腎臓を守る、これからの暮らし

ー「できること」を一緒に見つけるCKD透析予防外来のご紹介ー

横浜南共済病院
透析センター看護師
中島　早紀

CKDと言われたら、まず何を思いますか？

何をしたらいい？

運動したほうがいい？

食事を変えないといけない？

薬はどうする？

このままで大丈夫？

透析になるの？



今までの生活は、どうしたらいいんだろう

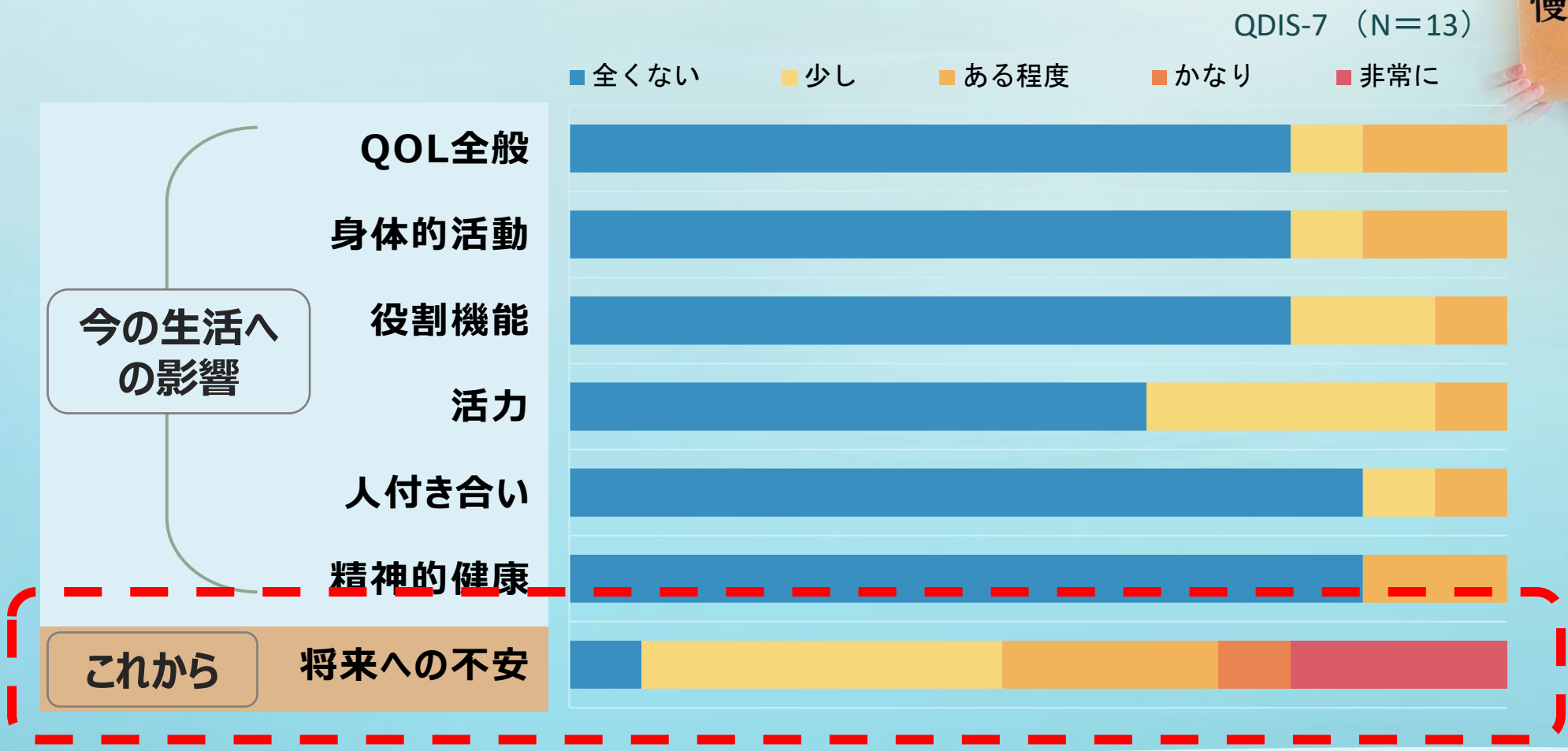
では、今の生活はどうでしょう？



今の生活は大きく変わっていません

CKDは、今の生活にどのくらい影響している？





現在の生活への影響は比較的小さい一方、
「これから」への不安を感じている方が多くみられた

「今、困っていない」

≠

「何もしなくていい」

では、どうする？

全部を変えるのではなく、

「できること」を一緒に見つける。

CKD透析予防外来

ひとりで頑張らなくていい

医師
(病気・治療)





患者さん
(生活の主体)



看護師
(生活・思い)

管理栄養士
(食事)



それぞれの専門性をつないで、一緒に考えます

患者さんに合わせて一緒にすすめます

◆医師の診察と同日に実施
◆基本：30～60分/回 ・全6回を目安

1回目
生活背景や食事
CKDの状態を確認

2回目以降
その時に必要なこと
を考えます

生活やペースに合わせ
「できること」を一緒に
見つけていきます



決まった内容を一方的に進めるのではなく
その方に必要なことを一緒に考えます。

患者さんと一緒に考えるためのテキスト







「知識を伝える」だけではなく、「自分の生活でできること」を一緒に考えるために使っています。

実際の外来では、こんなふうに一緒に考えています

患者さんのお話を聞く

生活の中で困っている
ことを知る

「これならできそう」を
一緒に考える



「正解を押しつけるのではなく、
その人に合った方法を一緒に探します

『できること』は一人ひとり違います

患者さんの言葉



一緒に考えたこと



患者さんが選んだ工夫

定食なら



みそ汁・漬物を残す

ラーメンなら



汁を飲まない

変えるのが難しいこと

昼食を
外食にすること

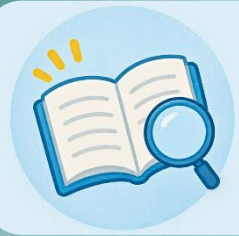
外食をやめましょう…
ではありません。



「やらなければ」から→「これならやってみよう」へ

**生活を大きく変えるのではなく、
その人の生活の中で「できること」を一緒に見つけます。**

腎臓を守るために、今できること



自分の生活を知る

何ができて、何が難しいかを振り返る



できることを一緒に考える

無理に生活を変えるのではなく、自分に合う方法を探す



小さな一歩を続ける

一人で頑張らず、医療スタッフと一緒に取り組む



困っていない今だからこそ、
できることがあります。