

# LIFE LONG

ライフロング

ドナー管理手帳

# 腎提供後の生活の注意点

## ① 1年に1回は、ドナー外来を受診しましょう。 提供後10年、20年たっても、 毎年きちんと受診することが大切です。

腎提供後（2週間）、1カ月、3カ月、6カ月、1年、  
以後、最低でも1年ごとを目安に受診するようにしましょう。  
何事もなくとも、少なくとも1年に1回は腎機能、  
尿検査や血圧、体重、体調のチェックを  
することが大切です。

※通院頻度は、移植施設によって異なりますので、  
各施設の指示に従いましょう。



## ② 残った腎臓に負担をかけないためにも、 十分な水分補給を行いましょう。

腎臓が無理なく老廃物を排泄するためには、  
尿量で1500～2000ml/日は確保するようにしましょう。  
また、夏の暑い時期や、運動をして大量の汗を  
かいたときには、いつもより多めに水分を  
取るように心がけましょう。



いつまでも元気であるために腎提供後は以下の点に気を付けて生活をしましょう。

### ③ 生活習慣病に気を付けましょう。

1つの腎臓を大切にするためにも、自己管理を徹底し、肥満や高血圧などメタボリック症候群に気を付けましょう。肥満は健康によくありません。肥満は腎臓に負担をかけ、心臓病、高血圧、糖尿病、感染症などの強い誘因となります。特に体重の管理に注意して、肥満にならないように適切な食事と運動を心がけましょう。喫煙は動脈硬化を促進し、腎機能を悪化させ、発がんの可能性と死亡率を高めるので、厳禁です。



## 提供時の気持ちや、決意について自由に書いておきましょう。

(文章やイラストを書いたり、写真を貼るなど、自由にお使いください。)



## 生体腎ドナーを診察される先生へ

生体腎ドナーとなられた方は、日常生活における制限や、他科受診における注意点などは特にありません。

健常者と同様、加齢に伴う生活習慣病や悪性腫瘍などのリスク軽減と早期発見により、より長く良好な生活を送っていただけると考えております。

腎移植施設においては、基本的には年に1回、腎機能と血圧、体重のチェックを行っております。

気になることがあれば、移植施設にお気軽にお問合せください。

ライフロング・ドナー管理手帳 監修  
特定医療法人 衆済会 増子記念病院 理事長  
両角國男

## 移植医、移植コーディネーターからのコメント

(記入例)

〇〇さんは2014年に腎提供をされ、その後、1年に1回、

当院にてフォローアップ検診を受けています。

腎提供後も腎機能、血圧ともに特に問題はなく、

他科受診における注意点などはありません。

20〇〇年〇月〇日

〇〇〇病院 ◇◇科 △△ △

×× 病院 ■■科



## 移植医、移植コーディネーターからのコメント

**移植医、移植コーディネーターからのコメント**

**移植医、移植コーディネーターからのコメント**

**移植医、移植コーディネーターからのコメント**

**移植医、移植コーディネーターからのコメント**

## 私の情報

移植手術実施日： 年 月 日

氏名： 生年月日

(男・女) 年 月 日

住所：

電話： 緊急連絡先電話番号：

血液型： 身長： 体重：

型 cm kg

どちら側の腎臓を提供したか： 術式：

レシピエント名： レシピエントとの続柄：



## ドナー外来受診記録

移植施設を少なくとも1年に1回は受診して、腎機能や血圧、体重のチェックを行いましょう。

受診時期	受診日	受診印	血圧	尿蛋白	Cr値
提供直前			/		
退院 2週間後			/		
1カ月後			/		
3カ月後			/		
6カ月後			/		
1年後			/		
2年後			/		
3年後			/		
4年後			/		
5年後			/		
6年後			/		
7年後			/		
8年後			/		
9年後			/		
10年後			/		
11年後			/		
12年後			/		
13年後			/		
14年後			/		
15年後			/		
16年後			/		
17年後			/		
18年後			/		
19年後			/		
20年後			/		
MEMO					

※通院頻度は、移植施設によって異なりますので、各施設の指示に従いましょう。

受診時期	受診日	受診印	血圧	尿蛋白	Cr値
21年後			/		
22年後			/		
23年後			/		
24年後			/		
25年後			/		
26年後			/		
27年後			/		
28年後			/		
29年後			/		
30年後			/		

MEMO

受診時期	受診日	受診印	血圧	尿蛋白	Cr値
31年後			/		
32年後			/		
33年後			/		
34年後			/		
35年後			/		
36年後			/		
37年後			/		
38年後			/		
39年後			/		
40年後			/		

MEMO

## 年間管理シート・記入例

LIFE LONG ライフロング・ドナー管理手帳

年間管理シート 2017 年 / 腎提供後 5 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	メモ
2016年 5月24日	112/ 96	50.3	—	0.6	
	/				
	/				
	/				

## コメント

今回のドナー検診でも、腎機能、血圧など  
特に問題ありませんでした。

## MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断	〇〇病院	11/8	11/8	コレステロール高め。 食事指導 0/0 に予定
胃がん検診	〇〇病院	9/5	9/5	
肺がん検診	〇〇病院	9/5	9/5	
大腸がん検診	〇〇病院	7/25	7/25	
ヒロリ菌検査	〇〇病院		2/8	
子宮がん検診	〇〇クリニック	4/15	6/10	半年後に〇〇病院で再検査受診予定
乳がん検診	〇〇クリニック	4/15	6/10	
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ
歯科検診	〇〇歯科	2/5	クリーニング

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。  
がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート / 腎提供～1年間用

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
コメント					
MEMO					

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
コメント					
MEMO					

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
コメント					
MEMO					

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
コメント					
MEMO					

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。

## 年間管理シート

年 / 腎提供後 年

## ドナー検診

受診日	血圧	体重	尿蛋白	Cr値	
	/				
	/				
	/				
	/				

コメント

MEMO

## 健康診断、がん検診など

検査内容	実施機関	実施予定	受診日	メモ
健康診断				
胃がん検診				
肺がん検診				
大腸がん検診				
ヒロリ菌検査				
子宮がん検診				
乳がん検診				
前立腺がん検診				

## その他の通院・受診歴

検査内容	実施機関	受診日	メモ

移植施設への定期受診時に健康診断の結果を持参しましょう。がん検診はご自身で予約しましょう。























# 移植施設の連絡先

病院

科

昼間：電話番号 ( )

夜間：電話番号 ( )

MEMO

ノバルティス ファーマ株式会社

2017年6月作成 CER00083GG0002

2019年8月改訂