



日足はすっかり短くなり、秋風の冷たさを感じる季節となりましたね。  
今回のテーマは 「透析患者さんが元気で長生きするためには？」  
実際に長年透析をされているベテラン患者さんにインタビューをさせていただきました。



みなさん もう透析はベテランですが  
透析導入時の頃の話をお聞かせください。



## Aさん (透析歴 15年)

私は通院中主治医から「いずれ透析導入になるかもしれません。」と言われて、透析の知識がなかったから、本を何冊か買って勉強したの。栄養指導の時は家族も一緒に説明を受けて、家族も理解してくれていたのは心強かったな。塩分や食事、水分も気を付けていたけど、だんだん体のむくみが強くなって、シャンプーができないほど苦しくなって…自分から「先生、透析してください！」って言ったくらいなの。



## Bさん (透析歴 35年)

私はね、主治医から勧告されても透析を受け入れることができなくて…透析導入を先延ばしにして…。会社員だったし、職場の同僚と飲食する機会も多くて、体のむくみや息苦しさもだんだん強くなって行って…でもその時の上司がすごく理解のある人で、顔がむくんでパンパンの私を見て「すぐ医者に行ってこい！」と言ってくれて決心して、ついに導入になったんだ。



## Cさん (透析歴 33年)

私は主治医から透析をすすめられた時、透析には抵抗があってなかなか踏み切る事が出来なかった。体がだるくて息苦しくなってきたりして導入になったけどね。その頃は違う病院に通院していたけど、最初の頃は体重の増えが多くて、先生や看護師に厳しい言葉を言われて泣いた事もあったな。でも帰り道にお父さんがいつも慰めてくれたことを覚えているよ。



## Dさん (透析歴 31年)

私は41歳で導入だけど、導入までの期間は長かったんだ。“透析”のイメージがすごく悪くて…導入って言われたときはショックだったよ。導入した病院ではそれまで食事制限や運動制限もとにかく厳しくて。体も動かしたかったし、自分で飲食店やってるのに食べられなくてさ。すごく辛かったから透析に入ったらそれが少し楽になるかも…なんて期待もあって。でも導入当時は飲水量も多かったから体重が増えてしまい、我慢するのがすごくストレスだったね。



透析を導入してからの生活はどうでしたか？  
飲水量のコントロールはどのような工夫していますか？



Aさん（透析歴 15年）

主婦なので家族の食事を作らなきゃいけないから工夫しながらの毎日だね。たまには食べ過ぎたり、飲みすぎちゃうこともあって。でも毎日体重計に乗って、その日の体重の増えをチェックしてみたり。“増えたな…”と思った時は飲水量に気を付けたり家事で体を動かすようにしてるの。喉が渴いた時は氷を舐めたりしてね♪



Bさん（透析歴 35年）

当時は仕事をしながら週3回の透析だったので大変だったよ。夜間透析をしていつも通り出勤していたからね。でも毎回、重りが1つずつ取れていくように体が軽くなって楽になっていくのを実感したな。一日の飲水量を量ってだんだん体で覚えて、今では量らなくても体の変化で分かるようになったよ。



Dさん（透析歴 31年）

自営の仕事をしながらの透析だったけど、生活のリズムがあまり崩れないように気を付けたね。体重が増えないように水分は小さなコップで飲むようにしていたけど、飲みたい時はつい飲みすぎてしまって…。でも好きな漬物もあまり食べないようにしたら喉の渴きも減って、結果的に飲水量もコントロールできるようになったんだよね。塩分控えることは大事だよ。



Cさん（透析歴 33年）

私は糖尿病もあって最初はジュースやスイーツを我慢するのも辛かった。でも、上田透析に転院してから、当時の主治医(O 医師)から食べたいものや飲みたいものを摂るタイミングについての助言をもらって気持ちがとても楽になってね。果物やスイーツは食間ではなく、昼食の時に一緒に食べるようにしてるの。好きなコーヒーを飲む時は、小さなカップで1杯飲むと満足感があるんだよね。お茶などはペットボトルから小さめのコップに少しずつ注いで、ゆっくり飲むことで飲みすぎないし。その日の飲水量がわかるので良いと思う。



# 透析 1 年生の患者さんにもインタビュー！



E さん (透析歴 1 年)



最初は「大変な事になっちゃった！でも頑張ろう！」と思った。頑張れば…と思う反面、透析生活となり家族に迷惑、心配かけて申し訳ない気持ちでいっぱいになった。妻は自分と同じ年齢だから今も仕事をしている。それなのに自分は4時間もベッドに横になっていて家族に取り残されていくような寂しい気持ちになるんだ。私も家族もこれからの事が不安になる時がある。でも、透析に通うようになって、笑顔で接してくれて励ましてくれて嬉しい。新しい夢(目標)も出来た。以前孫たちと一緒に登った山にもう一度登りたいんだ。だから透析中はエアロバイクをやったり、透析のない日はウォーキングをして筋肉をつけるように努力してるよ。



F さん (透析歴 1 年)



3年前の人間ドッグで腎臓癌が見つかって、その年に右の腎臓摘出したんだよ。癌だと言われたときはショックだったけど、なってしまったものはしょうがないと思った。他に転移もなかったからまだ良かったんだよな。主治医から、腎臓が一つになると負担が大きくなるかいずれ透析になるだろうと説明は受けていたんだけどね。できれば透析はやりたくなかった、でもだんだん足のむくみも強くなって透析やる事になっちゃったんだ。塩分や食事の制限もあるけど、13年前に妻を亡くしてから食事の用意は自分でやっているから苦勞とは思わないね。今は同居している娘の存在が大きいね。透析するようになって生活が一変してやりたいこともできないし、つまらない人生になっちゃったなあーと思ってるよ。ただ好きなゴルフだけは続けたいから、透析の日も筋力落ちないようにウォーキング、体操、腹筋を続けているんだ。

終わりに

導入期には透析への葛藤が人知れずあったのだと察します。しかしその葛藤を自身の生活スタイルへ上手に取り入れ、現在の安定した治療を行う事が出来ているのですね。これからの5年後、10年後へと結びついていくのではないのでしょうか。人生山あり谷ありです。順風満帆とはいきませんが、コツを掴んでおられるベテラン患者さんには頭が下がる思いです。また、透析1年目のEさん・Fさんは新たな生活が始まり、今まさに試練の時かもしれません。ですが、自分の意思・生き方で人生は大きく変わります。どうか皆さんもいきいきと自分らしく、充実した毎日を過ごすコツを掴んで「元気で長生き」を目標に安定した透析治療を送りましょう。ご協力下さった6名の方には感謝申し上げます。

この文章はインタビューを受けていただいた方の了承を得て掲載しています。個人を特定できないように配慮しています。

