

腹膜透析と血液透析、 そして腎臓移植を乗り越えて

内臓トレーニングと食事療法で、

腎臓と付き合う方法を学びました



内臓トレーニング
実践者の記録

2014年10月にクレアチニン値^{10.56}で

内臓トレーニングを始められたKさん。
2015年5月から腹膜透析を開始したの
ですが、わずか半年後には尿が出にくくな
り、週一回の血液透析と併用することにな
りました。その後も体調不良が続いたこと
で、奥さんからの腎臓移植を判断しました。
移植の半年後に内臓トレーニング協会へ連
絡をいただき、自己管理を再開されていま
す。



東京都在住 Kさん(51歳・男性)

移植後 Cr1.49 0.96

妻から腎臓をもらった私、
腎臓を提供してくれた妻、
一緒に内臓トレーニングを続けています。

協会

移植を受けると腎臓病が治った
ように感じて、自己管理が緩む方が多いよ
うですが、移植後にKさんが内臓トレーニ
ングを再開しようと思ったのはどうしてで
しょうか。

Kさん

移植直後のクレアチニン値は1.34
で、透析中より下がったものの基準値は超
えていました。主治医の話では「移植した
腎臓ひとつしか働いていない状態であり、
移植した人の体型や健康状態により違うの
で、この位の数値なら問題ない」とのこと
でした。でも私は、eGFRが45%と低い
ので、また以前のように数値が上がって
いったら…と不安でした。なんとしても妻
からもらった腎臓を長持ちさせたいと思っ
ていましたし、腎臓が一つになってしまっ
た妻も今後が心配です。やっぱり自己管理

協会

移植後の自己管理は、今までと
違いますか？

Kさん

私自身も移植後に拒絶反応が出
て入院したのですが、もらうのは他の人の
腎臓なので、移植をすると拒絶反応が出な
いよう、一生、免疫抑制剤を飲み続けなく
てはいけません。とても大変ですが、1日
2回時間通りに飲み、仕事等で飲み忘れが
無いように注意しています。困ったこと
に、薬を飲むことで免疫が落ちてしまうの
で、他の病気に感染しやすくなってしま
います。風邪など他の病気の予防対策として
外出時は必ずマスクを着用、睡眠も最低7
時間取るようにして、疲れを溜めないよう
に気をつけています。食事の管理、こまめ
な水分摂取はもちろん続けています。

協会

日本ではまだまだ移植の壁が高
いようです。Kさんが移植を受けられる前

に直面された苦労などがありましたら教えて下さい。

Kさん 実際に移植を受けるまでは、移植外来初診から手術まで、レシピエント（移植を受ける人：私）と、ドナー（腎臓提供者：妻）の検査等で6ヶ月もかかり大変でした。更生医療費を申請し、費用（約18日入院：手術費用、食事代、手術直後の数日は二人部屋で差額代含む）は15万程度でした。どこで移植を受けるかは、透析でお世話になっていた大学病院、移植実績の多い病院で色々悩みましたが、結局、移植実績の多い病院の方が安心かなと思いつきました。

協会 透析で本当に辛い思いをされていたようですので、思い切って移植を選ばれたことはKさんにとって良い選択だったようです。

Kさん 移植後一年半以上経ちますが、現在は元気に過ごしています。内臓トレーニングと食事療法で自己管理を再開したと

ころ、移植後に1.49まで上がったクレアチニン値が、直近で0.96と基準値内にまで下がりました。

クレアチニン値がもっと低い時（1の台後半や2台）に内臓トレーニングに出会っていけば、という残念な気持ちはあります。もっと早く内臓トレーニングを始めていれば、まだ透析や移植をせずに、自分の腎臓を生かしていたかもしれません。ですが透析と移植を通し、腎臓病と付き合う方法を学びました。今は、腎臓が一つになった妻も内臓トレーニングに取り組み、数値を協会に連絡しながら、一緒に自己管理に励んでいます。周りに移植を受けて20年以上の方がいらっしやるので、自分もその方を目標に、移植した腎臓を出来るだけ長持ちさ

せることができるよう頑張りたいと思います。

協会から

内臓トレーニング協会には、移植後に再びクレアチニン値が上がってきてご不安を持たれていらっしゃる方のお問い合わせがたくさんあります。せっかくもらった腎臓も、自分の腎臓を劣化させてしまった体内の環境が変わらなければ、あつという間に悪くなってしまう。

Kさんは自己管理の大切さを理解し、移植の大変さを乗り越えてクレアチニン値を下げていきます。また透析、移植での苦労を繰り返さないよう一緒に頑張ってください。

次回「内臓トレーニング通信67号」では、Kさんが腹膜透析、血液透析を受けられていた時のお話をうかがいます。



