

中学で社会科を教える熱血先生は、
自らが生きた教材！
血液透析のシャントを
見せながら授業。



小林直樹さん



仕事と透析の両立のためには、 飲み会の前には食事を抜いています

遺伝性の腎不全のために透析を導入して8年目を迎えた小林直樹さんは、仕事と病気の両立をどうやったらうまくいくのかと頑張っていました。ときどき挫けそうになる自分を感じていました。そんなときに4月号の池間真吾さんの記事を読んで大いに触発され、サポート協会に連絡をくださいました。ちょうど札幌で開催された腹膜透析医学会に参加する前に、旭川の病院にお訪ねして話を伺いました。

自ら生きた教材として 教壇にたつ

松村 そらまめ通信にご連絡ありがとうございました。

小林 同世代の池間さんの記事を読み、透析をしている人が活躍しているのに触発されました。

旅行先でも透析を受け入れてくれる施設の情報を集めて発信しておられましたね。

はい、お会いしたことはないんですが、メールで連絡している教わっています。これからは池間さんのネット

ワークでどこでも旅行透析ができると思っています。

ずいぶん苦労して集められたようですよ。

僕は神奈川の川崎出身なんですけど、地方と都会との情報の格差、障害者に対する認識の格差をすごく感じるんですね。

そんなに違いますか？

修学旅行の付き添いとかで旅行透析をしてみて気がついたんですけど、たった1回透析を受けるだけなんですけど、スタッフの対応の仕方や、ベッドや回りの備品なんかに

インタビュー 松村 満美子

患者のことを考えた気配りを感じることもあるんです。間違えちゃいけないとの慎重さと、おもてなしの心、それって大事だなと感じて。

それは数をこなしているかやってないかの差かもしれないですね。

研修体制だと思うんですけど、病院のスタッフだけでなく、患者への研修も必要だと思うんですよ。

教育の大切さを痛感されたのですね。

はい、それで僕はこの経験を教育現場に生かしたいと思

いました。たとえば看護師さんの立場は学校では教師、私の立場ですよ。教えるのではなくて、生徒が何を欲しているか、ニーズに応える気づきが大切だと、患者の立場になって分かったんです。

それは貴重な気づきですね。

社会科を教えています、社会福祉、ユニバーサルデザインの説明のときに、僕自身が教材として障害者手帳を見せて、こういう人もいるんだよと話すんです。障害者にもいろいろあって、車椅子とか杖をついて目に見えて分かる障害者もいるけど、先生みたいな内部疾患の患者もいるんだと。

びっくりするでしょうが、理解しやすいでしょうね。

真剣に聞いてくれます。あと社会保障。なぜ税金が必要なのかというテーマでは国民皆保険の説明をするので、そのおかげで先生も治療が受けられるという話をします。

生きた教材ですね。

飲み会は試合に臨むボクサーのように

透析は何年になりますか？

2008年の4月に導入したの

で8年目です。

ももとの病気は？

原因不明で、実は、母も19年間透析をしていて、母の兄弟8人中6人が透析で、おじいさんもたぶん腎不全で亡くなっているんです。

遺伝性ですか？

分からないんです。娘が二人いるので、遺伝だとは思いたくなくて、僕の不摂生のせいだと思いたいんですけど。腎臓が悪いのが分かったのはいつですか？

1998年、30歳のときで、検診で尿タンパク+2でいづれ透析になるだろうといわれました。

そのときは、もうご結婚していらしたのですね。

はい、二人目の子供が生まれる少し前でした。

奥様はなんて？

しょうがないねという感じなんです。「腎臓をひとつあげてもいいよ」といつてくれたのですが、もし将来、娘たちも腎臓が悪くなったら娘にあげて欲しい思って、僕は諦めました。

それは心配ですね

娘たちは減塩の食事です。育っていますから、遺伝は僕の代で



終わりだと信じたんです。そうありたいですね。透析はどんなスケジュールで？

月水金の夜、4時間です。5時間を勧められたこともあるんですが。

長時間はいやですか？

仕事が4時35分までで、病院は10時半までなので可能なんですが、定時で帰れることは少ないし、透析が終わってからやらなければならないこともあるので、4時間が限度かと思っています。

5時間にすると身体が楽になりますよ。

でも、食事は家で食べることにしているので、透析を早く終えて帰りたいんです。

食事療法はどのように？

かなり厳しくやっています。順調ですといわれていますが、緊張感がとれちゃうと自堕落になっちゃうので、自分で厳しくしないと。給食も半分しか食べないし、食事量は成人男性の半分から3分の1くらいです。明日は飲み会があるので、今日は給食は食べませんでした。それでこれから透析なんですけど徐水量を多めにしてもらい、明日

小林 直樹 さん

1968年、神奈川県川崎市生まれ。大学卒業後、中学校の社会科教師として北海道に赴任。母親を始め透析の人が多い家系であったが原疾患は不明で、1998年30歳のときに検診で尿タンパク+2を指摘され、2008年血液透析導入。北海道に来る前に結婚した奥様とのあいだに2人のお嬢さんに恵まれ、腎臓病の遺伝について心配している。

も朝食は抜きます。飲み会のときは、「試合に臨むボクサーみたい」だっていわれているんです。

ずいぶんストイックですね。

学校の給食では牛乳がでますが、もう8年間牛乳は飲んでいません。エビフライが大好きだったんですけど、今の好物はコンニャクです。

すごいですね。

足がつることと食欲を天秤にかけたら、足がつる方が辛くて、だから食を断ち切るようにしていますね。

よく断ち切れますね。

どっちの辛さのほうの方がより辛いかっていったら、食事を我慢するほうがいいかなと思って我慢してるんですよ。

それにしても、ずいぶん痩せてらっしゃいますよね。

食事指導で手のひらサイズといわれて、それを守り過ぎちゃうんです。教科書みたいなものを見ながら、たとえばプリン体がいくつって覚えきれないから、めんどくせー、食わなきゃいいんだべーって。10年前の食事指導と今はずいぶん変わっているんですよ。

え〜、そうなんですか。エネルギー不足になると自分の筋肉をこわして、それを食べてるんですよ。

それで痩せるんだ。年に1キロずつ痩せています。栄養失調になってしまう人が問題になってますからね。もっと太らなくては。

新しい出会いで 新しい発想に恵まれる

実は最近、病院が待ち遠しいんですよ。本来なら病院なんか来たくないじゃないですか。それが月曜日の透析が待ち遠しくて、はやく楽になりたいと思っちゃうんです。

土日空いてるから？

はい、早目に徐水量をリセットしたらまた食べられるとか、だから病院が待ち遠しい。病院が好きになっていく自分、葛藤なんですよ。

在宅血液透析はどうですか？

水道代や電気代がかかるし、妻にも負担をかけますから、エゴだと思っているんです。

時間が自由になって、体調もよくなったら、他に収入を得る道もあるかも。水



道代や電気代もできるかもしれないですよ。

えっ？ああ、そうか。全然思いつかなかった。そうですね、時間が自由になるんですものね。金かかるからとか、悲観的に考えることないのか。

旭川では在宅血液透析をしている人はいないんですか？

最近知り合いになった人が在宅血液透析をしています。聞いてみたら？飲み会でもストイックにならずに、大好きなエビフライも食べられるかもしれないですよ。

えっ……なんだか涙が出てくるな。松村さんに、今日、会えてよかった。新しい出会いで、新しい発想に恵まれて。なんか元気ができましたよ。

インタビューを終えて・・・・・・・・



小林先生の教え子たちは、生きた教材で社会福祉を学んで、思いやりのある大人に成長することでしょうネ。

とてもスリムで格好良いのですが、ちょっと食事制限がきつすぎないか、気になりました。2人のお嬢さんのためにもいつまでも元気なパパでいていただきたいくて、在宅血液透析をお勧めしました。

池間さんをはじめ、若い透析患者の方たちで情報交換をするネットワーク作りなんかができるとうれいですね。サポート協会も応援しています。