
「いつか透析に」という不安に、左京区の腎臓専門医が答えます

健診結果に「腎機能低下」「尿タンパク陽性」といった文字を見つけて、そのままにしている方はいらっしゃるのでしょうか。あるいは、ご家族や身近な方が透析治療を受けていて、自分もいつか同じ道をたどるのではと、漠然とした不安を感じている方もいらっしゃるかもしれません。

腎臓病は自覚症状が出にくく、数値を指摘されても「今は元気だから」と受診を先送りにしてしまいがちな病気です。実際、腎臓は多少機能が落ちてても他の部分がそれを補ってしまうため、痛みやだるさといった分かりやすいサインが出にくい臓器でもあります。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、透析に至るまでの経過や、不安とどう向き合えばよいかについてお伝えします。

なお、一度の健診結果だけで慢性腎臓病と決まるわけではありません。腎臓の異常が続いているか、過去の検査結果と比べて変化しているかを確認することが大切です。

この記事でお伝えしたいこと

- 腎機能の低下する速さには個人差が大きく、数値を指摘されてすぐに透析が必要になるわけではありません
- 早い段階で生活習慣を見直し、定期的に腎機能を確認することで、進行を穏やかにできる場合があります
- 不安を一人で抱え込まず、腎臓を専門とする医師に相談することが、安心につながります

なぜ「そのうち透析になるかもしれない」と不安になるのか

健診結果に並ぶeGFR(推算糸球体濾過量)や尿タンパクといった数値は、専門的な説明を受けなければ、良いのか悪いのか判断が付きにくいものです。数値だけを見て基準値から外れていると分かると、それだけで不安が大きくなってしまう方も少なくありません。

加えて、透析治療についてはテレビや周囲の話から断片的な情報を耳にする機会はあっても、正確な内容を知る機会は多くありません。ご家族に透析を受けている方がいる場合は、その大変さを間近で見てきた分、なおさら自分の将来と重ね合わせて不安を感じやすくなります。また、腎臓病は糖尿病や高血圧といった、すでに治療中の持病から派生することも多く、「今の治療だけで大丈夫なのだろうか」という漠然とした不安につながっているケースもよく見られます。

透析に至るまでの経過は、人によって大きく異なります

- 腎機能の低下する速さには個人差がある

腎臓病と言っても、その原因や進み方は一人ひとり異なります。糖尿病や高血圧、腎炎、加齢、遺伝的な要因など、背景によって腎機能の低下速度は異なります。血圧や血糖の管理、尿タンパクの評価、薬の調整、食事・生活習慣の見直しを組み合わせることで、進行を抑えることを目指します。健診で数値を指摘された時点は、これからどう過ごすかによってその後が変わる分かれ道に立っている状態であり、その時点ですでに透析が避けられないと決まっているわけではありません。

腎機能の状態は、eGFRの数値をもとにいくつかの段階に分けて考えられています。同じ「腎機能低下」という指摘であっても、どの段階にあるかによって、必要な対応の緊急度や内容は大きく異なります。**ご自身がどの段階にあるのかを把握することが、不安を具体的な行動に変えるための第一歩になります。**

- 早期の対応で進行を穏やかにできる場合がある

血圧や血糖のコントロール、食事内容の見直し、禁煙などに早い段階から取り組むことで、腎機能の低下を穏やかにできることが、これまでの診療のなかでも数多く見られます。反対に、指摘を受けたまま何年も生活を変えずに過ごしてしまうと、気づいたときには選べる対応の幅が狭くなってしまうこともあります。**だからこそ、数値を指摘された今が、取り組みを始める良いタイミングだといえます。**

透析治療について、あらかじめ知っておきたいこと

不安の背景には、透析治療そのものについて正確に知らないことも影響しています。透析には大きく分けて、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。どちらが適しているかは、生活スタイルや腎臓の状態によって異なり、実際に治療が必要になった際に、担当医と相談しながら選んでいくことになります。また、腎機能が大きく低下した場合には、血液透析、腹膜透析、腎移植などの腎代替療法について考える時期が来ることがあります。年齢や持病、本人の価値観によっては、症状を和らげることを重視する保存的腎臓療法について話し合う場合もあります。大切なのは、急に選択を迫られるのではなく、早い段階から情報を知り、ご本人の生活に合った方法を一緒に考えていくことです。

透析を続けながら仕事や趣味を続けている方は数多くいらっしゃいます。今の段階でできることは、透析そのものを恐れることよりも、透析が必要になるタイミングをできるだけ先に延ばすために、今の生活を見直すことです。

不安を安心に変えるためにできる3つのこと

- 数値を正しく理解する

まずは、ご自身の腎機能がどの程度の状態にあるのかを、正しく理解することから始めましょう。eGFRや尿タンパクの数値は、単発の結果だけでなく、経過を追って変化を見ることが重要です。前回の健診結果と比べてどう変化しているか、変化のスピードはどうかを確認することで、今の生活を続けてよいのか、見直しが必要なのかが見えてきます。数値の意味が分からないまま不安を抱えるより、医師に説明を受けて現在の状態を把握するほうが、次に何をすべきかが明確になります。

- 生活習慣を見直す

塩分を控えめにする、適正体重を保つ、禁煙する、といった生活習慣の見直しは、腎臓と血圧の両方を守るうえで基本となる取り組みです。塩分については、**1日6グラム未満を目安にすることが広く勧められていますが、急に大きく変えようとすると長続きしません。**まずは今の食生活のなかで、調味料を控えめにする、加工食品を減らすなど、続けられるところから始めていただくことをおすすめしています。

- 定期的に専門医のチェックを受ける

腎臓病は自覚症状が乏しいため、数値の変化に気づくには定期的な検査が欠かせません。検査の間隔は、eGFR、尿タンパク、血圧、糖尿病の有無、過去の数値の変化によって異なります。年1回の健診でよい段階もあれば、数か月ごとの確認が望ましい段階もあります。自己判断で間隔を決めず、医師と相談しながら継続的に確認していきましょう。**数値が安定している時期であっても、チェックを続けること自体に意味があります。**

それでも不安なとき、専門医に相談する意味

- 一人で抱え込まないことの大切さ

数値を指摘されたときの不安は、インターネットで調べるほど強くなってしまふことがあります。検索結果には重症化したケースの情報も多く含まれており、ご自身の状態と単純に比

較できるものではありません。今の自分の状態がどの段階にあり、何に気をつければよいのかは、実際に検査結果を見た医師に確認するのが一番確実です。

● 八田内科医院の腎臓病診療体制

八田内科医院では、腎臓病診療を専門とする医師に加え、腎臓病療養指導士の資格を持つ看護師、管理栄養士などが連携し、腎機能の経過確認や生活習慣の見直しを継続的にサポートしています。また、これまでのeGFRの変化をグラフで見える化する仕組みも活用し、患者さんご自身が腎臓の状態を理解しやすい診療を心がけています。まだ透析ではないけれど、このままで大丈夫か不安、という段階でのご相談も歓迎しています。

よくある質問

Q. 透析になったら、仕事は続けられますか？

透析治療を受けながら仕事を続けている方は多くいらっしゃいます。透析の方法や頻度によって生活への影響は異なりますので、不安がある場合は早めにご相談ください。

Q. 家族に腎臓病の人がいると、自分もなりやすいのでしょうか？

腎臓病の中には遺伝的な要因に関わるものもありますが、多くは糖尿病や高血圧といった生活習慣病が背景にあります。家族に腎臓病の方がいる場合は、それも踏まえて早めに数値をチェックしておくで安心です。

Q. 何歳くらいから気をつければよいですか？

年齢だけでなく、健診で数値の指摘を受けた時点が、確認を始めるタイミングです。30代・40代であっても、指摘があった場合は早めのご相談をおすすめしています。

Q. 一度指摘された数値は、元に戻ることはありますか？

原因や段階によって異なりますが、生活習慣の見直しや治療によって数値が改善する例もあります。まずは現在の状態を正確に把握し、どのような対応が可能かを一緒に確認していきましょう。

ご予約・お問い合わせ

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。