

Q75. 楽しい透析生活をおくる工夫を教えてください。

患者様 A

一言でいえばー

その人の“心の持ち方”次第ではないでしょうか。私自身、もう立ち上がれない、と思うくらい気持ちが落ち込む時もあります。また、今日は1日起きられないと思うくらいしんどい日もあります。ただ、幸いにも(?)体力がない為に、それらは決して長続きしないのです。落ち込んだ後は、どういう訳か、物事を良い方へ、良い方へと考え、しんどい時も、たまっている家事を片づけてから休もうとダラダラ動いているうちに一日が終わっていたり。脳天気という性格も、こんな時、大いに助けてくれます。ただし、これは夫から受け継いだものなのです。

透析は、大きなハンディではあるけれど、曲がりなりにも日常の生活を送らせてもらっています。今では、仕事をしながら、あるいは旅行にも行くこともできます。

それは、真に「生」をより意識できることではないでしょうか。今では、金銭的負担もほとんどなく、透析を受けられるのを当たり前と思う傾向にありますが、決して不変のことではないのです。(現に政府の方でも透析医療費の増大に懸念を示しているのです)。

不平、不満、体調の良し悪しは、透析をしている、いないに係わらず、誰にでもあることです。自分は透析をしているから云々、というより透析をしているけれど云々、という考え方の方がずっと前向きで自分を奮い立たせてくれるのです。気の合う仲間がいることもしあわせなことです。お互いに助けられ、教えられ、磨き合い、より人生を豊にすることができました。家族、友人、病院スタッフに感謝する気持ちは持っていたいと思います。

「今」を大事にしようという想い。これは、つい消極的になりがちな透析ライフをちょっとだけ前へ進ませてくれます。私自身、よく友人から色々お誘いを受けた時、“しんどい”を理由に断ることがありますが、思い切って出かけてみると楽しく、“あー行って良かった”と思うのです。「今」しかない「今」、ちょっと大事にしませんか。

楽な透析は、自己管理が第一。唯一自分でできる事なのです。水が増えて困るという悩みはよく聞きます(悩んでいるだけ立派です)。私の経験では、食事が大きく関わっていると思います。次に透析が十分にできているかどうか。

まず、自分でできる食事から改善してみてもどうでしょうか。だし汁をよくきかせたら、さほど塩分がなくても美味しく頂けるものです。味のメリハリもコツの1つです。外食などで濃い味付けのものを食べたら、特に家では薄味を心がけるのもコツ。それでも喉の渇く時もあります。“たま”には良いのです“飲んじゃえ”。これをずっと続けるのはいけません。

どうぞ皆さん、自分を大事にして下さい。それが、他人を大事にする事に繋がるのですから。そうすれば、おのずから幸せになるし、楽しい透析ライフを送ることもできる。かもしれません。

患者様 B

楽しい透析生活をおくる工夫を教えてくださいとのお題をいただきまして、何を述べれば良いものか・・・。皆さんが毎日生活しておられる事とそう変わりはないと思います。

趣味を生かされている方もたくさんおられますが、私の場合は、**病院（透析）⇒主婦⇒仕事⇒遊び**のサイクルで毎日が回っています。私自身、透析導入以来感じておりますが、現在は透析機械も医療面でも随分と変わってまいりましたが、体の方は透析年数と共に合併症が次々と出てきました。しかし、それなりに命がある以上頑張っていこうと考えております。

ただ、透析の日であれば病人になりきり体調など解らない点があれば先生方に確認し、自分自身に納得しています。そして透析も生活の一部と認識し、体調を整え旅行が好きなので年間に何回かは旅行へ行っております。

私の元気のバロメーターは**仕事・主婦・遊び**がうまく出来れば元気の良い証拠とよく主人に云われますし、私自身もそう思います。毎日の生活の中では、目的を持ちながらメリハリをつけるように心がけ、なるべく体を動かし歩くことも気にかけております。

あまり工夫という点で役に立つ文ではありませんが、今の状態を維持して頑張っていきたいと思っております。

患者様 C

楽しい透析ライフを過ごすための私の工夫

とにかく透析は、体力を人一倍つかう病気だと常々思います。その為には、風邪などをひくと大変治りにくくまた、何もする気にもなりません。やはり日々食事に気を付け 1日1つ楽しいことを見つけることにより気分が良くなり心も身体も元気になっていきます。人間日々心が変わりますが、常に何をすることも楽しくまた、感謝を忘れなければ、透析も生活の一部に取り入れ、何でもできる自分を見つけることができると思います。とにかく、時間を大切にし、何にでもチャレンジすることだと思えます。