

対象 透析をしていない腎臓病の方すべて

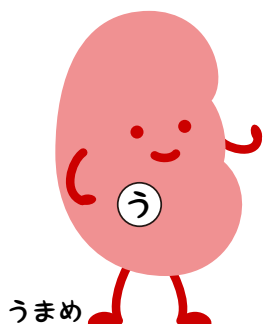
診療サポートセット

慢性腎臓病（CKD）と診断されたら、定期的に通院して医療者と目的を共有し、ともに治療に取り組むこととなります。

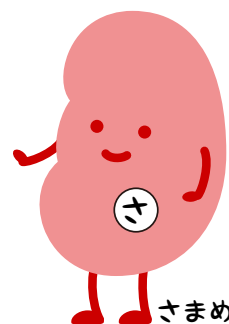
このセットは、あなたの生活や人生における「治療を続けることの意味」を理解して、あなたと治療に取り組むチームのメンバーと良好な関係を築き、納得しながら自分らしい選択をする手助けとなるものです。

セット内容

1. 病院に行く前に
2. 病院にかかる心得
3. 生きることは選択すること
4. 治療の決定
5. 病状を具体的に伝える表現



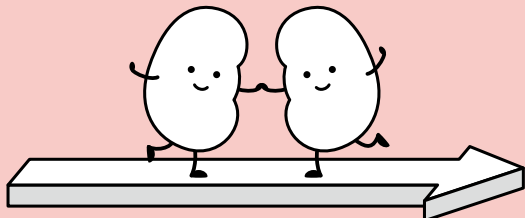
患者と医療者がつくった
腎臓病とのつきあい方ガイド



病院に行く前に

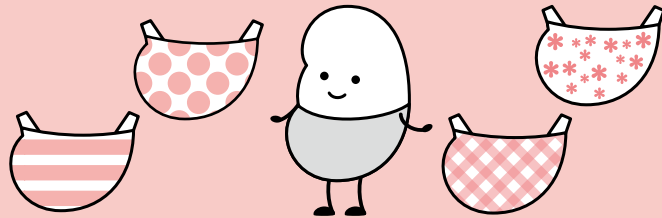
定期的に通院するのはなぜでしょう。

腎臓の機能を維持するため



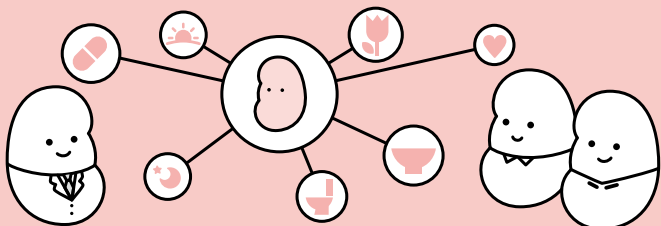
腎臓に影響する病気や生活習慣などを確かめて、対策方法を知ることが、腎臓をいたわることにつながります。

最適な治療スタイルを見つけるため



あなたの希望、生活や仕事などをふまえ、治療に取り組むチームのみなで「最適な治療」を一緒に考えます。

状態の変化を共有するため



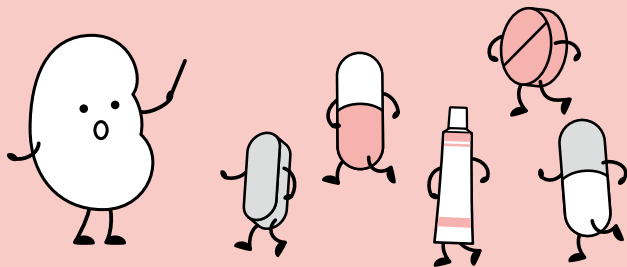
腎臓病を引き起こした病気、尿、腎臓の機能などを治療に取り組むチームと共有して、「最適な治療」に役立てます。

病気への知識を深めるため



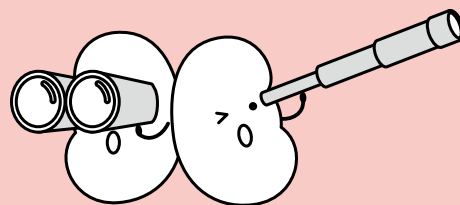
病気の正しい知識は、さまざまな判断や決めごとをする場合に役立ち、あなたの生活の質を高めることができます。

薬の種類や量を調整するため



体調の変化はもちろん、さまざまな変化などを確認して、薬の種類や量を調整します。

今後の見通しを知るため



あなたには、病気が進行した場合はどんな変化が起きるか、どんな対策や治療が必要になるのかなどを知る権利があります。

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」



みんなでつくる、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/>



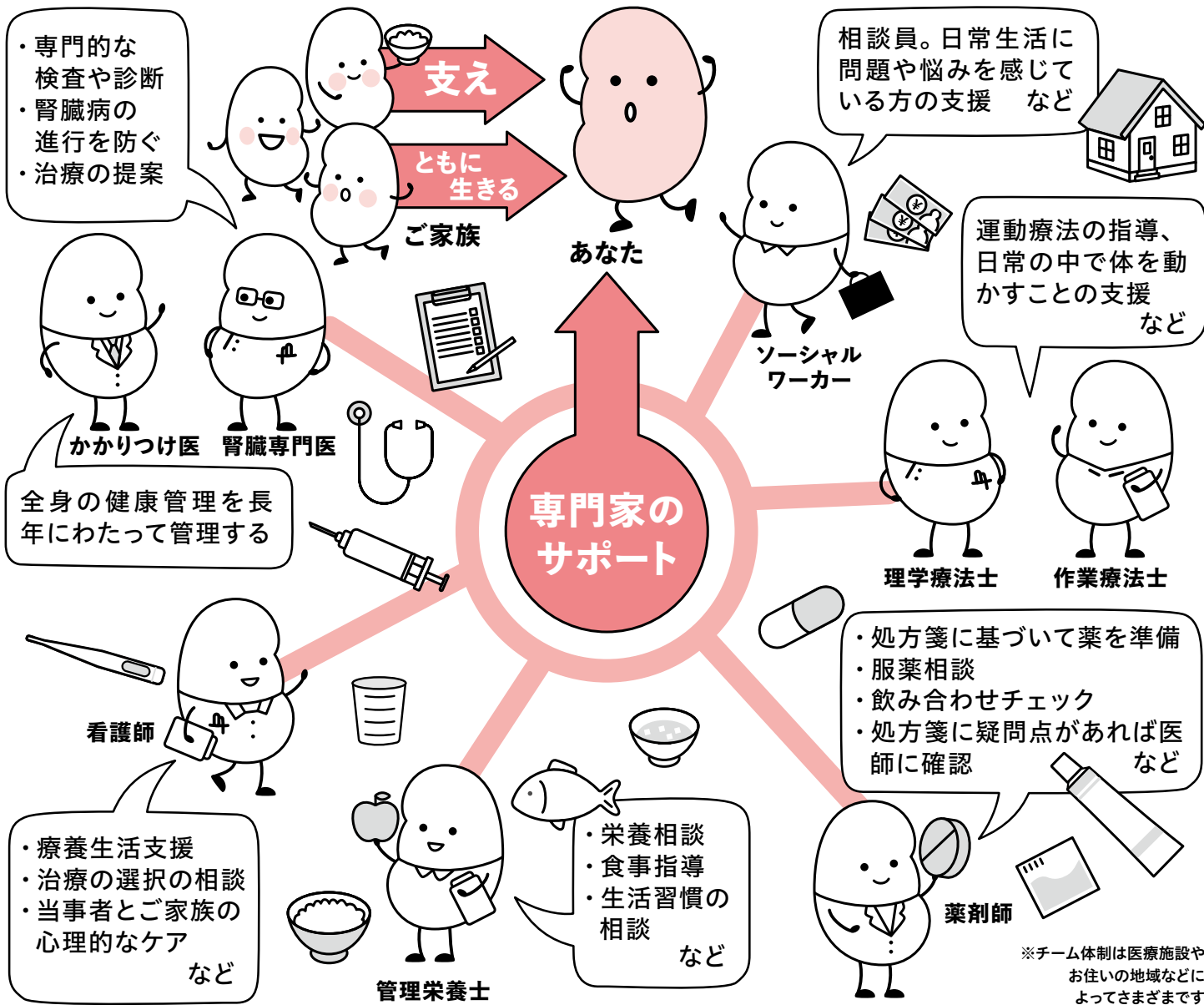
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



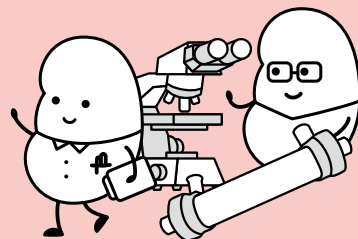
病院に行く前に

あなたと治療に取り組むチームのメンバーです。



腎臓病が進んだら新たにチームに加わるメンバーもいます

腎臓の機能が十分ではなくなったら、機能を肩代わりする血液透析などの腎代替療法を始めることになります。検査を通じてあなたを見守る臨床検査技師、医療機器のエキスパートで穿刺や透析装置の操作を行う臨床工学技士、透析の準備などを担当する透析室の看護師などのおつきあいが始まります。



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」



みんなでつくる、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

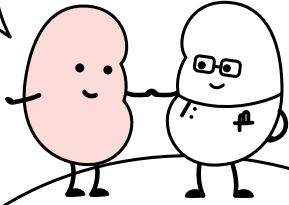
<https://jinlab.jp/>



病院にかかる心得

自分の体に責任を持つという意識が大切

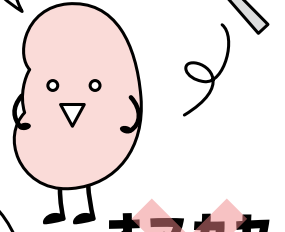
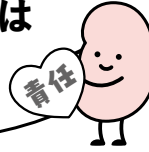
あなたが生きたいように
生きられるようになること
が、あなたと医療者の
共通の目標なんだよ。



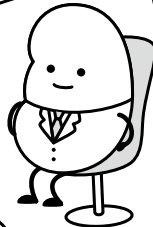
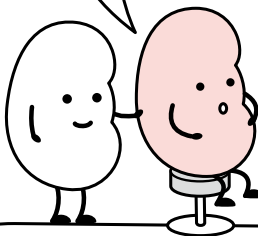
過剰な
自己責任論に
踊らされないでね。
「自分の体に責任を持つこと」
と「病気は自己責任」は
別物だから。



自分の
生活や治療に関して
「お任せします」は
なるべく言わない
ようにしよう。



医療者の力だけではなく、
あなた自身に**できることをして**
医療に参加することが、
慢性の病気の治療効果に
影響するんだよ。



できること その1
健康情報を
理解する力を
身につける

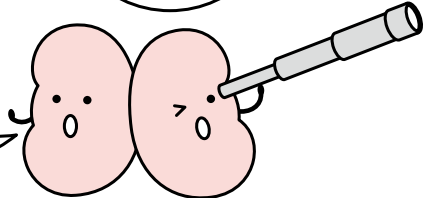
できること その2
希望どおりの
治療や生活のために
周囲の協力を
得られるようになる

できること その3
自分の目的の実現のために
周囲の環境を変えられる
ようになる

できること その4
自分の病状や病歴、
疑問などを、医療者や
周囲の人に伝えるように
する

家族がいる場合は普段
から病気について話し
合い、医療者の話は、な
るべく一緒に聞くように
しよう。

検査の結果の数値だけで
一喜一憂しないでね。
長い目で見ることが
病気と付き合う秘訣だよ。



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



<https://ppecc.jp/>



じんラボ

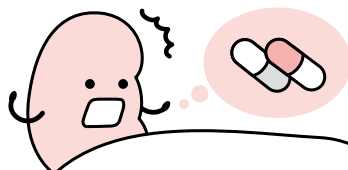
腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



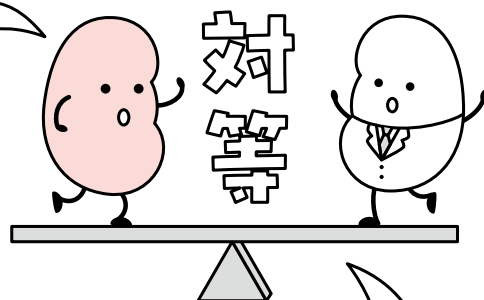
病院にかかる心得

医療者とのコミュニケーションの心得



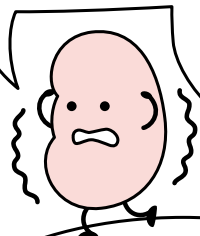
薬を飲みそびれた
場合など、正直に
話してもらえない方が
医療者は困るんだよ。

**あなたと医療者は
対等な人間同士。
上下関係はないんだよ。**

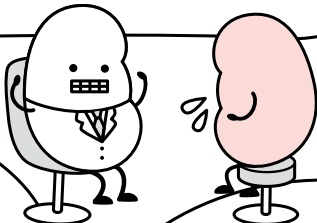


ちょっと怒られることがある
かもしれないけれど、自分のためにも
素直に伝えよう。

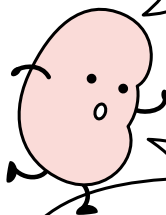
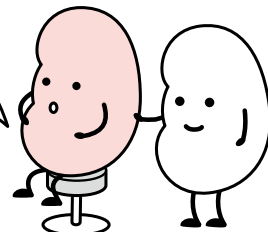
医療者は、あなたの生活、
大切にしていることや悩
みなど、あなたのことをと
ても知りたがっているよ。
いろいろ話してみて、
信頼関係を築こう。



医療者の説明が
分からなかったら遠慮せずに
「分からない」と伝えよう



医療者とスムーズに
話すために、
ご家族や信頼できる人に
**付き添ってもらっても
いいよね。**



リラックスして会話のキャッチボールが
できるようになると、医療者からの
質問も増えて、あなたの話を
引き出してくれるよ。

※診療時間には限りがあります。



担当医と
相性が悪いかもと思ったら、
とりあえず看護師など
他の医療者に相談してみよう。

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



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



<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/>



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？

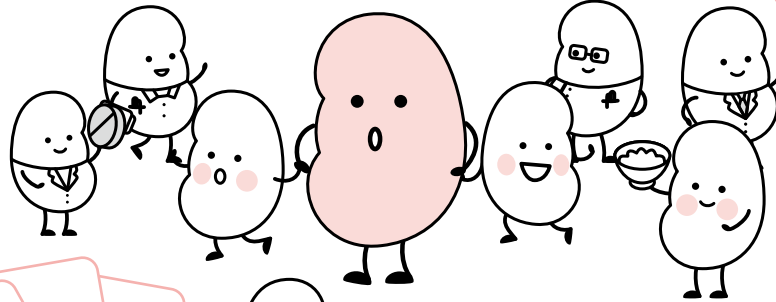
病気の情報収集は
本を読む？
インターネットで調べる？

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」



みんなでつくる、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/>



あなたの選択を助けるしくみ

セカンドオピニオン

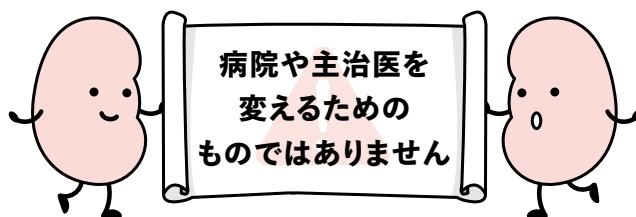
診断や治療方針について理解を深め納得するために、主治医以外の医師からの「第2の意見」を求めることができる患者の手段です。

セカンドオピニオンの目的

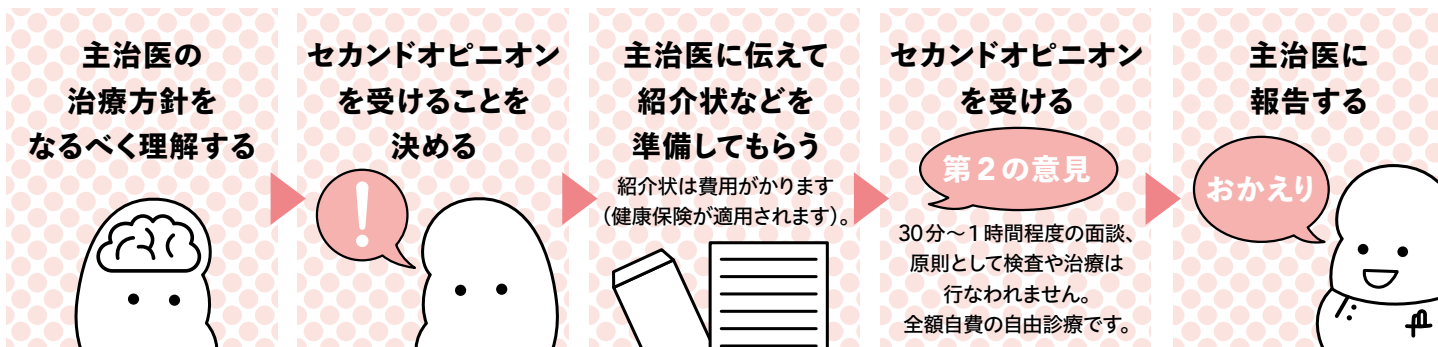
主治医（ファーストオピニオン）とは別の医師の「第2の意見」を求めて、主治医の診断や治療方針が適切かどうかを確認し、不安や迷いに踏み切りをつけ、より納得して治療を受けるためのものです。腎臓病では、原因が分からないことがあったり、治療の選択肢が複数あったり、病気が進んで透析などの治療を検討するタイミングなどに、セカンドオピニオンを検討することが多いようです。

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。

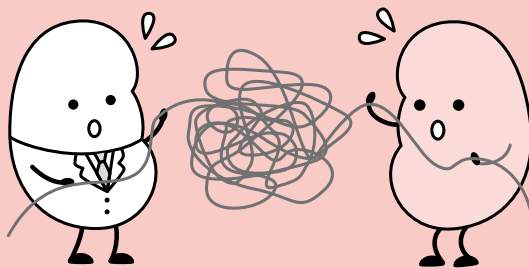


セカンドオピニオンの流れ



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。

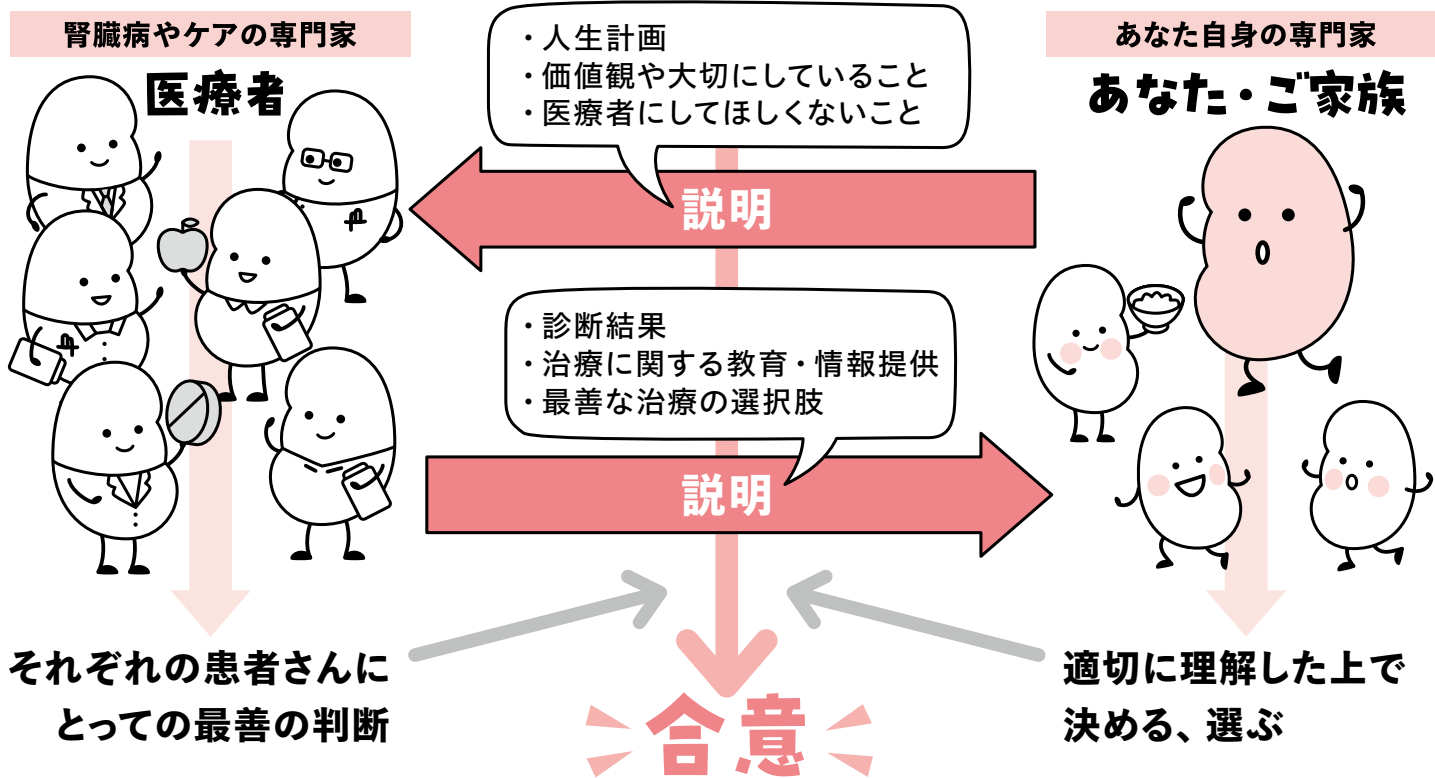


監修

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

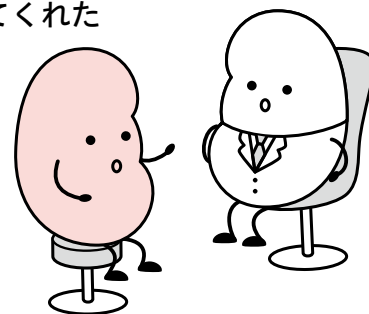
あなたの治療方法は、一般的に最善と思われる判断に、
あなた自身の人生計画を交えて医療者と検討・合意するべきものです。



※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

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

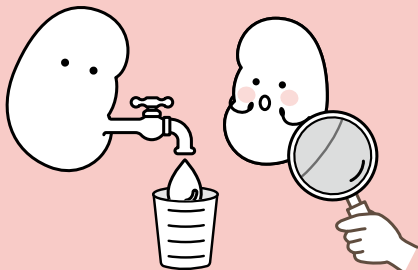
運営 一般社団法人ピーベック
PPeCC
ピーベック
<https://ppecc.jp/>

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/>

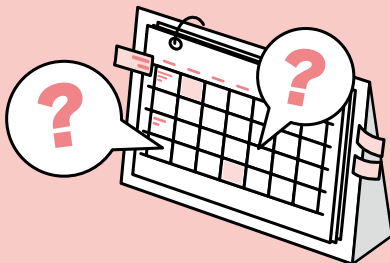
治療の決定のために

知っておくべき医療者への8の質問

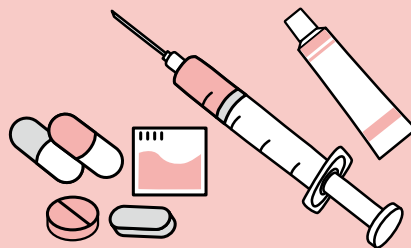
その検査は何のために
するのですか？



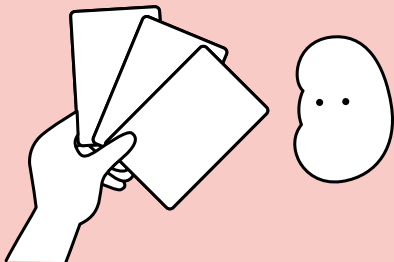
この治療の結果は
いつわかりますか？



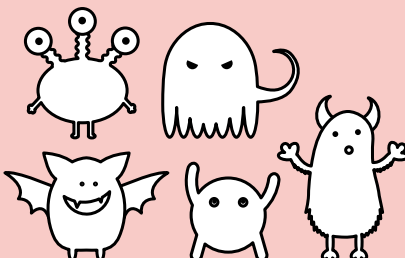
なぜこの治療が
必要なのですか？



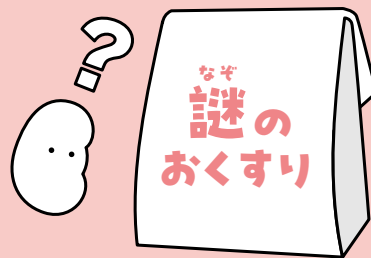
ほかの選択肢は
ありますか？



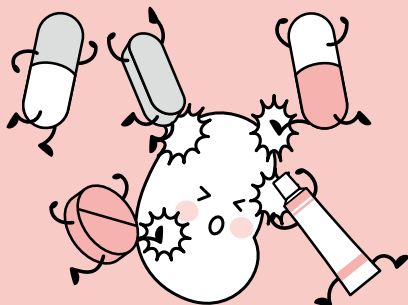
どんな合併症が起こる
可能性がありますか？



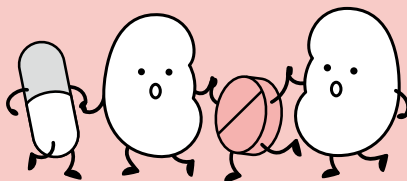
何という名前の
薬ですか？



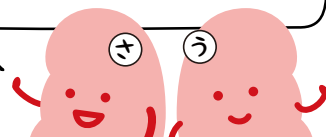
副作用はありますか？



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



<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/>



病状を具体的に伝える表現

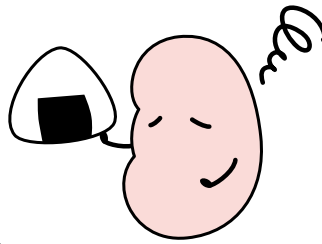
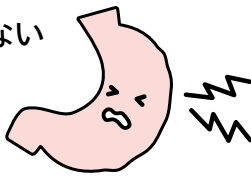
病状への感性は人それぞれ、言い表すことが難しいですね。
以下の表現例を参考に、医療者に伝えてみてください。

病状の伝え方の基本、①～⑥を時系列で話す

①主な病状	②部位	③強さ	④いつ・どうして	⑤変化	⑥経過
一番困っている病状は何か	正確な部位 (体の場所)	症状の強さや状態	いつ症状が出たのか、きっかけは何か	どんなときに悪くなる？ 良くなる？	どんな経過をたどっているか
例：頭痛	頭全体が	強く締め付けられているような	1週間くらい前から、突然起こる	天気が悪いと悪くなる、歩くと良くなる	痛みの強さが増している、回数が増えている

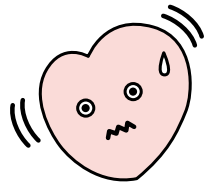
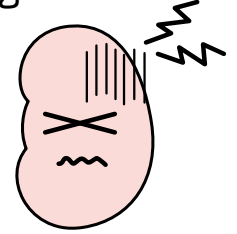
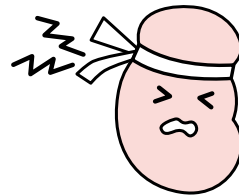
食欲不振

- 食事が面倒であり摂らなくなってしまった
- 味が変わって食事がおいしくない
- すぐ満腹になってしまう
- 体調がすぐれない、胃が痛いなどで食べる気にならない



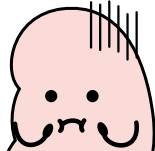
頭痛

- ガンガン、ズキズキ痛む
- 頭を締め付けられているような感じがする
- 後頭部から首筋にかけて痛む
- 目の奥から痛む



吐き気・嘔吐

- 胸の辺りがムカムカする
- 食べ物を口にいれると吐きそうになる
- 食後に吐き気が出る
- ○○○の匂いで吐きそうになる
- 常に吐き気がある
- 黒っぽい吐物がある



息切れ

- 早足で歩いた場合に息切れがある
- 平坦な道で息切れのため立ち止まることがある
- 平坦な道を数分歩くと息切れのため立ち止まる
- 息切れがひどくて外出できない
- 着替えるときに息切れする

動悸

- 動いていないにもかかわらず急にドキドキする
- 脈が飛ぶ感じがする
- 突然ドキドキして短時間意識を失う

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



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



<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/>



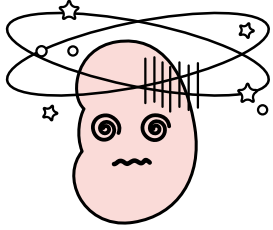
病状を具体的に伝える表現

めまい

まず伝えること

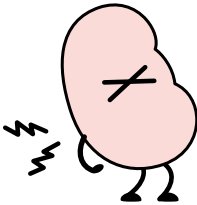
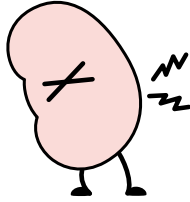
- ① 突然起きるかどうか
- ② もともと難聴があるかどうか

- 立ち上がった瞬間に
 - 横になったときに
 - 上を向いたりしたときに
 - 長く立っていると
- グルグルする
■ フラフラする
■ フワフワする



腰痛

- しばらく座っていると痛くなる
- 一定の距離を歩くと痛くなる
- 寝ていると痛くなる
- 何度も腰痛になる、くせになっている
- 腰痛と同時に熱が出る
- 痛みで腰を後ろに反らすことができない
- 重いものを持ったあと腰痛になり、○○○(具体的な期間)経過したのに治らない



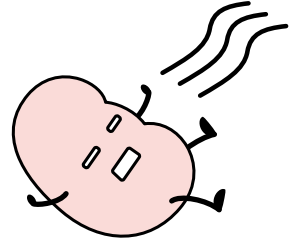
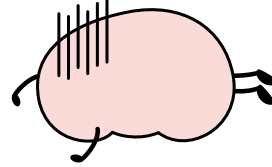
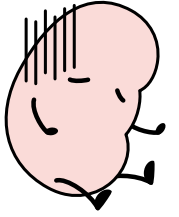
胸痛

- 胸部に不快感がある
- 締め付けられるような感じ
- 圧迫感がある
- 冷や汗を伴う痛み
- 引き裂かれるような激しい痛み
- チクチクと針で刺されたような鋭い痛み



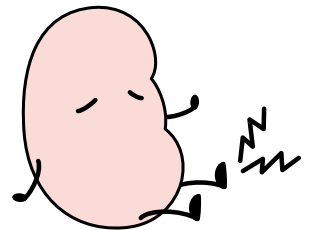
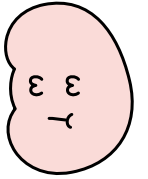
だるさ

- 何もしていないのに疲れている
- 少し活動するとすぐに疲れる
- やる気が出ない
- 何もできない程に疲れている
- 起き上がれない



むくみ

- 朝、起きたら顔やまぶたがむくんでいる
- 夕方に足がむくむ
- 常にはれぼったいと感じる



しびれ

- 手足が正座をした後のようにビリビリ、ジンジンしている
- 体の一部の感覚が鈍くなっている
- 手足にうまく力が入らない
- 軽く体を動かすと軽減する



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