



当院で透析歴51年の患者さんに、透析後のお疲れの時でしたが、お話を聞かせていただきました。

① 長期間透析をされてきた秘訣みたいなものがあれば教えてください。

『秘訣はやっぱりよく食べて自分のことをよく知ること。

薬とか体重（ドライウエイ）とか自分自身をよく知ることですね。

それと、動けるときは動いた方がいい。

それと、節制はある程度しておかないといけない。

保存期と透析入ってからでは生活が変わるけど、透析になったからって、好き勝手にはできんよね。それはもう 50 年前と比べると、今は全然ちゃうもんね、食事の管理もね。節制も全然ちゃう。

今やったらもう、極端に言うと、何でもデータ見ながら食べれる。

自分で管理しながらね。

結局、自分のことをよく知って、節制して先生の言うことをよく聞くことだと思う。』

② 透析以外の時間は何をされていますか？

『いつ頃の話なの？

若い頃、透析 10 年目ぐらいまで卓球もしてたし、自転車乗って、夙川の方行ったりとか、そういうことはしてましたよ。でも、今は足が十分ではないので、運動はしてませんが、料理だけはしてます。料理はもう自分でね。』

料理って、結構頭の体操になるでは？

『そうそう、やっぱり考えなあかんからね。』

私は店屋物とかあんまり口に合わへんから自分でできるだけ、しんどうても作ってます。

食事の制約がいろいろあるけど、やっぱり節制しないとあかんけど、食べたいものは、データを見ながら食べるという感じやね。』

③ 今まで色々と苦労されたと思いますが、一番のご苦労を教えてください。

『これはやっぱり私、手術がすごいいっぱいしてるからね。それぐ

らいかな。私、10回以上手術をしている。お腹は4回も切ってるし、副甲状腺も4回切ってる。シャントは何回もしてるしね。』

④ 透析導入と言うのは、一大転機となりますが、新しく透析に入る人に向けて何かメッセージがありましたら、宜しくお願いします。

『もう50年前のことやけど。

やっぱりしっかり食べてそれから自分のデータとか薬は自分で管理することかな。

結局先生に任せきりではなく、自分が、データとかいろいろな検査結果と薬を自分でちゃんと分かってやったらいいと思います。

食べてもリンが上がったらやめるところがあるでしょ。それがずっと続くのはちゃうからね。それが日によってちゃうから、それを調整していったらできるんちゃうかなと思う。

水分管理はやっぱり大切やね。水分は。目標体重は、先生に決めてもらってるでしょ。ずっと50年間あんまりプラスマイナス100グラム以上は残したりしたことはなかったね。だからわりと心胸比が小さいです。一週間で引いたらええとか言うけど、私はそういう

の考え方をせんと、その時その時で引いてたね。残したりせんとね。残しても 100g か 200g まで。だから 1 週間とかじゃなくて、私の場合は、その時に引いてた。

二日空きの時は難しいかなって時もある。今は、私の増えは少ないけど、昔は 3 キロとか 4 キロ超えてたよ。やっぱりあの頃、元気だったらよく食べてたからね。ラーメン食べに行ったりとか、ご飯食べに行ったりして、帰ってまたご飯食べたりとかしていたよ。今はないけどね。』

⑤ 家族のサポートも非常に大切だと思いますが、如何でしょうか？

『家族のサポート、これは必要。私は 40 年間くらいまでは、家のことみんなしていたからね。主人が 60 になってからは、徐々に助けてくれて、今は料理しかしてないけどね。』

日常生活の家事とかは、旦那さんがしてくれているけど、私は料理をしています。だけど、できる時には、洗濯も干したりとか、風呂掃除とか、便所掃除はするけど、大概そういうのは主人がほとんどみんなやってくれています。だから料理は 100% 私がしてる。』

この後、妹さんのご協力も非常に助かっていると伺いました。

50年透析ができたのも、御主人、妹さんの支えてがあってのことだと痛感した次第です。

文章が、読みづらい所があると思いますが、生の患者さんの声を届けたくこのようになりました。

透析後のお疲れの所、ご協力いただき、感謝申し上げます。

皆様の励みや助けになればと思い、ご協力をいただきました。

元町 HD クリニック

院長 澁谷