

僧帽弁閉鎖不全症の大手術を乗り越え、前を向いて、再び活動的な日常を取り戻す

鏡味 正明さん 東京都在住 64歳

心雑音を指摘されたが、自覚症状はゼロ

現在64歳で、マーケティング会社の代表をしています。40代からマラソンを走り始め、2010年には自分の誕生日に東京マラソンを完走しました。

初めて心臓について指摘されたのは、その少し前に風邪で病院に行った時のことです。消化器内科の先生に心雑音を指摘され、循環器科に行くよう勧められました。しかし、特に苦しさを感じなかったため、その時は気にも留めず、仕事では徹夜も平気で、お酒も飲むなど生活を変えろとはありませんでした。

心雑音の最初の指摘を受けて1〜2年後、今度は家の近くの医院にかかった際、「以前に心雑音を指摘された」ことを伝えると、循環器の専門病院を紹介されました。専門病院でも特に治療は開始せず、半年毎に経過を観察するという状態が続きました。もちろん走る生活も続けており、その間も全く自覚症状はありません。



東京マラソンを楽しむ鏡味さん

64歳

しかし、2013年、ジョギングをしていた時に突然、息苦しさに襲われ咳が止まらなくなり、初めて自分の体が本当に悪いのだと気づかされたのです。次の土曜日に循環器病院に行き、そこで僧帽弁の逆流が大きく、手術適応であると告げられました。

手術の前に「再び走れるか」の情報収集

正直なところ、「僧帽弁閉鎖不全症」という病名を初めて聞いても、心臓が悪いという実感が湧きませんでした。ただ仕事柄、情報だけはたくさん収集して手術に臨みました。疾患の情報は専門的なものも含め数多くありましたが、一方で一番気になっていた術後の回復についてはあまり多くなく、その中で役に立ったのは「患者さんの体験談」です。同じ病気の方が、どのような経過をたどるのか、とても気になっていました。というのも、再びフルマラソンを走りたいからでした。

2013年9月に低侵襲心臓手術(MICS)による僧帽弁形成術を受けました。当初5時間と聞いていた手術は予想外に時間がかかり、家族は大変心配したようです。手術時間が延びたことによる麻酔の影響か、ICUでは幻覚や妄想などせん妄がひどく、医師や看護師に暴言を吐いていたらしいです。これは今思い出しても本当に嫌な経験でした。

せん妄から回復した後は、1日でも早く退院したくて、院内を一生懸命歩いてアピールしました。回復の過程で医師から、順調に心機能が回復している証拠の一つとして「心臓が縮んでいる」と言われた時は、とても心強かったです。

After Surgery Fun Run (ASFR) を開催

手術から2年半後に、東京マラソンを完走しました。執刀医の先生が当日、応援に来てくれたことはとても嬉しく、翌年には一緒に東京マラソンを走る仲間になりました。

この先生が作った病院のジョギングサークルにも参加し、そこで耳にした「手術後に運動が怖くなってしまう人などに、スポーツを再開するきっかけを作ることができる」といふ声をつかきつけに、2017年、「After Surgery Fun Run (ASFR)」を開催しました。ASFRは、心臓手術経験者が一緒に走り、元気な姿を見せるイベントです。今では医師、看護師、理学療法士、栄養士などの医療関係者をはじめ、患者さんや一般のボランティア、企業まで、多くの方の協力で継続できており、2026年で10年目を迎えます。

関わってくれた医療者に感謝を込めて、少しでも心臓手術のイメージを変えたい

ASFRの活動を通じて、仕事人間だった頃の狭かった世界が広がり、たくさんの人との繋がりを得ることができました。手術経験を通じて、人生が豊かになったと思っています。今の大きな目標は、

ASFRを1万人規模のイベントにすること、そして2030年までに海外でも開催することです。

医学は本当に進歩しており、「心臓手術で、もう人生が終わった」という世間のイメージと現実にはギャップがあります。ASFRの活動は、皆の意識を変え、患者さん自身も前向きに考えられるきっかけになることを目指しています。

医療関係者の皆様への感謝の気持ちを含めて、私自身、これからは健康で長くマラソンを走り続けたいと思っています。

After Surgery Fun Run (ASFR)

一般社団法人After Surgery Fun Run協会が開催する「ASFR」は、心臓手術の経験者が、医療関係者やボランティアと一緒に「のんびり、ゆっくり、休み休み」運動を楽しむことを目的としたジョギング&ウォーキング大会。順位や記録を競うのではなく、自分のペースで身体を動かし、体力測定やクイズなど、参加者同士の交流を通じて楽しむ。心臓手術経験者を中心に、老若男女誰もが参加OK。医療関係者や病院のサポート体制があるため、手術後間もない人も安心して参加できる環境が整っている。



2025年5月18日に開催された「心臓手術をした人も一緒にジョギング&ウォーキング大会 ~After Surgery Fun Run TOYOSU 2025」

最新のイベント情報については、
公式サイトへ
<https://www.asfr-japan.com>

