

---

## 親の「腎臓が悪い」にどう向き合う？左京区で相談できる腎臓病・透析予防

---

離れて暮らす、あるいは同居しているご両親から「健診で腎臓が悪いと言われた」と聞いたとき、何をすればよいのか分からず戸惑う方は少なくありません。本人以上に心配になってしまうものの、具体的に何をサポートすればよいのか、どこまで踏み込んでよいのか、判断に迷うこともあるでしょう。腎臓病は自覚症状が出にくいいため、本人が「大丈夫」と言っている場合、実際にはどの程度の状態なのか、家族には見えにくいという事情もあります。

この記事では、左京区で腎臓病診療にあたる専門医の立場から、ご家族が親の腎臓病とどう向き合い、何をサポートできるのかについてお伝えします。

### この記事でお伝えしたいこと

- 経過観察という言葉は、何もしなくてよいという意味ではありません
- 家族としてサポートできることは、通院・食事・数値の見守りの3つに整理できます
- 本人が受診に消極的な場合、家族だけの相談から始める方法もあります

### 親が「腎臓が悪い」と言われたとき、まず知っておきたいこと

- 腎臓病の進み方には個人差がある

腎臓病は原因や本人の生活習慣によって進み方が大きく異なります。同じ「腎機能低下」という指摘でも、その後の経過は人それぞれです。加齢にともなう緩やかな変化なのか、糖尿病や高血圧が背景にあるものなのかによっても、必要な対応は変わってきます。まずは、今の状態がどの段階にあるのかを正確に把握することが、家族としてできる最初の一步になります。

- 「経過観察」は放置してよいという意味ではない

健診や診察で「経過観察」と言われると、当面は何もしなくてよいと受け取ってしまいがちです。しかし経過観察とは、今後の変化を定期的に確認しながら、必要なタイミングで対応するという意味であり、生活習慣を見直す必要がなくなったわけではありません。ご本人が「大丈夫と言われた」と安心してしまっている場合、家族から改めて確認してみingことをおすすめします。特に高齢の親御さんの場合、説明を受けた内容を正確に覚えていないことも珍しくありません。次回受診の時期、確認すべき検査項目、生活面で気をつけることを聞いておくと、家族もサポートしやすくなります。

## 家族としてサポートできる3つのこと

### ● 通院・服薬管理のサポート

高齢の親御さんの場合、通院の予定や服薬管理が本人任せになり、いつの間にか受診の間隔が空いてしまうことがあります。次回の受診日を一緒に確認する、通院に付き添う、お薬手帳を一緒に整理するといったサポートだけでも、継続的な管理につながります。特に、症状が出ていない時期ほど「もう行かなくてもいいのでは」と本人が自己判断してしまいやすいため、**周囲からの声かけ**が受診の継続を支える力になります。

### ● 食事療法に家族で取り組む

腎臓病の食事療法は、本人だけが特別なメニューを食べるより、**家族で一緒に塩分控えめの食事に取り組むほうが、無理なく続けられることが多くあります**。誰か一人だけが我慢する形になると長続きしにくいいため、家庭の食卓全体で味付けを見直していただくことをおすすめしています。外食や惣菜が多い場合は、選ぶメニューと一緒に工夫するだけでも変化につながります。ただし、タンパク質、カリウム、水分などをどの程度調整するかは、腎機能、血液検査の結果、年齢、食事量、持病によって異なります。家族の判断で極端な制限を始めるのではなく、医師や管理栄養士に確認しながら、無理なく続けられる方法を考えることが大切です。

### ● 数値の変化を一緒に確認する

健診結果や診察の内容を、本人だけでなく家族も一緒に確認できると、変化に早く気づきやすくなります。数値の意味が分からない場合は、次の受診に同席し、医師に直接質問していただくのも一つの方法です。数値の推移を家族で共有しておくことで、次にどのタイミングで受診を勧めるべきかの目安にもなります。

## こんな様子が見られたら、受診を勧めてください

久しぶりに会ったときに顔や足がむくんでいる、息切れしやすくなった、食事量が減った、以前より疲れやすい、夜間のトイレが増えた、尿が泡立つ・色が濃い、血圧が高い日が続いている——こうした変化がある場合は、**「年のせい」と決めつけず、早めに受診を勧めましょう**。これらの症状がすべて腎臓病によるものとは限りませんが、変化が続く場合は一度相談することが大切です。本人が気づきにくい変化に、離れて見ている家族のほうが気づけることも少なくありません。久しぶりに会った際に顔や足のむくみが気になった、といった小さなサインでも構いませんので、気になる様子があれば次回の受診を待たずに相談することをおすすめします。

## 本人がなかなか話を聞いてくれないときは

「病院に行こうよ」と伝えても、本人が「大丈夫」の一点張りで話が進まない、というご相談もよくいただきます。心配のあまり強く言えば言うほど、本人は責められているように感じて話を避けてしまうこともあります。「怒られたくない」「悪い結果を聞くのが怖い」という気持ちで、受診をためらわせている場合も少なくありません。

そうした場合は、腎臓の話だけを切り出すのではなく、健診結果全体を一緒に見る、次の健診に付き添う約束をする、といった形で、少しずつ関わりを増やしていく方法もあります。本人を問い詰める形にならないよう、**家族自身が先に医療機関へ相談し、伝え方について助言を受けるという選択肢**もあります。

## 透析治療について、家族が知っておきたいこと

「腎臓が悪い」という言葉から、いずれ透析になるのではと不安になるご家族も多くいらっしゃいます。透析には、医療機関に通って行う血液透析と、自宅で行う腹膜透析の2種類があります。血液透析は週3回、1回あたり4時間程度が一般的な目安で、腹膜透析は通院頻度を抑えながら自宅で行える方法です。どちらが向いているかは、生活スタイルや腎臓の状態、ご家族のサポート体制によっても異なり、実際に必要になった際に担当医と相談しながら決めていくことになります。

**また、透析治療には高額療養費制度をはじめとした医療費の負担を軽減する公的な制度が用意されています。**制度の詳細は個々の状況によって異なりますので、実際に必要になった段階で、医療機関の窓口やケースワーカーに確認していただくのが確実です。今の段階でこうした制度の存在を知っておくだけでも、いざというときの安心材料になります。

## 親と一緒に相談しやすい、左京区の腎臓病診療

八田内科医院では、腎臓を専門とする医師2名と、腎臓病療養指導士の資格を持つ看護師が診療にあたっており、ご本人だけでなくご家族からのご質問にもお答えしています。ご本人の同意がある場合は、ご家族が診察に同席し、検査結果や今後の方針を一緒に確認することができます。ご家族だけでご相談される場合は、患者さん個人の診断や治療方針を断定的にお伝えすることはできませんが、腎臓病の一般的な見方、受診を勧めるタイミング、声のかけ方などについてご相談いただける場合があります。詳しくは事前にお問い合わせください。

## よくある質問

### Q. 本人が受診を嫌がる場合はどうすればよいですか？

「悪いところを指摘されるのが怖い」という理由で受診を避ける方も少なくありません。まずはご家族だけで一度ご相談いただき、本人への伝え方を一緒に考えることもできます。

### Q. 遠方に住んでいる親のサポートは難しいのですが、どうすればよいですか？

電話で通院状況を確認する、帰省時に受診に同行するなど、できる範囲での関わり方で構いません。次回受診の予定を家族の誰かが把握しておくだけでも、変化への対応が早くなります。

### Q. 家族の受診同席は可能ですか

可能です。ご本人の同意のもと、診察にご同席いただくことも、ご家族のみでのご相談も承っております。

### Q. 親がすでに他院に通院している場合でも相談できますか？

現在ほかの医療機関に通院中の方でも、健診結果や腎機能の変化について相談したい場合は、まずはお問い合わせください。正式なセカンドオピニオンとしてのご相談を希望される場合は、紹介状や検査資料、費用、本人同意などが必要になることがありますので、事前にご確認ください。今の治療方針について改めて確認したい、という目的でのご利用も歓迎しています。

### Q. どれくらいの頻度で様子を確認すればよいですか？

決まった正解はありませんが、次の受診予定を家族の誰かが把握しておき、受診の前後で様子を聞く、というリズムを作ると続けやすくなります。同居されていない場合は、帰省や電話のタイミングに合わせて確認するだけでも十分です。

## ご予約・お問い合わせ

健診結果で腎機能低下や尿タンパクを指摘された方は、結果票、お薬手帳、過去の検査結果があればお持ちください。これまでの数値の変化を確認することで、今の状態や今後の見通しをより具体的に考えやすくなります。

八田内科医院では、腎臓専門医と腎臓病チームが連携し、腎機能の経過確認、生活習慣の見直し、必要に応じた栄養相談まで継続的にサポートしています。ご予約はWebまたはお電話にて承っております。