因がなく安静時に1分間に100回以上の脈、又は 以下の脈が続く時。
- ⑦ ペースメーカー部位を打撲した時。
- ⑧ 平常と異なる症状が出現した時。
- ⑨ 数年たって 以下の脈が続く時、(電池切れが考えられます)

メモ



その4 薬について

心臓の薬を服用している人は、次のことに注意しましょう。

- ① 医師の指示通りに服用して下さい。

もし、指示された以外の方法で服用した場合や、服用を忘れて、中止した場合などは、必ず医師にその旨を伝えるようにしましょう。

- ② 薬を服用してから、おこった体の変化や自覚症状の変化は、くわしく医師に報告して下さい。

- ③ 主治医以外の医師から別の薬をもらう場合には、現在服用している薬を、みもらった上で、処方してもらうようにして下さい。

あなたの現在服用している薬は下記の通りです。

〔日常生活面〕

全般的に特別な制限はないのですが、今後の毎日の生活の目安をのべておきます。

その1 食事について

特別な制限はないのですが、心臓に負担がかかるような過食、塩分のとりすぎ、肥満に注意しましょう。

メモ

その2 嗜好品について

酒………酒は少量ならば、ストレス解消などに役立つこともあるといわれていますが、飲みはじめるとブレーキがきかなくなり、暴飲になりやすく、又生活のリズムも乱れがちになるため注意して下さい。

たばこ…ニコチンにより、脈の上昇、高血圧、末端血管の収縮等がひきおこされたり、不整脈の原因となることもあるといわれています。又、狭心症の原因となったり、胃腸障害、気管支炎をおこしやすいため、ひかえるようにしましょう。

(最近、肺癌とたばこの関連も指摘されています。)

その3 運動(仕事、家事、スポーツ)について

日常生活面の運動ならば、制限はありません。激しいスポーツや無理な体調での

運動はさけた方がいいでしょう。一般的にいて、ゴルフ・テニス・水泳等は可能ですが、ラグビー・柔道等の激しいスポーツは禁止されています。

車の運転についても特別問題はないのですが、運転を職業とする場合は、医師に相談して下さい。シートベルトに関しては、ペースメーカーにあたる場合は、何かで保護するようにして下さい。

仕事については、日常生活で注意したことが守られる職場であれば大丈夫です。

その4 性生活について

血圧、心拍数に影響し、心臓に負担をかける場合がありますので担当医と相談して下さい。

その5 電気製品の使用について

家庭電気製品を普通の使用方法で、正常に作動させる限り、ほとんど問題はありません。しかし、身体に通電したり、強い電波の中ではペースメーカーが止まってしまうことがあります。

電気機器に対する注意を、あげてみましたので参考にして下さい。

① 使用しても心配がないもの

テレビ、ラジオ、ステレオ、ビデオ、レーザーディスクなど

トースター、ミキサー、レンジ、ホットプレート、炊飯器など

掃除機、洗濯機、電気毛布、電気敷布、電気コタツ、電気カーペットなど

タイプライター、マイコン、ワープロ、コピー、ファックス、補聴器など

自動車、芝刈器、スノーモービル、モーターボートなど

- ・但し、身近近く使用する電気機器は、頻回にスイッチを入れたり、切ったりしない方が良くとされています。

② 使用に注意すべき又は避けるべきもの

高電圧の工業機械

磁石、100ワット以上の送信塔やアンテナ（テレビ、ラジオ、レーダー等の大型送信器）

高電圧発電所、送電線

高周波、低周波治療器

- もしも、これらの機器に近づきすぎたと思われた時は、脈を測ってみてください。異常を自覚したら医師へ連絡し、指示に従いましょう。

③ 絶対に使用してはいけないもの

主に医療器機の一部です。

核磁気共鳴（NMR）

放射線治療……方法や工夫次第では可能です。

電気メス………避けた方がよいと思われます。

最後に

ペースメーカーをいれたから、もう大丈夫なんだと過信せず、第二の心臓として、やさしく、いたわりの気持ちをもって、接してあげてください。

わからないことや、こまったことがあればいつでも病棟に連絡して下さい。より健康な生活が送れますようお祈り致します。

高知医科大学附属病院

6階西病棟

TEL 病院代表0888-66-5811

(内線 3760, 3761)

病棟 0888-66-3703