透析中の日常生活

東京女子医科大学腎臓病総合医療センター血液浄化療法科教授
秋　葉　　隆
（聞き手　山内俊一）

透析患者さんの非透析日の日常生活の許容範囲、例えば外食やスポーツ、旅行などの可否についてご教示ください。

＜千葉県勤務医＞

山内　現在、透析の方は随分増えているのでしょうか。

秋葉　人口でいきますと、日本人の450人に１人ぐらいが透析を受けているということで、決してまれなことではない状況になっています。

山内　そういうこともあって、この質問にあるような日常生活をどうするか。透析日はしょうがないにしても、非透析日も家で安静にしていなければだめなのかなどの問題が出てくるかと思われます。このあたりのいろいろな対応、工夫等々も含めてうかがいたいのですが。

秋葉　この質問の先生のように、透析患者さんだからこういう制限があるのではないかとよく聞かれます。しかしながら、私どもは患者さんに、透析だからこれはだめだというものはほとんどないとお話ししているのです。むろん腎臓病ですから、腎臓病に伴う水やお塩の制限等々はありますし、血圧が高い方も多いし、体重コントロールをしっかりやってもらわなければいけないとか、そういう制限は当然ながらあるのですけれども、透析をやっているから運動ができないとか、外食をしてはいけないとか、そういうことはほとんどないと考えてけっこうです。

特に外食を気にされているようなのですが、外でできあいのものを食べるのはなかなか一言では言えないところがあります。どんな材料で、どんな味つけかというところが大きな問題でして、むろん高カリウム食、高ナトリウム食、高リン食がたくさん入っているような食事は避けていただきたいというのがルールですが。

山内　高リン食というと、結局、肉ということでしょうね。

秋葉　そうですね。最近では食品添加物のリンの比重がけっこう大きく、例えばソーセージとか、お肉の色をよくすることでさまざまな添加物を使っています。そういうものをたくさん食べると血清リンのコントロールが乱れることがわかっています。

ただ外食といっても、どのくらい食べるかの量が問題で、高級料理屋さんに行ってデザートを頼むと、大きなお皿にちょこっと小さいひと切れが出てきますね。あのような量で食べていれば問題ないのです。それがたくさん食べてしまうと、カリウムもどんどん上がってしまうので、どのくらいの量を食べるか、どのくらいの頻度になるかということですね。月に数回の外食であれば、好きなように食べていただいて、食に対する満足感をしっかり得ていただくことのほうが大切だと思います。

山内　月に数回程度ですと十分楽しんでいただいて構わないと考えてよいのですね。

秋葉　そうですね。

山内　次のスポーツですけれども、これは難しいのでしょうね。

秋葉　スポーツも、透析日に針を刺したあと、そこの傷に細菌が入らないように、水にぬれるような、特に水泳などは避けていただくようにお願いしているのですけれども、それ以外のことで、透析患者さんだからこのスポーツをしてはいけないということはほとんどありません。

山内　そうなのですか。

秋葉　私の患者さんでも、夏には毎週のように南アルプスに出かけていって、山の写真をどんどん撮ってくるような方がいらっしゃいますし、体力のない私たちなんかよりずっと体力のある方もたくさんいらっしゃいます。スポーツは透析だからという理由で制限されることはないのです。

ただ、透析患者さんはそれまで高血圧とか、心臓疾患を患っている方がけっこういらっしゃいます。そういうものを合併している方については、そちらからの制限がかかってくることは当然あります。その辺は透析患者さんという理由ではなくて、もう一歩進めて診断していただいて、制限する場合もありうることを了解いただければと思います。

山内　そういった合併症を別にすれば、透析自体ですと、登山ですら許容されていると考えてもよいのですか。

秋葉　そうですね。何をやってもいいとお話をすることがけっこう多いです。

山内　それは心強いですね。

秋葉　ただ、透析に入る前の保存期に安静療法をされていて、透析に入ったころには足は細くなって、ゴルフな

んかも到底行けないとおっしゃる患者さんがたくさんいます。保存期の治療と透析の治療とのバランスが、なかなか難しいところだと思っています。

山内　また、医療サイドとしても、非専門医ですと、保存期と透析期が重なってしまうところも少しあるかもしれませんね。

秋葉　透析の患者さんについては、残存腎機能を保持することも大切です。体力を維持して、ほかの合併症を防ぐという意味でも、しっかり運動していただいて、筋力をつけていただくことが重要な目標だと思います。

特に、透析患者さんは骨関節合併症がとても多い。特に骨粗鬆症が多いので、骨折頻度が高いのです。それを防ぐためにも、筋力を増やして転倒を減らすことがすごく大切です。楽しみとしてのスポーツだけではなくて、合併症予防という面でも非常に重要で、私たちも透析患者さんに対して、透析に入った方のリハビリテーションの一環として運動療法を取り入れようとしているところです。治療システムとして十分できているとは思いませんけれども、腎臓リハビリテーション学会がありまして、透析中に患者さんに運動をしていただくという試みが行われています。

山内　それに近いのでしょうか、普通の旅行であれば、透析ができるような施設がきちっと確保できていれば問題はあまりないと考えてよいのでしょうか。

秋葉　短期の旅行であれば、中２日透析なしでも大丈夫ですので、透析をしてから出かけていって、帰ってきたらすぐ透析をする方法がありますし、それ以上の長期間の場合も、行き先の地域の透析施設に連絡を取って予約をして、旅行中に透析を受ける。何回か透析を受けることによって１週間なり２週間なり、長期の旅行も可能です。私たちはこれを旅行透析と言っていますけれども、日本中の透析施設が対応してくださっているので、どこに行っても大丈夫だと言えると思います。

山内　そういう連絡網といいますか、ネットワークはかなり完成されているのでしょうか。

秋葉　日本透析学会が透析施設名簿を毎年発行していて、そこには四千数百の透析施設が全部登録されています。その住所に連絡を取って予約していただくかたちで、透析主治医もまたそれをよく了解していますので、主治医に相談していただければ対応できると思います。

山内　それは随分心強いですね。ただ、さすがに海外旅行となるとちょっと難しいでしょうね。

秋葉　期間も長いですので、透析を途中でせざるを得ず、海外で透析を受けるのはなかなか患者さんにとっては心配なことです。語学が達者で、英語

で電話予約を取っていらっしゃる患者さんもいないわけではないのですけれども、なかなかそういう方は少ないです。普通、透析患者さんの海外旅行といえば、患者会の雑誌などによく広告が載っていますけれども、透析患者さん向けにツアーを組んで、ツアー会社が透析施設まで紹介して、透析しつつ旅行も楽しむものがあります。そういうものであれば、語学ができなくても簡便に海外の透析施設で透析を受けられるので、どなたにでもお勧めできると思っています。

山内　患者さんの友の会のようなところにまず当たってみるのが一つの手なのですね。

秋葉　そういう情報が入手できると思います。

山内　どうもありがとうございました。