



看護師から・・・

## 保存期の方とご家族へのメッセージ

自分の病気について誰に相談したらよいかわからないとき、医師には話しづらいし、家族や友達ではこころもとない、そんなときに頼みになるのが看護師さんです。今回はご自身も慢性腎臓病（CKD）で、またCKDのご家族をもつ看護師の水内恵子先生に、患者として、患者の家族としての心の持ち方などをアドバイスしていただきました。

安田女子大学 看護学部看護学科 成人看護学 准教授  
看護師 水内 恵子 先生

## CKD だといわれたら？ 「CKD 患者と家族の ABC ～3つのコツ～」

病気になると薬物治療や食事療法が必要ですが、慢性腎臓病（CKD）の場合は長く付き合う病気ですから、続けるためには少しだけコツが必要になります。看護師からおすすめのポイントは以下の3つです。

## CKD 患者と家族の ABC ～3つのコツ～

- A) 「治療のマネジメント」－自分のための治療と療養法を知る
- B) 「生活のマネジメント」－引きこもりにならず病状や周りの環境に合わせる
- C) 「感情のマネジメント」－心の持ち方で治療や生活が改善する

## A) 「治療のマネジメント」－自分のための治療と療養法を知る

CKD の原因や進行具合は人によってさまざまなので、他の人が使っている薬や食事療法が自分に当てはまるとは限りません。まずは、① 私のCKDの原因は？ ② 私のCKD治療方針は？ ③ 私の薬は何？どのような効果があるの？－ということについて、医師や看護師、薬剤師と十分話し合しましょう。また自覚症状がないため薬を飲み忘れてたり食べ過ぎたり受診を先延ばしにしたりしそうなになったら、その対処方法を看護師とともに考えていきましょう。しかし、なかには食事療法を気にしすぎて必要な栄養が不足して、結果的に身体が弱ってしまう方もおられます。特に高齢の方は要注意です。減塩には注意しながら十分食べていただきたいところです。

## B) 「生活のマネジメント」－引きこもりにならず病状や周りの環境に合わせる

CKD は進行するまでほとんど自覚症状がないため、仕事や家事で無理をしたり、睡眠や休息が不十分になったりしがちです。また、以前は腎臓病には「安静がよい」といわれ、家に閉じこもって歩けなくなった方もおられましたが、身体を動かし歩くことは心肺機能や血液循環を改善し、筋力維持にもつながります。また、運動は糖尿病や認知症だけでなく、腎機能にも良い影響があるとの報告もあります。ただし、病気の状態によっては安静が必要なこともあります。医師や看護師と

相談しながら、今はどのような運動をどのくらいしたらよいかを知り、できることから始めてみましょう。

また、病気になると家族やお友達とのお付き合いの仕方も変化します。患者さんだけでなく、ご家族や周りの方もショックを受け不安を感じておられ、お互いを気遣い過ぎてギクシャクすることがあるかもしれません。そんなとき看護師がご家族やまわりの方との橋渡し役となりますので、いつでもご相談ください。

### C)「感情のマネジメント」～心の持ち方で治療や生活が改善する～

最後に、ご自分の感情に向き合うことです。

病気は「不安」「イライラ」「悲しみ」「恐怖」「無力感」などさまざまな感情を引き起こします。どのような感情が湧き、どう対処するかも人それぞれですが、「感情のマネジメント」ができるとA)、B)のマネジメントがスムーズにできるようになります。家族の病気に対しても同様ですが、もっとも感情が揺れるのは家族の病状の変化、次に毎日の食事のときです。「減塩は分かっているけどしたくない」という感情とも戦わねばなりません。

なお、A)、B)のマネジメントがうまくいくことで自信が付きC)感情のマネジメントができるようになります。治療だけでなく生活も感情も同時に対処していくことが、CKDとの長いお付き合いのコツではないでしょうか。

## 患者として、患者の家族としてのメッセージ

実は私、“看護師”ですが、CKD患者でもあり、またCKD患者の家族でもあります。医学書にはCKDの治療や薬、食事療法について書かれ、病院でも教えられましたが、私は看護師でありながらそんな話は目にも耳にも入らず、良い患者とはいえませんでした(笑)。ただ、まだ小さかった子供達のことを心配でした。

今回ふれた3つのポイントについて、私自身もさまざまな失敗をしてきました。病気の診断を受けたときは、病気の進展が怖くて「油、砂糖、塩」を家からすべて排除し、半年後、皮膚が象の肌のようになってしまいました(笑)。過ぎたる治療マネジメント例です。

また大切な家族が病気になったとき、私に起った感情は「怒り」と「悲しみ」でした。病気を受け容れることは容易ではなく、薬を飲むのも嫌だし食事療法も無理だと感じました。その後もいったんは病気を納得しても、体調の変化や症状がでるとやはり悔しくなります。

そんなときこの「そらまめ通信」にはずいぶんお世話になり、今も励まされることが多いです。「そらまめ通信」にはさまざまな患者さんとご家族の体験談や生活の知恵が掲載されており、「なんとかなるか」と思えるようになった私です。

最後に、CKDになったら、一度は必ず専門医を受診していただきたいと思います。なぜならば腎臓内科以外の医療者のCKDに対する意識がまだまだ異なることがあるからです。私の家族や友人は一般内科に掛かっていますが、CKDステージ4になっても「腎臓が少し悪いけど、まあ大丈夫でしょう」といわれています。腎臓病はどの時期に何をどうするか大切な病気ですから、専門の医師や看護師と相談してマネジメントしながら、皆様が少しでも安楽に穏やかに生活できることをお祈りしています。

