

# 脱・透析の世界観

～当たり前を捨てて幸せになる～

2024.09.29 (日) 13:00～16:00

透析患者さんは多くのストレスを抱えていて、その数は少なくとも37に上ります。この問題をどう変えていくのか？が今回のテーマでした。

## 透析医療の呪い

患者さんは、クリニックでのストレス、体調の変化、仕事上のストレス、通院や透析自体のストレス、人生のストレス、経済的にご家族を守れない苦しみなど、人それぞれで違いますが、色々なことがあるでしょう。(医療法人社団 Oasis Medical COO 櫻堂 渉)

### 本当に望む結果は何か？

まず、これを明らかにすることです。そうすれば、達成する方法が分ってきます。健康寿命を延ばしたい、食事を楽しみたい、会社で健常者と対等に競争して頭角を現したいなど。しかし、皆さんはどこかでそれを封印していませんか。もう諦めたからしょうがない、そう思っている方も多いと思うのです。望むものと現在のギャップが大きすぎると諦めてしまい、一歩も前に進めなくなってしまう。

これは実は「呪い」なのです。本当は、決定権は皆さんにあるわけですが、選択の余地がほとんどない。「呪い」にかかって、思考も身体も閉じ込められているのです。

私も、透析医療は変えられないという「呪い」に嵌っていた時期がありました。しかし、いまのセルフ透析の原型となるフランスの透析施設を視察したことで呪いから解放されたのです。日本のように全ての患者に一律のシステムを当てはめることが間違っている！との気付きと共にです。

皆さんの「呪い」を解く、それがこのプログラムの目的です。本日お伝えするのはファクト（事実）です。セルフ透析を利用する患者さんのファクトをご覧ください。呪われた古い信念を新しい信念に書き換えて欲しいと思います。

この度、セルフ透析を実施する患者さん全員を対象に、ご自身の人生にとってどのような影響を与えているのか、インタビューを行いました。従来の透析の世界観から脱出した方々のリアルな想いです。他の患者さんにも自分たちと同じ幸せを分かち合いたい、そういうセルフ透析の患者さんのご協力で、24名の方の動画が収録できました。これほど貴重な動画はありません。

(裏面 セルフ透析患者さんの真実 インタビュー)



### 普通って何なんだろう？

セルフ透析システムを実践される方は、普通の生活、普通にできることがとても嬉しいとおっしゃる方がすごく多いんです。

普通に旅行ができたり、普通にスポーツができたり、普通に健常者と机を並べて競争して出世したい、普通にお金を稼ぎたい、普通に経済的な自由を獲得したい、いろんなことがあると思うんです。それを可能にできるきっかけがここにあると思います。

### 呪いを解く

「施設に望むことはなんですか？」という質問を投げかけると、皆さん、「何も言うことがありません」と言うんです。

こんなことってありますか？

例えば空調が寒いとか、スタッフが気に入らないとか、薬が多いとか、そういうストレスの無い世界なのです。色々なストレスから脱するためにも、本当に望む結果は何か？ 人生でネックになっている問題は何か？ ということを考えていただきたいと思います。

今、我々のセルフ透析を普及させようという活動が社会から評価をされつつあります。我々はそれとても嬉しいことと思っています。皆さんの未来も明るいです！

## Q&A 参加者の質問に答えて



(看護マネージャー 新治)

Q：透析回数が増えますが、費用はどのようになりますか？

A：回数が増えても費用はいつも通りで変わりません。

Q：かゆみの対策をどのようにされていますか？

A：保湿が中心ですが、セルフ透析の方で痒くてしょうがないという人は聞いたことがないです。その原因になる毒素が蓄積されないってことだと思います。

Q：透析中に血圧が下がることがあります。どのように対処されていますか？

A：セルフ透析の場合は時間あたりの除水でトータルでどのぐらいが自分の除水の限界かということも一緒に考えていくので、極端に血圧が下がることはほとんどありません。ドライウェイトの見直しも相談してみてください。

Q：海外に行くことを諦めて研修も断ってました。セルフが可能になると海外に行くことも可能になるかな。

A：海外でも透析はできます。海外でご自身でセルフ透析をするってことも可能です。もちろん旅行透析、普通の透析をすることも可能です。

## 第3回 透析患者サミット レポート セルフ透析患者さんの真実 インタビュー

この度、セルフ透析を実施する患者さん全員を対象に、ご自身の人生にどのような影響を与えているのか、インタビューを行ないました。従来の透析の世界観から脱出した方々のリアルな想いです。

(取材：医療法人社団 Oasis Medical)

以前は透析が終わるとぐったりして、1日中無駄になってしまう感じでした。そんな状態なので仕事もやる気になれず、当時は仕事をしていなかったです。肌もカサカサして黒くなってくると、髪の毛もパサパサ。美容は大切で、女の人ってそれがなくなるとやっぱり希望がなくなります。透析をやらされていると思うと、痛いとかいろいろ文句につながりけど、自分からやっていると前向きな気持ちになります。

(Mさん 女性)

去年の10月に移ってきたんですけど、その前は4時間を週3日でやっていて、透析以外はほとんど寝ている状態でした。動けなくて、外来受診もタクシーを利用していました。正直な話、死んだ方がマシじゃないの？というくらいだったんですよ。でも今は、いわゆる普通の生活が送れるようになりました。糖尿で外来受診していますが、何やったの？と先生もびっくりしていました。

(Oさん 女性)

選択肢がいっぱいあるというのがいいです。透析中はほとんど仕事しています。透析しながらずっと電話してます。体調はいいですよ。肌艶が全然違う感じですよ。これまでは、レールの上を後ろから押されて走っている感覚でした。それが、今は自分の意思を持って動いていると実感します。ここに来ていろいろ知識を得られましたから。

(Oさん 男性)

透析を週4回やっても仕事に差し支えないこの環境が良かったです。4回やっているから顔もあまりむくまないし。仕事を夜中までやっている同僚の方がむくんでいると感じますよ(笑)あと、自分でできるので、災害時とか全く知らないところに行ってもある程度安心です。穿刺や、組み立てもできるようになって…モニターの操作も知っておいて損はないと思います。

(Aさん 男性)

いつも思っているんですけども、私は身障者だけれども病人ではないよっていうのをすごく自分で思っています。言い聞かせるというか、そう思えるのがこれ(セルフ透析)かなと。

(Kさん 男性)

頭もクリアになるんだと思います。すっきりする感じですね。まず運動量が増えたということ。それからやっぱり仕事に集中できるようになったということですよね。あと、食事の制限が緩やかになったし、運動は基本的に自転車が好きなので、自転車でいろいろなところを訪ねています。登山にも行きますし、ボルダリングなんかもやったりしています。

(Uさん 男性)

摂取する栄養も制限するのではなく、必要なものはできるだけ摂るようにしています。それくらいで体を作らないとセルフにもいけないよって言われて、しっかりお肉を食べるようになりました。そんな医療スタッフと共に透析をするので安心という気がします。

(Kさん 男性)

透析導入前よりも今の状態の方が精神的にはすごく楽というか、前向きにはなっています。ここのスタッフには、いろいろあれだめだめって制限を付けるよりも、ちゃんと普通に食べて栄養をとってくださいと言われる。だから、あまり患者という扱いではないような気がします。いい意味ですよ。

(Sさん 男性)

穿刺もトレーニングの時は怖かったけど、自分の好きな時に好きなタイミングで針を刺すことができるのがいいと思います。今では逆に他の人にやってもらうのが怖いくらいになりましたよ。

(Kさん 男性)



### セルフ透析って何？ 何が大切？

セルフ透析はセルフケア、ご自身でケアをするということです。自分で針を刺したりというのは作業の一つにすぎません。大切なことは自己管理に加え、自分に関心を持って面倒を見るということです。食事や体重の増減、血圧も意識する。「一方的に制限する」という意味ではありません。食べ過ぎると自然に体重が増え、食欲がなくなったら痩せます。これはドライウエイトからの増加でなく、体重そのものが変わっているということです。例えば、透析終りのすごく体が辛い原因がドライウエイトのこともあるので、スタッフに相談して一緒にドライウエイトを調整する。治療を調整して体調を良くしていく。これがセルフケアであり、セルフ透析にとって大切なことなのです。(エキスパートトレーナー 臨床工学技士 岡留)