



みのる法律事務所便り  
第 270号  
平成24年10月

みのる法律事務所  
弁護士 千田 實

〒 021-0853

岩手県一関市字相去 57 番地 5

TEL : 0191-23-8960

FAX : 0191-23-8950



みのる法律事務所 <http://www.minoru-law.com/> [✉ minoru@minoru-law.com](mailto:minoru@minoru-law.com)

## 御 礼



お陰様ですっかり健康を取り戻し、充実した毎日を送っています。これも偏にこの事務所便りをお読み下さっている皆様のご支援のお陰です。心底より感謝しております。本当にありがとうございます。

健康な時はそれが当たり前と思ひ込み、慣れてしまい、そのありがたさを忘れがちです。しかし、長い間入退院を繰り返したりしますと、健康のありがたみを痛感させられます。普通に食事ができ、普通に仕事ができ、普通に家族と行動を共にできることのありがたみを、今更ながら知らされました。

ほんの一例を紹介しますと、健康を取り戻す以前は、入浴そのものが苦痛でした。湯船に浸かり、いい気持ちになり、体を洗ってスッキリするのがお風呂のありがたさですが、健康状態が悪い時は、湯船に浸かっているだけで疲れてきました。体を洗うことは、息が切れて大変な作業でした。風呂に入ることは苦痛そのものとなっていました。風呂に入る時間が非常に長く感じられ、拷問を受けているような思いがしました。

家内の腎臓をもらい、健常者と変わらぬ状態を取り戻したところ、「風呂に入っている時間って、こんなにも短かったのか」と感じるようになりました。「どこかで手抜きをしているのではないかと、本気で考えたりしています。ですが、手抜きはしていません。手抜きどころか、全身を隅々まで洗った上、歯を磨いたり、髭を剃ったり、シャンプーをしたり、徹底的に体のクリーニングを毎朝しています。40分位は入浴に時間を取っています。しかし、全く疲労感などは出

黄色い本、いなべんの本は、有限会社エムジェエムの他、下記書店でも好評発売中です。

宮脇書店気仙沼本郷店 〒988-0042 気仙沼市本郷 7-8 TEL: 0226-21-4800  
[amazon.co.jp](http://www.amazon.co.jp) [http://www.amazon.co.jp/](http://www.amazon.co.jp) ~ 送料無料 ~

てきません。

健康状態が悪かった時には、風呂から上がるとベッドに倒れ込み、そのまま20～30分は休まなければ、次の行動に移れませんでした。今は、風呂から上がるとさっさと着替えをし、すぐに事務所に出席するようになりました。

入浴の例を挙げて、健康状態が悪い時と健康状態を取り戻した現在の差を見てみましたが、これは入浴に限らず、食事、仕事、家族団欒だんらんなどの全ての時間に当てはまっております。健康な方はそれが当たり前だと思い、特別な思いはないかもしれませんが、糖尿病、高血圧症、脂質異常を宣告されてから徐々に健康状態は悪化の一途を辿りたど、ついには命を落としても何らおかしくないという状態まで行ってしまった身としては、健康人にとって普通に思えることが、どんな宝石にも負けないほど光り輝いています。

このような健康状態を取り戻せたのは、直接的にはドクターの先生方、管理栄養士の先生方、看護師の皆様のお陰ではありますが、十分な仕事もできない私を支えて下さった皆様のお陰であることは、微塵みじんの疑いもない事実です。心底より御礼を申し上げる次第です。

先般、『患者とその妻の腎臓病体験記』の**ダイジェスト版**を発刊しましたところ、この事務所便りをお読み下さっている皆様からたくさんの購買お申し込みを頂戴しました。お陰様で、『ダイジェスト版』は印刷した大部分が発刊して1か月しか経っていない現在、ほとんど捌くさばことができました。これもまた偏にこの事務所便りをお読み下さっている皆様のお陰です。このことに対しましても、心底より感謝申し上げます。本当にありがとうございました。

その上、嬉しく思いますのは、『ダイジェスト版』をお読み下さっている方の中から、「この本を読んで、妻から腎臓を提供してもらい、腎移植を受けることを決断しました」というお手紙を頂戴したことです。また、「長い間、薬頼りの生活を送ってきましたが、糖尿病、高血圧症、脂質異常などの病状が改善されません。この本を読んで薬頼りではダメだと気づき、食事療法を中心とした生活習慣の改善をしたところ、びっくりするほど検査結果が改善されました。ありがとうございます」という趣旨のお手紙を何通も頂戴しました。本当に嬉しいことです。

私はいつも本を書きながら、「誰か読んでくれるのだろうか」とか、「誰かの役に立つのだろうか」などと考えています。正直申しますと、「こんなに多くの時間をかけて、私如きが本を出す意味はないのではないか」と落ち込んでしまうこ



とが多いのです。しかし、前記のようなお手紙やFAXやお電話を頂戴しますと、「やっぱり書いてよかった」と、ほっとします。今回は、『腎臓病体験記』が、たった一人の方のためにでもお役に立てれば、それで満足だ』との思いで書き始め、書き続けています。『ダイジェスト版』を発刊しただけでそのような反応が多く寄せられたということは、身に余る光栄であり、幸せを感じております。これも偏にこの事務所便りをお読み下さっている皆様のお陰です。本当にありがとうございました。

健康を取り戻し、充実した日々を送らせていただいております。物凄<sup>すご</sup>いことです。文字通り、生き返りました。その上、駄文に対しても嬉しい反響を頂戴し、ただただ感謝の気持ちで一杯です。ひたすら御礼を申し述べさせていただきたい気持ちです。

本当にありがとうございました。

## 『腎臓病体験記』完全版

### 第1、第2巻の紹介とお願い



『ダイジェスト版』が印刷に回ると同時に、完全版・第1巻『大事なことを知らなかった』を書き出しました。10月末には三陸印刷さんに原稿を回しました。11月中には発刊できるものと思います。今は、完全版・第2巻『こんな症状が出た』を書いています。

完全版・第1巻は『大事なことを知らなかった』とのタイトルで、私達夫婦が糖尿病、高血圧症、脂質異常、慢性腎不全などのいわゆる慢性病に対する知識がなかったために、命まで落としかねないという危ない目に遭ったことを紹介し、これをお読み下さる皆様の反面教師にさせていただきたいとの思いで書きました。

完全版・第2巻は『こんな症状が出た』とのタイトルで、「サイレントキラー」と呼ばれ、気がつきにくい慢性病の症状を、体験を通じて気づいたことを紹介し、これをお読み下さる皆様の参考させていただきたいとの思いで、今盛んに書いております。

今回は、その第1巻『大事なことを知らなかった』、第2巻『こんな症状が出た』の「目次」と「はじめに」を転載し、その紹介をさせていただきます。

またまたご迷惑をおかけすることになりますが、凶々しくも「購買予約申込書」を同封させていただきますので、一冊でもご購入いただき、お読みいただければ、こんなに嬉しいことはありません。ご自分でお読みいただければそれが一番ですが、糖尿病、高血圧症、脂質異常、慢性腎不全などで治療を受けている方がおられましたら、是非お勧め下さるよう伏してお願い申し上げます。

どなたか一人の方でも、この本をお読みいただき、いくらかでも健康を取り戻していただければ、多くの時間を割いてこれらの本を書いていることが報いられます。何卒お手をお貸しいただければと思います。

\*\*\*\*\*

## 第1巻『大事なことを知らなかった』

### 目次

はじめに

第1段

慢性腎不全が重篤<sup>じゅうとく</sup>な病気であることを知らなかった

第2段

糖尿病・高血圧症のこわさを知らなかった

第3段

検査データの見方を知らなかった

(1) クレアチニン

(2) 尿素窒素<sup>ちっそ</sup>

(3) カリウム

(4) 同じ八合目にいると言っても

第4段

食事療法で透析を遅らせるという療法があることを知らなかった

第5段

生体腎移植療法がこんなに効果がある療法であることを知らなかった



## 第6段

生体腎移植療法がこんなに身近な療法であることを知らなかった  
おわりに

---

### はじめに

私達、患者である夫とその妻は、ほとんど一緒に行動しながら、30年間にわたり夫の腎臓病の治療を受けてきました。

平成24年（2012年）6月28日に東京女子医科大学病院で<sup>ふちのうえ</sup> 瀧之上昌平准教授の指揮の下、妻がドナー、夫がレシピエントとなり、生体腎移植手術を受けました。これで、私達夫婦は文字どおり「一心同体」となりました。

食事療法開始時（平成17年7月19日）に、昭和大学藤が丘病院客員教授・<sup>いでうらてるくに</sup> 出浦照國先生から、「慢性腎不全の根本療法は、腎移植しかない」と言われました。

私達は、「生体腎移植」という慢性腎不全の根本療法を受け、夫の健康状態はほぼ健常者と変わらぬ状態に戻りました。私達の腎臓病治療は、これで一応一区切りがつかしました。

そこで、腎臓病治療のスタートからゴールまでの全過程の体験記を、夫婦で「あだだった」、「こうだった」と思い出しながら、夫婦共著で出版することにしました。第1巻は、「大事なことを知らなかった」というタイトルにしました。

夫は、平成16年（2004年）6月に「慢性腎不全の状態にある」と宣告されました。

私達夫婦は、夫も妻もどちらも、それまで「慢性腎不全」の意味する内容を全く知りませんでした。「クレアチニン」とか「尿素窒素<sup>ちっそ</sup>」という言葉を知りませんでした。

慢性腎不全はどのように進行し、どうなってしまうのか、治療方法にはどんな方法があるのか、患者及びその家族はどういうことに気を付け生活しなければならないか、等々全く無知でした。



そのため、「食事療法で透析を遅らせる」という療法に入るのが遅れてしまいました。そもそも、「食事療法」という治療法があること自体を知りませんでした。

奇跡的とも思える縁を得て、食事療法に入りました。出浦先生の指導の下で「食事療法で透析を遅らせる」という治療法に入り、遅<sup>ま</sup>蒔きながら腎不全に関する勉強を始めました。

私達は、その勉強の中で腎不全の根本療法は「腎移植」しかないことを知りました。いずれはその時期が来るかもと、かすかな期待を持ちました。

妻は、「自分の腎臓を提供する」と早くから心の準備を始めました。その決心を、出浦先生の最初の診察日に、先生に申し出ました。

それから7年を経て、妻がドナー、夫がレシピエントとなり、生体腎移植ができました。夫は健常者と変わらぬ生活に戻ることができそうです。妻も以前と変わらぬ状態に戻りつつあります。まず、そのことを知らせたいのです。

夫は、平成16年（2004年）6月に岩手医科大学付属病院泌尿器科の佐藤<sup>じょう</sup>譲教授の1回目の診察日において、「慢性腎不全」と宣告されました。

慢性腎不全状態となっても自覚症状は全くなく、痛くも痒くもありませんでした。そのため、私達にはこの段階では「危機感」はありませんでした。「薬を飲んでいれば、そのうち治るだろう」とか、「ひどくはならないだろう」と軽く考えていました。

ところが、「慢性腎不全」と診断され、慢性腎不全に対する薬物療法に入って丸1年後の平成17年（2005年）6月の外来診察の際、佐藤先生から「薬物療法ではもう対処しきれない。人工透析に入らなければならない」と宣告されました。

私達は、「人工透析」とは何物なのかを知りませんでした。先生は、「人工透析は週3回位、1回4時間位かかる」と言われました。私達は、ここに至って初めて慌<sup>あわ</sup>てました。

私達には一気に、腎臓病に対する関心が芽生えました。初めて、慢性腎不全や人工透析の本を買って二人で読んだりしました。

平成17年（2005年）7月19日から出浦先生の「食事療法で透析を遅らせる」という療法に入ってから、先生の指導を受け、一層、腎臓病に対する関心が高まりました。

出浦先生の診察時のお教へと、先生が全国各地で開催してくれている医師、看護師、管理栄養士、患者、患者家族などを対象とした食事療法で透析を遅らせるという療法の講演会に、私達夫婦はほとんど一緒に約40回程出席しました。

先生の講演会は、朝から夕方まで及ぶことも多く、土・日曜日の2日ばかりとなることもありました。

講義内容は、腎臓病のイロハのイから始まり、医学、栄養学、そして哲学に及ぶこともありました。先生の指導を受ければ受けるほど、私達がいかに大事なことを知らなかったかを知らされました。

腎臓病に関する勉強をするにつれ、「こんな基本的なことを知らなかったのか」と驚かされました。「こんなことでは、腎臓病で命を落としても自業自得だ。誰にも文句は言えない」と思うようになりました。

腎臓病に関する基礎知識が徐々にわかるにつれ、「いかにこれまでいい加減な知識で腎臓病に対処してきたのか」とか、「いい加減な知識さえ全くなかったのではないか」などと、反省するばかりでした。

そうになったのは、「医師の言葉は神の声。医師の言う通りにしていれば、それでよいのだ」という多くの人を持っている「医師頼り」、「医師任せ」という他力本願的医療感によるものでした。

「難しいことは、自分で悩むより専門家に任せた方がよい」との思いは誰にもありそうです。ですが、本当にそれでよいのでしょうか。自分の命の問題です。患者やその家族は、「他人任せ」でよいのでしょうか。自力本願的療法は不要なののでしょうか。

いまや「2500万人もいる」とも言われ、「新たな国民病」とさえ言われているのが腎臓病の患者とその予備軍です。その原疾患の大きな部分を占めているのは、糖尿病や高血圧症だそうです。

糖尿病や高血圧症は「生活習慣病」と言われています。食事、運動、休養等の生活習慣は、医師が行うものではなく、患者が行うものです。患者とそれを支えているご家族の皆様に対し、私達夫婦は、患者とその妻として「知らなかったために危ない思いをした」体験と、「知ったお陰で命拾いした」体験を知らせたいのです。



私達の体験を一冊の本にまとめ、お読みいただくことは、それなりの意味があると確信するに至りました。

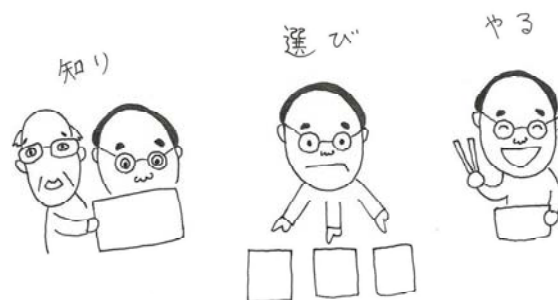
私達は、これまで多くの失敗を繰り返してきました。その失敗談を『患者とその妻の腎臓病体験記』と題して、世に出し、反面教師となって、一人でも多くの方のお役に立ちたいのです。『大事なことを知らなかった』とのタイトルで、『患者とその妻の腎臓病体験記』の第1巻を発刊することにしました。

(患者) 自ら知り

(患者) 自ら選び

(患者) 自らやる

知らず 選ばず やらずば  
治らず



平成22年2月22日

あおぞらうきよのすて  
青空浮世乃捨

平成24年(2012年)9月1日 自宅台所食卓において

田舎弁護士 (いなべん) 千 田 實  
妻 加代子

\*\*\*\*\*

## 第2巻『こんな症状が出た』

### 目次

はじめに

第1段 肥満という症状

第2段 印象に残った症状

(1) サイレントキラー

(2) 眼底出血

(3) 息切れ





(4) 神経症状

(5) 浮腫<sup>むくみ</sup>

(6) めまい

(7) 背中と腰の痛み

第3段 食事療法で改善された症状

第4段 人工透析導入を決めさせた症状

第5段 人工透析中に出てきた症状

第6段 生体腎移植後の症状

おわりに



---

## はじめに

「慢性の病気というのは、どんな病気でもそうですが、ゆっくり進行します。そのために、状態が悪くても、本人はなかなか気がつきません。昨日と今日とでガラリと違えば『おやっ』と思って気がつくのですが、一年前と比べて少し違うという程度では、本人もまず気がつきません」。

これは、昭和大学藤が丘病院客員教授・出浦照國先生<sup>いでうらてるくに</sup>がその御著書『腎不全がわかる本 ―食事療法で透析を遅らせる』(発行所 株式会社日本評論社、2002年12月20日発行、以下『旧版』と略称します)の中で述べておられるお言葉です。

右御著書は、2010年6月25日に新版が出されています(以下『新版』と略称します)。その中でも同じお言葉が述べられています。右の文面は、旧版の28乃至29頁、新版の36乃至37頁に書かれています。

旧版が発行されてから新版が発行されるまでの間、7年半が経過しています。先生が新版のまえがきで「短い間にいろいろのことが大きく変わりました」とお書きになっていますが、この部分は全く書き改められてはいません。「慢性病は、状態が悪くても、本人はなかなか気がつかない」という点は変わっていないのです。

私達患者である夫とその妻は、夫が41歳から70歳までの丸30年間にわた

り、①慢性腎不全の原因となった糖尿病、高血圧症に対する薬物療法、②慢性腎不全に対する薬物療法、③食事療法で透析を延ばす療法、④人工透析療法、⑤生体腎移植療法を受けました。私達夫婦は、腎臓病治療のスタートからゴールまで、一応一通り体験させてもらいました。

その体験を振り返ってみますと、いつも夫の症状に気づくのが遅れ、後手に回ってしまいました。「慢性の病気は、状態が悪くても、本人はなかなか気がつきません」と先生が仰おっしゃっている通りでした。

しかし、今になれば、「あれは症状だったのだ」ということがはっきりとわかります。そこで私達は、糖尿病、高血圧症、慢性腎不全の治療のスタートからゴールまでの全体験を振り返り、特に印象に残っている症状を書き出してみることにしました。

「症状」とは、「病気や傷などのために起きる心身の異常」と『角川必携国語辞典』に記されています。30年間でどんな「心身の異常」が出ていたかを振り返ってみようというわけです。

出浦先生がお書きになっているように、慢性の病気の場合ゆっくり進行しますので、患者である夫自身も、その治療を支えてきた妻も、心身の異常、つまり症状に気づくことが遅れがちでした。

今になって考えると、夫には、糖尿病、高血圧症、慢性腎不全のためにその時々、それなりの心身の異常が出ていたのです。私達夫婦はその異常に全く気づかなかったというわけではなかったのですが、二人共、「この程度のことはたいしたことではない」、「病気ではない」、「年のせいだから仕方がない」と思い込んでいました。

慢性腎不全が進行するにつれ、だんだんはっきりした症状が出てきました。それが、出浦先生の指導する「食事療法で透析を遅らせる」という療法に入ったところ、割と短い間に多くの症状が改善されました。

私達夫婦は5年8か月にわたり、「食事療法で透析を遅らせる」という療法を受けました。同療法に入ってからしばらくの間は、多くの症状が改善されました。しかし、同療法に入ってから丸5年が過ぎた頃より、クレアチニン値などの検査結果が悪くなっていきました。

悪い検査結果を追うような格好で、患者である夫に自覚症状が強く出てきました。夫の食事療法を支えている妻の目から見ても、夫の自覚症状は悪いというこ



とがわかりました。検査結果は、自覚症状が悪くなる以前より著しく悪化していました。

慢性の病気は、検査結果がかなり悪くなってから自覚症状が出てくるものようです。自覚症状がはっきり出てきたら、もう手遅れ状態ということが多くあるようです。

夫の場合も、自覚症状が強くなってから間もなく、人工透析に入りました。人工透析は、約1年3か月にわたり行いました。人工透析を始めたところ、食事療法の末期に出ていた症状は改善されました。

しかし、人工透析を始めて1年位経過した頃より、それまでなかった重い症状が出てきました。命を落としてもおかしくないという状態まで発生してしまいました。今振り返りますと、そのまま人工透析を続けていたら、命があったか極めて疑問です。検査結果が危ない状態であっただけではなく、自覚症状が極めて悪く、「どうしようもない」という状態でした。

命の危機感を感じ始めた頃である、人工透析を開始してから約1年3か月後に、タイミング良くドナーである妻の腎臓を、レシピエントである夫に生体腎移植をしてもらいました。その結果、ほぼ健常者と変わらぬ状態となり、30年間にわたって苦しんできた症状から、ほぼ解放されました。

私達は、今、改めて初診時に「生体腎移植は、慢性腎不全の根本療法」という出浦先生のお言葉を身を以て体験できた思いです。しかし、腎移植手術の時期がもう少し遅くなっていたら、つまり、人工透析がもう少し長引いていたら、夫の命はどうなっていたかわかりません。ギリギリのところで救われたという思いです。強運でした。

平成24年（2012年）9月28日に発刊した『患者とその妻の腎臓病体験記』のダイジェスト版では、第2巻は、『腎臓病治療の全経過』とのタイトルで書きたいと述べました。しかし、その後、治療は専門知識がなければできないことであり、私達素人が書くことではないと気づきました。

そこで、第2巻のタイトルを『こんな症状が出た』と変えました。この本は、あくまでも「患者の視点」で書くべきだと思い直したのです。

第1巻も、最初は『腎臓病の基礎知識』というタイトルにしようと考えていたのですが、「患者の視点」で書こうと考え直し、『大事なことを知らなかった』としました。



この第2巻は、患者の視点で、私達夫婦が糖尿病、高血圧症、慢性腎不全の治療の全過程を経験した中で、特に印象に残った症状について書いてみることにしました。

これは、私達夫婦のうち、夫に発生した症状であり、一個人の症状に過ぎません。誰にでも当てはまるものではないと思います。しかし、糖尿病、高血圧症から慢性腎不全に進行した人に共通の症状があるはずです。

そのような方に、「そう言われてみれば、自分にもこのような症状が出ているから、病気はこんなところまで進行しているかもしれない」と気づいてもらうきっかけにしてほしいのです。

前記の通り、「慢性病の症状は、本人でもなかなか気がつかない」と出浦先生も述べておられます。そのため、気づいた時は手遅れ状態となっていることも多いのです。この本が、ご自分の症状に早く気づき、適切な治療を一日も早く受けられるきっかけになってほしいのです。

『患者とその妻の腎臓病体験記』の第1巻『大事なことを知らなかった』の原稿を三陸印刷株式会社さんに提出できた今日、この第2巻『こんな症状が出た』の「はじめに」を書けている私達の運の良さと多くの人のご支援に、心の底から嬉しさが込み上げてきます。

これも、ここまで治療して下さったドクターの先生方、管理栄養士の先生方、看護師の皆様のお陰です。そして、陰に陽に私達を支えて下さった皆様のお陰です。

本当にありがとうございます。

あんなこと　こんなことさえ　ありました  
運と人にとり　救われました

平成24年10月12日

あおぞらうきよのすて  
青空浮世乃捨

平成24年（2012年）10月12日　自宅介護用ベッドにおいて



田舎弁護士（いなべん）　千　田　實  
妻　　　　　　　　　　　加代子