

透析生活についてのアンケート結果



院長ご挨拶

2020年は日本のみならず世界中が歴史に残る大惨禍に見舞われることになりました。2019年末に中国武漢から始まったとされる、新型コロナウイルス感染症は瞬く間に世界中に拡散し、2021年7月5日現在、世界中では1億8000万人が感染し、390万人が死亡しています。日本においても80万人が感染し、14800人が死亡する惨事となっています。

この間、感染を予防するために、三密（密閉、密集、密接）を避け、マスクを着用しソーシャルディスタンスを取るなどが繰り返し呼びかけられました。多くの集会や講演会、コンサートなどが中止となりました。私も友人との会食も無くなり、家族とすらも外食を控えることとなりました。

さて、当院は2000年に開院しました。この間、1年に一度は患者会を開催してきました。昔は六甲のフルーツフラワーパークや、加西の県立フラワーセンターなど少し遠出もしましたが、最近は六甲荘や木曾路で開くことが多かったです。この新型コロナウイルスの流行で、この長く続けてきた患者会も2020年は開催することができませんでした。

透析治療は週に3回、月曜日の組と火曜日の組に分かれて行うことが多いです。月曜日の人と火曜日の人は、なかなか一緒になることは無く、曜日が違うとほとんど会うこともない状況です。患者会はそのような中で親睦と交流を深める一定の役割を持つものと思いますがそれも叶わぬ事態となりました。

そこで皆様にアンケートを行いました。ふだん皆様がどのような生活の工夫をして透析生活を送られているのかなどを伺って、互いの交流に役立てて頂ければと思い企画しました。

お寄せ頂いたアンケートには皆様の本音の言葉が寄せられています。この20年確実に進歩してきた透析医療ですが、まだまだ制限の多い治療であることも事実です。ほかの患者様がどのような気持ちで、どのような工夫をしているのかを伺い知る貴重な資料となりました。寄せられた皆様の言葉を御一読頂き、それぞれの透析生活にお役立て頂ければスタッフ一同有難く存じます。

2021年7月

いまい内科クリニック
院長 今井 信行



アンケート結果

① 食事について

【1年目未満の方】

- ・ 生野菜フルーツはあまり多く食べないようにしている。
- ・ 塩分の摂りすぎに注意している。
- ・ 時間が不規則になるので三食は取るようにしている。



【1～5年未満】

- ・ 専門のお弁当をお願いしている。栄養ドリンクや栄養ゼリーを食べている。
- ・ 野菜は調理前に水につけている。
- ・ 食材や味付けに注意してなるべく家族と同じ物を食べるようにしている。ほとんど1日中一緒に過ごしているため、メニューを一緒に考え、毎日変化するよう気をつけている。会話をしながらゆっくりと時間をとって楽しい食卓になるよう心掛けている。
- ・ 干物や生野菜を控えている。
- ・ 減塩、水分を控える、野菜を多く、肉と魚を1日おきにする、豆類を少しずつ毎日食べる。
- ・ 塩分控えめの食事を心掛けている。リン、カリウムもそれなりに注意しているが、表示がないのが多いので、適当にしていることが多い。時々、外食をして気持ちを晴らしている。その時は量に気をつけている。
- ・ リン:動物性タンパクと植物性タンパクのバランスを考え摂取しています。カリウム:生野菜は少なめに、果物は缶詰と併用しています。
- ・ 米よりパン、うどん、そばを食べる。
- ・ 透析日の食事は普通量の食事をして、次の日は調整して量を少なくしている。
- ・ 野菜はすべて茹でて食べるようにしている。
- ・ 果物はほとんど食べないが食べる時は缶詰を利用している。
- ・ お食事表のチェックでイモ類を徐々にやめました。みそ汁も3回飲んでいたので1回に改善、バナナ、食パンもやめています。生野菜、果物もやめています。特に野菜好きの主人にとっては不服と思います。
- ・ 塩分は鰹節でだし汁を摂っています。塩は使っていません。野菜は茹でたり水にさらしたりして調理しています。しいたけスープ(原木の干椎茸と出汁昆布を入れて作る自家製)毎食スープカップ1杯飲んでます。
- ・ リンが高い時がありましたが、リンの多い食事をしないように心がけ、また食材の購入もリンの少ないものを選んで購入してもらっています。カリウムも高くないようイモ類は少なくし、青物野菜は切った後に水にさらしてから料理するようにしています。

【5～10 年未満】

- ・ 近頃は食べるものはできる限り食べています。(欲しいものは) リンとかカリウムを気にせずに (そうでないと何も食べられないです)、塩分を少なくする (気を付けるよう心掛けるが少々難あり)。
- ・ 一応リンとカリウムには気を付けていますが、食べたい物を食べる。
- ・ 一日のカロリー量を考えるとあまり神経質にならないようにしています。
- ・ 塩分調整難しいため、週二回弁当に切り替えた。
- ・ 果物の調整
- ・ 朝食は豆腐、小松菜、湯がいて少量のポン酢、豆乳、パン粥。昼食は菓子パン、ゆで卵、ソーセージ、等。夕食は家族と同じものを基本に、柔らかく、食材は多様に品数多く摂るようにしている。
- ・ 味は薄味にする。たくさん食べないようにする。栄養指導を受けた時のことを守るようにしている。
- ・ リン、カリウム、塩分に注意はしています。(カリウム=水づけ、リン、塩分=少量)

【10～15 年未満】

- ・ お弁当をとっています。食べ過ぎない。
- ・ 減塩、野菜のゆでこぼし。
- ・ 果物を食べないようにしている。
- ・ 食事時間をきっちりと決めて食べる。



【15 年～20 年未満】

- ・ 出汁は必ず取る。塩分は少なく、野菜肉魚等平均している。
- ・ あまり外食はしない。
- ・ 食事の時間をきめている。
- ・ カリウムには注意します。野菜を食す時は水さらしや煮こぼしします。リンについては多く含む食品は極力控えるし、食べるときには量を注意しています。食材に好き嫌いがあるので、その辺は組み合わせを考えて食べるようにしている。
- ・ 好きな時にすきなだけ！量は少し控えています。
- ・ リン乳製品、加工食品、練り製品をなるべく食べないように気を付けています。インスタントラーメンはお出汁無しで食べています (月二回くらい)。タンパク質 (肉、魚、卵、豆類) を食べ過ぎないように気をつけています。カリウム (野菜根菜は必ず茹でこぼして食べています。生野菜は食べません。果物はカリウムの少ないものを少々食べています)。
- ・ 基本は薄味に慣れることですが、なかなか慣れるのにも時間がかかるので、出汁をふんだんに使用します。塩分は人それぞれおいしいと思って食べているので急に減らすのも難しいのでその分、出汁やめんつゆ等を醤油の代用で使用することもあります。

【20年以上】

- ・ 透析歴が長いので最初の頃は色々計算したりしていましたが、今では目で計算しながらリンの高い乳製品や練り製品などに注意している程度で食べたいものを食べています。
- ・ 食事は塩分量に気をつけています。
- ・ リンに気を付けています。
- ・ 朝食はパンかグラノーラ、昼食はその時食べたい物、夕食は家族と同じ物、汁気のある物は汁気を絞ります。一応タンパク質は少し考えているつもりです

②水分摂取について



【1年未満】

- ・ お酒、ジュースは殆ど飲まないようにしている。
- ・ 食事の時は温かいお茶にして一気に飲まないようにし、よほど喉が乾いている時は氷の入った水を飲み、水がなくなれば氷を少しずつ食べて、水分摂取を少なくなるようにしている。
- ・ 紅茶 200ml2回、ほうじ茶 100ml2回、酢+はちみつ+水 60ml1回、薬を飲む水 20ml2回 で1日約 800~900ml。
- ・ 食事以外はなるべく水分を摂らないようにしている。

【1~5年未満】

- ・ 水のおいしさを痛感しています。ペットボトル1本分をいれ、少しずつ飲んでいきます。
- ・ マグカップで飲んでいたのでティカップに変更しました。
- ・ 水分を過剰に摂らない様、目盛りのついたコップで飲んでいきます。
- ・ 以前はかなり計算したり神経質にしておりましたが、イラついたりしてしまうことから、「気にして注意しようと思う」程度になってしまっています。水分が多いと注意を受けたりします。反省。ラーメン、うどん、みそ汁の汁は残すようにしています。鍋料理も控えています。
- ・ お茶をグンと控えるようになった。好きなコーヒーも少量を心掛けている。うどんなどは、絶対に汁は飲まない。
- ・ 水分 700ml と言われていますが、シイタケスープを1日 400 cc摂ると残り 300 ccなので、その中で紅茶、緑茶、水、メデイミルを飲みます
- ・ 鍋物や水分の多いおかずは食べない。塩分の強いものは避けている。
- ・ 緑茶を飲まずに麦茶をのんでいる。
- ・ お茶、コーヒー、紅茶を飲むコップを今までより小さい物にし、1日飲んだ量がわかるようにポットの目盛りを確認するようにしている。また汁物も、なるべく少なく盛り付けるようにしている。鍋物の場合、汁は飲まないようにしている。
- ・ 薬の時以外はなるべく氷で水分を摂っている。
- ・ 1日 600 cc位にとどめ、よく口をすすぐ。

【5～10年未満】

- ・ 食事する時はコップに3分の1飲む。
- ・ グラスなどの分量の目安を目標（メド）を決めているが、なかなか守れない。なるべくホットを飲むように努める。
- ・ 朝は温かい緑茶（粉茶）、昼は紅茶コーヒーなどコップ3分の1量、豆乳もコップ半分、寝る時レモンを薄めて凍らせたものを枕元に置いています。
- ・ 1日の量を650mlとしてそれ以上をのまない。
- ・ 1日の量は一応決めてたくさん飲まないようにする。
- ・ 1日700mlを目標にしています。



【10～15年未満】

- ・ 1日500mlとしています。
- ・ 水を飲まないようにしている。
- ・ 水分量を控える。
- ・ 水分は朝仏様にあげ、残りは水筒（360cc）に入れて飲む。
- ・ 汁ものはあまり作らない。
- ・ 薬を飲む時は100cc位。
- ・ コーヒーは毎日150cc飲む。

【15年～20年未満】

- ・ コップにお茶200mlくらい入れ、毎食1杯程度で薬も飲んでいきます。風呂上がり時、麦茶を180mlくらい飲んでいきます。
- ・ 塩分を料理にはほとんど使いませんが食パン1枚食べても喉が渇きます。

【20年以上】

- ・ これはなかなか難しく、私自身の大きな課題でもあります。申し訳ないことです。やる気はあるけど、実行力がない。
- ・ 長く透析していたらそんなに水分は欲しくならないのかと思っていましたが、喉が渇くとかではなく「水を飲む」という行為がしたい。ごくごくは飲めないで冷水でたびたびうがいをしています。飲みたい。
- ・ 水分は自分で量を決めています。コーヒー、豆乳、紅茶は適量、薬用の水は100cc程度、一日に飲むお茶はルイボスティを110cc、氷は10ケと決めています、これに関しては守っていません。

③その他、睡眠や排泄の工夫

【1年未満】

- ・ 睡眠時間は1日8時間

- ・ 排泄は現在苦労しているが、先生の処方による薬を飲んでいる（3日～4日に1度排便がある）。

【1～5年未満】

- ・ 便秘の時は、牛肉などを食べるようにしている（油もの）。
- ・ なるべくテレビは見ないようにする。
- ・ 日中はできる限り起きていて夜眠る。
- ・ 早寝早起き。
- ・ 睡眠：23時にゾルピデムを飲んで寝る、排泄：翌日透析のない日、夕方センノシドを飲んでいる。
- ・ 運動をする。納豆、卵を食べる。
- ・ 薬を飲んでも排便がない時は浣腸をしている。
- ・ 身体を動かすこと、排泄を促す体操は有効。出ない時は処方してもらっているラクソベロンを服用している。
- ・ 眠気がおこるまで本を読む。音楽（CD）を聞くことも多い。休日と決めつけずに1週間を通して、食事時間、（朝昼夕）就寝時間（PM10時半から11時）起床時間（AM7時半から8時）は出来るだけ、30分の違いくらいで、量、質は違いますが、規則正しくするようにしています。以前、便秘気味で頓服（整腸剤）を頂いておりましたが、1年余り前より、夕食後にセンノシド2錠服用して翌日の午前中に排便が出る習慣がついてきている。



【5～10年未満】

- ・ 睡眠については、あまり考えません。昼寝をするので、大丈夫かなと思っています。排泄については、午前8時頃までには済ませられるよう習慣づけています。
- ・ 食後には必ずトイレに行って用を済ませる。睡眠は寝られない時はテレビなどを見る。

【10～15年未満】

- ・ 毎晩ゾルピデムを飲んでいるのでよく眠れています。（夜中に起きることもありません）
- ・ 寝る時におなかをぐるっと抑えて翌朝きっちり出るようにしています。
- ・ 睡眠に関しては眠剤を使用。排泄は透析のない日に決まった時間に浣腸を使用しています。

【15年～20年未満】

- ・ 睡眠時間は平均3～3.5時間です。薬を使用してもこれ以上治りません。
- ・ しっかり寝るためには日光を浴びるよう心掛けています。
- ・ 睡眠はお薬が合って十分とれています。排泄もお薬工夫しています。
- ・ 透析日に下剤を飲んでコントロールしている。



- ・ 眠剤でよく眠れる。
- ・ 早寝早起き。

【20年以上】

- ・ 透析日は朝6時半起床、それ以外は決めていません。就寝はPM11時ごろ、遠赤外線、マイナスイオンバイオマットというマットで毎日1時間強の昼寝をします。排泄（の工夫）は特にしていません。

④日常生活で気をつけていること

【1年未満】

- ・ 1日に何回か体重計に乗り、体重の数値を気にして食事などの量を調整している。
- ・ 血管が細くシャントが詰まり気味であるため、手術の必要もあり血管を太くするためにボールを握ったり、シャント部分を体のほうへ向けて優しくさすり上げる運動を繰り返している。シャント音は1日3回確認している。
- ・ グーパーをなるべくするようにしている。
- ・ 軽い運動を心がける。



【1～5年未満】

- ・ 体温、血圧、血糖値は毎朝測定している。
- ・ 低血糖の時を考え、常時ブドウ糖や飴を持ち歩いている。
- ・ スクワットは1日に20回を3回行うようにしている。家の中にいる時は足踏み200回を3回は必ず行うようにしている。
- ・ 心臓リハビリ週2回、火曜と土曜と各40分です。リラクゼーションを重点的にして、その日の体調にあわせて、歩行、踵あげなど実施。足が弱っているので、こけると骨折になるので、歩行器が安全だと思います。手放すことができないように思います。

【5～10年未満】

- ・ 透析を始めた頃は塩分水分決められた量をきっちり測っておりましたが、栄養士の先生にあまり完璧にしない方がいい、長い期間なので、とのアドバイスを受け、家族と同じものを量を少なく種類を多くして、栄養価を摂取するようにしています。塩分に関しては、家族も元々薄味なので、配慮はしておりません。
- ・ 歩行（散歩）を励行する。ラジオ体操をやる。
- ・ とにかくケガをしないようにと思っています。あまり頑張らないよう無理をしないよう気を付けています。
- ・ しんどい時は横になって休む（ベッドの上）、出かけない（買い物）。

【10～15年未満】

- ・ なるべく左手を使用しない（シャント）。
- ・ 転倒しないように滑り止めのついた靴下を履く。
- ・ 足をきれいに洗う。
- ・ 毎日、住宅の一周を歩いている。

【15年～20年未満】

- ・ とにかく風邪をひかないように、うがい手洗い洗顔はこまめにしています。
- ・ 少しは歩いたりしたいのですが、反対に休養をとるよう心がけています。

【20年以上】

- ・ 気を付けていることは、何也没有ありません。
- ・ 週2回の稽古事に行き、生活がマンネリしないように楽しみを作るようにしています。
- ・ 体力は落ちるし、体中痛い所だらけなので、できる事をできる方法でできる時間にやるようにしています。できない事で自分を責めないで、ぼちぼちと生活しています。

⑤医師や看護師に質問したいことはありませんか

【1年未満】

回答なし

【1～5年未満】

- ・ 血圧の低下を防ぐ効果的な方法を教えてほしい。透析した日は特に血圧低下ですぐ眠くなり、実際に寝てしまうことが多いがそれで良いのかどうか。
- ・ 新型コロナに感染しないよう心がけていますが、もし感染したとき、透析はどうなるのか心配です。
- ・ 透析の合併症でかゆみができるのは水分の関係だけなのでしょうか。あと何に気を付けて行けばよいのでしょうか。
- ・ 保湿していても乾燥した皮膚の皮がぼろぼろと出ることがありますが、この症状の繰り返しになりますでしょうか。

【5～10年未満】

- ・ やっと、透析に慣れました。でも時間には慣れず、せめて30分でも早く済めばいいのと思っています。無理でしょうけれど（願い）。

【10～15 年未満】

- ・ 排泄はどうしたら良いのでしょうか。
- ・ 血圧はどうしたら下がるのでしょうか。



【15 年～20 年未満】

- ・ あります、答えはすぐに返事があります。
- ・ 透析も長期になるとすこしずぼらになって自分自身開き直ってしまうこともあります、なるべくスタッフさんたちに迷惑かけないようにと心がけているつもりです。

【20 年以上】

- ・ 透析は個人差が激しいのでまた新しく導入される人は高齢者が多いので大変だなあと思っています。
- ・ 透析中おしりが痛くなるので、クッションや座布団を使って何とかしようとしているのですが、あまり効果がありません。他の人はお尻痛くないのでしょうか？

アンケートへのご協力ありがとうございました

アンケート回答者

①1 年未満	6 人
②1～5 年未満	19 人
③5 から 10 年未満	9 人
④10～15 年未満	3 人
⑤15 年から 20 年未満	4 人
⑥20 年以上	3 人

合計	44人
----	-----



アンケート実施期間：2021年1月1カ月間

院長より質問の返答

Q1、血圧の低下を防ぐ効果的な方法を教えて欲しい

透析した日は特に血圧低下ですぐ眠くなり、実際に寝てしまうことが多いがそれで良いのかどうか？

透析治療は、主に、2つのことを治療しています。

1つ目は、前回の透析後から摂取した食事や水分の結果で増えた体重をもとに戻すこと。

2つ目は、代謝の結果からだの中に溜まった、カリウムやリンなどを除去し、酸性に傾いたからだを中性に戻すこと。

この2つが透析治療の大きな目標です。

1つ目の増えた体重を除水して元の体重に戻すのですが、この元の体重というのがドライウエイトや目標体重といわれています。これ以上水分をからだから引くと、血圧が下がってしまうような体重のことをドライウエイトと呼んでいます。

ですので十分に除水をすると、ショックになって血圧が下がって倒れてしまう一歩手前の体重がドライウエイトになります。医師の立場からすると、十分に除水することが大切です。患者さんはその体重から食事や水分を摂るわけですから、からだには常に水分が溜まった状態が続きます。透析が終わった瞬間が唯一、一番からだに余分な水分の溜まっていない時間になります。からだに溜まる水分が多すぎると、それは心臓への負担となりますし、溜まった水分が多いと高血圧になります。

ということで、透析終了時は一番血圧の低くなる時でもあります。あまり血圧が低すぎて動けない場合などは、医師に言ってドライウエイトを少し上げるようにしましょう。

繰り返しになりますが、医師の立場からすると余分な水分のない状態が一番望ましいドライウエイトではありますが、それは同時に一番血圧が下がりやすい体重でもあります。透析後で血圧が低くてしんどいときは、横になって枕の上に足を置いて足を少し上げるように

して休んでもらうのが良いと思います。

Q2. 新型コロナに関して

新型コロナウイルスの流行がなかなか治まりません。

スタッフ一同も、現在新型コロナウイルスの感染を最も警戒しています。

1) 65歳以上の患者様には、2021年6月からワクチンの接種を実施しています。

2) 本来、コロナウイルスに感染した場合、保健所に連絡して保健所の指示する病院で透析を受けて頂く予定でしたが、流行が拡大している現在、おそらく保健所の指定する病院には入院できないと思われます。

その際は、当院の1番ベッドにて隔離した状態で透析を行う予定です。

3) 隔離期間は、最低10日間となります。

Q3. 透析の合併症のかゆみ

透析に伴うかゆみについては、いろいろな考えがあります。

1) 前頁のドライウエイトのところでも述べましたが、透析患者さんにはできるだけ余分な水分を残さないように除水しています。そのようなことから透析患者さんの皮膚は乾燥した状態になっています。皮膚が乾燥すると皮下組織にある痛みの神経終末が刺激されて、それがかゆみになります。実際、レミッチというかゆみ止めの薬がありますが、これは痛みの受容体であるモルヒネの受容体に作用することでかゆみを抑える薬です。

ということで、透析患者さんのかゆみの原因は皮膚の乾燥が主因と考えられます。

2) したがって、乾燥を防ぐような保湿剤を用いて皮膚の浸潤を保つようにスキンケアをすることは重要です。

3) また透析液の清浄化に勤めることも医療スタッフにとっては重要です。

清浄な透析液で十分な透析を行うことが、かゆみの軽減には大切です。

4) 一方で、かゆいからと言って、クマの手などでボリボリと皮膚を掻くのは勧められません。皮膚に細かな傷を作りますのでよりかゆみがひどくなることがあります。

Q4. 透析時間について

透析は本当に時間がかかります。現在、1回4時間の透析が最も標準的です。これは日本透析学会の調査で、透析時間4時間未満と4時間以上では、死亡率に差が見られることから、4時間以上が標準となっています。

からだの中で、血液は細胞外液と呼ばれますが、細胞の中にも水分は分布しており、尿毒素は細胞内にも侵入しています。血液だけでなく細胞内液の尿毒素まで除去しようとするとそれなりの時間が必要となります。

Q5. 排泄について

透析患者さんは尿量の少ない人が多いので、ここで質問にある排泄は大便のことを表現されているのだと思います。便秘も透析患者さんにとっては大きな問題です。水分や野菜分の

摂取が制限されるので透析患者さんは便秘になりがちです。また一般的には、マグネシウムというものが便に水分を吸収し便を柔らかくする作用があるので汎用されますが、腎不全患者さんでは高マグネシウム血症になるので多量のマグネシウムの摂取はお勧めできません。余談ですが、最近、大阪大学の研究者たちから、マグネシウムが異所性石灰化（動脈の石灰化）などを抑える働きがあるかもしれないと言われ、少量のマグネシウムはむしろよろしいのではないかという報告も出ています。便秘の薬もここ数年でたくさん新薬が登場しました。古くからあるセンナ系の薬、漢方薬をはじめ腸管での水分吸収を抑える薬などいろいろな薬が登場しています。便秘についてもぜひご相談ください。



院長からの意見・感想

1) 透析経験年数に応じて整理してみました。

透析年数の短い方のコメントには、食事療法について具体的な文字や数字が記載されているように思います。それだけ毎日の食事や水分に注意されている現れではないかと思えます。一方、透析年数が長くなると、抽象的な表現になるように思いました。透析生活が長くなり、自分なりのスタイルが固まってきてもはや言葉にはできないくらいに自分の生活に染み込んでいっている様子が伺われました。

2) 皆さん、水分の管理について特に気を付けておられることが分かりました。

水を飲むときには、一日の飲水量をあらかじめ決めておかれたり、軽量コップで量を測ったり、小さなサイズのコップを利用されたり、いろいろと工夫されている実情がよく分かりました。

3) いろいろあらためて気付かされる言葉もありました。

透析歴20年になる方が書いておられる言葉ですが、「喉が乾くとかではなく、水を飲むという行為がしたい。」という言葉には、あらためて胸を打たれました。ここまでの我慢を患者様に強いているのだとあらためて気付かされました。

透析治療は、まだまだ制限の多い治療ですが、できるだけ安楽に透析生活を続けられますように支援をさせて頂きたいと思っております。

スタッフからの意見・感想

- ・透析歴の期間に関わらず、水分調整は難しい様子がわかった。
- ・5年未満の方は具体的に目標を決めて工夫されている人が多く、5年以上になると生活の一部になっている様子がわかった。
- ・透析歴が長くなると、自分自身の生活スタイルを作っていて自然に出来ているのだと感じた。
- ・まだ透析歴が5年以内の方が多いのだということを改めて感じた。もっと透析中に話をして、不安なことや疑問に対して話さないといけないと思った。
- ・アンケートに対して丁寧に答えていただき、それだけ日々悩んだり気を使ったりしているのだと感じた。

