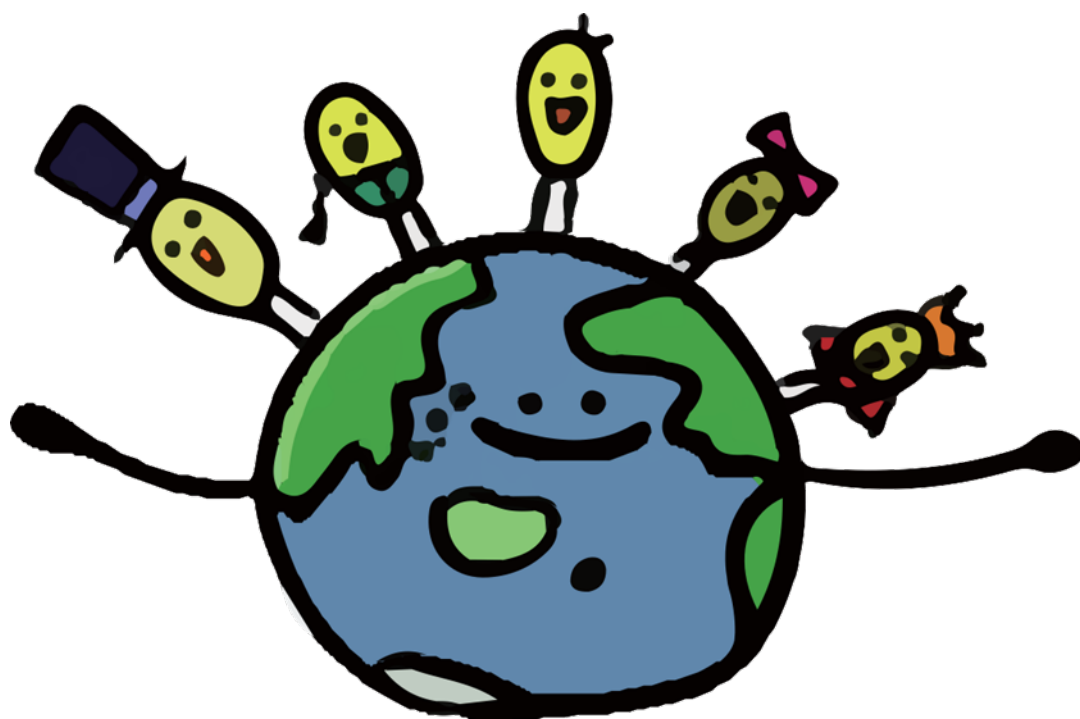


腎臓を提供された方へ

大切な人へ ～大事な贈り物～



GIFT OF LIFE

愛知医科大学病院 腎移植外科

2012年 11月 1日 第1版第1刷

2017年 11月 10日 第2版第1刷

2020年 6月 5日 第3版第1刷

《もくじ》

	ページ
はじめに	1
1. 腎臓の働き	2
2. 日常生活の注意点	3
① 高血圧	4
② 糖尿病	5
③ 脂質異常症	6
④ 喫煙	8
⑤ 肥満	8
3. 外来受診方法、緊急連絡先	12

《はじめに》

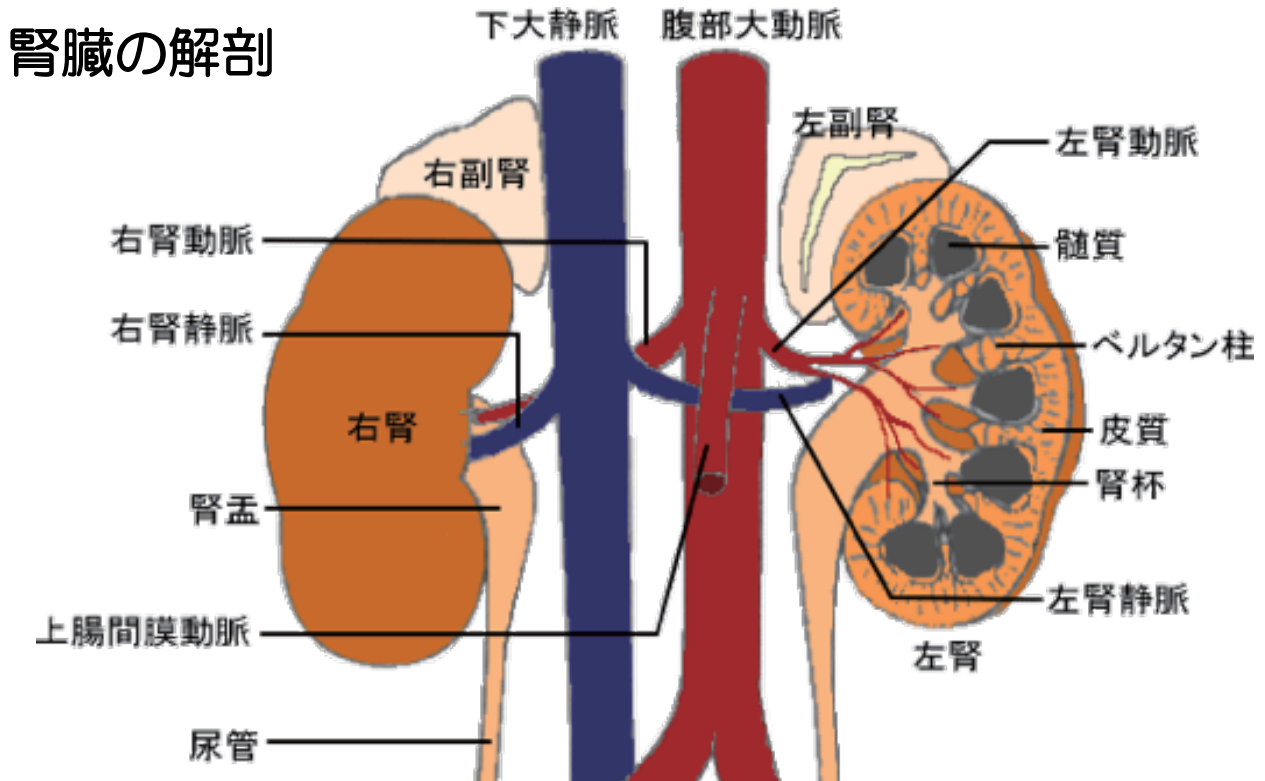
あなたの提供した腎臓により、腎移植が成功すると患者さん（レシピエント）は、透析とは比較にならない健康と、生活の質の向上が得られます。あなたの厚意は、かけがいのない贈り物となります。

手術後の腎機能は、提供前のおよそ 70～75%程度となりますが、その後はほとんど変化しないとされています。しかし、腎臓の働きが悪くなる可能性はゼロではありません。

残った腎臓への負担を減らすため、食事や日常生活を注意していきましょう。



《1. 腎臓の働き》



1. 体の中の余った水や不要な物を、尿として体の外へ捨てます。
2. 電解質 (Na、K、Ca、P など) を調節します。
3. 赤血球を作るホルモン (エリスロポエチン) を出します。
4. 血液中にカルシウムを取り入れ、骨を丈夫にする助けをします。
5. 血圧を調整するホルモンを出して、血圧を調整します。
6. 血液のバランスを整えています。(血液は弱アルカリ性)

上記の役割を今までは2つの腎臓で行ってきました。贈り物をしたあなたの腎臓は、今は1つ。そのことを忘れずに、今後1つで頑張る残った腎臓をいたわってあげましょう。

《2. 日常生活の注意点》

★腎提供後の生活上の制限は特にありません。しかし、腎臓への負担が続くと、腎臓の働きが悪くなる可能性があります。また、心臓や血管への合併症の危険もあるため、日常生活の注意点をまとめました。

腎機能を悪化させる
リスク因子を知りましょう。



<リスク因子>

- ① 高血圧
- ② 糖尿病
- ③ 脂質異常症
- ④ 喫煙
- ⑤ 肥満

① 高血圧

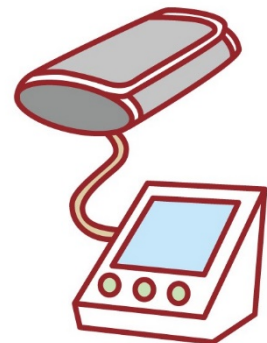
目標：130/85mmHg 未満



目標の血圧にコントロールすれば、高血圧による臓器障害が起こりにくいということを意味します。

- 家庭で血圧を測る習慣をつけましょう。
- 高血圧の方は塩分を控えめにしてください。
- 運動療法を取り入れましょう。
- 血圧の高い方は、先生と相談して降圧剤を考慮しましょう。

- 起床 1 時間以内と、就寝前の 2 回測定する。
- トイレを済ませた後、降圧剤内服前に測定する。



② 糖尿病

正常血糖内にコントロールをしましょう。



<糖負荷試験（75gOGTT）>

		血糖値 (mg/dL)	結果の解釈
正常型	空腹時血糖値	110 未満	両者を満たすものを正常型とする
	負荷後 120 分 血糖値	140 未満	
糖尿病型	空腹時血糖値	126 以上	いずれかを満たすものを糖尿病型とする
	負荷後 120 分 血糖値	200 以上	
正常型にも糖尿病型にも属さないものを境界型とする。			

- 境界型でも動脈硬化などの合併症は進行します。
- 摂取エネルギーを控えめにし、1日30分の有酸素運動を心がけましょう。

標準体重を計算で求めてみましょう。

標準体重 = 身長 (m) × 身長 (m) × 22

<例> 身長 160cm の方の場合 $1.6 \times 1.6 \times 22 = 56.3$ (kg)

計算する時は身長が m (メートル) である事に注意してください。

今回は 22 としましたが、18.5 以上 25 未満を正常範囲とします。

総摂取エネルギーの適正化

(適正エネルギー摂取量 = 標準体重 × 25~30kcal)

③ 脂質異常症

脂質異常症を予防することは、将来の心筋梗塞、脳梗塞などの予防にもつながります。



☆コレステロールを下げる食生活とは？

1. 摂取エネルギーは控えめにしましょう。
2. 脂質の摂取を抑えましょう。
3. コレステロールの多い食品は避けて下さい。
(1日300mg・例：卵1個260mg)
4. 食物繊維は多めにとってください。
5. 腸内でコレステロールの吸収を防げます。
6. 夜遅くに食事はしないようにしましょう。

☆積極的にとった方がよい食品

食物繊維を多く含む食品

野菜

- にんじん、ごぼう、切り干し大根、ほうれん草、ブロッコリー

海藻

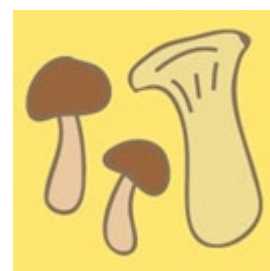
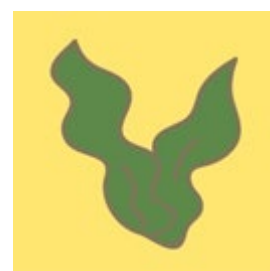
- ひじき、わかめ、昆布

豆類

- 大豆、豆腐、あずき、そらまめ

きのこ類

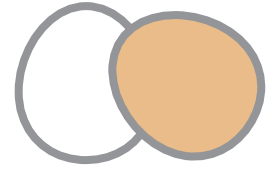
- しいたけ、しめじ、えのきだけ



☆ひかえめにとった方がよい食品

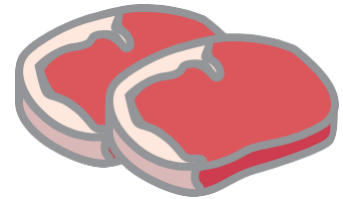
コレステロールを多く含む食品

- レバー、モツ、たらこ、いくら、丸干し、しらす干し、塩辛
- 卵の黄身



動物性脂肪

- バター、生クリーム、ラード、肉の脂身



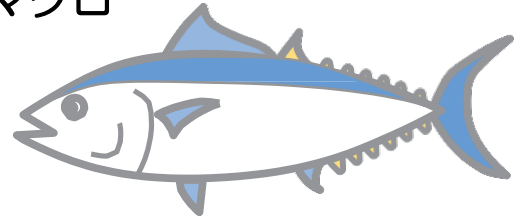
☆普通にとることのできる食品

植物性脂肪

- サラダ油、コーン油、オリーブ油、マーガリン

魚類に含まれる油

- いわし、さば、カレイ、アジ、さんま、マグロ



④ 喫煙

- ニコチンの直接作用や動脈硬化によって、腎臓の機能を悪化させることがあります。
- 癌、心筋梗塞、脳梗塞の発生にも関係しています。
- 手術2ヶ月前からの禁煙が必要です。
- 当院では、禁煙できないドナー候補の手術をいたしません。
- 今回のドナー手術をきっかけにして、喫煙を止めて下さい。



⑤ 肥満

- 肥満そのものが、残存腎機能にも影響するので減量をし、腎臓の負担を減らしましょう。
- 肥満に伴う糖尿病・脂質異常症・高血圧症などは動脈硬化を進展させ、脳梗塞や心筋梗塞などの原因となります。

肥満度はBMIという指標で判定されます。

$$\text{BMI} = \text{体重 (kg)} \div \text{身長 (m)} \div \text{身長 (m)}$$

BMI	判定
18.5 未満	やせ
18.5~25 未満	標準
25 以上	肥満



BMIが22の場合に、男女とも糖尿病や心臓病などの病気にかかる確率がもっとも低いとする報告があります。

☆肥満を解消するために

- 治療は、まず食事と運動です。
- 総摂取エネルギーの適正化により肥満を改善することが必要です。
1日30分の有酸素運動も大切です。

運動は1回30分、毎日行いましょう。

☆おすすめの運動



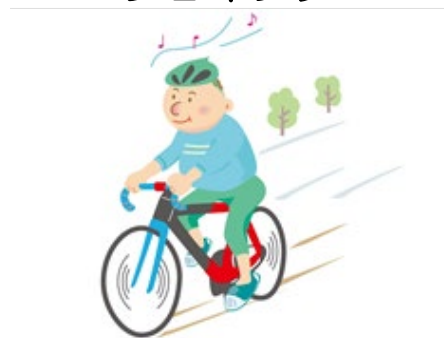
散歩



ジョギング



水泳



サイクリング

■ 注意点

- 退院後から、ウォーキングや軽いジョギングをすることは可能です。
- 重いものを持ったり、激しい運動は手術後3カ月までは体調に合わせて徐々に開始して下さい。
- 汗をかいた時は、水分の補給を忘れずに行いましょう。
- 体調のよくない時や雨の日は、休みましょう。

食事を見直す

バランスのとれた食事をしましょう。動物性脂肪（肉・卵など）や、塩分（1日量7g以下が目安）をとりすぎないように。食べ過ぎも肥満も、脂質異常症の原因です。過度の栄養をとらないようにしましょう。



適度な運動

歩行やジョギングなどの運動を、無理しないで毎日30分以上続けることが大切です。（運動制限が必要な場合もあります。医師の指示に従ってください。）



禁煙・節酒

多量のアルコールは、脂質値や血圧を高める原因になりますので適量（ビール中ビン1本、または日本酒1合程度）に。休肝日は最低でも週2日は作りましょう。タバコは動脈硬化を進行させるので、すぐにやめましょう。



ストレス管理

睡眠を十分にとって、心と体の疲れを残さないように。



ドナーもレシピエントも術後にやるべき事は
生活習慣の管理です！

★一緒に食事管理

★一緒に体重管理

★一緒に運動

★一緒に長生き

- 体重管理、食事、運動などは一人より二人で行った方が上手くいくと思います。
- ドナー、レシピエントと一緒に生活習慣病の管理に取り組むのも一つのコツです。



《3. 外来受診方法・緊急連絡先》



ドナーの方も手術後定期的に外来通院が必要です。
目安として・・・

手術後 1 か月・3 か月・6 か月・1 年
それ以降、1 回/年

退院後の定期受診は、

腎移植外科外来（水・木・金曜日 午前）で行います。

- 定期受診では、癌の検診はできないのでしっかり、**がん検診を受けて下さい。**
- 手術の翌年からは、近くの病院で、定期的に胃透視または胃カメラ、便潜血の検査を受けてください。
- 女性の方は、乳がん検診、子宮がん検診が必要です。
- 高齢男性の方は、前立腺癌の検診が必要です。

緊急時の連絡方法

移植 119 番



緊急時の連絡は、下記の順番に電話をしてください。
予約外の受診、他院から薬が処方された、熱がでた・・・など、
何でも気軽に連絡ください。

★ 予約外の受診・救急外来への受診時には、必ず、移植医に
電話連絡してから受診してください。

腎移植外科

- ① 堀見：080-4357-7467
- ② 石山：070-5361-7371
- ③ 小林：080-4350-8427