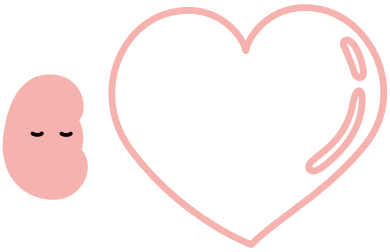
CKD（慢性腎臓病）の当事者のご家族の方へ

慢性腎臓病（CKD）をもつご本人と、家族のあなたを支えるヒント

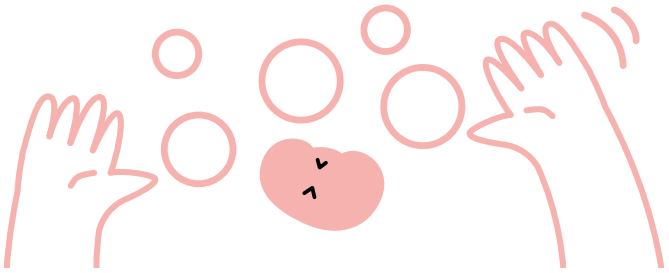
完璧を求めずに、ただ「寄り添うこと」「そばにいること」

- あなたがそばにいてくれること、それだけで、ご本人にとって大きな安心になります。
- 本当に必要な時に支えとなるために、あなた自身が元気でいることを大切にしてください。無理を重ねず、休息を取ることを自分に許してあげてください。



本人の気持ちや希望を理解し、尊重する

- CKDと診断されたときや、透析など（腎代替療法）の導入時など、ご本人が感じる不安や戸惑いに寄り添いましょう。
- 気持ちが落ち込みやすい、揺れ動くタイミングを知っておくことで、より深い理解につながります。
- お互いに我慢しすぎず、気持ちを分かち合おうとする姿勢が、大きな支えになります。



情報と上手に付き合う

- 病状や治療内容について、正しい知識を身につけることで安心感が生まれます。
- 医療の現場で使われる専門用語にも少しずつ慣れていきましょう。
- ネットや噂などの不確かな情報に振り回されず、信頼できる情報源を持つことが大切です。

ご自身のこころと体も大切にする

- 家族は「第二の患者」と言われるほど、見えない負担を抱えやすいものです。
- すべてを一人で抱え込まず、誰かと分かち合いましょう。気持ちや経験を話す相手がいるだけで、心が軽くなることがあります。

みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
https://www.jinlab.jp/withkidney/
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

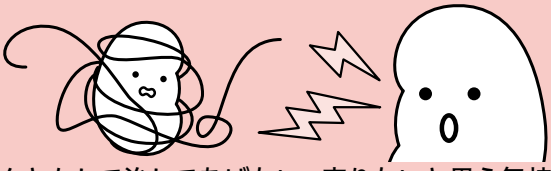
制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

ご家族の方
こころの健康
―
第1版（2025.08）

CKD（慢性腎臓病）の当事者のご家族の方へ

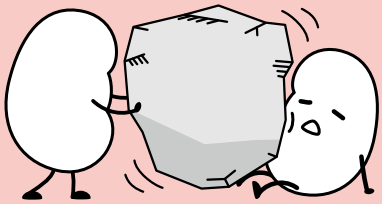
慢性腎臓病（CKD）をもつご本人を支えるポイント

お母さんになりすぎない、保護者になりすぎない



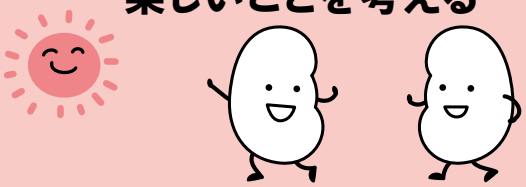
なんとかして治してあげたい・守りたいと思う気持ちは大切ですが、必要以上に管理したり、本人の自由を奪わない範囲で収めることがポイントです。

自分の気持ちを押し付けない



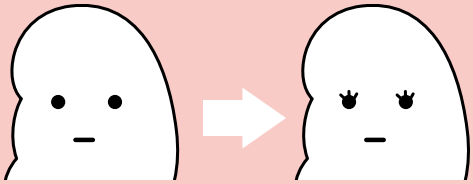
「心配」や「こうしてほしい」という思いは、伝え方が大切です。正しさよりも、まずは相手の気持ちを尊重することから始めましょう。

今、一緒にできる楽しいことを考える



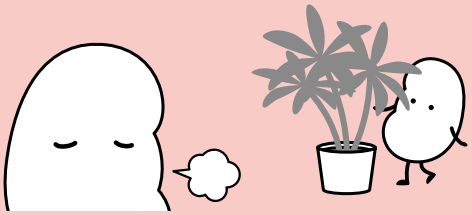
「病気だから○○できない」ではなく、日常の小さな喜びや楽しみを見つけて共有することが、かけがえのない支えとなります。

小さな変化を見逃さない



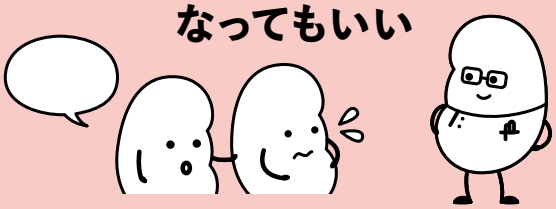
調子や気分の小さな変化に気づけるのは、いつも近くにいるあなたならでは。何気ないひと言や行動の変化が、何かのサインかもしれません。

無理に何かをしなくてもいい



「何かしてあげなきゃ」と無理をしなくても大丈夫。そばにいてくれる、見守ってくれている――それだけで、安心につながります。

医療者への“代弁者”になってもいい



本人がうまく言えないことは、ご家族の方が代わりに伝えるのもひとつの方法です。診察の場などで気になることがあれば、そっとサポートしてあげてください。

みんなでつくろう、これからの医療
with Kidney プロジェクト
https://www.jinlab.jp/withkidney/
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック
PPeCC ピーペック
https://ppecc.jp/

制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/