

Q30. 楽しい透析生活をおくる工夫を教えてください。

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、今日は一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たり。能天気という性格も、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。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ど云々、という考えの方がずっと前向きで自分を奪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。次に透析が充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。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一つです。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”。これをずー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 (透析歴38年)