

## まずは、あなたの生活を考えてみましょう。

腎不全の治療法について具体的に考える前に、自分の生活について考えておくと、優先させたいことや大切にしたいことなど、考えを整理することができますし、医療スタッフや家族に相談する際、役に立ちます。

他の人にどう思われるかを気にせず、自分なりに大切にしていることは、小さいことでもまず挙げてみましょう。

● **今の生活の中で、しなければならないことや役割はなんですか？**（例えば：仕事、家事、子育て、介護など）

---

---

---

---

---

---

---

---

● **続けている、またはこれからも続けていきたいこと（趣味や生活習慣など）はありますか？**  
（例えば：ウォーキング、旅行、ダンス、孫と遊ぶのが生きがい、ボランティア活動をしているなど）

---

---

---

---

---

---

---

---

● **今はまだやっていないけれど、やりたいな・やってみたいなと思っていることがありますか？**  
（例えば：海外旅行に行ってみたい、英会話を始めたい、退職後撮影旅行に行きたい、習いたい楽器があるなど）

---

---

---

---

---

---

---

---



●今の生活についてふりかえってみましょう。

可能であれば、7ページの生活表にも記入してみてください。

## 日常生活

○起床・就寝時間

規則的（起床： 時頃 就寝： 時頃） 不規則

○食事時間

規則的（朝食： 時頃 昼食： 時頃 夕食： 時頃） 不規則

○家事を行うのはどなたですか

自分を中心 他の人が中心

## 仕事・学業・習い事など、定期的に通っているもの

○どんなことをなさっていますか

( )

○時間 規則的（週 回・ 時頃～ 時頃） 不規則

○出張がありますか ほとんどない 時々ある よくある

○休みはとりやすいですか とりやすい とりづらい わからない・場合による

## ご家族について

○介護や子育てなど、あなたがケアしている人がいますか

はい（同居 別居） いいえ

○あなたが病気や治療について、考えたり決定したりする時に、相談する人はいますか

はい（相談できる人： ） いいえ

# 生活表を作ってみましょう

記入例を参考にして、今の生活パターンをふりかえってみましょう。

※生活パターンを考えるのが難しい場合は「先週の生活」を思い出して書き入れましょう。

※全てを書き入れるのが難しい場合は、書ける範囲で。

又、書き込めない場合は、空白のまま、次のページへすすみましょう。

## ● 記入例

Aさん（40代男性、営業職）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月					起 床	朝 食	通 勤	← 仕事(内勤) →					昼 食	← 仕事(内勤) →					夕 食	← 仕事 →		帰 宅	P C	就 寝
火					起 床	出 勤	← 仕事(外回り) →					昼 食	← 仕事(外回り) →					夕 食	帰 宅		読 書		就 寝	
日							起 床	朝 食	← テレビなど →			昼 食	← 散歩・買い物 →			夕 食					就 寝			

Bさん（70代女性、主婦）

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月																								
火					起 床	近 所 を 散 歩		朝 食	家事など家のこと				昼 食	家事など家のこと				夕 食		テ レ ビ ・ 家 事 な ど 読 書 な ど		風 呂 ・ 就 寝		
金					起 床		朝 食					昼 食	俳句教室			夕 食			就 寝					
土					起 床		朝 食	← 孫が遊びにきた。一緒に遊んで食事 →																

	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24
月																								
火																								
水																								
木																								
金																								
土																								
日																								
血液透析 HD																								
腹膜透析 CAPD																								
腹膜透析 APD																								

下の3行 (HD、CAPD、APD) は、医師や看護師と相談しながら作成する人向けの欄です。

これらにかかる一般的な治療時間について、相談しながら書き入れてみましょう。

●腎不全の治療について、現段階で知っているもの・調べたものをチェックしましょう。

また、それはどこで知りましたか？

血液透析について

<input type="checkbox"/> 医師や看護師	<input type="checkbox"/> 家族や知人	<input type="checkbox"/> TV・インターネット	<input type="checkbox"/> 本
<input type="checkbox"/> その他：			

腹膜透析について

<input type="checkbox"/> 医師や看護師	<input type="checkbox"/> 家族や知人	<input type="checkbox"/> TV・インターネット	<input type="checkbox"/> 本
<input type="checkbox"/> その他：			

移植について

<input type="checkbox"/> 医師や看護師	<input type="checkbox"/> 家族や知人	<input type="checkbox"/> TV・インターネット	<input type="checkbox"/> 本
<input type="checkbox"/> その他：			

その他（ ）

●透析や移植について、すでに知っていることやイメージ、疑問を書き出してみよう。

血液透析

腹膜透析

移植

●透析や移植と聞いて、心配なことを書き出してみよう。

●治療を開始してからの生活について、少し考えてみましょう。

週3回程度病院に通って治療を受けることは、負担になりますか？（血液透析）

はい（心配な点： \_\_\_\_\_ )

いいえ

どちらでもない・わからない

自宅や職場などで、自分や介助者が治療を行うことは、負担になりますか？（腹膜透析）

はい（心配な点： \_\_\_\_\_ )

いいえ

どちらでもない・わからない

## MEMO