

はじめに

腎臓病は「沈黙の病気」と呼ばれるように、自覚症状がないことが多い病気です。症状がまったく出ないまま腎機能の90パーセントを失ってしまうことも稀ではありません。初期の症状には、痒み、息切れ、吐き気、嘔吐、口臭、あるいは金属味を感じる、などがあります。詳しくはファクトシート「*All about chronic kidney disease*」をお読みください。

腎臓病と診断された場合、腎臓の機能低下を遅らせ、透析や移植などの治療を可能な限り先延ばしするためにできることがいくつもあります。

血圧

高血圧は腎臓病の原因でもあり、また悪くなった腎臓が原因で高血圧になる場合もあります。血圧の管理には、医療関係者による定期的なモニタリングと必要であれば投薬が行われます。また、塩分の多い食べ物や加工食品を避け、食べ物に塩をかけないなど塩分の摂取を減らすよう医師が指導する場合があります。



血圧を管理することは、腎臓を保護するだけでなく心臓や脳をも保護し、心臓発作や脳梗塞のリスクも低減させます。

詳しくはファクトシート「*Blood pressure and chronic kidney disease*」をお読みください。

糖尿病

糖尿病が腎臓の血管に障害を起こす可能性もあります。血糖を定期的にモニタリングし、注意深く管理すれば腎臓へのダメージを遅らせることができます。詳しくはファクトシート「*Diabetic kidney disease*」をお読みください。

食生活

腎臓は、食物に含まれている物質や老廃物を調整する働きがあります。また毎日の飲み物や食べ物から摂取される余分な水分を排出します。

肥満は高血圧や糖尿病を悪化させるので、健康的な体重を目指すことはとても有益であると言えます。腎臓病を持っている人にとって悪影響をもたらすダイエット商品も市場に出ているので、公認栄養士のサポートを受けながら体重を減らすことが大変重要です。

カリウムは多くの食品に含まれているミネラルです。健康な腎臓は血液中から余分なカリウムを取り除きます。腎臓にダメージがある場合、カリウムのレベルが上がりが心臓に影響を及ぼします。カリウムのレベルが低い、または高い場合、不整脈を起こすことがあります。カリウムの摂取量を減らすかどうかは、定期的な血液検査によって知ることができます。

タンパク質は肉、魚、豆類、そして乳製品に含まれています。腎機能が低下して排泄できなくなる老廃物のひとつに尿素があります。尿素はタンパク質が体の中で分解された廃物です。タンパク質の摂取を減らす必要がある場合もありますが、栄養士の指導に従ってください。

詳しくはファクトシート「*Nutrition and kidney failure*」をお読みください。

水分／飲み物

室温で液体のものはすべて水分といいます。腎臓病が進行すると、腎臓による水分の排泄を促す利尿薬という錠剤が処方されることがあります。腎不全になると、毎日飲み物や食物から摂取する水分の量を制限しなければならないことがあります。水分は組織内に溜まり、足首、手、または腹部がむくみ、息切れを起こします。水分の摂取を制限するかは公認栄養士の指導に従ってください。

酒類は、一度に大量に飲んだり、毎日3杯以上飲むようであれば腎臓にダメージを与えるようなことはありません。しかし、腎臓障害が進み水分の摂取を制限するようになったら、酒類はおすすめできません。

清涼飲料や“栄養ドリンク”などは糖分が高いため、定期的に飲むことはおすすめできません。特にコーラ類の飲み過ぎは、腎臓病のリスクを上げる可能性が早くから指摘されているため避けてください。

運動

体に負担とならないレベルでできる範囲の運動をすることは、誰にとっても重要です。一日30分の散歩、水泳、家事などはすべて、心臓を健康に保つためにできるシンプルな活動です。また、運動は体重を管理しなければいけない場合にも効果があります。



運動療法は徐々に始め、専門家の指導によって行うことをお勧めします。特に長い間運動をしていなかったり、息切れがひどい場合にはそうしてください。もし胸に痛みを感じたら運動をやめ、医師の診察を受けてください。

薬

血圧または糖尿の薬を服用している場合は、服用を継続してください。

腎臓機能の低下に伴い、次の2種類の薬を服用しなければならないことがあります。

- リン吸着剤 - この錠剤は、食物に含まれているリン酸塩を吸収し、腎臓がリン酸塩のレベルを正常に保てるよう助けます。リン吸着剤には多くの種類があり、その多くがカルシウムまたはマグネシウムを主要な“吸着剤”として含んでいます。
- エリスロポエチン（EPO） - 正常な腎臓はEPOを産生しますが、機能が低下するとEPOの産生も低下します。EPOは体に赤血球を作るよう促します。赤血球が体内に酸素を運ぶので人は活動することができます。通常EPOは注射によって投与されます。自分で投与できるよう指導を受けることができます。

喫煙

喫煙は、腎臓、心臓、脳にあるものも含め血管にダメージを与えます。喫煙される方は、禁煙または少なくともたばこの量を減らすことを考慮してください。それによって健康の悪化を遅らせることができます。あなたの家庭医または薬剤師が禁煙のためのアドバイスを与えたり、禁煙を助ける商品を紹介することができます。以前に禁煙に失敗していても、再度挑戦する価値はあります。



全体的な健康状態

全体的な健康状態は、精神的状態に強く結びついています。腎臓病を持っている多くの人が、腎臓病と付き合いながら、異なる段階で異なる感情を経験します。信じられないといった思いから悲観、不満、絶望、恐れ、自制心の喪失、鬱病さえも一般によく見られます。こういった感情を抱くことは普通ですが、長期間続くべきではありません。



こういった状態を自分で改善していくには、友人、肉親、または医療関係者などに相談する必要があるかもしれません。ソーシャルワーカーや心理学者は、あなたを不安にさせている問題を解決する手助けができるよう特別な訓練を受けています。

もし自分が鬱病ではないかと疑うときは、次のようなことを自問してください。

- ベッドから起きたり、日常の活動を行ったりすることがいつも辛いのか？
- 黒い雲に囲まれているような気持ちになるか？
- いつも泣いているか？
- 理由もなくすぐに怒るか？
- 自分の身なりに注意を払わなくなったか？
- 慰めとして食べているか、それともまったく食べたくないか？
- 自分を傷つけたいと思うか？

もし上の質問にひとつでも「はい」と答えたなら、あなたの家庭医または医療関係者に相談してください。カウンセラーに紹介してもらい、カウンセリングや薬の投与が必要かを判断できます。鬱病は、慢性の腎臓病を持つ人の5人に1人、透析を受けている人の3人に1人がかかる病気です。

助けが必要な場合は、下記まで今すぐご連絡ください。 [Beyond Blue Infoline](#) (国内) - 1300 224 636

感染症

腎機能が低下していることで、通常より感染に弱くなることがあります。感染症にさらされたときに以前と同じように体が反応しません。糖尿病の場合はさらにリスクが高くなりますが、早めに治療をすることで深刻な病気を防ぐことができます。発熱、痛み、疼き、体調が悪いなど、どのようなものでも感染症の初期症状が出たらすぐに医師の診察を受けることが重要です。

インフルエンザ予防接種

通常、インフルエンザの予防接種は腎臓病を持っている人に奨励されています。しかし、透析と移植の薬の中にはインフルエンザワクチンと相互作用してしまうものがあり、有効性が損なわれる場合があります。予防接種については腎臓の専門医または家庭医に相談されることが重要です。

腎機能が完全に失われた場合の治療選択肢についての知識

自分の腎臓病のために一生特別な治療を必要としない人もいます。しかしそうでない人は、自分にとってどのような長期的な治療が最善かを決定できるよう知識を学ぶことが重要です。次のような治療選択肢があります。

- 移植
- 在宅透析：腹膜透析または血液透析
- 施設での血液透析
- 保存療法

通常、学習は腎臓部の看護師が担当します。看護師があなたおよびあなたのご家族と面談し、あなたのライフスタイルに最も合った治療法を検討します。また、グループでの学習会に参加するよう誘われる場合もあります。そこでは他の透析患者さんと知り合ったり、専門看護師、ソーシャルワーカー、栄養士と会ったりできます。医療関係者はあなたの判断を助けアドバイスしますが、最終的に決定するのはあなたご自身です。

学習の時期として最適なのは、腎機能が完全に失われると思われる6ヶ月から一年前です。そうすれば、すべての選択肢を検討したり調べたりする時間が与えられ、さらに決定した治療法に向けて準備を整えることができるからです。

治療法の選択についてはファクトシート「Live donation」、「Deciding about live donation」、「Home haemodialysis」、「Peritoneal dialysis」、「Haemodialysis」、「Conservative care」をお読みください。

定期的な腎臓検診

腎臓検診は、あなたの家庭医と腎臓専門医のどちらでも行うことができます。尿検査と血液検査によって、腎不全が進行しているかどうかを判断します。検査の結果、投薬を調整することもあります。検査に備えるためのアドバイスについてはファクトシート「Make the most of your visit to the doctor」をお読みください。

健康の自己管理

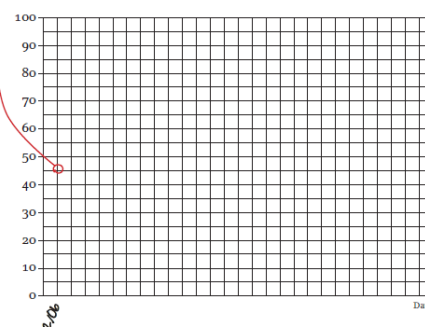
慢性の病気にかかっている人の多くは、病気に対処し生活していくための新しいライフスキルを学ばなければならないため、ある種の「エキスパート」になります。自分の健康を管理することは、体と心の健康を改善し、他人への依存を減らします。

健康を保つには、自分の状態の自己管理が大切です。健康のために行動プランを立てることは、健康状態を保ちライフスタイルの目標を達成するための素晴らしい方法です。

ファイルを購入して、検診、検査の結果、薬について記録しましょう。それによって血圧や血

例

eGFRの結果



液検査、尿検査の変化を自分で把握することができます。グラフ用紙を使って検査結果をグラフにするのもよいかもしれません。（例を参照）

また、日記帳か筆記帳を購入し、自分の健康日記をつけ始めましょう。健康上の目標を書き、その目標をどのように達成するか、毎日数分考えます。

今の自分	将来なりたい自分
糖尿病 はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>	はい <input type="checkbox"/> いいえ <input type="checkbox"/>
血圧 _____	_____
体重 _____	_____
ウエスト _____	_____
喫煙 _____ 本/日	_____ 本/日
運動 _____ 回/週	_____ 回/週
_____ 分/日	_____ 分/日

健康日記は、医療関係者を訪れる時はいつでも持っていきましょう。忘れないうちに情報を書き留めることができます。

薬や医療処置には腎臓病患者に適当でないものがあります。医療関係者に腎臓病患者であることを必ず言いましょう。彼らがそのことを知っていると思いついてはいけません。

このファクトシートは、腎臓病と診断された場合に考慮すべきことを簡単に説明しています。詳しい情報をお求めの際は、キドニー・ヘルス・オーストラリア出版の「Living with Kidney Failure」のご購入をご検討ください。

さらなる情報は、キドニー・ヘルス・オーストラリアまでお問い合わせください：腎臓情報ライン（フリーダイヤル）1800 4 KIDNEY (1800 4 543 639)、またはウェブサイト www.kidney.org.au をご覧ください。

このパンフレットは、本トピックについての一般的な説明を目的としており、医師または医療関係者のアドバイスに代わるものではありません。ここに記載されている情報が適切なもので、オーストラリア各州に適用できるよう細心の注意を払っています。キドニー・ヘルス・オーストラリアは、個人個人の経験はそれぞれ異なること、個人的な状況、医療関係者、居住州によって治療および管理に差異があることを認識しています。さらに情報が必要な場合は、かならず担当医または医療関係者にご相談ください。

2012年5月作成

聴覚障害または発語障害のある方はナショナル・リレー・サービス (www.relayservice.com.au) にご連絡ください。

- TTY をご使用の方は 1800 555 677 におかけになり、1800 454 363 につないでください。
- スピーク・アンド・リッスンをご使用の方は 1800 555 727 におかけになり、1800 454 363 につないでください。
- インターネット・リレーをご使用の方は、www.relayservice.com.au で [Make an internet relay call now] をクリックして 1800 454 363 につないでください。