



知っておきたい透析導入後の生活について

糖尿病の3大合併症の一つ、糖尿病性腎症は進行すると透析療法の検討が必要になります。

透析を始めたら、生活はどの様に変化するのでしょうか？

日本透析医学会の報告では、2020年の1年間で新たに3万8549人の方が腎不全の末期となり透析治療を開始されたそうです。その原因で最も多いのが糖尿病性腎症で、全体の40.7%を占めているようです。



まず、血液透析は日本で最も多くの患者さんが選んでいる腎代替療法です。ダイアライザーと呼ばれる血液浄化器に血液を通過させて、その際に血液中の老廃物や不要な水分を除去します。また、腎不全の状態で蓄積した尿素、クレアチニン、尿酸、カリウム、リンなどの物質は血液中から透析液へ移行して、カルシウムや重炭酸イオンなど血中濃度が低下する物質を血管内に補充します。

透析は、週3回、1回4時間の血液透析が主流ですが、近年では、長時間透析や就業している人に合わせた18時から22時の準夜帯透析やオーバーナイト透析と言われる深夜帯を利用して就寝中に透析を行う方もいらっしゃいます。更に自己穿刺（自分で針を刺すこと）を行って都合の良いタイミングで自宅で血液透析を行えるクリニックも増えつつあります。

その他、自宅とクリニックの送迎や食事のサービス、個室で映画鑑賞が出来るなど、様々なサービスを取り揃えているクリニックもあるそうです。

では、透析を始めたらどの様な事に気を付ければ良いのかを考えていきます。

血液透析を始めると、徐々に尿の量が減ってきます。そのため、透析を行った日から次の透析を行う日までに体重増加が著明になります。この体重増加は3~5%以内が望ましいと言われておりますので、注意が必要です。



引き続き塩分を制限することは必要になりますが、厳しかったたん白制限が緩和される為、ついつい食べ過ぎてしまう事もあるようです。また、カリウムやリンの制限も緩やかになります。

通常は、透析が2日間空く週の初めに血液検査を行い、カリウムやリンの値を確認し、食事の見直しやお薬の調整を行っていきます。

最後に、災害時の対応について記しておきたいと思います。透析中に災害が発生してしまった時は施設の職員の指示に従ってください。自宅やその他の場所で災害に遭遇した場合には、ご自身の状況や施設の状況を可能な限り確認して透析医療機関と連絡を取って下さい。そして次の透析日程の指示を受けましょう。

もし、連絡が取れない場合は、公益社団法人日本透析医会の『災害時情報ネットワーク』のホームページにアクセスし、透析を行っている受け入れ可能な医療機関の情報を得て下さい。

そして『透析カード』（様々な名称あり）の情報を常に更新（注射や薬が変更した時）しておきましょう。



また、内服薬などは常に3日分位を持ち歩くようにし、有事に備えておきましょう。腎不全末期の方において透析治療は生命維持のために必要です。何か心配なことや不安なことは病院のスタッフに相談しましょう。解決の糸口を一緒に考えてくれるはずですよ。

早くも10月に突入してしまいました。様々な『秋』を楽しみたいですね。

前号でもお知らせした通り涼しくなると『疲れ』が出てきます。

秋の夜長に好きな事をして過ごしたり、休日に身体を動かして日頃の運動不足解消などでリフレッシュしたいものです。



小林