

**対象** 透析や移植が視野に入ってきた方

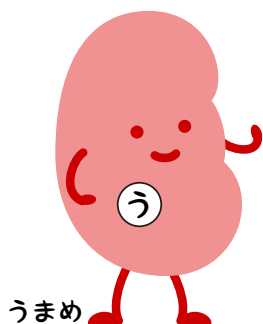
# そろそろ透析と 言われたらセット

腎臓の機能の低下が進み、透析や移植といった腎代替療法が視野に入ってきた方へ向けて、治療の選択肢と向き合うための情報をまとめました。

治療の選択肢や考え方、気持ちの整理を通じて、自分にとって納得できるこれからの歩みを考えるためのセットです。

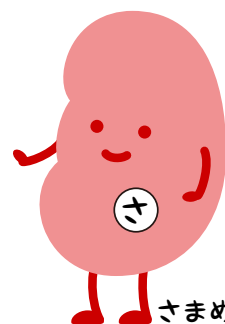
## セット 内容

1. 透析にならないために
2. あなたのこころの現在地
3. 腎代替療法とは
4. 腎代替療法の種類と選び方
5. 生きることは選択すること
6. 治療の決定
7. CKDのあなたへの灯火の言葉集



うまめ

患者と医療者がつかった  
腎臓病とのつきあい方ガイド

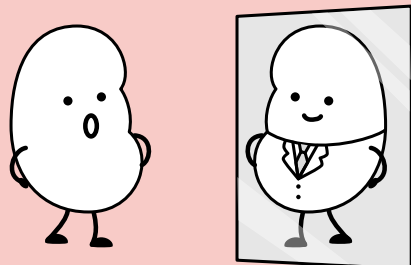


さまめ

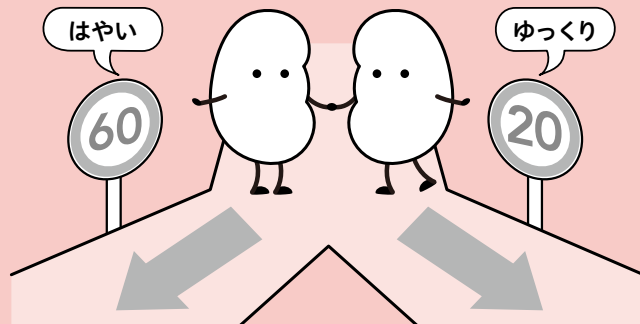


# 透析にならないために

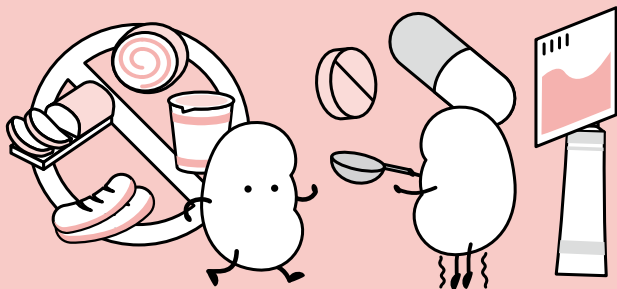
医療者に「治療してもらう」  
のではなく、自分自身が一番の  
主治医だと考えましょう。



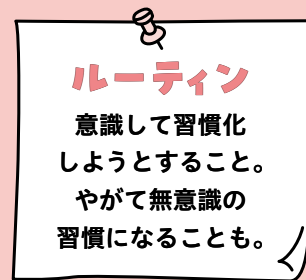
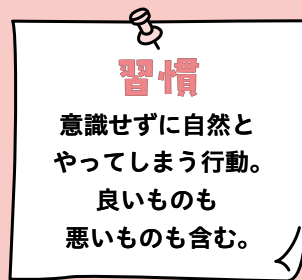
腎臓は元には戻りませんが、  
進行を予防することは可能です。



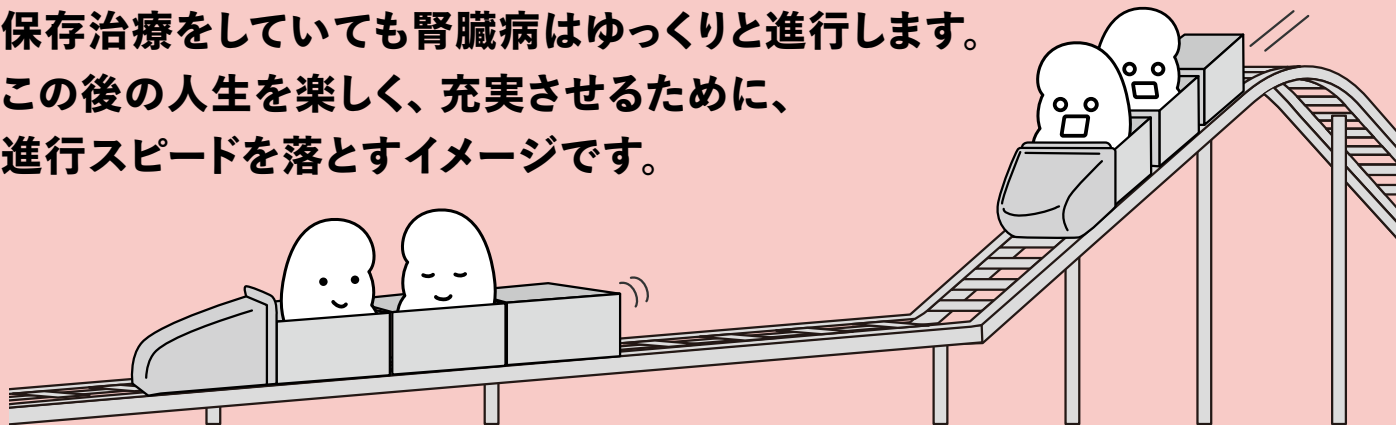
生活習慣の改善と、  
薬物療法などの治療の両輪で  
腎臓を守ることが基本です。



生活習慣の改善も治療も  
がんばりすぎず、ルーティン化や  
習慣化がおすすめです。



保存治療をしても腎臓病はゆっくりと進行します。  
この後の人生を楽しく、充実させるために、  
進行スピードを落とすイメージです。



末期腎不全になっても、腎代替療法を受けながら、あなたの人生は続いていきます。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# 透析にならないために

## 腎臓病を進行させない生活と治療の一覧

食事、毎日の測定、  
睡眠、運動など

生活



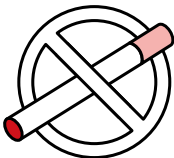
治療

薬物療法、定期的な経過観察

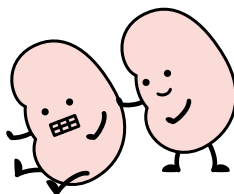
CKDが進行すると、定期通院の回数も増えます  
例：年ごと→半年ごと→3ヵ月ごと→1ヵ月ごと

### 生活習慣

- 禁煙
- 節度のある飲酒
- 適度な水分摂取で脱水を避ける
- 適度な睡眠時間を確保



- 口腔ケア
- 便秘を管理
- 運動
- 肥満の是正・  
メタボリックシンドローム対策



### 食事

- 減塩
- 適切なエネルギー摂取
- 腎臓の状態や合併症など、  
個人個人の状況に合わせた  
食事療法



### 高血圧

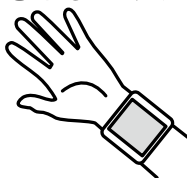
- 毎日の血圧測定
- 減塩
- 降圧薬



### 尿蛋白

尿中アルブミンを減少させるための

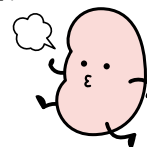
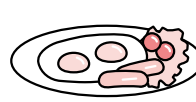
- 食事
- 運動
- 血圧コントロール
- 薬



### 脂質異常症

LDLコレステロールを低下させるための

- 食事
- 運動
- 薬



### 貧血

- 目標Hb値に  
するための治療



### 骨・ミネラル代謝異常

ビタミンDでカルシウムとリンの  
濃度をコントロール、高リン血症は  
食事と薬でコントロール

- 食事
- 薬



### CKDの原因

- 糖尿病、慢性糸球体腎炎、  
多発性嚢胞腎  
などに対する治療



監修

長澤 将

東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一

たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# あなたのこころの現在地

けがや病気で、体の機能が元どおりにならないなどの大きなショックを受けると、そのショックを受け入れるために一連の心理過程を経ると言われています。

ショック、パニック、落ち込み、自暴自棄、焦り、あきらめ、みんなが経験することです。

受け入れるまでに、あなたの気持ちは常に変化します。

ある地点に長くいることもあれば、とても短いこともあります。

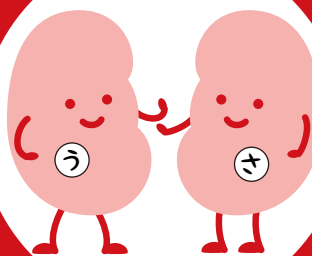
突然大きく移動することもあります。気づいたら脇道にいる、なんてこともあります。

裏面で「自分の現在地」を探してみてください。

あなたの現在地を身近な家族やパートナーと共有してもいいかもしれません。

前向きになれなくても、無理やりがんばる必要はありません。

「自分の現在地」が分かるだけでも安心することがあります。



みんなで作ろう、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  
ピーベック



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

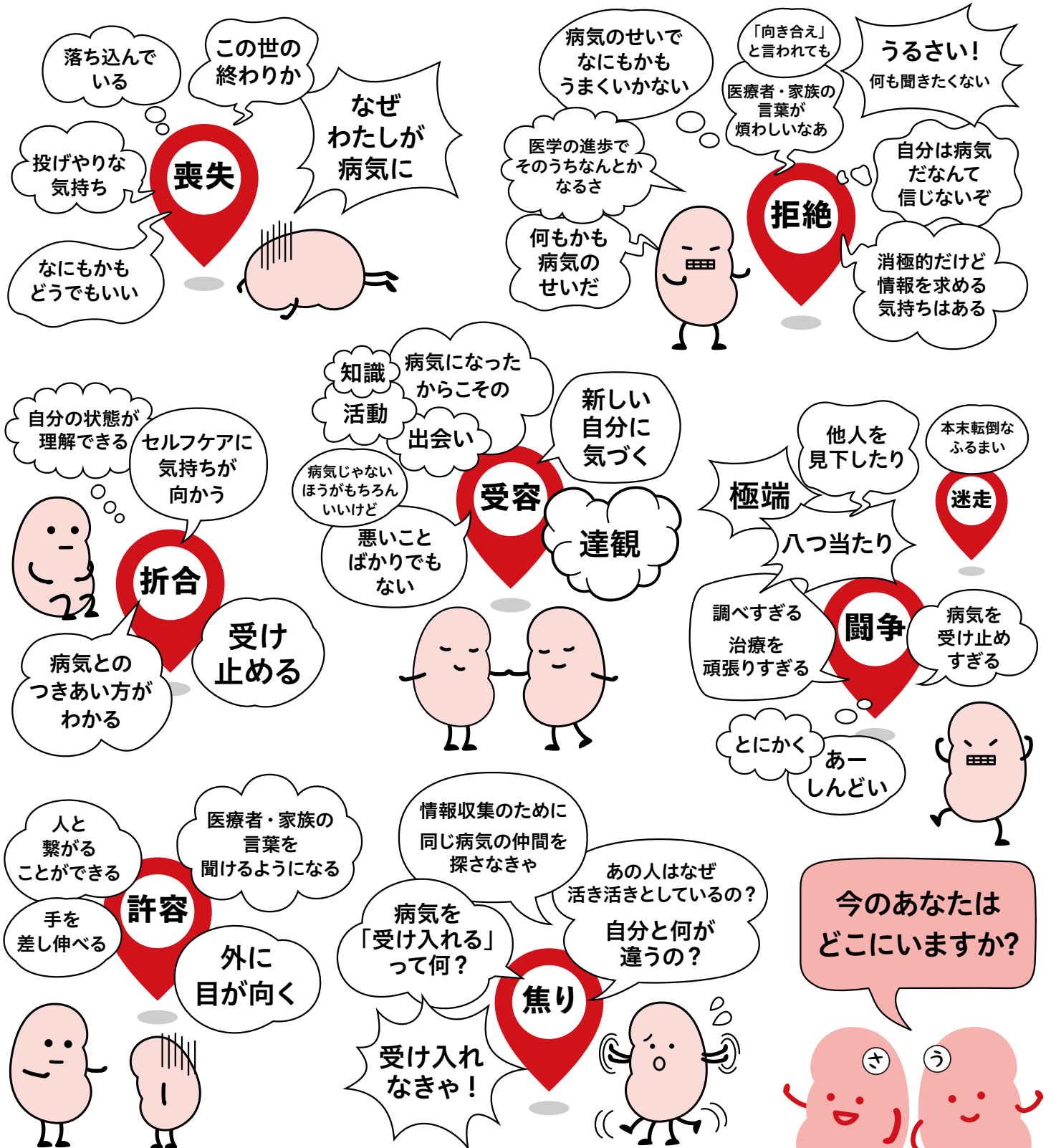
腎臓病情報サイト  
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための  
<https://jinlab.jp/>



# あなたのこころの現在地



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  
ピーベック

PPeCC  
ピーベック  
<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/>



# なぜ腎代替療法が必要なの？

慢性腎臓病（CKD）が進んで腎不全になると、体内の水分や老廃物のバランスが崩れ、さまざまな体の不調がはっきりと現れてきます。

## 腎臓の機能

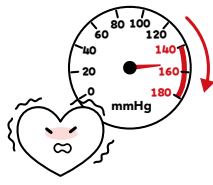
## 腎不全のとき起こる異常の例

ナトリウムと水分の

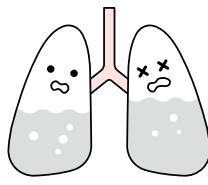
排泄



浮腫（むくみ）

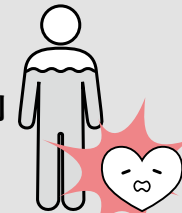


高血圧



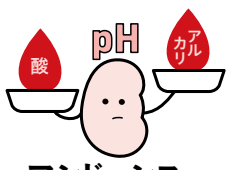
肺水腫（肺に水がたまる）

体液過剰  
心不全



酸・電解質の

排泄



アシドーシス  
（体に酸がたまる）



高カリウム血症



高リン血症

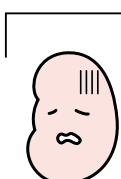
高カリウム血症  
強い酸血症



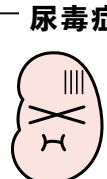
病気が進んで

老廃物の

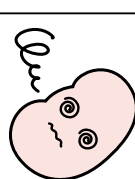
排泄



気分不快



食欲低下



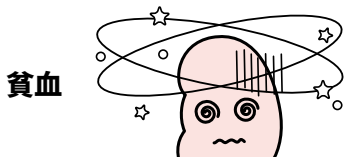
嘔吐・意識障害

高度の  
尿毒症病状



造血ホルモン

産生



貧血

これらを薬でコントロールできなくなる

腎臓の機能が10%以下になる

透析導入や移植を検討する目安

ビタミンD

活性化



低カルシウム血症、  
骨の量・質の低下

一般社団法人日本腎臓学会『腎不全 治療選択とその実際 2024年版』を基に作成

腎代替療法とは、これらの病状を抑え、  
仕事や学業を続けたり、日常生活を送るための療法です。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

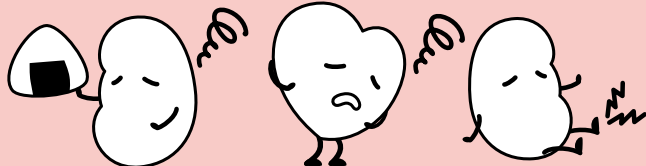
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



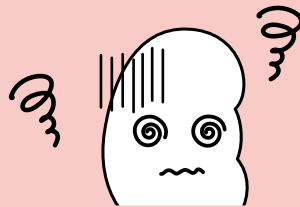
# 腎代替療法を選ぶ前に

腎臓の働きを肩代わりする  
腎代替療法が早めに必要となる  
場合もあります。



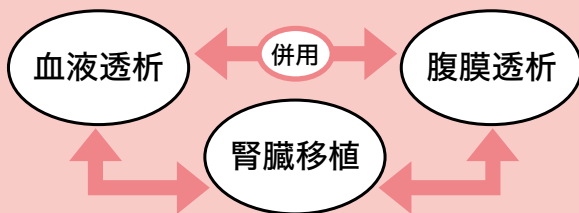
薬でコントロールできない病状などがある場合です。

末期腎不全で  
腎代替療法を受けないと、  
生命が危険な状態となります。



水分や塩分、老廃物などが  
排泄できなくなり、心不全  
や尿毒症の病状が全身に現  
れます。

腎代替療法は  
大きく3つの選択肢があり、  
お互いに相補的な役割があります。



治療の選択は  
医学的条件だけでなく、  
ライフスタイルなども考慮します。



腎代替療法は何を選択する  
場合でも事前の準備が必要です。



腎代替療法はいずれも生活の中で  
習慣化して続ける治療です。



早いうちから情報を集めたり、身近な人や医療者と話し合ったりして、  
落ち着いた状態で治療を開始できるようにしておきましょう。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師  
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# あなたに合った腎代替療法の選び方

## 腎代替療法 (RRT)

Renal Replacement Therapy

血液を浄化する血液透析と腹膜透析、腎臓移植は相互に補い合う関係にあります

血液透析  
HD



腹膜透析  
PD

PD → HD

最初は腹膜透析を導入し  
その後に血液透析に移行

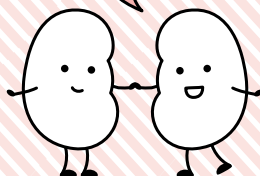
組み合わせや、  
補い合い例だよ。

PD + HD

週5~6日の腹膜透析に  
週1回血液透析を併用

PD  
HD → 移植

腹膜透析や血液透析どちらからも  
腎臓移植を行うことは可能



移植 → PD  
HD

腎臓移植後に腎臓の機能が  
低下した場合、どの透析にも移行が可能

腎臓移植



透析を導入する  
9割以上が  
血液透析を  
選んでいるよ



日本腎臓学会、  
日本透析医学会 ほか

『腎不全 治療選択とその実際』2024年版

腎代替療法が視野に入ってきたら、『腎不全 治療選択とその実際』2024年版を手にとってみることをおすすめします。



透析や移植を行えない・  
行わない場合の選択肢 ↓

↑ 保存的腎臓療法を撤回して  
透析や移植を行うことも可能

## 保存的腎臓療法 (CKM)

Conservative Kidney Management

透析や移植をしない選択肢

対症療法と緩和ケアを軸とした、人生の最終段階に末期腎不全に至った際の治療選択肢の1つです。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



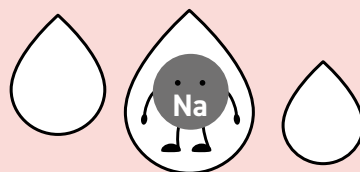
# 透析ってどんな治療？

仕事や学業を続けたり、日常生活を送るために、  
腎臓の働きの一部を人工的に補う治療です。

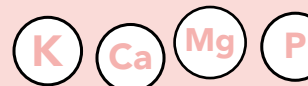
体に溜まった尿毒素や、  
病気を引き起こす原因物質  
などを取り除き、不足し  
ている物質を補充します。



本来は尿として排出す  
るナトリウム (Na) と水分  
を取り除きます。

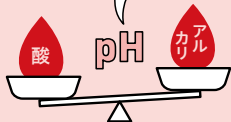


血液中の電解質のバ  
ランスを整えます。



酸性に傾いた血液を  
弱アルカリ性に戻し  
ます。

血液は中性に近い  
弱アルカリ性



「そろそろ透析」と言われたら

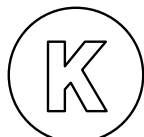
じんラボの『患者  
がつくった透析の  
ほん』(Kindle版)  
もご活用ください。



透析では補いきれない腎臓の働きは、**食事管理や服薬で補います。**



減塩



カリウム管理



たんぱく質管理



水分管理



ホルモンの産生



血圧コントロール



骨・ミネラル代謝

通常は、腎臓を移植しない限り透析を続けることとなります。

監修

長澤 将 東北大学病院 腎高血圧内分泌科 講師

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# 生きるということは**選択**の連続

どんな治療をする？

体にいいものを食べる？  
食べたいものを食べる？

進学する？  
しない？

就職する？しない？  
仕事を続ける？  
休職する？

減塩は  
ほどほどにする？  
徹底的にする？

心の平穏を保つ  
ことを優先して

悩みを家族や医療者に  
打ち明ける？

選ぶことを  
後回しにする  
ことがあっても  
いい

家族に自分の  
希望を  
共有する？

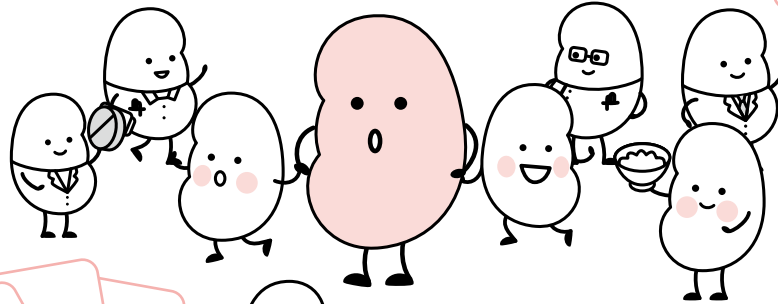
セカンド  
オピニオンを  
利用する？

病気の情報収集は  
本を読む？  
インターネットで調べる？

専門家や身近な人の支えと、  
**あなた自身の選択と決断が**  
あなたの生活を形作っています。

この先の治療について  
調べてみる？  
主治医に聞いてみる？

選ぶことを重荷に  
感じるなら無理をしない



薬剤師に  
薬の疑問を  
ぶつけてみる？

運動を取り入れる？  
どんな運動をする？

職場や学校で  
カミングアウト  
する？しない？

外食は  
する？しない？  
どこで何を食べる？

恋愛・結婚  
する？しない？

弱音を吐く？  
我慢する？

周りの人に  
意見や助言を  
求めつつ

同じ病気の  
仲間や友達を作る？

禁煙する？  
たばこを減らす？

選べないことが  
あってもいい

子供を  
持つ？  
持たない？

旅行を楽しむ？  
行くのをやめておく？

飲み会には  
参加する？

「選ばなきゃ」では  
なくて「選べる」  
と考える

趣味は  
続ける？

今日は静かに  
落ち着いて過ごす？  
楽しく過ごす？

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC

ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# あなたの選択を助けるしくみ

## セカンドオピニオン

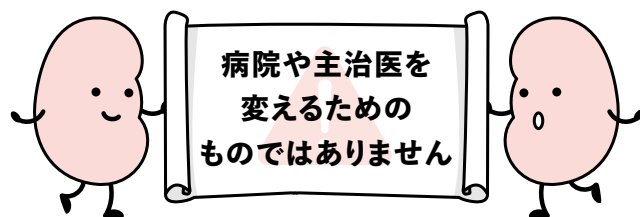
診断や治療方針について理解を深め納得するために、主治医以外の医師からの「第2の意見」を求めることができる患者の手段です。

### セカンドオピニオンの目的

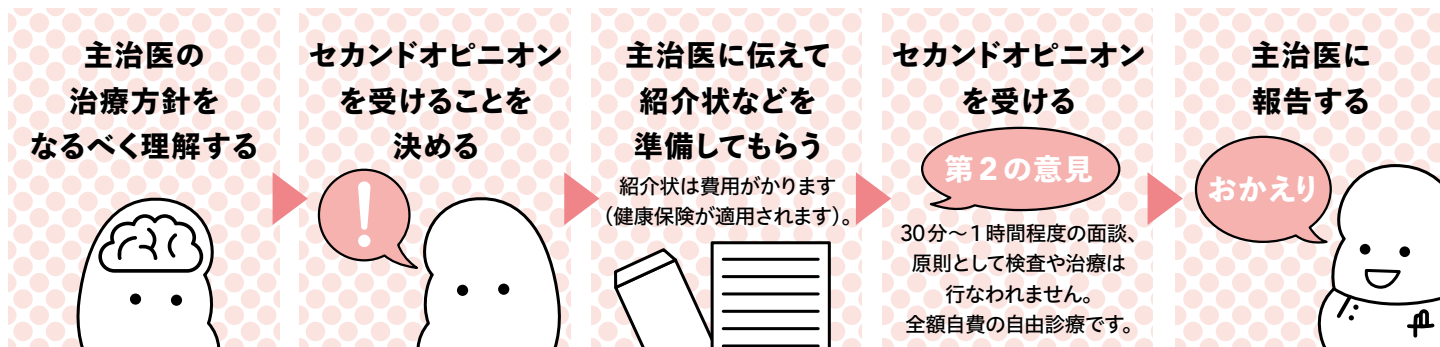
主治医（ファーストオピニオン）とは別の医師の「第2の意見」を求めて、主治医の診断や治療方針が適切かどうかを確認し、不安や迷いに踏み切りをつけ、より納得して治療を受けるためのものです。腎臓病では、原因が分からないことがあったり、治療の選択肢が複数あったり、病気が進んで透析などの治療を検討するタイミングなどに、セカンドオピニオンを検討することが多いようです。

### セカンドオピニオンへの誤解

セカンドオピニオンは「転院」あるいは「主治医を変える」ことではありません。また、診断や治療に納得がいかにず複数の医療機関を渡り歩く「ドクターショッピング」でもありません。

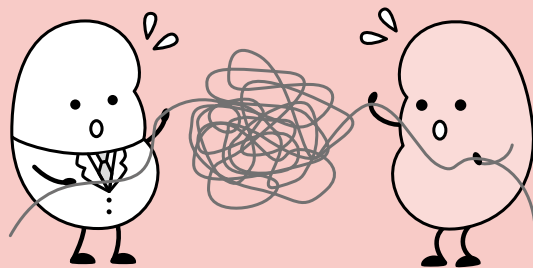


### セカンドオピニオンの流れ



### 不安の原因はコミュニケーション不足かも

セカンドオピニオンを受ける前に、どこに疑問や不安を感じているのか、具体的に何についての意見が欲しいのかなどを整理して、主治医に話してみてください。コミュニケーション不足から生じた疑問や不安であれば、この段階でそれらは解消され、セカンドオピニオンは必要がないかもしれません。

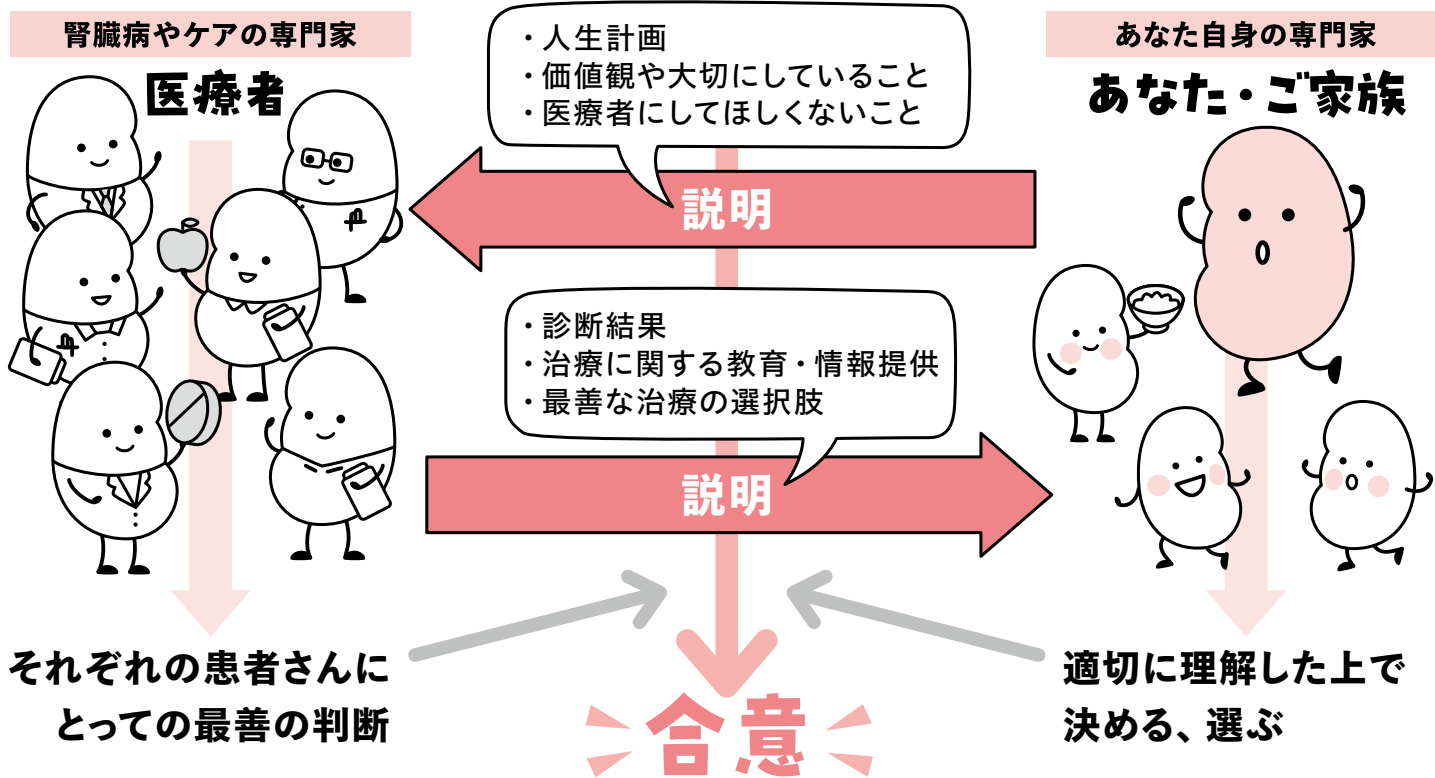


監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

# 治療方法などを決める手順

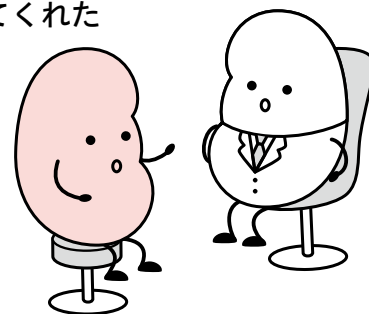
あなたの治療方法は、一般的に最善と思われる判断に、  
あなた自身の人生計画を交えて医療者と検討・合意するべきものです。



※臨床倫理ネットワーク日本「意思決定のプロセス」を元に作成

## あなたの主治医はどうですか？

- 治療に関して何らかの決定をすることがあるということを、明確に伝えてくれた
- 私がどのように決定に関わりたいかを丁寧に確認してくれた
- 病状に対してさまざまな治療の選択肢があることを伝えてくれた
- 選択肢におけるメリット・デメリットを明確に説明してくれた
- 説明した全ての情報を理解できるようにサポートしてくれた
- 私が治療においてどの選択肢を希望するかを聞いてくれた
- それぞれの治療方法について、私と一緒に徹底的に比較検討した
- 治療上の選択肢を私と一緒に選び、今後の治療の進め方について私と合意した



※共同意思決定 (SDM: shared decision making) の測定尺度 SDM-Q-9 日本語版を元に作成

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

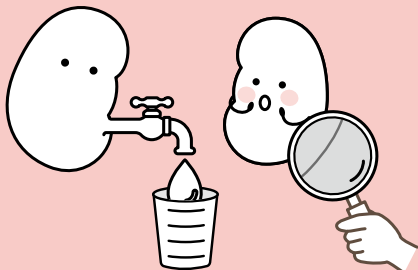
<https://jinlab.jp/>



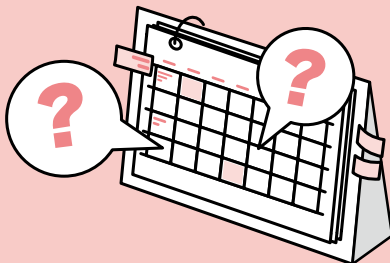
# 治療の決定のために

## 知っておくべき医療者への8の質問

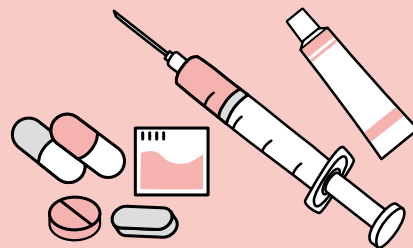
その検査は何のために  
するのですか？



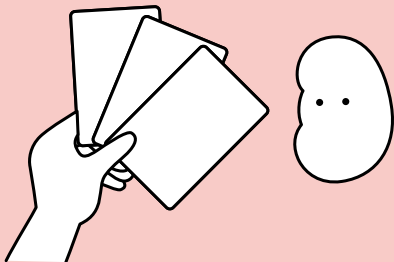
この治療の結果は  
いつわかりますか？



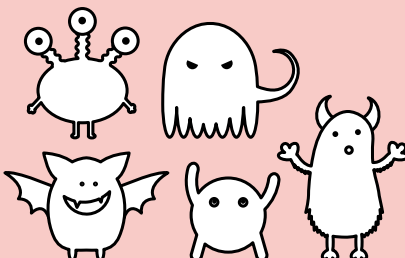
なぜこの治療が  
必要なのですか？



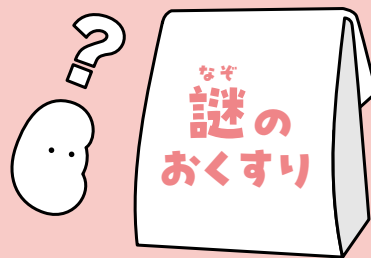
ほかの選択肢は  
ありますか？



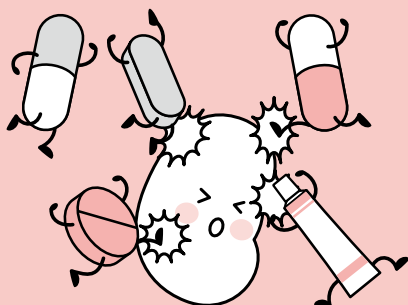
どんな合併症が起こる  
可能性がありますか？



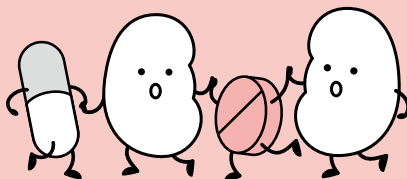
何という名前の  
薬ですか？



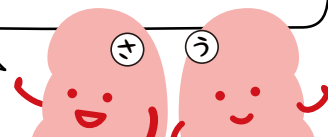
副作用はありますか？



この薬は今飲んでいる  
薬と併用しても  
大丈夫ですか？



この8つ以外でも、  
疑問に思ったことは  
どんどん質問しよう。



※AHRQ (Agency for Healthcare Research and Quality、米国医療研究・品質調査機構)『医師にする質問 Question To Ask Your Doctor』の「知っておくべき10の質問」を元に作成

自分の病気を知れば知るほど、自分らしい選択ができるようになります。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、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



PPeCC  
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



# CKDのあなたへの灯火の言葉集

慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）の先輩達からのメッセージです。

まずは生活のペースの再構築、そして自分に合った働き方、生活環境を見つけましょう。

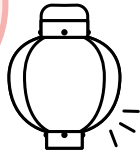


運動で体力をつけて、趣味や仕事に没頭し、CKDの制限を忘れるくらいアクティブに過ごすといいですよ。

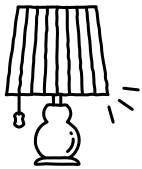


ワクワクすることを探しながら、のりりくらしやっていきましょう。

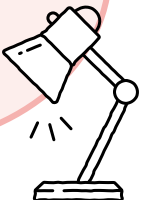
治療は、元気に生きるためのもの。



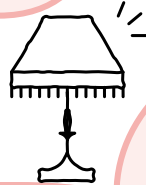
管理がそこそこうまくできれば、そこそこ楽だよ。



透析になってもやれる事はたくさんあります。



食事管理は、「食べられない」ではなく「こんなものも食べていいんだ」って思えば楽です。



みんなで作ろう、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/>



# CKDのあなたへの灯火の言葉集

## 慢性腎臓病

ご家族、友人、同僚などからのメッセージです。

無理  
しないでね。

あなたの  
病気について  
勉強しているんだ。

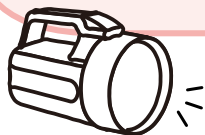
できることが  
あれば、  
何でも言ってね

体調の良い日に、  
〇〇にまた行こうね  
(次の約束)。

あなたがいてくれる  
だけで、うれしい。

(入院前などに同僚から)  
待ってるよ。

私も同じ病気なの  
(カミングアウト  
してくれた)。

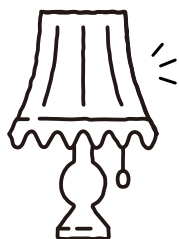


医療者からのメッセージです。

高い目標は達成でき  
たら最高だけど、確実に  
できそうな手前の目  
標も設けて、2段階に  
するといいですよ。

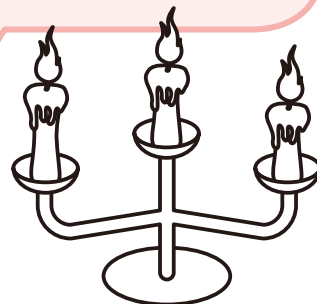
決めたことを、ちゃん  
と行動に移せているの  
は素晴らしいですね。  
なかなかできないこと  
ですよ。

ひとつの検査項目の数  
値は下がっても、他の  
数値は安定していれ  
ば、“全部がダメ”って  
わけじゃないですね。



いつもご自身の体と向き  
合っている姿勢を、私は  
ちゃんと見ていますよ。

自己管理の  
効果が  
出ていますよ。



みんなで作ろう、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



P P e C C  
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/>

