

■患者様代表のお話し

伊藤 礼子 様（宏仁会高坂醫院）

こんにちは。高坂醫院の伊藤です。私は平成元年 12 月から透析を透析を始め、今 27 年 9 ヶ月になります。最初の 9 年間は腹膜透析をしていました。下の子がまだ 4 歳半と小さかったので、自宅でできる腹膜透析を選びました。よく皆さんから「どちらが良いですか？」と質問を受けます。食事の面では、どちらも気を付けることは同じだと思いますが、生活面ではいろいろと違いもあります。腹膜透析は朝・昼・夕方、そして寝る前と 1 日 4 回のバッグ交換が必要です。1 回にかかる時間は 30 分程ですが、どこに出かけていても交換の時間には自宅に戻らなければなりません。そのため、いつも時間に追われ、時間ばかり気になり、4 回の交換は予想以上に大変です。でも良いこともあります。交換に必要なものを車に乗せ、外泊先で交換をすると長期旅行ができます。子供たちとの夏休みの旅行や実家に帰る時など、とても助かりました。それに比べ、血液透析では、透析の時間は拘束されますが、終わるとそれ以外の時間は自由に使えます。腹膜から血液透析に移った時、何よりも時間を自由に使える嬉しさを実感しました。今 2 人の子供も手を離れ、自分の時間が持てるようになりました。昔、山歩きをしていたこともあり、主人と山歩きを楽しんでいます。きっかけは、秋の紅葉を見に谷川岳に行った時のことです。1 時間位のハイキングのつもりで歩き始めたのですが、周りの登山者達につられて、気が付いたら頂上近くの「トマの耳」というところまで登ってしまいました。それ以来、那須の茶臼岳や尾瀬の至仏山や妙義山など、片道 2~3 時間程度の初心者コースをいろいろと登っています。ワタスゲやコマクサなどの高山植物を見るのも楽しみです。乗鞍岳ではライチョウに出会いました。また、頂上からの眺めは最高でした。帰りはいつも近くの温泉で一泊して帰ってきます。今テレビで毎週月曜の 10 時から「山ガール」という番組が放送されています。その中では、いろいろな山が紹介されます。それを見ながら、次はどこに行こうかと話が弾みます。週末は体力作りのため、二人でよく歩きます。これから行ってみたいところが、まだまだたくさんあります。それにはまず、元気でいたいと強く感じます。最後になりましたが、先生方をはじめスタッフの皆様、いつもお世話になり有り難うございます。ダイアライザーの種類も多くなり、個人の状態に合わせて選んで頂いたり、透析時間も 5 時間と恵まれた環境の中で透析を受けられて、とても感謝しております。これからも元気に透析生活が送れますよう、よろしく願い致します。