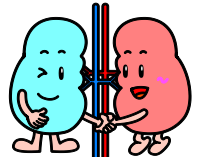


前号 (VOL. 3 平成26年4月2日発行) にて、瑞浪市の中で人工透析の患者さんが増えていることをお伝えしました。そこで今回は、人工透析を予防していくために何をすべきなのかを現在、人工透析を受けてみえる方々へのインタビューを基に人生のライフサイクルの視点で考えてみたいと思います。



<透析を受けてみえる方の声>

<皆さんへのアドバイス>

誕生

学童期

30歳代

40歳代以降

・腎臓が悪いというようなことを言われた
・尿検査で尿たんぱくが出た。
・尿たんぱくが出たが、風邪のせいだろうと言われた。

・妊娠中に尿たんぱくやむくみが出た
・腰痛にて近医を受診した際、尿たんぱくと尿潜血が出た。半年くらい病院を転々とするものの、腰痛は改善せずに、腎臓内科で「糸球体腎炎」と診断された。その時10年先には透析になると言われたものの、その当時はピンと来なかった。
・風邪をひいた時のようになり、食欲が落ちたため受診すると腎臓が悪いと言われた。⇒回復せず透析開始
・頭痛のため受診すると血圧高く、尿たんぱく (+)、クレアチニンや尿酸値が高く腎臓が委縮していると言われた。

・20年ほど糖尿病の治療を受けていた。食事指導を受けたものの、まじめに取り組まなかった。今なら食事療法の大切さが分かる。
・糖尿病で治療を受けていたが、突然「ここでは手に負えないから、総合病院を受診するように言われた。」自覚症状はなかったが、すぐに人工透析となった。
・血圧が高いとの指摘は受けていたが、そのまま放置。48歳の時に脳血栓を発症。高血圧の治療を始めたが、10年経つ頃には人工透析となった。
・高血圧で定期受診していたら、ある時腎臓が悪いと言われ総合病院を紹介された。その頃血圧は200を超えることがあった。
・痛風を何度か繰り返したら腎機能が悪化していった。
・健診を受けていなかった。(仕事で忙しかったから)自分が糖尿病であることや腎臓が悪いことに気づいていなかった。
・腎臓が弱いのは3代に渡る遺伝である。そのため、食事やアルコールに気をつけていたが、仕事が忙しく不規則な生活になりがちだった。

尿検査は腎臓の状態を見るために大切な検査です。もちろん、風邪をひいた時やはっきりとした原因がなくても尿たんぱくが出ることはありますが、ずっと続く尿たんぱくは要注意です!!尿たんぱくが出た時には、定期的な経過観察が必要です。主治医の先生に相談するようにしましょう。

妊娠期、母親の腎臓は胎児の分の老廃物を処理するためにフル稼働します。妊娠期に起こる尿たんぱくやむくみなどのトラブルが、将来腎機能が低下する可能性を予告している場合が少なくありません。
また、腎臓は自覚症状が出にくい臓器で、実際に自覚症状が出た時には透析の一手手前ということも珍しくありません。そのため、尿たんぱくはどの年代においても注意すべき検査項目です。3カ月以上続く尿たんぱくは「慢性腎臓病 (CKD)」の可能性があるので、腎臓の専門医への受診が必要です (CKD 診療ガイドより)

腎臓は血液に富んだ臓器であるため様々な生活習慣病の影響を受け、その機能が徐々に低下していきます。特に糖尿病、高血圧症、脂質異常症、繰り返す痛風などは注意が必要です。主治医の先生によくご相談ください。
また、透析に至る病気はいくつもあります。病名に限らず、腎臓の働きが慢性的に弱っている状態を「慢性腎臓病 (CKD)」と言います。慢性腎臓病の方は成人の8人に1人と推測されていますが、多くの方が自分自身が慢性腎臓病であることに気づいていません。慢性腎臓病は自覚症状が出ないのが特徴なので、自覚症状が出るのを待っていたら「はい、今日から入院 明日から透析」と言われる方もみえます。
そこで治療の有無に関わらず、年に1回は定期的な健診を受け、自分自身の血管の傷み具合を確認しておくことが必要です。早期発見、早期治療していくことで慢性腎臓病の進行を遅らせることができることが明らかとなっています。
また、腎臓病の一部「多発性のう胞腎」は高頻度で遺伝するため注意が必要です。特に遺伝のある方は腎臓を守るためにも規則正しい生活と定期的な健診を心がけましょう。

<現在の心境>

- ・30年近く経った今でも透析を始めることになった日のことが忘れられない。
- ・週に3回透析を受けているが、お友達に会いに行くと思わないとやっていけない。
- ・透析により生活ががらりと変わった。透析が仕事と思うしかない。
- ・自分はいいけど、同居している人は大変だと思う。それに糖尿病が原因となって透析になった人は食事制限と薬との兼ね合いがあつて大変だと思う。
- ・透析なんて絶対に嫌だと思っていた。今思うと病院選びを早いうちからちゃんとしなくてはいけなかったと思う。病院への送り迎えなど、家族に負担をかけてしまい申し訳なく思う。
- ・透析は慣れるまで辛かった。初めは血圧が下がりすぎてしまって意識がなくなった。
- ・血圧の内服を中断してしまった。ちゃんと飲んでいたら違ったかもしれないと思うと後悔が残る。
- ・透析になったのは運命だから仕方ないと思う。しかし、公的医療費を使ってしまうことは残念に思う。

[編集後記]

まずは、私達保健師の訪問を快く受け入れてくださった方々に深く感謝します。「自分自身の経験を話すことでこの先透析となる人が1人でも減るのならば・・・」との現在透析を受けてみえる方々の熱い思いが今、私達の保健予防活動の原動力となっています。訪問を終え、私たちのこれまでの保健活動の在り方を考え直す必要性を強く感じました。そこで、①1回の指導で終わるのではなく、継続的に関わらせていただく ②治療の有無に関わらず、自分自身の身体の状態を理解していただく するために地区担当制の導入と訪問活動の強化を平成24年度より進めてきました。腎臓の機能が低下していることをお伝えすると、自覚症状がないために驚かれる方、それを機に専門医に受診される方など様々ですが、透析を予防していくためには早期発見・早期対応が重要です。そこで、保健センターからのお願いです。健診を受診することが透析を予防する第1歩となりますので、年に1回は特定健診や人間ドックなどの健診を受診してください。そして、健診結果は自分自身の身体の状態を示していますので、ただ見るのではなく今一度じっくりと読みとってください。保健センターでは随時健康相談を実施しています。職場等で受けられた健診結果を持参のうえお気軽にご利用ください。