

# 医療ルネサンス

No.7068

# 透析と生きる

1/5

## 開始前の不安 「先輩」支え

関東地方の女性、Aさん(50)は、人工透析が必要だと告げられた4年前、目の前が真っ暗になった。

「それだけはいや」

透析は、腎臓の働きを補うために、血液を機械を通して、老廃物や余分な水分を取り除いてから体に戻す治療だ。週3回通院し、毎回4時間はじっとしていかなくてはならない。資格試験に向けて勉強中だったAさんは、夢が絶たれてしまうように思った。

Aさんは20歳代後半で、難病の多発性嚢胞腎と診断された。腎臓に水ぶくれのようなぶつぶつがたくさんでき、機能が低下する遺伝性の病気だ。父も患者だったが透析までには至らず、70歳代半ばで別の病気で亡くなった。「透析は自分に関係ない」と思い込んでいたが、2015年春、腎機能が急激に低下。夏には医



「患者がつくった透析のほん」の見本を確認するAさん

師から「透析の準備が必要です」と言われた。

透析の開始時期を遅らせたくて、すぎるような気持ちで食事療法を始めた。ネットでも腎臓病患者向けの冷凍弁当を注文した。低たんぱくの食事は味気なく、だるさが増すばかり。精神的に追いつめられたAさんを救ったのは、同じ経験を持つ先輩患者だった。

彼自身も30年以上、透析を続ける。

「始めたら一生やめられないですよ。希望が持てなくて……」。Aさんは不安を打ち明けた。「うん、うん」と聞いてくれた宿野部さんに、初めて本音をさらけ出すことができ、少し楽になった。

それでも迷いをぬぐいきれずにいた16年2月、とうとう

とう動けなくなり、病院に担ぎ込まれた。それを機に透析を始めると、頭がすっきりしてきた。あれほど嫌だったのに、体調が戻ると気分も上向いた。「自分にとっては必要なんだ」と、徐々に受け入れた。

Aさんは今、かつての自分と同じように不安を抱える人の声に耳を傾ける。じんラボが数か月に1度開く、ピアサポート(仲間の支援)の集まり「じんサポ」に、支援者として参加している。「情報を集める手段はたくさんある。でも、『透析は不安』という気持ちをほき出せる場所は、とても貴重だと思う」

じんラボは近く、「患者がつくった透析のほん」を発行する。透析と折り合いをつけるヒント、仕事や食事など生活上の工夫、医療費助成の手続きについてなどをまとめた3冊組み。Aさんも執筆に加わった。腎不全の治療にあたる医療機関に配る予定だ。(このシリーズは全5回)

ご意見・情報を 〒100-8055 読売新聞東京本社医療部 FAX03(3217)1960 iryou@yomiuri.comへ

## くらし 家庭

働きながら介護経験者  
計669人から回答を得た。

介護にかかる費用(月平均額)は、3万円以上5万円未満が27%

の詩 れんしゅう

### きょうのひと皿

#### アスパラガスの肉巻きレンジ蒸し

時間の目安 15分/塩分 1.2g  
熱量 283kcal (1人分)



- \*材料 2人分**  
アスパラガス1束(100g) / 豚ロース肉(薄切り)170g / おろしショウガ1かけ分 / ゴマ油小さじ1/2杯
- \*作り方**
1. アスパラガスは根元の硬い皮をむく。
  2. アスパラに豚肉を等分にらせん状に巻き付ける。長さを2~3等分に切る。
  3. 耐熱皿に(2)を並べる。

4. ボウルにみそ、酒各大さじ1杯、みりん同1/2杯、ゴマ油、ショウガ、片栗粉小さじ1/2杯を混ぜる。
5. (3)の上に(4)をまんべんなくかけ、ラップをふんわりとかけ、電子レンジ(600W)で5分加熱し、2分蒸らす。
6. ラップを外し、蒸し汁にとろみがつくまでコロコロと転がす。皿に盛り、好みで七味唐辛子をふる。

水分を絡める片栗粉を入れることでレンジ蒸しがおいしくできます。 藤井恵

# 中止の意思揺れる患者

腎臓は血液中の老廃物をきれいにする。その機能がなければ人は生きられない。人工透析は医療機器がその役割を代行するもの。続けるか否かは患者にとって生死の選択に等しい。

東京都福生市の公立福生病院で、44歳の女性が透析を中止し、亡くなった。このことが今年3月に判明すると、意思確認の妥当性が論議を呼び、透析をめぐる意思決定のあり方が注目されている。

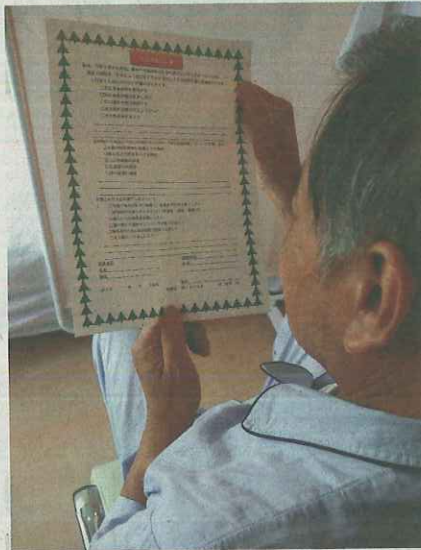
東京都台東区の西クリニックは昨年秋、全ての透析患者に、「A4判1枚の「事前指示書」を配った。予期せぬ病気や重い認知症などで意思表示ができなくなった時、どんな対応を望むか尋ねたもの。透析は続けるか、人工呼吸器の装着など延命措置をしてほしいか、どこでみとってほしいかなど、チェックしながら

ら答えてもらう。看護師長の山川浩子さんは「急変する高齢の患者さんが少なくない。透析や終末期（人生の最終段階）にどんな思いを持っているかあらかじめ知っておきたかった」と説明する。

配布に先立ち、2016年に患者134人にアンケートしたところ、72%が「事前指示書が必要」と答えた。一方で、家族と自分の最期について話し合っている人は42%にとどまっていた。透析室でも、終末期は話題

にほとんど上らなかった。任意で提出を呼びかけると、実際に出したのは、患者121人のうち47人。まだ少数派だ。17年間透析を続ける男性Bさん(62)も記入できないでいる。

Bさんは88歳の母と2人暮らし。いざという時、高齢の母に透析中止などの決断を任せるのは忍びない。結婚して家庭を持つ妹にも負担をかけたくない。自分の意思を書き記しておきたいのはやまやまだ。それでも、気持ちは揺れ動く。



記入していない事前指示書を手にするBさん。毎日、カバンに入れて持ち歩く（東京都台東区で）

不要な延命処置はしてほしくないが、回復の可能性が少しでもあるなら、積極的な治療を検討してほしい。もちろん透析も続けてほしい。でも、その状態が長引けば家族に迷惑をかけるし、お金もかかると言う。

「記入した事前指示書を母に見せること自体が、ショックを与えそうで心配。いざ書こうとすると筆が止まってしまふ」。Bさんの気持ちは、「イエス」「ノー」では表現しきれない。山川さんは「必要性を感じながらも、戸惑う患者さんが多い」と話す。

日本透析医学会は14年、透析の中止について事前指示書がある場合は、本人の希望を尊重するという提言を発表した。福生病院の問題を受け、現在、新しい提言を作成中だ。患者と家族、医療者が、終末期の過ごし方について普段から話し合っておく取り組み「アドバンス・ケア・プランニング（ACP）」を加えることが検討されているという。

40代女性。営業の仕事をしていて、同じチームにいるベテランの女性たちと合いません。彼女たちは60歳前後です。会社にはおしゃべりな人たちが多く、席を移動しましたが、相対的な解決には至っていません。ベテランの人たちとチーム替えがなくて、

## ヤムウンセン風サラダ

時間の目安 20分/熱量 270kcal/塩分 2.3g (1人分)

### きょうのひと皿

- \*材料 2人分  
無頭エビ150g/豚ひき肉(もも)100g/春雨50g/紫タマネギ½個/香菜(シャンツァイ)2株/ナンプラー大さじ1杯/レモン汁大さじ1と½杯/赤唐辛子(小口切り)1本分
- \*作り方  
1.エビは尾を残して殻をむき、背から切れ目を入れワタを除く。  
2.紫タマネギは薄切りにし、空気にさらしておく。  
3.香菜は葉を少し取り分け、残りは1~2cm長さに切る。  
4.大きめのボウルにナンプラー、砂糖小さじ2杯、レモン汁、赤唐辛子を入れて混ぜる。



- れ、ひき肉、エビを加えてゆで、アクを除き、網しゃくしですくって(4)に入れる。
- 6.熱湯に食べやすい大きさに切った春雨を入れ、5分ゆでて水気を切り、(5)に入れて混ぜる。
- 7.(6)に(2)と切った香菜を混ぜ皿に

40代女性。営業の仕事をしていて、同じチームにいるベテランの女性たちと合いません。彼女たちは60歳前後です。会社にはおしゃべりな人たちが多く、席を移動しましたが、相対的な解決には至っていません。ベテランの人たちとチーム替えがなくて、

# 医療ルネサンス

No.7070

# 透析と生きる

3/5

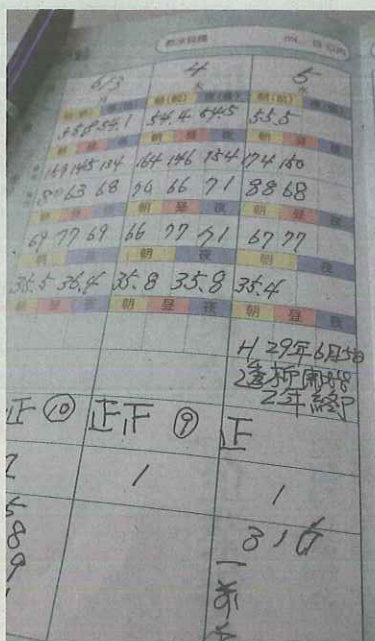
## 臨床心理士が心のケア

人工透析を続けたくない、でも、中止すると死んでしまう。実際にこんな葛藤を抱えてしまう患者は多い。

「苦しいから透析をやめたいです。死んでもいいですから」

埼玉県草加市の男性、Cさん(77)は2017年6月、通院している埼玉草加病院で、臨床心理士・公認心理師の小貫亜希子さんに思いを打ち明けた。透析を始めて1か月近かった時だった。

最初は、「4時間横になっていただけで楽なんだ」と思っていたが、現実とは違っていた。太い針を刺す恐怖と痛み。テレビをぼーっとながめるだけの時間。時計を何度見ても、数分しか進んでいない。家に帰ってから、食事や水分の制限が続いた。趣味のゴルフは行けなくなった。



日記の6月5日の欄に、Cさんは「透析開始2年終了」と書き込んだ。透析回数は316回になった(埼玉県草加市)

Cさんは、提灯に手書きで文字を書く職人だ。国内でも数少なく、全国から依頼が舞い込む。しかし、月、水、金曜日の週3回、午後からの透析を始めると、仕事に身が入らなくなった。透析のためだけに生きているようで、つらかった。

小貫さんは、ぼつりぼつり話すCさんの言葉に耳を傾けた。ほかのスタッフにも事情を伝え、透析中のベツドサイドをたびたび訪れた。若い頃の厳しい修業、一度は透析をやめたいと

名人と呼ばれた父の文字を守り継いできたこと。仕事の話になると、表情が変わるのがわかった。1年がたち、透析生活に慣れてきた頃、変化が見え始めた。「俺がいなくて困る人がいるから」。再び仕事に打ち込めるようになった。

透析中も、提灯の文字を頭の中でイメージして練習した。友人とのゴルフに向けて、体力づくりの散歩も再開した。一度は透析をやめたいと口にしたCさんは「心の奥では生きてたかった。やりきれない思いを誰かに聞いてほしかった」と振り返る。

西村さんは「うつ状態や認知症など、精神的な問題を抱える透析患者が、精神医療の専門家に相談できる態勢が必要だ」と指摘する。

「受けたい医療 2019年版」が発売中。一般書店と読売新聞販売店で扱っています

### くらし 家庭

野坂 綾音 戦争

### きょうのひと皿

#### 豆腐とレタス、トマトのとろみいため

時間の目安 20分/熱量 218kcal/塩分 1.4g (1人分)  
(豆腐の水切り時間は除く)

#### \*材料 2人分

絹ごし豆腐 1丁 (300g) / レタス 1/2個 / トマト 1個 / おろしニンニク 少々 / 中華スープのもと 小さじ 1/2杯 / オイスターソース 小さじ 2杯 / ゴマ油 少々

#### \*作り方

1. 豆腐はペーパータオルに包

2. マトは8等分のくし形切り。
3. ボウルにスープのもと、水1/2カップ、酒大さじ1杯、オイスターソース、しょうゆ小さじ1杯、おろしニンニクを混ぜる。
4. フライパンにサラダ油大さじ1杯を熱し、片栗粉適量をまぶした豆腐を入れ、薄く色付くまで焼く。
5. (4)に(2)を入れ、蓋をして2分蒸し、いためにする。(3)



野坂 綾音

豊かです。 (俊子)

# 医療ルネサンス

No7071

# 透析と生きる

4/5

## 旅の楽しみを諦めない

「これからずっと、旅に行けないなあ」

愛知県豊川市の武田芳徳さん(65)が4年前、人工透析を始めた時、真っ先に頭に浮かんだのはこのことだ。諦めと悲しみが、同時に胸に押し寄せてきた。

根っからの旅好き。40歳代までは旅行会社でツアー添乗員をしていて、国内の主な観光地はほぼ全て回った。旅先での出会いや、非日常の空間に身を置く高揚感のとりこになった。菓子メーカーに転職してからも、プライベートで仲間と旅を楽しみ、海外にも足を延ばした。

60歳で定年退職した頃、腎機能が悪化し、透析が必要になった。「仕事が一段落したから、またどこかに行こう」と楽しみにしていたりタイア後の計画は、急にしぼんだ。週3回の透析が始まる

と、慣れない治療に必死で、旅への思いは薄れた。医師から「旅行もどうぞ」と勧められたが、旅先での透析は不安だった。病院と自宅をただ往復する日々。友人と会う機会もめっきり減っていった。

今年に入って、久しぶりに仲間から誘われた。「フイリン行こうよ。透析できるちゃんとした病院もあるみたいだし」。手渡されたパンフレットを見て心が動いた。専門の旅行会社に電話すると、すぐに必要書類の案内が来た。紹介料5400円を支払い、現地での手続きを依頼した。

5月中旬、武田さんはフイリンへ飛び立った。旅は、久しぶりに病気を忘れさせてくれた。4泊5日の旅程で、3日目に透析を受けた病院には、日本人医師がいた。看護師の付き添いもあり、ホテルみたいな快適さ。料金は約3万円。市役所に申請すれば、海外の療養費が還付される制度が適用される予定だ。



ベトナムの病院で透析を受ける池間さん(中央)。清潔な使い捨ての機材にしているかなどをチェックする(池間さん提供)

武田さんは「思い切って行ってみたら、難しいことはない」と声を弾ませる。楽しい目標ができると、張りのない生活が一変した。旅行会社社長の池間真吾さん(48)は「10年前と比べ旅行客を受け入れる透析施設は充実した」と言う。

池間さん自身も2009年から透析を受けている。当時は自分で電話しても、断られてばかり。今では、大都市圏や北海道、沖縄などの観光地には、早朝や夜間、個室での対応をすることも出てきた。海外も、実際に自分で体験して情報を集め、アジアを中心に、安心できると判断した施設を紹介している。

連載「医療ルネサンス」は、原則、月曜日から金曜日の掲載です

## くらし 家庭

### 揚げナスと鶏肉のピリ辛あえ

### きょうのひと皿

時間の目安 25分/熱量 422kcal/塩分 2.2g (1人分)



#### \*材料 2人分

ナス 3本/ピーマン 2個/鶏もも肉 1枚/ニンニクのみじん切り 1かけ分/ゴマ油 小さじ1/2杯/トウバンジャン 小さじ1/2杯

#### \*作り方

1. ナスは大きめな一口大の乱切りに、ピーマンは縦半分

2. 大きめのボウルでしょうゆ大さじ1杯、酢小さじ1杯、砂糖同1/2杯、ゴマ油、トウバンジャン、ニンニクを混ぜる。
3. フライパンにサラダ油大さじ1/2杯を熱し、鶏肉を皮目を下にして入れ、ヘラで押しながらこんがり焼く。返して肉に火を通し、(2)に入れる。
4. フライパンの油を拭き、深さ1cmほど油を入れて熱し、ナスをこんがり揚げ焼きにする。ピーマンも加えてき

寄りの中 皮乗りの挑戦

もの詩

平和とは

村田 大希

毎日葉が(俊子)

### 医療ルネサンス

No.7072

### 透析と生きる

5/5

# 不調の声に耳傾け改善策

「関節痛はあるか」「イライラを感じることはあるか」「朝までぐっすり眠れるか」――。山形市の矢吹病院では毎年4月と10月、人工透析を受ける患者全員に「自覚症状調査シート」を配り、20の質問に5段階評価で答えてもらう。

透析は、血液をいったん体外に出し、不要物を取り除いて体内に戻すという負担の大きな医療だ。順調に見えても、患者はそれぞれに様々な不調を訴える。

調査シートで一定以上の訴えがあった場合は、1か月以内に症状軽減のための対応を始める。例えば、だるさが強ければ、透析の速度をゆっくりにして体調の急激な変化を抑えたり、不足している栄養分を薬で補ったりする。かゆみがあれば、皮膚の保湿や入浴方法を見直してみる。透析以外の原因も調べ、生活面のア



自覚症状調査シートを見ながら、透析方法を話し合う渋谷さん(右)と政金さん(山形市で)

ドバイスをする。うつ状態で心のケアが必要な場合もある。

同病院は、原因が分からず、放っておかれがちならず、透析生活をよりよくするヒントがあると考える。2005年にこのシートを使い始めた。

医師の政金生人(まきねいこう)さんは、「遠慮して症状をうまく伝えられない患者もいる。患者とのコミュニケーションのきっかけにしたい」と調査シートの意義を説明する。

市内に住む渋谷悦子(しやぶえつこ)さん(68)は、同病院でそれを実践してきた。来年1月で透析歴50年。国内の透析患者で最も長い一人だ。「自覚症状は自分には分からない。自分のことなんだから、ちゃんと言葉にして伝えるのが大切」と話す。

「疲れやすくなつて、立ち上がるのがおっくうになる」「食べ物の味が薄く感じる」といった細かい体調の変化も、すぐ相談してきた。医療

者とのコミュニケーションのきっかけにしたい」と調査シートの意義を説明する。

市内に住む渋谷悦子(しやぶえつこ)さん(68)は、同病院でそれを実践してきた。来年1月で透析歴50年。国内の透析患者で最も長い一人だ。「自覚症状は自分には分からない。自分のことなんだから、ちゃんと言葉にして伝えるのが大切」と話す。

「疲れやすくなつて、立ち上がるのがおっくうになる」「食べ物の味が薄く感じる」といった細かい体調の変化も、すぐ相談してきた。医療

機器を扱う臨床工学技士や看護師が、それを丁寧に聞き取り対応を検討する。

以前は、次々に襲い来る体調不良を、「透析をしているんだから」「年のせい」と諦めがちな時期もあった。だが、長年の体験から徐々に、スタッフと話し合いながら工夫すれば、体調は改善できると実感した。

渋谷さんは「いま、ほぼ自立して生活できているのは、不調を切り抜ける方法はあると思えるようになったから」と考えている。

政金さんは「私たちも、患者さんの訴えに教わることは多い。その人に合った透析ができれば、透析をしている時間以外は、普通の人と同じ生活ができると思います」と話す。

透析しながらの生活を、少しでもよくするにはどうすればいいのか、患者と医療関係者の試行錯誤が続く。(影本菜穂子)

(次は「高齢者の貧血」です)

医療・健康情報はインターネットサイト「ヨミドクター」(<https://yomidr.jp>)で

## くらし 家庭

### イワシの刺し身

### きょうのひと皿

時間の目安 10分/熱量 132kcal/塩分 1.0g (1人分)



- \*材料 2人分**  
イワシ(刺し身用) 3匹/ショウガ1かけ/ミョウガ2個/キュウリ1/本/カイワレナ1パック
- \*作り方**
1. ミョウガは縦半分に切り、斜め薄切り。キュウリは斜め薄切りにして千切り、カイワレナは根元を除く。それぞれ混ぜてさっと洗い、水気を拭く。ショウガはすりおろす。
  2. イワシはウロコ、頭を除く。

3. 皮目を上にして、斜めに切れ目を入れながら半分に切る。
  4. 器に(1)、(3)を盛り、しょうゆを付けて食べる。
- ◇
- 一緒にナスのみそ汁はいかが。ナス2個は一口大に切り水につけ水気を切る。油でいため、だし汁300ccを加え煮る。みそ20gを加える。ミョウガ1個分の小口切りを添える。今泉久美

の詩  
かんじ

て。  
えて  
子)

弁当  
など  
り、  
だ。