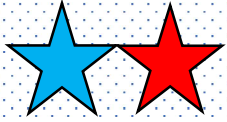


析腎友だより



第219号 令和5年4月1日発行

●会員からの寄稿文

透析によるうつ防止の為に・・・！

後半人生、何かさがしてみませんか？

渡部支部 森 進

仕事と遊びが混じり合って、若い頃の暴飲暴食と気ままな生活の結果、その無理もあって、脊柱管狭窄症で背中の手術を2回、その後糖尿病になり、動脈硬化症で腹の大動脈ステント手術、左足付け根の血管バイパス手術、脳梗塞手術、そけいヘルニア(左右)手術、白内障(両眼)手術等々・・・そして更に腎臓に障害が出て、2020年(令和2年)77才の秋、腹膜透析となりました。その後腹膜炎もときにかかり、2022年(令和4年)6月血液透析の為シャント手術をしました。週3回、各4時間の透析療法です。これをさぼると命が危ないのです。雨が降ろうが、雪が降ろうが、槍？が降ろうが、年末、年始、日曜、祭日、等々全く関係なく遂行しなければなりません。そんな訳で透析のスタッフの皆さんには、大変感謝しております。とかく「うつ」になりがちな透析という療法をいかに少しでも楽しく、おかしく？出来ないものかと日々もんもんと考えております。将来、透析に変わる「飲み薬」とかIPS細胞等で人工腎臓が出来ればすごく助かると思います。

さて、透析の為に4～5時間をいかに有効に過ごすか？

透析施設には大体、テレビ、ラジオ端子等は具備されておりますが、読書、新聞読み等については、片腕しか使えない訳で、100%可能とは言えません。CD、DVDで音

楽、落語、小説等も有効ですが、その辺の利用は個人差があります。個室があれば「録音」等で、遺言、コメント、作文なども吹き込めます。この「透析時間」の有効利用が100%開発されれば「うつ」になる確率も減少するのではと思います。この辺の利用方法、皆様のご意見、お聞かせ下さい。

あと趣味とか、道楽については、健常の頃は肉体的にもなんでも可能でしたが、足腰の故障により「身障者1級」になってからは行動範囲が半減しました。自動車も夜はほとんど乗りませんし、大混雑の都会へは電車、バスを使い、なるべく階段等もリハビリを兼ねて歩いています。牛歩のごとくですが・・・！

今、岸田内閣の「貯蓄より投資」への呼びかけで、多少のヘソクリを株の投資に凝っています。長期、分散、積み立て、をモットーに無理にない範囲で楽しんでいます。株価の高低は、なかなかハラハラドキドキの感激です。「うつ」の防止にも私には向いている様です。先日は、町のボランティア団体に登録しました。専門である建築相談とか、病気の相談、アドバイスとか、近距離運転とか、軽作業等々、無理のない範囲で、私自身のリハビリも兼ねて・・・頑張ります。

皆さんも何か「ヤリガイ」をさがしてみてください。そして情報交換も「うつ」防止には良さそうです。おたがい（100才迄）長生き出来れば幸せです。

ズズズしく、にくまれジジー、世にはびこる！

ヨロシクです。 令和5年2月吉日

●栃木県慢性腎不全治療の概要について

公益財団法人栃木県腎臓移植推進協会は、栃木県内における慢性腎不全治療の概要について、令和3年12月31日現在の調査結果を公表したので掲載いたします(表1)。

県内の透析患者数は、6,580人で前年度に比べ22人増えました。県内での新規導入者数が839人、死亡者数が738人なので自然増が101名で、79名は他地域への

転出と思われます。また男女別では、男性 4,454 人、女性 2,125 人と男性が約 68% と多くなっています。

現在透析をしている患者の原疾患数は、1 位：糖尿病性腎症、2 位：慢性糸球体腎炎、

	令和3年	令和2年	対前年比
透析施設数	83	80	3
同時透析能力	2,864	2,860	4
患者収容能力(人)	8,217	8,053	164
CAPD実施施設数	10	10	0
夜間透析実施施設数	37	37	0
透析患者総数	6,580	6,558	22
血液透析	6,461	6,418	43
HDF透析	1,362	969	393
家庭透析	7	5	2
腹膜透析	119	140	▲ 21
年間透析導入患者数	839	820	19
年間死亡患者数	738	804	▲ 66
年間腎臓移植患者数	17	19	▲ 2
献腎移植	0	1	▲ 1
生体腎移植	17	18	▲ 1
臓器提供者数(年間)	1	1	0
心停止後	0	0	0
脳死下	1	1	0

(表 1 栃木県内における慢性腎不全治療の概要)

原疾患別の透析患者数 (構成比%)

	令和3年	令和2年	令和元年
1 糖尿病性腎症	2,979(45.3)	2,989(45.4)	2,898(44.0)
2 慢性糸球体腎炎	1,763(26.8)	1,824(27.7)	1,901(28.9)
3 腎硬化症	679(10.3)	633(9.6)	576(8.8)

原疾患別の透析導入患者数 (構成比%)

	令和3年	令和2年	令和元年
1 糖尿病性腎症	282(42.0)	269(40.0)	272(40.5)
2 腎硬化症	142(21.1)	148(22.0)	100(14.9)
3 慢性糸球体腎炎	116(17.3)	96(14.3)	99(14.7)

死亡原因別の死亡透析患者数 (構成比)

	令和3年	令和2年	令和元年
1 心不全・肺水腫	164(22.3)	153(20.8)	168(22.8)
2 感染症	148(20.1)	160(21.7)	138(18.7)
3 悪性腫瘍	68(9.2)	85(11.5)	54(7.3)

透析患者の内訳

男性 4,454人 女性 2125人 不明 1人
平均年齢 68.71歳 (男性67.94歳、女性70.30歳)
最高齢 99歳0.5カ月
最長透析歴 47歳12カ月

3位：腎硬化症の順となっておりますが、令和3年に新たに透析導入した患者の原疾患数は、1位：糖尿病性腎症、2位：腎硬化症、3位：慢性糸球体腎炎となっております。色々な要因が関係しており何が一番決定的な理由かははっきりしませんが、近年の傾向として糸球体腎炎による透析導入の割合は減少して、糖尿病性腎症と腎硬化症の占める割合が増えています。糖尿病性腎症は糖尿病（高血糖）により腎臓の毛細血管が硬化して、腎硬化症というのは全身の動脈硬化や高血圧により慢性腎臓病が進行してゆくもので、いずれも高齢者に多い腎障害です。

透析患者の平均年齢は68.7歳で、最高齢は99歳、最長透析歴は48年です。

令和3年の死亡原因数は1位：心不全・肺水腫（22.3%）、2位：感染症（20.1%）、3位：悪性新生物（9.2%）の順になっています。過去に多かった脳血管性障害（6.5%）、高カリウム血症・不整脈（4.6%）、心筋梗塞・心筋症・弁膜症（4.2%）は医療技術の進展とともに減少傾向にあります。

●事務局からのお知らせ

○マスクの配布について

3月13日(月)からマスク着用が個人の判断に委ねられるようになりました。健常者の方にとっては朗報かと思われませんが、私たち基礎疾患を抱え感染時に重症化リスクが高い者からすると、これからも「自分の身は自分で守る」ということになると思います。先月、感染防止対策用として本会から些少ですがマスクを配布させていただきましたのでご活用ください。なお日本透析医会もすべての医療従事者およびすべての透析患者に対して、透析施設内でのマスクの着用を推奨しています。

○ 毎週土曜日午後1～5時に「電話・メール相談室（無料）」を開設しています

医療相談、生活相談等さまざまな相談に応じますので、お気軽に連絡してください。

連絡先 TEL：028（680）6713 mail：tochijinyu1123@cap.ocn.ne.jp

受付時間 毎週土曜日 午後1時～5時（会長が電話対応します）

相談医 小山すぎの木クリニック 院長 朝倉 伸司 先生

○本誌発行には共同募金会のご協力をいただいております。

発行者 栃木県腎臓病患者友の会（栃木県腎友会） 長山 八洲稔

編集者 栃木県腎友会事務局 山本 裕子

医事指導 安藤 康宏

事務局 宇都宮市御幸ヶ原町84-20 レジデンス御幸ヶ原103

電話 028（680）6713 FAX 028（680）6714