

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.54



登録から手術後までを患者様が語る! 献腎移植について



今さら聞けない!

透析Q&A



エンジョイ!

透析クッキング



まりーちゃん



ひだくん



ひだくん

登録から手術後までを 患者様が語る!



まりーちゃん

献腎移植について

透析患者様にとって、毎週の血液透析は大きな負担がかかるもの。この負担をなくす唯一の方法が**腎移植手術**となります。ただし、実際にはどのように進んでいくのか、知らない患者様も多いと思います。そこで今回は、**腎移植手術の1つである「献腎移植」**について、実際に移植手術を受けた患者様からお話を聞いてきました!

腎移植手術について

移植手術は、腎臓を提供される方(ドナー)の状態によって、**2つの種類**に分類できます。

献腎移植

今回はこちらを紹介します

心臓病や脳死などで亡くなられた方がドナーとなる移植手術です。移植を受けるには日本臓器移植ネットワーク(JOTNW)に**登録**をしていただく必要があり移植の連絡があるまで**待機**となります。ドナーの方が出た場合、登録されている方の中から候補者の方が選ばれて**連絡**、その後**手術**へ進むこととなります。

生体腎移植

ご家族の方(夫婦間も含む)がドナーとなる移植手術です。ドナーの方は自身の腎臓を一つ提供するので、腎臓の機能が正常であることはもちろん、健康体であることが必要な条件となります。

1 登録

2 待機

3 連絡

4 手術

移植手術って
こんな流れに
なっているんだね!

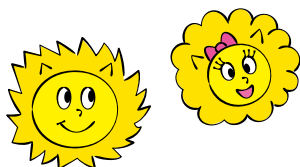
でも実際には
どんな感じなの?

次のページでは献腎移植の流れについて詳しくご紹介します

ドキュメント 献腎移植

実際の献腎移植手術はどのように進むのでしょうか。

ここからは、2023年9月16日に移植手術を受けた名古屋共立病院腎友会会長の井上誠司さんの例をもとに説明いたします。



献腎移植を受けた方のご紹介



名古屋共立病院腎友会 会長

いのうえ せいじ

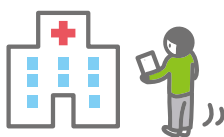
井上 誠司 さん 62歳(透析歴12年半)

●透析導入のきっかけ

2008年の9月ごろから左目の視力が悪くなり、病院で診察したところ、血液検査で腎臓がほとんど機能していないことがわかりました。そこから2年半ぐらいの食事療法を経て、2011年の2月から透析の導入を行いました。

移植準備編

1 登録



移植手術を受けるためには日本臓器移植ネットワークに登録する必要があります。登録するためには**腎移植手術を行っている病院を受診**する必要があり、受診した病院で腎移植手術を行うことになります。(病院は患者様ご自身で自由に選ぶことができます)

井上さんに聞きました! //

移植ネットワークに登録をした理由

実は孫が中国にいるんですよ。透析をしている身体で旅行するのは厳しいので、**孫に会うため**にも移植手術を受けようと登録を決めました。



井上さん

2 待機



登録した後は、ドナーの方が現れるまでの待機期間となります。この間は、ただ待つのではなく、移植手術のために様々な準備を行う必要があります。

- 移植を受けられる状態を維持するための**「体調管理」**
- 病気の早期発見、早期治療のための**「定期健診」**
- 移植の連絡が来た場合にすぐ入院できるようにするための**「身の回りの整理」**など

井上さんに聞きました! //

待機中に心がけていたことはありますか?

やっぱり体調管理は気を付けていましたね。**年1回の定期検診を受けていました**。また偕行会は合併症対策もしっかりしているので移植手術前検査は簡単なもので済み、楽でよかったですね。



3 連絡



ドナーの方が現れた場合、あらかじめ決められた候補者リストの順番通りに電話連絡が行われます。**電話から短時間(30分~1時間)で移植を受けるかどうかを決めなければいけません**。この時に電話に出られなかったり、返事が遅かったりするとその時点で移植を受けないことになり、次の候補者へ連絡が行われます。そのため、常日頃からいつ連絡が来てもいいように準備をしておきましょう。

井上さんに聞きました! //

移植手術の連絡を受けた時の様子を聞かせてください

9月15日の朝8時に電話がかかってきて、「1時間以内に受けるかどうか決めてください」と。職場で連絡を受けたので、それから1時間以内に仕事の引継ぎを大急ぎで行いました。それで9時には手術を受ける連絡をしたんです。移植の待機期間は平均で**15、6年ぐら**いかかると聞いていたので、**11年目で連絡がきた自分は幸運**だったなと思っています。



ドキュメント献腎移植

移植手術編

移植の連絡が来てからの流れをご紹介します。(井上さんの場合)

日付と時刻

9/15 [8:00]

移植手術の
連絡

井上さんに聞きました! //

入院する前にどんな準備をしましたか

職場の方への**仕事の引継ぎと着替えの準備**をしたぐらいですね。実は何回か手術入院を経験しているので、慌てず落ち着いて準備ができました。



9/15 [11:00]

手術の
ため入院

- 入院した後は手術を担当する医師から説明が行われます。

井上さんに聞きました! //

手術が始まるまではどんな気持ちでしたか

担当の先生は移植手術を何回も行っている方で安心感がありました。「そこまで難しい手術ではないので大丈夫ですよ」とも言われたので、**手術の時間までリラックス**して過ごすことができましたよ。



9/16 [17:00]

献腎移植
手術開始

9/16 [23:00]

手術終了、
そのまま
術後入院へ

- 手術後は腎臓を体に慣らすために、1か月ほど入院していただきます。

井上さんに聞きました! //

献腎移植手術を受けて

手術直後から**尿が出始めたのはやっぱり嬉しかったです**ね。入院期間中は腎臓を自分の体に慣れさせるために、毎日水分をとって、尿として出していく繰り返しでした。最初はトイレに行く回数が多くて大変だったのですが、退院が近づくにつれて回数も少なくなり、安定してきました。



10/5

退院

手術後の変化

手術前と手術後で変わったことを井上さんにお聞きしました。

	移植前	移植後
薬について	リンやカリウムを抑える薬を 6~8種類服用 していました。	免疫抑制剤を中心に 6~8種類服用 していますが、徐々に 服用量を減らしていく 予定です。
生活サイクルについて	1回4時間半程度 の透析を週3回(月・水・金)行っていました。	透析を止めて 時間に余裕ができた ので、腎友会(次のページで説明)の活動に力を入れています。
仕事について	食品会社でサンプル作りやお客様との打ち合わせを行っていました。ただ、 透析との兼ね合いで時短勤務 だったので、仕事は急いでやっていましたね。	透析を止めたので 時間に余裕をもって仕事 が出来るようになりました。前なら1日でやっていた作業を準備と製造に分けて2日でやるようになったので楽ですね。

井上さんに聞きました!



● 献腎移植手術を受けて

手術が終わって麻酔が切れた時、最初に私が言った言葉は「感謝しています」だったそうです。実を言うと私自身はおぼえていませんが(笑)。でも、腎臓を提供してくれたドナーの方や担当して頂いた先生、入院中にお世話になった看護師の方たちなど、手術に関わった人々には本当に感謝の気持ちでいっぱいです。

● これまでの透析生活を振り返って

拘束時間が長く、食事制限なども厳しい12年半の透析生活でしたけど、孫の結婚式を見るまでは生きていたいという思いで頑張ってきました。ただ「生きる」ために透析を受けるのではなく、なにか**目標があると透析中でも前向き**になれますね。

● 透析患者様へメッセージ

「病は気から」と言うように、透析中でもプラス思考でいてほしいです。やっぱりマイナス思考だと透析が余計辛くなってしまいますから。私が会長を務めている**名古屋共立病院腎友会**では**透析患者様の様々なサポート**をしているので、困ったことや不安があったら**腎友会**への入会を考えてみませんか。

透析患者様をサポートする腎友会って?

概要

透析患者様が安心して治療を受けられる医療制度や福祉制度をつくり、守ることを目的とした患者様同士による組織。

会員数

現在、透析患者様やその家族の方など**約10万人**が入会しています。

入会方法

日ごろ透析を受けている病院・クリニックで入会可能ですので、興味がある方はスタッフへお問い合わせください。

全腎協のホームページではお住まいの地域の腎友会について資料請求ができます!



井上さん
取材にご協力いただき
ありがとうございました

〵



お問い合わせ先は

腎移植に興味のある方は各クリニックのスタッフにお問い合わせください。

今さら聞けない！ 透析 Q&A

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。



回答いただいた先生
堀川 和裕先生

A

Q

「血液透析」「腹膜透析」「腎移植」のそれぞれのメリット、
デメリットを教えてください。

末期慢性腎不全の治療法の3つの柱が、「血液透析」「腹膜透析」「腎移植」です。

よく知られているとおり、日本ではほとんどの患者さんは血液透析をお受けになっており、腹膜透析 (CAPD) を受けていらっしゃる方は約4%に過ぎません。また、腎移植もなかなか普及していないのが実情です。

それぞれの治療法には、**よい点**と**そうでもない点**があります。どの治療法を選ばれるかは、慎重に、そして主治医の先生や療法選択外来の看護師と十分な時間をとって相談して、お決めになって下さい。



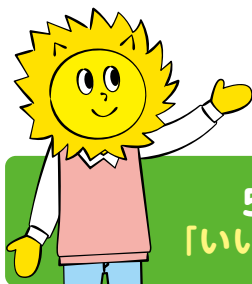
血液透析のメリット

ある程度、医療従事者におまかせの治療です。もちろん自己管理は必要ですが、血液透析という治療そのものは、医師・看護師・臨床工学士といった医療従事者が行います。したがって、**治療中はテレビをご覧になったり、ゆっくり休まれたりできる**のです。くどいようですが、「おまかせ」と言っても、**自己管理は絶対に必要**です。わが国ではもっとも普及している治療法です。先にも述べましたが、末期腎不全の患者さんのうち、95%以上の方が、血液透析をお受けになっています。インターネットなどを利用した情報交換についても、手に入れやすいように思われます。歴史の裏付けがあります。日本の保険医療制度では、CAPDに比べて、血液透析の方が古くから行われてきた治療法です。そのために、**技術的にも確立した部分があって、その意味では安心感があります**。



血液透析のデメリット

時間的制約があります。治療には標準的な方法で**4時間**、その方のデータによっては**5時間を超える時間が必要**です。その治療が週に3回必要なのです。さらに透析施設への通院の時間も含めると、時間的な制約はかなり大きなものです。例えば、仕事をお持ちの方では、残業ができない、出張がしにくいなどといったことがネックとなるかもしれません。ただし、旅行に関しては、旅先の地域の透析施設で血液透析をお受けになる方法があります。それでも、観光の時間などが減ってしまうわけですから、やはり**時間的制約は大きなウェイトを占めます**。上の時間のことも関連するのですが、多くの方は週3回の透析が標準的な治療ですので、その回数、通院をする必要があります。お近くに透析を行っている医療施設がない場合には、**通院も大きな負担となり得ます**。腹膜透析に比べると、**厳密な食事制限が必要**です。これは、あくまでも比較の問題です。CAPDでも食事の制限や水分制限が必要なが少なくありませんが、どちらかといえば、血液透析の方が厳重な食事管理、水分制限を必要とします。特に、血液透析の場合にはカリウム (生野菜やくだものに多く含まれます) の制限が必要となる方が多いのです。



それぞれにメリットと
デメリットがあるんだね!

500件以上のQ&Aを掲載した
「いい透析ドットコム」もご覧ください!



いい透析

検索

<https://www.e-touseki.com/>

透析に関する質問を募集中です! くだん気になっていることなど、皆様からの質問をお待ちしております。



腹膜透析のメリット

残存腎機能が保たれやすい治療法です。透析治療が必要になった初期段階では、まだその患者さんの腎臓にも機能が残っているのが普通です。その残存腎機能を、なるべく長い期間大事にしていきたいのですが、血液透析と比較して、CAPDは**残った腎臓の機能が長持ちしてくれる印象**です。ただし、これには前提条件があって、ある程度腎機能が残っているうちに、CAPDをはじめた場合の話です。家庭で行うことができます。CAPDは**家庭で(あるいは職場や学校で)行うことができる治療**です。そのために、仕事が忙しい方や、学生の方などには向いている面があります。また、治療用の機材などを一緒に運ぶ必要がありますが、旅行もある程度自由にできます。食事や飲水がある程度(血液透析と比べると)自由です。これは血液透析のデメリットのところでもふれました。ただし、CAPDを長期に行って、腹膜のはたらきが悪くなってくると、カリウムの制限や水分の制限が必要となってきます。**体に優しい治療**です。これもあくまで血液透析と比較して、ということですが、治療中に血圧が下がってしまったり大変になったり、頭痛がしたり、ということがほとんどありません。例えば、心臓が悪くて、血液透析が行えない患者さんなどには腹膜透析が選択されます。通院が少なくてすみます。血液透析とちがって、**通院は週に1回から月に1回程度**ですみます。そのため、時間的にも、あるいは交通費などを考えても負担がグッと少なくなります。



腹膜透析のデメリット

何といっても自分で行う治療です。**人任せには決してできません**。毎日の治療で行う操作を覚えていただくために、きちんとした教育システムを持っている医療施設で、勉強をしていただかなくてはなりません。CAPDが行えない人がいます。CAPDの場合には、おなかにカテーテルという管を植える手術をして、その管を通じて治療用の液を おなかの中に入れて出したりします。そのため、おなかの手術(特に大きな手術)を受けたことのある人などは、この管を植えたり、おなかの中に液を入れて出したりできないことがあります。このような場合には、ご本人が希望されてもCAPDは行うことができません。今のところ、**長期の治療ができない可能性が大きい**です。CAPDの一番の問題点と言っていいでしょう。治療をはじめて5年から10年くらいで(個人差が大きいですが)、腹膜のはたらきが悪くなってきて、十分な治療ができなくなります。そうなると、腹膜透析は断念して、血液透析に移行していただくこととなります。また、未解決の問題に「**被嚢性腹膜硬化症**」という**合併症**があります。治療を長期に続けるうちに、あるいは腹膜炎などが引き金となって、腹膜が厚くなってしまい、腸の動きが悪くなってしまう合併症です。最悪の場合には、生涯絶食となって、栄養分はすべて点滴で補う必要が出てくるかもしれません。もちろん、この合併症がすべての方に起きるわけではありませんし、透析液の組成の改良によって「被嚢性腹膜硬化症」は減少傾向にあります。**CAPDには注意深く慎重な治療が必要**だ、ということをご承知おき下さい。



腎移植のメリット

いうまでもありませんが、本物の腎臓です。「本物の」腎臓がどれだけ素晴らしい働きをしているか、**血液透析やCAPDでは遠く及びません**。血液透析にし、CAPDにし、腎臓が悪くなってしまったとき、その腎臓の働きを肩代わりする(代償する)治療です。治療法もずいぶん進歩してきました。けれども、やはり本物の腎臓の働きと比べたら、まだまだなのです。ですから、透析治療が長期に及ぶとさまざまな合併症が出てきますが、**移植をお受けになるとこれらの合併症のうち、あるものは治ってしまう(あるいは軽くなる)ことがよく経験されます**。もちろん透析(血液透析、CAPD)という治療から解放されます。



腎移植のデメリット

きちんとした服薬が欠かせません。どのような治療法であれ、**自己管理やきちんとクスリをのむことは大切なこと**なのですが、とりわけ腎移植の場合には、このことが重要です。せっかく移植を受けた大切な腎臓を長持ちさせなくてははいけませんよね。そのためには**クスリのみ忘れなど、決してないようにしなくてはなりません**。クスリの副作用があります。移植に用いられるクスリは、免疫抑制剤なのですが、**さまざまな副作用が出現**します。例えば、副腎皮質ホルモン(ステロイドとも呼ばれます)の副作用としては、感染症、肥満、ニキビ、骨が弱くなる、胃潰瘍などがよく知られています。けれども、最近はこのクスリの使い方がよくなって副作用は減ってきています。副作用をおそれるあまり、自己の判断でクスリを減量してしまうようなことがあれば、そちらの方が命取りです。主治医の先生の指示にきちんと従って、治療をお受けになることが肝要です。**チャンスが限られています**。これが一番の問題ではないでしょうか。腎臓を提供してくれる方がいらっしゃる方は本当に少ないのです。

エンジョイ!
**透析
クッキング**
vol.54

鮭の彩りちらし

身近な食材で作れるちらし寿司です。
お好みで大葉やみょうがを加えても美味しいですよ♪
1品で主食とたんぱく源を摂ることが出来ます。



- 作り方**
1. 鮭はグリル(又はフライパンやトースター)で焼き、身をほぐす。
 2. きゅうりは薄く輪切りにし、水にさらしてから搾って水気を切る。
 3. 卵は溶いて塩と砂糖を加えて、温めたフライパンに油をひいて薄く焼き、細切りにする。
 4. ボールにすし酢の調味料を入れ、よく混ぜておく。
 5. 温かいご飯にすし酢を加えて混ぜ、水気を飛ばす。
 6. 酢飯に鮭、きゅうり、ごまを混ぜ合わせる。
 7. 6をお皿に盛り付け、卵とりのりをかける。

材料 (1人分)

ご飯	200g
酢	15g(大1)
砂糖	1.5g(小1/2)
塩	0.8g
生鮭	40g
卵	25g
塩	0.2g
砂糖	1g(小1/3)
サラダ油	2g(小1/2)
きゅうり	20g
いりごま	3g(小1)
やきのり	0.5g

栄養量

エネルギー	450kcal
たんぱく質	17.8g
カリウム	294mg
リン	230mg
食塩相当量	1.2g

塩鮭を使う場合は、すし酢に加える塩をなくすことで塩分調整出来ます。
ご飯は硬めに炊き、すし酢を加えたら手早く混ぜましょう。

日本最大のレシピサイト「クックパッド」にレシピの掲載をしています。色々な透析食をご紹介しますいきますので、ぜひご覧ください!



クックパッド かいこうかい

偕行会透析グループ

AICHI

- 名古屋共立病院**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 0562-362-5151
- 偕行会城西病院**
〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑町四丁目1番地
TEL 052-485-3777
- 偕行会セントラルクリニック**
〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目206番地
TEL 052-363-7373
- 名港共立クリニック**
〒455-0021 愛知県名古屋港区本場町8番地202
TEL 052-698-3077
- 海部共立クリニック**
〒498-0006 愛知県弥富市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171
- 偕行会リハビリテーション病院 透析室**
〒490-1405 愛知県弥富市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883
- 豊田共立クリニック**
〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774
- 浄水共立クリニック**
〒470-0343 愛知県豊田市浄水町伊保原300番地
TEL 0565-47-0200
- 半田共立クリニック**
〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

AICHI

- 安城共立クリニック**
〒446-0065 愛知県安城市大東町4番14号
TEL 0566-73-0610
- 碧海共立クリニック**
〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710
- 瀬戸共立クリニック**
〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555

SHIZUOKA

- 静岡共立クリニック**
〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金4丁目1番25号
TEL 054-284-7222
- 城北共立クリニック**
〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555
- 掛川共立クリニック**
〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町2番地3
TEL 0537-61-5511
- 佐鳴台あさひクリニック**
〒432-8021 静岡県浜松市中央区佐鳴台五丁目20番10号
TEL 053-415-3500
- 高丘北あさひクリニック**
〒433-8119 静岡県浜松市中央区高丘北二丁目29番63号
TEL 053-430-5353

NAGANO

- 駒ヶ根共立クリニック**
〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

- 中津川共立クリニック**
〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

- くわな共立クリニック**
〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字繩生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

- 豊島中央病院**
〒170-0012 東京都豊島区上池袋二丁目42番21号
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

- さいたまほのかクリニック**
〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番1
TEL 048-681-6211

ひだまりのバックナンバーがWebでご覧いただけます。



UD FONT
by MORISAWA
見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。