

みどりの風

川柳

患者の緊張感じ取り 未熟さ知る 朝 (看護師 大高亜矢子)

NO.43

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

シリーズ「安心して透析生活をおくるために」その2

質問—**透析時間はどれくらいがふさわしいのでしょうか？**



日本透析医学会が推奨している透析方法とは？

日本透析学会のガイドラインを見ると、「透析の方法」によって、死亡率や予後が変化するというという、これまでの透析の常識とは異なる記述があります。

第一に、透析時間は4時間以上が望ましい、4時間未満であれば予後に問題が発生する。日本の標準的な1回当たりの4時間透析は、問題が発生しないためのギリギリのライン。つまり、標準的な4時間・週あたり3回の透析をしていれば安心という状態ではありません。よく、患者さんの中には、「透析時間を短くしてほしい」と医師に要請する人がいます。これなどは、自分の健康を自ら悪化させているようなものです。

(お気をつけください)

第二に重要な点は、透析量を上げると死亡率が下がるということです。

つまり、4時間以上の長時間透析をすること、あるいは週に3回以上の頻回透析を行うことで死亡率が減る＝寿命が伸びることになります。

(日本透析医学会の公式表明)

みどり余話

〜 緑風会会長として思う、想う、念う… 〜



自分は、緑風会という患者会の会長を任されている以上、可能な限り透析患者の見本になる透析生活をしたいと日頃から考えています。透析導入して27年目患者会に入会して27年になりますが、会員であれば全国、岐阜県の様々な情報や医学知識がキャッチできるので、元気で長生きできるための透析条件をできるだけ自分に当てはめた生活をしてきました。つまり、透析患者だからといって家に閉じ籠った生活をしないで、「キョウヨウ」「キョウイク」の生活をし、透析時間は1回5時間、月に1回は週4回透析、血流量は280ml等々。喜寿を迎えた割には、元気をもらっています。

今、思っていることは、透析患者である自分としては、現在、喜寿ですが、透析年齢を30年越え、男性の平均寿命の81.41歳までは何としても生き抜きたい！！ということは、残り4年？！！ (大矢)