

# いんたびゅう



中谷 守さん  
(月・水・金 午前)

## ○透析導入のきっかけ

50代の時に高血圧で玉野中央病院に通院していましたが、超音波検査で腎臓の異常を指摘され、倉敷中央病院を紹介されました。医師より多発性のう胞腎だと言われ、腎臓が10%~15%程しか動いていない状態だと言われました。暫くは倉敷中央病院に通院していましたが、徐々に腎機能が低下し2019年の4月頃に透析導入になりました。

## ○透析導入と聞いてどう思ったか

倉敷中央病院に通院時から、70歳前になったら透析をした方がいい、と医師から言われていたので覚悟は出ていました。医師から導入の話がされた時には会社も辞めていましたし、透析についての食事や生活についての話も聞いていたので、ある程度の知識がありました。そろそろ透析になってもいいか…と言う気持ちでした。

## ○透析導入前と後での生活の変化について

自分でインターネットで検索して透析料理を作るようになりました。毎日作るわけではないですが、食べたい物が有る時に調べてから作ります。家の掃除もするようになりました。倉敷中央病院の栄養士さんから家の掃除がいい運動になると聞いてから、掃除機と雑巾がけは私の仕事になっています。

## ○透析を行って一番苦しかったこと・辛かったこと

苦しくて辛いという事は有りません。自分自身ネガティブにならないようにしています。追い詰めてしまうと気持ちが参ってしまうので、100点満点を目指さず80点くらいでいいかな、と思っています。

## ○透析のない日の過ごし方

映画が好きなのでDVDをレンタルして観たり、本を読んでいます。今はコロナウイルスの関係であまり外出も出来ていないので、DVDを借りに行く機会が減りました。毎年、旅行にも行っていました。今年もそれも断念しました。愛犬のモモちゃんも朝晩に散歩にも行きます。3年前に飼いだめたパピヨンで、ファーマーズマーケット周辺を1時間半程歩きます。食べた分のカロリーも減り、歩くと体の調子も整います。

## ○今の楽しみは?

自分の事が自分で出来る、動ける、という事が幸せに思います。透析時間も明日はどう過ごすか、どんな食事を作ろうか、など色々考えていたら時間もすぐに過ぎます。

## ○趣味は?

家の掃除です。大変なように思うかもしれませんが、日常化してしまうと苦に思わないです。雑巾がけは足腰も鍛えられるので、倉敷中央病院の栄養士さんが言っていたように、いい運動になっています。

## ○クリニックへの一言

色々な事を教えてくれるので、自分自身の為になります。これからも宜しくお願いします。

聞き手 本多

## ○透析導入前と後での生活の変化について

週に3日、時間に縛られる事は生活の変化ですが、仕事だと思って来ています。透析前より身体が楽になっているので、家事もスムーズに行えており、特に大きな変化は感じていません。掃除は主人がしてくれているので、助かっています。

## ○透析を行って一番苦しかったこと・辛かったこと

透析が決まった時は全く前向きな気持ちではなかったですが、少しずつ身体が楽になり始め、文字も書けないほど見えなかった目が見え始め、透析後もそれほどしんどくなく、辛く感じた事は今の所は思いつきません。ただ、透析の間の時間はたいくつだな…とは思っています。

## ○透析のない日の過ごし方

兄が果物を作ったり、養鶏で卵を販売したりしているので、時々手伝いに行っています。その場所の近くで、主人がしきびや栗・いちぢくなどを育てているので、そこへ行く事もあります。

## ○今の楽しみは?

目が見えにくい時は運転はしない様にしていたので、出掛ける時は主人頼みでしたが、最近近場から少しずつ運転をしているので、自分の運転で友達に会いに行く事が楽しみです。コーヒーを飲みながらお喋りする事で、気分転換になり時間があっという間に過ぎてしまいます。元気な頃はみんなで集まる事が好きだったので、コロナが終息したら、以前好きだったカラオケも…もっと他のお友達にも…と考え、今は先の楽しみの方が多く感じます。

## ○趣味は?

韓国ドラマを見る事が好きです。友達と情報交換をしたり、貸し借りをして何本も見ています。今のお勧めは「愛の不時着」です。

## ○クリニックへの一言

これからもよろしくお願いします。

聞き手 間野



松下 茂子さん  
(火・木・土 午前)

## ○透析導入のきっかけ

糖尿病の合併症で目が見えにくく、10年程眼科に通院しており、7~8年前そのDr.に腎臓の検査を勧められていました。三井病院でも検査は勧められており、透析になるかもしれないと言われていましたが、不安が強くなる検査の決まりつきませんでした。ある日、食後に嘔吐が続き救急車で岡大に搬送となり、嘔吐はすぐよくなったのですが、翌日にも岡大に来るよう言われ、「いつでも透析ができるようにしておきましょう」と言われ、すぐにシャント手術をする事が決まりました。結局、シャントが落ち着いてからすぐに透析が始まりました。

## ○透析導入と聞いてどう思ったか

病院では何度か「透析になるかも」と言われており、導入になるまでも「嫌だな〜」という思いしかありませんでした。導入が決まった時は「人生終わったな」と率直に思い、その後は心の準備も、覚悟する時間もないまま話が進んで行った感じで、「仕方ない」と諦めの気持ちで見学に行ったのを覚えています。

## 透析・ワンポイント

## 透析と便秘について

透析患者さんは、食事や水分摂取量を制限されているため便秘になりやすい傾向にあります。

### 1、便秘の主な原因

- ① 食物繊維の不足 便通を促す食物繊維を多く含む食品には、カリウムも多く含まれているため、十分に摂ることができない。
- ② 薬剤の副作用 リン吸着剤など便秘をおこしやすい薬を服用している。
- ③ 運動不足・自律神経障害 腸管機能が低下している
- ④ 水分摂取の制限 十分な水分量を便が吸収できず、硬くなりやすい

### 2、便秘になりにくい生活

便秘の治療には、下剤(便秘薬)を定期的に服用しますが、日頃の生活習慣を見直すことで、便秘を予防し、症状を軽くすることができます

- ① 朝食後に排便する習慣をつけましょう
- ② 調理を工夫して、食物繊維が多くカリウムの少ない食事を摂りましょう
- ③ 排便時に腹部をマッサージしましょう
- ④ 適度な運動をしましょう



### 下剤を飲むときの注意点

下剤は、透析が終了してから内服してください。

透析前(透析前日、透析の朝)に内服すると透析中に便意をもよおし、気分が悪くなる可能性があります。

(服薬グループ)

## 今月の献立

### ◆材料(4人分)

合ミンチ 280g  
玉葱 200g  
オリーブ油 大さじ1/2  
パン粉、牛乳 各々大さじ2  
卵 1つ  
こしょう、ナツメグ 少々  
サラダ油 大さじ1  
しめじ、えのき、まいたけ 各々60g  
お酒 大さじ2  
ぼん酢 大さじ3  
大根おろし 80g

### ◆栄養素(1個分)

エネルギー 280kcal  
タンパク質 16.2g  
カリウム494mg  
リン 152mg  
食塩相当量 0.8g

## 和風きのこハンバーグ



### ◆作り方

- ①玉ねぎはみじん切りにして、オリーブオイルで炒めて、冷ましておく。
- ②ボールにパン粉と牛乳を入れて浸しておき、冷ました①、合ミンチ、卵、こしょう、ナツメグを加えて混ぜ合わせる。
- ③粘りが出るまでよく混ぜ合わせ、4つに分けて形を整える。
- ④フライパンを温めてサラダ油を熱し、中火で③の両面を焼き目がつくまでしっかり焼く。
- ⑤ハンバーグを取り出し、フライパンの汚れを軽くふき取る。
- ⑥きのこ類を食べやすい大きさに切り、大根はすりおろす。
- ⑦⑤のフライパンに、⑥を入れて炒めて※の調味料を入れてひと煮たちさせる。
- ⑧焼きあがったハンバーグに⑦を盛り付ける。

### ◆ポイント

きのこは、サッと炒めることで、歯ごたえが残りよかったです。ハンバーグに塩を入れなくても、ソースでおいしく食べられます。

### ◆感想

おろしぼん酢ソースで、さっぱりとおいしかったです。



(中川)