

LIFE LONG

ライフロング

05

特集

腎移植後の妊娠・出産／お金・仕事・保険

監修 妊娠・出産編：後藤 憲彦先生 (名古屋第二赤十字病院) お金・仕事・保険編：原田 浩先生 (市立札幌病院) 小児編：穴戸 清一郎先生 (東邦大学 医療センター大森病院)



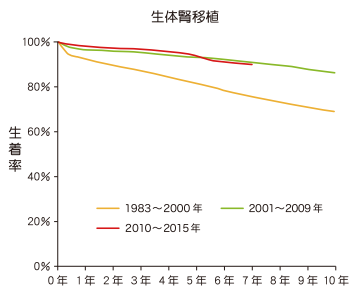
LIFE LONG

「ライフロング」発刊にあたって

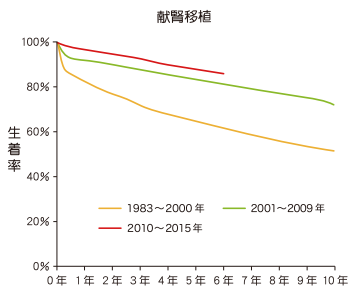
腎移植医療は、免疫抑制薬や医療技術の進歩により発展し続けており、移植腎の生着率も年々向上しています。

移植者の切実な願いは「移植腎を長持ちさせたい」ということではないでしょうか。大切な移植腎を守りながら、QOL(生活の質)の高い生活を長く送るために、移植者自身ができることや、注意すべきことについていろいろな視点でまとめたのがこの「ライフロング」です。ぜひお手元に置いていただき、ご活用ください。

年代別生着率



	症例数	1年	5年	10年	15年
1983年～2000年	5,535	92.9%	81.9%	69.4%	60.3%
2001年～2009年	6,242	97.5%	93.6%	86.0%	75.8%
2010年～2015年	5,888	98.7%	94.5%	—	—



	症例数	1年	5年	10年	15年
1983年～2000年	2,265	81.4%	64.6%	51.6%	42.2%
2001年～2009年	1,172	92.5%	83.3%	71.4%	48.4%
2010年～2015年	739	96.5%	87.3%	—	—



この冊子を使う上での注意

【腎移植後の妊娠・出産】編

腎移植後の妊娠・出産編は、腎移植後に妊娠・出産を希望する移植者のために、あらかじめ知っておくべきことや、計画を立てて妊娠・出産に臨むことの大切さを理解していただくための参考資料となっています。

腎移植後に妊娠・出産を希望する場合は、必ず事前に主治医に相談の上、計画的に進めるようにしましょう。

【腎移植後のお金・仕事・保険】編

腎移植後のお金・仕事・保険編は、2018年5月時点の情報を掲載していますが、法律や制度などは随時変更される可能性がありますので、ご利用の際には各自ご確認ください。

目次

● 「ライフロング」発刊にあたって	
● 移植腎を長持ちさせるために	04
● 腎移植後の妊娠・出産	06
● 妊娠・出産の基礎知識と透析患者、腎移植者の妊娠・出産	07
① 妊娠・出産に関わる女性ホルモン	07
② 女性の年齢と妊娠	08
③ 維持透析患者の妊娠・出産	11
④ 腎移植者の妊娠・出産	12
● 腎移植後に妊娠・出産を希望する方へ	14
① 移植後の妊娠・出産に向けてのスケジュール	15
② 妊娠に向けて必要な準備	17
③ 移植後の妊娠におけるパートナーの役割	18
④ 妊娠後に注意すべきポイント	19
⑤ 出産後に注意すべきポイント	21
★ 事例紹介	22
● 男性移植者が拳児を希望する場合	24
● 男性移植者の拳児	24
★ 事例紹介	24
● 小児腎移植者と妊娠・出産	26
● いただいた腎臓を大切にするためのお約束	27
● 小児腎移植者と妊娠・出産	28
★ 事例紹介	30
● 監修医インタビュー	32
後藤憲彦先生 (名古屋第二赤十字病院)	
● 腎移植後の妊娠・出産経験者インタビュー	38
神戸麻友さん	

妊娠・出産編 監修：後藤 憲彦先生 (名古屋第二赤十字病院)

小児編 監修：宍戸 清一郎先生 (東邦大学 医療センター 大森病院 腎センター)

● 腎移植後のお金・仕事・保険	48
● 腎移植後のお金	49
● 腎移植後に受けられる医療費助成制度	50
★ 医療ソーシャルワーカーとは	53
● 身体障害者手帳により受けられるサービス	54
● 障害年金について	60
● 小児のための医療費助成制度	61
● 腎移植後の仕事	64
● 働くことで得られること	65
● 就職・転職活動前に知っておくべきこと	65
① 社会復帰の時期	
② 働き方(雇用形態)	
③ 腎移植後に避けた方がよい職場環境	
● 就職・転職活動の方法	68
① 活動のステップとスケジュール	
② 応募ルート選択	
● 障害者雇用について	73
★ 就職・転職の事例紹介	77
● 腎移植後の保険	78
● 保険の種類と役割	79
国の社会保障制度と民間企業の保険商品	
● 腎移植後の民間保険の特徴	84
● 座談会 腎移植後の仕事について	86
原田浩先生(市立札幌病院 腎臓移植外科 部長)、佐藤真澄さん(市立札幌病院 腎臓移植外科 レジリエント移植コーディネーター)、 前坂聖美さん(献腎移植者)、菊地佑樹さん(生体腎移植者)	
● ライフロング シリーズのご紹介	96

<巻末>

- 体調不良時の連絡先

お金・仕事・保険編 監修：原田 浩先生 (市立札幌病院)

小児編 監修：糸戸 清一郎先生 (東邦大学 医療センター 大森病院 腎センター)

移植腎を長持ちさせるために

① しっかり服薬

拒絶反応で移植腎の機能が失われる理由の半分は

正しく薬を飲まないこと(服薬不遵守)です。

決められた時間に決められた量をしっかりと

飲むようにしましょう。

時間が多少ずれても日々の内服量を守ることが

最も重要です。

ときどき飲み忘れることも服薬不遵守になりますので、

普段から十分注意しましょう。



② 定期通院

適切な間隔で定期的に腎移植外来に通院して、

体の状態をしっかりと確認し、

異常があれば早めに対応しましょう。

「適切な間隔」は、移植後どれぐらいたっているかや、

個人の状態によって異なります。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

移植腎を長持ちさせるためには以下の4つが特に重要です。

③ 生活習慣病予防

自己管理を徹底し、肥満や高血圧に気を付けましょう。

肥満は移植後に限らず、健康によくありません。肥満は腎機能の悪化をもたらし、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。



④ がん検診・人間ドック

腎移植後の発がんは透析患者さんと同様に、一般の健常者に比べるとやや多いと考えられています。

腎移植外来は腎機能を診ていますが、がん検診をしているわけではありません。特に40歳以上の方は定期的にごがん検診・人間ドックを受けるようにしましょう。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュ
ー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事



腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産を考える際に知っておくべきこと

腎移植後は透析中に比べると、妊孕[※]率が高くなり、妊娠・出産における母体や胎児の合併症が少なくなります。しかし、腎移植後に妊娠・出産するためには、移植後の経過年数や、移植腎機能が安定しているなど、いくつかの条件をクリアしなければなりません。[※]妊孕（にんよう）：妊娠すること

妊娠・出産は健康な女性でも幾分かの危険を伴うものであり、また、女性が妊娠・出産できる年齢には限界があるため、いつでも、だれでも希望すれば妊娠・出産できるわけではありません。そのため、妊娠・出産を希望する女性の慢性腎臓病患者さんは、腎機能の状態と年齢を考え、計画的に妊娠・出産に向けて準備をしていく必要があります。まずは、女性ホルモンと妊娠・出産の関係について理解し、透析患者と腎移植者の妊娠・出産についてみていきましょう。

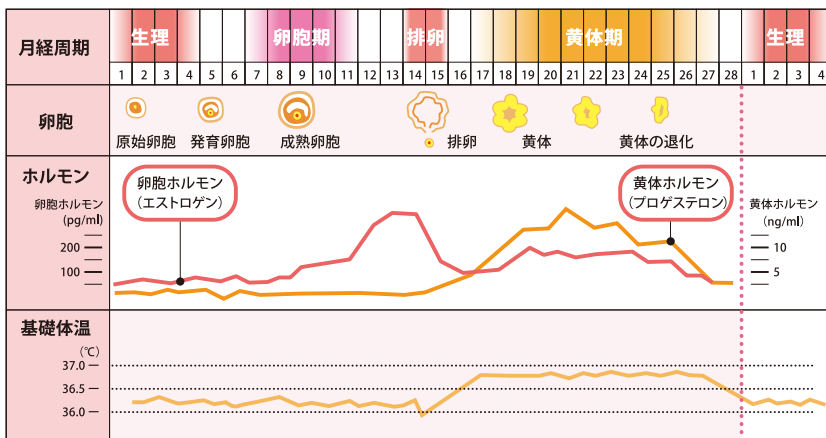
妊娠・出産の基礎知識と 透析患者、腎移植者の妊娠・出産

1 妊娠・出産に関わる女性ホルモン

まずはじめに、妊娠・出産に関わる女性ホルモンについて学びましょう。

排卵と月経(生理)周期は女性ホルモンによって調節されています。脳下垂体から分泌される卵胞刺激ホルモンと黄体形成ホルモンは、排卵を促進するとともに、卵巣を刺激して、エストロゲン(卵胞ホルモン)とプロゲステロン(黄体ホルモン)の分泌を促します。

エストロゲンは女性らしい丸みのある体をつくり、子宮に作用し、妊娠に備えて子宮内膜を厚くします。プロゲステロンは受精卵が子宮内膜に着床しやすい状態に整え、妊娠後は妊娠を継続させる働きをします。このエストロゲンとプロゲステロンが妊娠・出産に大きく関わっています。



イメージ図

月経があっても排卵をしていないこともありますので、基礎体温を測り、低温期が数カ月続く場合は早めに受診しましょう。



腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産 インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

② 女性の年齢と妊娠

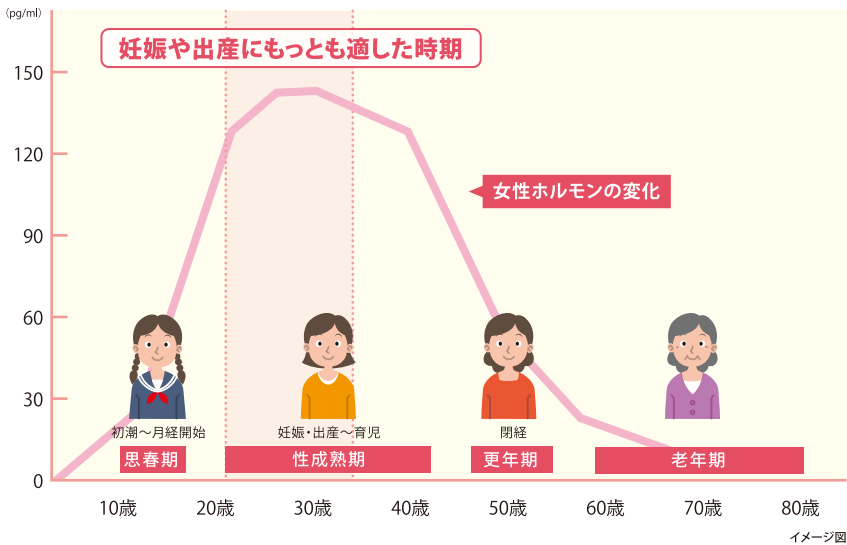
年齢による女性ホルモンの分泌量の変化

女性ホルモン(エストロゲン)の分泌量は年齢によってどのように変化するのでしょうか。

思春期になるとエストロゲンの分泌量が徐々に増え始め、12歳頃には初潮を迎えます。18歳～45歳くらいまでの性成熟期には月経周期が安定し、性成熟期前半は妊娠や出産にもっとも適した時期でもあります。

しかし、40代に入ると卵巣機能が低下し始め、エストロゲンの分泌量が徐々に減少してくるため、生理周期が長くなったり短くなったりと不順になり、最終的には閉経を迎えます。一般的には50歳前後に閉経することが多いようです。

● 年齢による女性ホルモンの分泌量の変化



移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

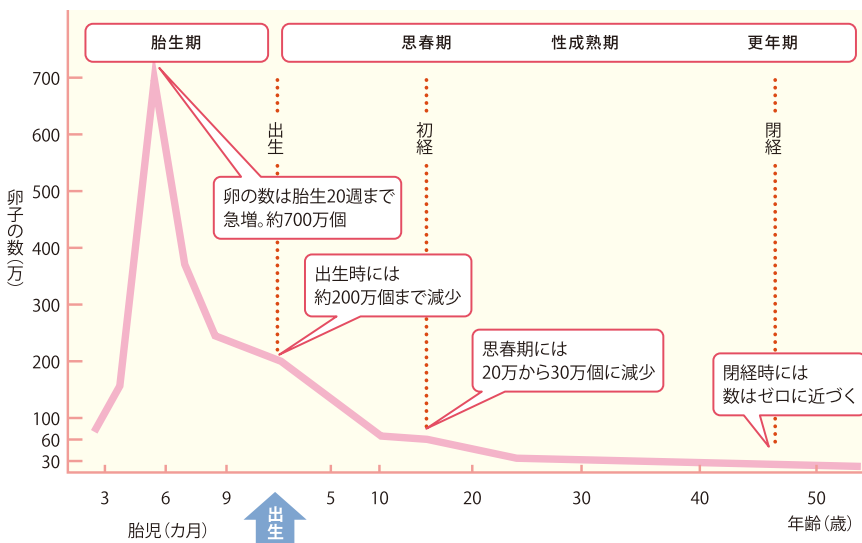
座談会
腎移植後の仕事

年齢による卵子の数の変化

次に、年齢による卵子の数や質の変化をみてみましょう。

男性の精子は思春期以降1日に数千万作られ、日々、新しい精子が生まれますが、女性の卵子は、出生後新たに作られることはなく、加齢とともに質、量が低下します。(図表1)。このため、女性の自然に妊娠する力は30歳頃から低下します。さらに、35歳前後からは流産率も上昇するほか、妊娠高血圧症候群、前置胎盤の母体と胎児に与えるリスクなど、妊娠・出産のリスクも高くなります。また、男性も、年齢の影響は精子の数や精子の運動率の低下として現れます。年齢を重ねても若々しさを保つ人が増えていたり、高齢出産のニュースに触れるなどすると「いつでも子どもは持てる」と思う人もいるかもしれませんが、年齢が上がると、妊娠・出産に関するリスクが上昇するとともに、妊娠しにくくなるのが医学的にも明らかになってきています。

● 図表1 女性の年齢の変化による卵子の数の変化



資料：Baker TG(1972) Gametogenesis. Acta Endocrinol Scand 166:18-42

「平成25年厚生労働省白書」(厚生労働省) (<http://www.mhlw.go.jp/wp/hakusyo/kousei/13/dl/1-02-3.pdf>)
を加工して作成

② 女性の年齢と妊娠

不妊とは

前項で、年齢が上がると妊娠しにくくなるのが医学的にも明らかになっていることを説明しましたが、不妊とはどのような状態を言うのでしょうか。

米国生殖医学会では、男女が妊娠を希望し避妊なしで1年間(35歳未満女性)、あるいは6カ月間(35歳以上女性)の性交渉で妊娠できない状態を不妊症と定義しています。日本産科婦人科学会でも、不妊症の定義について、これまで「2年」を一般的としてきた妊娠が成立しない期間を「1年」とする方針を2015年6月に発表しています。晩婚化が進み、それに伴い出産時の年齢が高くなっている日本でも、1年以上妊娠しない場合には早期に検査を行い、不妊治療を開始したほうがよいという考えが一般化してきています。

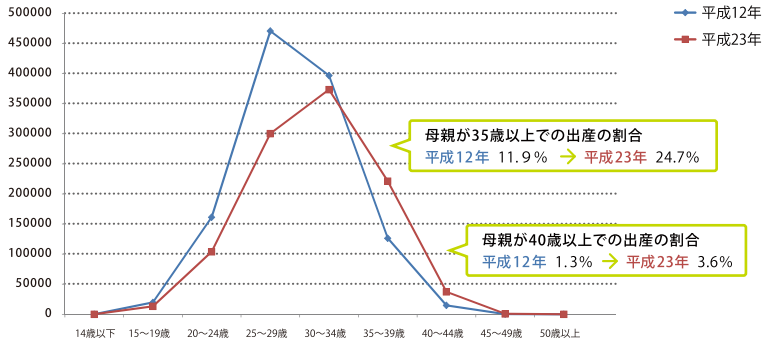
不妊症とは (米国生殖医学会における定義)

35歳未満の女性	避妊なしで1年間の性交渉で妊娠ができない場合
35歳以上の女性	避妊なしで6カ月間の性交渉で妊娠ができない場合

母親の年齢(割合)の推移

およそ10年間で、母親の年齢が35歳以上の出産の割合は倍増している。

● 出生時における母親の年齢(5歳ごと)



「不妊治療をめぐる現状」(厚生労働省) (<http://www.mhlw.go.jp/stf/shingi/2r985200000314vv-att/2r985200000314yq.pdf>) を加工して作成

腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

3 維持透析患者の妊娠・出産

次に、透析患者の妊娠・出産についてみていきましょう。

透析を含めた末期腎不全の女性患者さんでは、先ほど説明したエストロゲンやプロゲステロンが低値となる、低エストロゲン血症、低プロゲステロン血症や、高プロラクチン血症※による排卵障害が主な原因で不妊となり、妊孕率も極めて低く、腎移植者の1/4となっています。

※高プロラクチン血症：プロラクチンとは、脳下垂体から分泌されるホルモンで乳汁分泌ホルモンともいわれ、妊娠中に高くなるホルモンです。妊娠以外で血液中のプロラクチンが高値になるものを高プロラクチン血症といい、プロラクチンが高値になっていると、乳汁分泌がみられなかったり、乳房緊満があらわれたり、排卵が抑制されるので無月経、月経不順や不妊などの症状が出ます。

また、透析患者の場合、妊娠が成立しても、自然流産が約半数にみられ、生児が得られる確率は健常妊婦の約1/4と少なく、子宮内胎児発育遅延が多いことが指摘されており、リスクが高くなっています*）。

このように、さまざまなリスクがあることから、透析患者に対しては原則として妊娠は勧められていません。

*）日本腎臓学会・腎疾患患者の妊娠—診療の手引き—、東京医学社、2007



4 腎移植者の妊娠・出産

腎移植後は腎機能の回復に伴って体内ホルモン動態、卵巣機能の改善がみられますが、それでも、妊孕率は健常人と比べると1/10ほどしかなく、胎児死亡、加重型妊娠高血圧腎症、子宮内胎児発育不全、早産のリスクも、健常人と比べると増加します。

しかし、透析患者と比べると、妊孕率は高く、妊娠後の母体や胎児の合併症が少なくなります。これまでの報告では、腎移植を受けた生殖年齢期の女性患者の約10～12%が妊娠を経験しており、妊娠前の移植腎機能が正常で合併症もない場合には、妊娠・分娩後の腎機能は良好に保たれています。

腎移植者が妊娠適応基準を満たしている場合は、妊娠・出産は差し支えないと考えられています。



MEMO

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

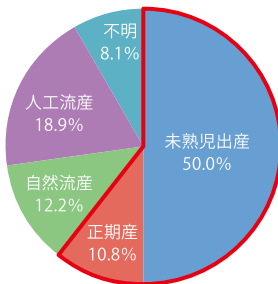
腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

国内の透析患者、腎移植者の妊娠・出産を検討したデータによると、透析患者では出産の成功率60.8%、平均妊娠週数32週、低体重児92%、新生児の死亡率22.2%であるのに対して、腎移植者の出産の成功率は83%、平均妊娠週数36週、低体重児53%、新生児死亡率1.2%と産科的合併症が少ないと報告されています。そのため、腎移植後、妊娠適応基準を満たしているならば、妊娠は差し支えないと考えられています。

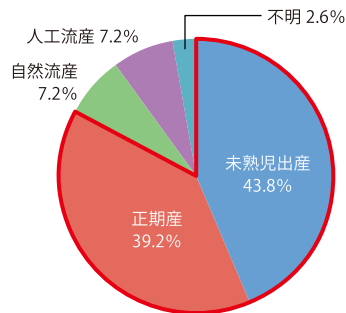
● 透析患者および腎移植者の妊娠とその結果

透析患者 (n=74)



60.8% (45件が出産に成功)

腎移植者 (n=194)



83% (161件が出産に成功)

	透析患者 (n=74)	腎移植者 (n=194)
出産成功率	60.8%	83%
平均妊娠週数	32週	36週
低体重児 (2,500g未満)	92%	53%
新生児死亡率	22.2%	1.2%

東間紘、田辺一成、徳本直彦「透析・移植患者の妊娠と分娩」腎と透析 2000;49(5):853-8 より改変

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュ
ー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事



腎移植後に妊娠・出産を希望する方へ

移植後の妊娠・出産は、しっかりと計画を立てて進めることが大切です

腎移植後は透析中に比べ、妊娠・出産できる可能性が高まりますが、移植後経過年数や、移植腎機能が安定していることなど、いくつかの条件をクリアしなければなりません。

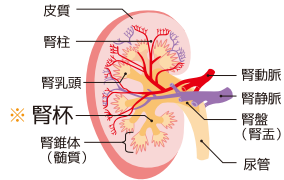
また、移植後に服用している薬の中には、胎児への影響がある薬がありますので、妊娠・出産を考える際には、服用薬の変更が必要な場合があります。また、服用薬を変更した後も、決められた期間は避妊しなければなりません。

妊娠後も、妊娠高血圧症候群や早産などのリスクもありますので、腎移植後に妊娠・出産を希望する場合は、必ず事前に移植の主治医や産科医に相談し、計画的に進めるようにしましょう。

① 移植後の妊娠・出産に向けてのスケジュール

腎移植後、妊娠・出産を希望する場合は、必ず事前に移植の主治医に相談しましょう。
移植後、以下の基準を満たせば、妊娠に向けて準備を始めることが可能です。

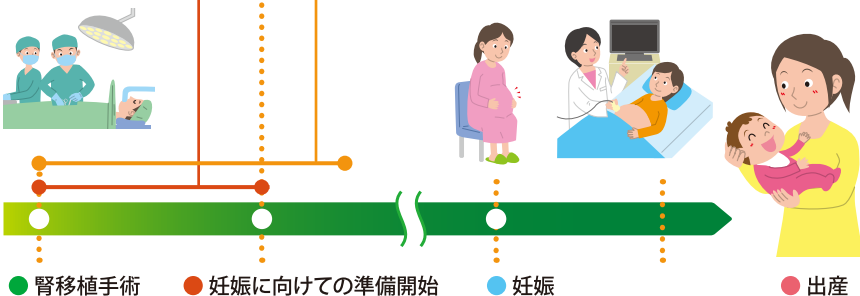
- 1 死体腎移植後2年以上、生体腎移植後1年以上経過している
- 2 移植腎機能が安定 (sCr<1.5 ~ 2mg/dL) している
- 3 直前の急性拒絶反応から少なくとも6カ月以上経過している
- 4 超音波上、腎杯※の拡大がない
- 5 免疫抑制剤が最少維持量となっている
- 6 24時間蓄尿による尿蛋白排泄量が0.5g/day未満である
- 7 血糖の厳密な管理がなされている
- 8 ACEI (アンジオテンシン変換酵素阻害薬)、ARB (アンジオテンシンII 受容体拮抗薬) を使用せずに血圧が<140/90mmHgに調節可能である



後藤憲彦「CKDと妊娠出産」日本臨床腎移植学会雑誌 2014;2(2):160-168

献腎移植後:2年以上
生体腎移植後:1年以上

(腎機能の状態や服用薬の影響により)
避妊が必要な期間



● 腎移植手術

● 妊娠に向けての準備開始

● 妊娠

● 出産

- 服用薬の変更
- 服用薬変更後の移植腎機能経過観察
- 血圧のコントロール など

1回/月~1回/週の通院

妊娠・出産までの自己管理シート



● 腎移植手術



● 妊娠に向けての準備開始

- ◎ 服用薬の変更 ◎ 服用薬変更後の移植腎機能経過観察
- ◎ 血圧のコントロール など



献腎移植後:2年以上/生体腎移植後:1年以上たつて主治医の許可を得てから妊娠に向けての準備を進めましょう。



腎移植後から妊娠許可が出るまでの間は、腎機能の状態や服用薬の影響により、避妊が必要な期間です。



● 妊娠許可



● 妊娠



妊娠後は腎機能や血圧の管理に注意しましょう。



- 1回/月～1回/週の通院
- 産科受診、移植外来受診



● 出産



出産後も服薬管理や移植外来受診なども含め、きちんと自己管理を行いましょう

移殖腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

② 妊娠に向けて必要な準備

1. 服用薬の変更

腎移植後に服用している降圧薬や免疫抑制薬などの中には胎児への影響がある薬もありますので、妊娠を希望する場合には、事前に移植の主治医に相談し、服用薬の確認、必要に応じて変更をしてもらいましょう。決して自己判断で薬を中断しないようにしてください。

	現在服用している薬	変更の必要性	変更後の薬
免疫抑制薬			
降圧薬			
その他の薬			

MEMO

② 妊娠に向けて必要な準備

2. 避妊(決められた期間)

妊娠適応基準を満たすまではもちろんのこと、妊娠適応基準を満たし、服用薬を変更した後も、しばらくは薬の影響がありますので、主治医から妊娠の許可がでるまで、決められた期間は避妊しましょう。

主治医の指示に従い、計画的に妊娠に向けて進めていくようにしましょう。

3. 血圧のコントロール

妊娠のためには、血圧を 140/90mmHg 未満に調節する必要があります。

毎日最低でも 1 回は自己測定を行うようにしましょう。

降圧薬を服用している場合は、降圧薬の中にも妊娠をするために変更が必要な薬がありますので、移植の主治医や産科医の指示に従いましょう。

③ 移植後の妊娠におけるパートナーの役割

服用薬の変更なども含め、女性腎移植者の妊娠・出産が非常に大変であるということをご主人やパートナーが理解し、ご夫婦、ご家族で相談の上、妊娠に向けて計画立てて進めていく必要があります。妊娠を希望する際の外来は、ご夫婦で一緒に受診しましょう。移植腎のことも考え、早めに妊娠・出産し、出産後に免疫抑制薬を元の薬に戻すことが、その後の移植腎機能を長くもたせるために必要であることを理解し、長い期間妊娠ができなければ、どこかで諦めることも必要であることをご夫婦で理解する必要があります。



移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュウ
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

4 妊娠後に注意すべきポイント

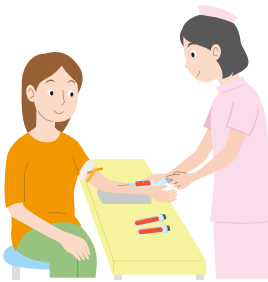
妊娠後も、いくつかのポイントに気を付けて生活しましょう。

1. 血圧管理

妊娠後も血圧の管理を厳重に行いましょう。

新たな高血圧や高血圧の増悪を認めた場合は、
子癇※の合併を念頭に置き、入院安静のうえ、
厳密な血圧コントロールを図る必要があります。

※妊娠高血圧症候群によって起こった妊産婦の意識消失やけいれん発作



2. 免疫抑制薬の濃度のモニター

決められたスケジュールで移植外来を受診し、
移植腎機能はもちろんのこと、免疫抑制薬の
血中濃度をチェックしてもらいましょう。

3. 定期的な血液検査や尿検査、胎児のモニター

腎移植後の女性も妊婦健診は一般の方と変わりませんので、

妊娠初期～23週までは4週間に1回、

妊娠24週～35週までは2週間に1回、

妊娠36週～出産までは1週間に1回

の妊婦健診を受けましょう。

移植外来と産科を並行して受診することになります。

もし何かあれば両方の主治医に相談しましょう。



標準的な“妊婦健診”の例

厚生労働省では、14回分の妊婦健康診査として、次のようなスケジュールと内容を例示しています。あくまでも標準的なものですので、特に「必要に応じて行う医学的検査」の内容は、医療機関等の方針、妊婦さんと赤ちゃんの健康状態に基づく主治医の判断などによって、実際にはさまざまです。より主体的に受診していただくために、標準的な妊婦健康診査の例をご紹介します。

妊婦健診を受けられる主な場所は、病院・診療所・助産所です。

(助産所で出産する予定の方は、助産師と相談の上、病院又は診療所でも妊婦健診を受けておきましょう。)

期間	妊娠初期～23週	妊娠24週～35週	妊娠36週～出産まで
健診回数 (1回目が8週の場合)	1・2・3・4	5・6・7・8・9・10	11・12・13・14
受診間隔	4週間に1回	2週間に1回	1週間に1回
毎回共通する基本的な項目	<ul style="list-style-type: none"> ● 健康状態の把握 …妊娠週数に応じた問診・診察等を行います。 ● 検査計測 …妊婦さんの健康状態と赤ちゃんの発育状態を確認するための基本検査を行います。 基本検査例：子宮底長、腹囲、血圧、浮腫、尿検査〔糖・蛋白〕、体重〔1回目は身長も測定〕 ● 保健指導 …妊娠期間を健やかに過ごすための食事や生活に関するアドバイスを行うとともに、妊婦さんの精神的な健康に留意し、妊娠・出産・育児に対する不安や悩みの相談に応じます。また、家庭的・経済的問題などを抱えており、個別の支援を必要とする方には、適切な保健や福祉のサービスが提供されるように、市区町村の保健師等と協力して対応します。 		
必要に応じて行う医学的検査	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 初期に1回 血液型 (ABO 血液型・Rh 血液型・不規則抗体)、血算、血糖、B型肝炎抗原、C型肝炎抗体、HIV抗体、梅毒血清反応、風疹ウイルス抗体 ● 子宮頸がん検診 (細胞診) 初期に1回 ● 超音波検査 期間内に2回 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 期間内に1回 血算、血糖 ● B群溶血性レンサ球菌 期間内に1回 ● 超音波検査 期間内に1回 	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 期間内に1回 血算 ● 超音波検査 期間内に1回
	<ul style="list-style-type: none"> ● 血液検査 妊娠30週までに1回 HTLV-1抗体検査 ● 性器クラミジア 妊娠30週までに1回 		

平成23年4月現在

「妊婦健診」(厚生労働省) (<http://www.mhlw.go.jp/bunya/kodomo/boshi-hoken13/dl/02.pdf>) を加工して作成

移殖腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュ
ー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

5 出産後に注意すべきポイント

出産後は、以下のポイントに気を付けましょう。

1. 母乳栄養は主治医に確認してから

免疫抑制薬の中には母乳中に移行するものがありますので、必ず主治医に確認しましょう。



2. 出産後の移植腎機能

移植後の妊娠・出産が、長期的な移植腎機能に影響するかどうかはまだはっきりと分かっておらず、影響するというデータと影響しないというデータがあります。もともと大きなデータでは、妊娠・出産後 15 年までの腎喪失、生存率は、移植後に妊娠・出産をしていない人と比べて変わりがないとされています。

大切なことは、移植後に主治医から妊娠許可をもらってから妊娠すること、妊娠中の管理をきちんと行い、出産後もきちんと管理し続けることです。

大切な移植腎を長持ちさせるためにも、主治医に相談の上、計画的に進めていくようにしましょう。

MEMO

移植腎を長持ちさせるために

妊娠・出産後の移植腎

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー 移植後の妊娠・出産

移植後のお金

移植後の仕事

移植後の保険

座談会 移植後の仕事

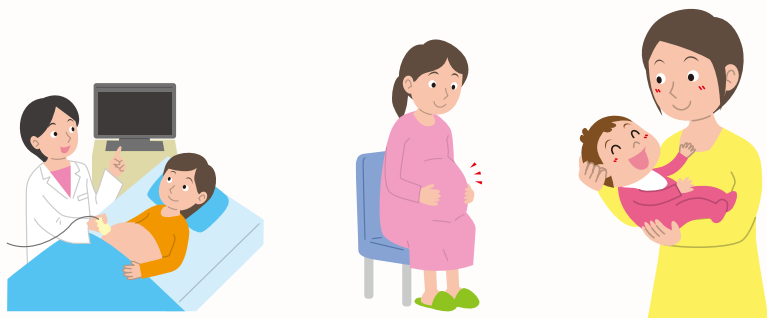
腎移植後の妊娠・出産 事例紹介

● 20代女性の事例

妊娠許可時のクレアチニン値	1.1mg/dL	出産時の移植後経過年数	2年	出産時の年齢	28歳
出産までの経過	腎機能の変化はなく、血圧の管理、塩分制限、体重管理などもきちんとできていました。				
在胎週数、分娩方法	34週、経膣分娩				
妊娠許可時のクレアチニン値	妊娠前と変化はありません。				
考察	妊娠許可ができるまではきちんと避妊を行い、許可が出てから計画的に進めていったことにより、すぐに妊娠・出産することができた事例です。許可ができるまではきちんと避妊することが重要です。				

● 30代後半～ 高齢出産の事例

妊娠許可時のクレアチニン値	1.0mg/dL	出産時の移植後経過年数	3年	出産時の年齢	38歳
出産までの経過	クレアチニン値が安定しており、尿蛋白陰性、血圧も正常であったため、妊娠許可後、免疫抑制薬を変更し、計画的に妊娠に臨みました。				
在胎週数、分娩方法	38週、経膣分娩				
妊娠許可時のクレアチニン値	妊娠前と変化はありません。				
考察	クレアチニン値、尿蛋白、血圧が問題なく、免疫抑制薬のコントロールが問題なく行えたため、スムーズに妊娠・出産に至った事例です。				



● 30代後半～高齢出産の事例

妊娠許可時のクレアチニン値	0.7mg/dL	出産時の移植後経過年数	16年	出産時の年齢	43歳
出産までの経過	免疫抑制薬の変更はなく、降圧薬は変更しました。32週で妊娠高血圧症候群と診断され、帝王切開にて出産しました。				
在胎週数、分娩方法	32週、帝王切開				
妊娠許可時のクレアチニン値	妊娠前と変化はありません。 蛋白尿はしばらくありましたが、7カ月後に消失しました。				
考察	移植後16年で43歳という高齢出産であり、妊娠高血圧症候群となり、早期帝王切開により約1550gの低出生体重児を出産されましたが、子どもは障害や奇形もなく、順調に成長しています。 出産後しばらく蛋白尿がありましたが、現在は消失し、妊娠前の良好な腎機能を維持しています。妊娠高血圧症候群の早期診断と対処により、母体も胎児も安全に出産でき、腎機能も保持できた事例です。				

● 不妊治療経験者の事例

妊娠許可時のクレアチニン値	1.3mg/dL	出産時の移植後経過年数	3年	出産時の年齢	37歳
出産までの経過	妊娠許可後、免疫抑制薬を変更しました。血圧は降圧薬なしでコントロールできていました。妊娠許可から半年で不妊治療へステップアップし、1年後に体外授精にて妊娠されました。				
在胎週数、分娩方法	36週、帝王切開				
妊娠許可時のクレアチニン値	妊娠前と変化はありません。				
考察	妊娠を試みて半年経過後も難しい状況であったため、不妊治療へステップアップして妊娠された事例です。状況をみて、主治医と相談の上、不妊治療も行いながら進めていくことが大切です。				

● 妊娠・出産を諦めた事例

妊娠許可時のクレアチニン値	1.5mg/dL	妊娠許可時の移植後経過年数	5年
妊娠・出産を諦めることとなった経緯	妊娠許可後、免疫抑制薬を変更して進めていましたが、腎生検を行った結果、抗体関連型拒絶反応が起こっていることが分かり、免疫抑制薬を元の薬に戻すために妊娠を断念しました。		
考察	腎移植後、妊娠・出産に挑戦できる期間は、年齢も含めて限られています。移植腎機能が良い時期に妊娠・出産に臨むことができるよう、人生設計も含めて、可能な限り計画的に進めていくことが大切です。		

男性移植者が拳児を希望する場合

男性移植者の拳児

腎移植後には、男性の生殖能が改善する可能性があります。レシピエントが父親となる場合の妊娠では、胎児の合併症の発生率は一般集団と変わらないと言われています。男性の場合、胎児に対する免疫抑制薬の影響はないと言われていますので、拳児希望がある男性レシピエントは免疫抑制薬を変更する必要はありません。

- 手術の傷が落ち着けば、移植後いつからでも妊娠に向けた準備を進めていただいて問題ありません

- 男性移植者の場合、基本的には免疫抑制薬を変更する必要はありません



腎移植後の妊娠・出産 事例紹介

● 男性移植者の事例

拳児時の年齢	35歳	拳児時の移植後経過年数	5年
拳児に至るまでの経緯	腎移植後は精神的な余裕もできたため、しばらくして結婚することができ、その後子どもにも恵まれました。		
考察	男性レシピエントの場合は、腎移植によって生理機能や精子の運動能などが改善する可能性がありますので、拳児希望がある場合は、移植手術の傷が落ち着いていれば進めていただいて問題はありません。		

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

MEMO

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事



小児腎移植者と妊娠・出産

小児腎移植者（女兒）の場合、将来的な妊娠・出産の可能性を踏まえて、人生設計を立てていくことが大切です。

腎移植者（女性レシピエント）の妊娠・出産に向けて必要な準備に関しては、まずは成人編の各パートをしっかりと読んでください。

その上で、小児移植者が成長と共に気を付けなければならないポイントについて、医師、看護師、レシピエント移植コーディネーターと相談の上、子どもの成長過程に合った対応をしていくようにしましょう。

じんぞう
いただいた腎臓を
 たいせつ やくそく
大切にするためのお約束



くすり き じかん
お薬は決まった時間に
 の
飲みましょう



みず の
水をしっかり飲みましょう



てあら
手洗いとうがいをしましょう



ひと
人ごみではマスクをしましょう



**おしっこはがまんしないように
しましょう**



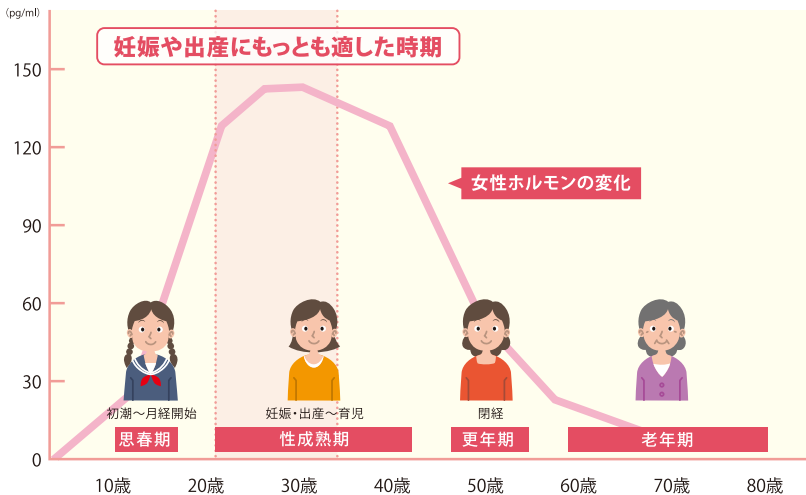
からだ へん おも
体がなんだか変だなと思ったら
 うち ひと つた
お家の人に伝えましょう

① 小児腎移植者と妊娠・出産

成人編でも解説があったように、女性が妊娠・出産できる年齢には限界があるため、いつでも、だれでも希望すれば妊娠・出産ができるわけではありません。性成熟期(18歳～40代前半ごろ)は月経周期が安定し、心身のバランスも落ち着く時期であり、中でも性成熟期前半が、妊娠・出産にもっとも適した時期です。小児腎移植者(女兒)が将来的に妊娠・出産を希望する場合は、早めに人生設計を立て、計画的に進めていくことが大切です。小児腎移植者が将来的な妊娠・出産に向けて気を付けるポイントを確認しておきましょう。



● 年齢による女性ホルモンの分泌量の変化



イメージ図

腎移植を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

適切な年齢になったら、主治医と相談しながら、
腎移植後の妊娠・出産（妊娠許可の基準や、
免疫抑制薬と妊娠・出産の関係、
避妊の大切さなど）について学んでおきましょう



腎移植後の妊娠・出産を希望する場合には、必ず事前に主治医に相談することが必要です。

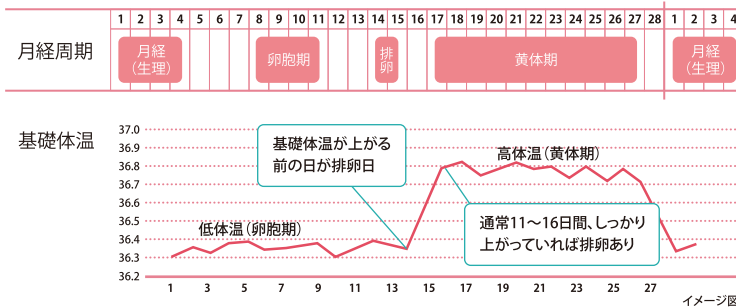
移植後に服用している薬の中には、胎児への影響がある薬がありますので、妊娠・出産を考える際には、服用薬の変更が必要な場合があります。また、服用薬を変更した後も、決められた期間は避妊しなければなりません。

適切な年齢になったら、主治医と相談の上、腎移植後、どのような状態であれば妊娠・出産が可能なのかということや、免疫抑制薬が妊娠・出産に与える影響について学び、将来の妊娠・出産に向けて必要な知識を得ておくようにしましょう。

月経周期が安定したら、基礎体温をつけることで体のリズムを知ることができます

基礎体温とは、朝目覚めた直後のからだを動かす前の安静時の体温です。起き上がる前に婦人体温計を口腔内（舌下）に入れて体温を測ります。

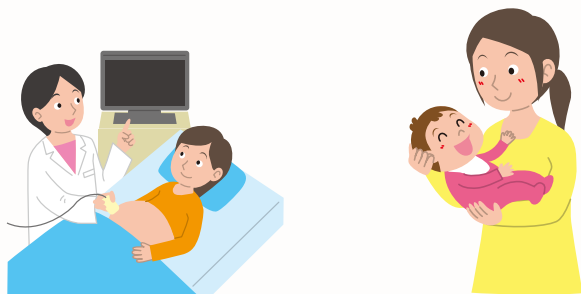
女性の基礎体温は一定の範囲内で周期的に変化をしています。基礎体温を測ることによって、次の生理開始日の予測や、きちんと排卵できているか、女性ホルモンが分泌されているか、などが確認できます。最近は、基礎体温を記録できる婦人体温計や、記録用のスマートフォンアプリなどもありますので、続けやすい方法で記録していくとよいでしょう。



小児腎移植者と妊娠・出産(事例紹介)

● 小児期に腎移植を受け、その後出産した事例

腎移植までの経緯	低・異形成腎により慢性腎不全となり、12歳の時に腹膜透析導入となりました。13歳の時に父親をドナーとして生体腎移植を行いました。
妊娠・出産の経緯	26歳で結婚。28歳の時に妊娠の希望があり、免疫抑制薬を変更しました。
妊娠許可時のクレアチニン値などの腎機能	クレアチニン値は0.9mg/dL、尿蛋白陰性、血圧は正常(100/60mmHg)でした。
出産までの経過 薬剤の変更、血圧管理の状況、 腎機能など	23週に切迫早産のため入院し、子宮収縮抑制剤の投与を開始しました。入院後、血圧上昇と軽度蛋白尿が認められました。
在胎週数、分娩方法	29週に頭位経膈分娩で出産。出生児体重は約1200g、NICUで経過観察となりました。 その後は良好に体重は増加しました。
出産後のクレアチニン値	出産後、移植腎機能は完全に妊娠前に戻り、血圧も下がりました。低出生体重児であったため、新生児科からの母乳授乳の許諾要請があり、母(レシピエント)と相談の上、母乳を授乳させることになりました。
考察	移植後15年での妊娠で、29週での出産となりましたが、母子ともに元気です。



腎移植を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産
インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

MEMO

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事



ライフロング・監修医インタビュー

腎移植後の妊娠・出産について

名古屋第二赤十字病院

後藤憲彦先生

ライフロングVol.5「腎移植後の妊娠・出産」では、腎移植後に妊娠・出産を希望するレシピエントのために、あらかじめ知っておくべきことや、十分な計画を立てて妊娠・出産に臨むことの大切さについてまとめています。

本冊子の監修医である名古屋第二赤十字病院の後藤憲彦先生に、腎移植後の妊娠・出産の現状や、注意すべき点についてお聞きしました。

● 腎移植後の妊娠・出産の現状

—— そもそも、将来の妊娠・出産を希望して腎移植を受ける女性のCKD患者さんも多いのではないかと思いますのですが、実際のところいかがでしょうか。

後藤先生: 確かに、子どもを産みたいので腎移植を検討したいと相談に来られる方も多くいらっしゃいますし、腎移植後に心身共に余裕ができたので、妊娠に挑戦したいという方もいらっしゃいます。

—— 免疫抑制薬の進歩により、腎移植後の妊娠・出産には、どのような変化があったのでしょうか。

後藤先生: 免疫抑制薬が進歩したことにより、移植後の腎機能が良くなったため、以前は生体腎移植でも移植後2年待たなければ妊娠許可を出せなかったのですが、現在は、生体腎移植後は1年、献腎移植後は2年経過し、移植腎機能などの条件を満たせば、妊娠の許可が出せるようになりました。

—— 腎移植後は、妊娠・出産できる可能性も出てくると思うのですが、透析患者と腎移植者の妊孕(にんよう)※率はどのくらい違うのでしょうか。

※妊娠すること

後藤先生: まず、透析患者に対しては、妊孕率や出生率が低く、さまざまなリスクがあることから原則的に妊娠は勧められません。透析医療の進歩により、思いがけずできてしまった子どもを、なんとか助けられるレベルにはなりましたが、それを「透析でも子どもを産めるようになった」と勘違いしてはいけません。もしそのようなことを知らずに妊娠してしまう方がいたと

したら、それは非常に不幸なことであり、取り返しのつかないことになる可能性もあります。

腎移植後は、女性ホルモンの改善がみられますので、腎移植者の妊孕率は透析患者との比較では4～5倍高いというデータが出ています*)。ただ、それでも健常人と比較すると、1/10ほどしかありません。

*) Adv Chronic Kidney Dis. 2007; 14(2): 126-31

● 腎移植後の妊娠・出産に向けて注意すべきこと

—— 腎移植後に妊娠・出産を希望される方には、はじめにどのようなお話をされるのですか。

後藤先生: 「子どもを産む」というのは、産んで終わりではないということをよくお話しします。産んで、ある程度大きくなるまで育てることが「子どもを産む」という意味だと私は考えています。子どもを産むことはできたけれど、その後腎機能が悪化し、子どもが成長して手がかかるようになってきたときに、ご自身が透析に再導入となってしまつては元も子もありません。

そのため、妊娠・出産の可能性がある女性レシピエントとそのご主人に対しては、移植前と移植の1年後に、妊娠許可を出すまでの避妊の必要性和、腎移植後の妊娠・出産について、そのリスクも含めてお話ししています。妊娠・出産の話と同様に、避妊の話はとても重要です。腎不全でも生理があ

る人の場合は、排卵があるかもしれませんので、予期せぬ妊娠を避けなければなりません。

大切なことは、女性レシピエントが1人でこの問題を抱えてはいけないということです。ご夫婦、ご家族と一緒に進めていかなければなりません。

—— 妊娠を希望する女性レシピエントには、妊娠許可からどのくらいの期間、挑戦してもらうのですか。

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
移植後の仕事

後藤先生: だいたい2年くらいでしょうか。ただ、年齢や腎機能など、その方の状況によって期間は異なります。当院では、移植後に妊娠・出産を希望される方のための「妊娠・出産外来」を設けておりますので、女性の移植コーディネーターにも入ってもいいながら、状況を見て不妊外来を紹介するなど、積極的にその方に合った方法で、妊娠・出産に向けて進めています。

そのため、例えば2年間トライするにしても、その期間ずっと同じ方法を続けるということはありません。日本産科婦人科学会でも、これまで2年としてきた不妊症の定義が1年に変更になったと思います。腎移植者は、もともと女性ホルモンのバランスが悪い状態で妊娠に挑戦していますので、6カ月間で妊娠できないなら、治療をステップアップさせるべきだと思っています。一般不妊治療、人工授精、体外授精とステップアップしていくことが必要です。そこにはもちろんご主人の協力が不可欠です。不妊治療を続けるのは精神的につらいこともありますし、金銭的にも負担がかかりますので、その点も問題がないかということを確認させていただいています。

—— こちらの病院では、不妊治療専門の病院との連携も行っているのですか。

後藤先生: 当院では連携を始めています。不妊治療に携わる医師は、当然、女性レシピエントが妊娠・出産のために免疫抑制薬を古いものに変更しているということを知りません。そのため、女性レシピエントが

妊娠・出産を考える場合には、年齢という因子の他にも、なるべく早く免疫抑制薬を元の薬に戻さなければならないというタイムリミットがあるということをご存知ない場合がほとんどです。

ですから、腎不全患者さんが移植手術を受けることも勇気がいることですし、移植後に妊娠・出産に挑戦することも非常に大変なことであること、また、そこにはタイムリミットがあるということを理解している病院と連携しなければならないと考えています。妊娠・出産外来では、事前に、場合によっては不妊治療へのステップアップの必要性もあるということも説明し、妊娠に挑戦していただいています。

—— 妊娠適応基準を満たしてから、実際に妊娠を許可するまでには、どのくらいの時間がかかりますか。

後藤先生: 妊娠適応基準を満たしてから、免疫抑制薬を変更します。薬の影響が無くなるまでには、薬の種類にもよりますが、6～8週間くらいかかりますし、薬剤変更後



の移植腎機能を2カ月間くらいチェックしますので、実際に妊娠に向けて動き出せるのは基準を満たしてから、大体2カ月後になります。いろいろな進め方があると思いますが、当院では最短で進めるようにしています。

—— 免疫抑制薬を変更したことによって、腎機能が悪化してしまった方はいるのでしょうか。

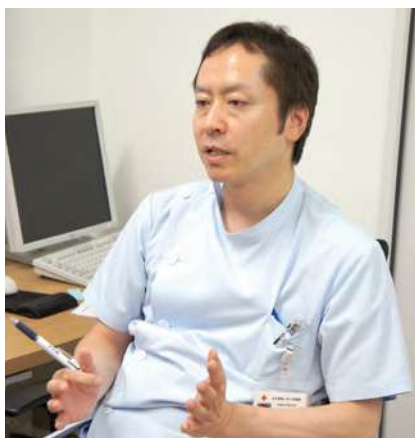
後藤先生：腎機能の変化はほとんどありません。ただ、妊娠中に蛋白尿が増える方はいます。妊娠後期に妊娠高血圧症候群とされる方も一般の方よりは多いですが、当院では大きな問題になるような方はいらっしゃいません。

当院では移植後の妊娠・出産に関して、産科と密に連携して進めています。当院の産科は、「何歳の方でも、出産したいという強い気持ちがあつて、移植医が許可した妊娠であれば受ける」というスタンスです。

—— 妊娠許可を出した女性レシピエントのうち、実際何割くらいの方が出産されているのでしょうか。

後藤先生：直近では、条件を満たし、妊娠許可を出した女性レシピエントの半分くらいが出産まで至っています。妊娠した人はほぼ出産しています。もちろん途中で流産してしまう方もいらっしゃいますが、その確率は一般の方と同じくらいです。

その代わり、治療のステップアップは早いです。不妊外来に行っていたりの方も半数以上いらっしゃいます。



—— やはり腎移植者の場合、早産や低出生体重児となるケースが多いのでしょうか。

後藤先生：早産や低出生体重児が多いなどの傾向はありますが、NICU(新生児集中治療室)などの産科領域の医療が進歩していますので、より多くの赤ちゃんの命が救われるようになったと思います。

—— 挑戦した結果、残念ながら妊娠・出産を諦めなければならないタイミングでは、どのようなお話をされるのでしょうか。

後藤先生：諦めるときにお話をするのではなく、始める前に、「ここまでやって難しければ諦めましょう」というお話をしています。終わりのないプランを提示することは良くありません。移植腎を守ることが第一ですので、どこかのタイミングでは諦めなければならないということ、事前にお話ししています。

ご主人がそのことを理解していないことも多いので、ご本人だけでなく、ご主人にも

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

移植腎を長持ち
させるために

お話しします。ご主人に対しては、CKD患者が子どもをつくるということは、リスクも抱えなければならないということや、避妊の大切さなどについてお話しします。ご主人に理解していただくと、早く妊娠される方が多いです。

また、40歳を過ぎている女性レシピエントでも、ご本人が希望されて、妊娠許可基準を満たしているならば挑戦していただきます。40歳を過ぎると妊娠の可能性は低いと

ということと、一般の方でも母体へのリスクがあるということ、また、どこかのタイミングでは諦めなければならないということをお話しています。事前にきちんとお話をしておく、1年くらい挑戦してできなかったとしても、すっきりした顔をされて諦める方も多いです。結果的にできなかったけれど、挑戦したということが、今後の人生にもプラスに働くと思うのです。

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

● 出産後の腎機能について

—— 出産後、免疫抑制薬はどのタイミングで元の薬に戻すのですか。

後藤先生：出産したらすぐに戻します。

—— 出産後、腎機能が妊娠前に比べて悪化した方はいらっしゃいますか。

後藤先生：当院では、2000年以降は移植後の妊娠許可の基準を守らずに妊娠・出産された方はいらっしゃいませんので、妊娠・出産後にそれが原因で腎機能が悪化した方もいらっしゃいません。

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の
仕事

● 男性レシピエントの挙児に関して

—— 男性の移植者から、移植後の挙児の相談を受けることはありますか。

後藤先生：「子どもをつくっても大丈夫でしょうか」と相談してこられる男性レシピエントは結構いらっしゃいます。その場合は、男性は問題ないという話をさせていただいています。ただし、移植後3カ月位は、手術の傷のこともありますし、免疫抑制薬の濃度が高いので、少し待ちましょうという話

はしています。もちろん移植直後からでも問題はないと思いますが、念のためそのような話をしています。



● より早期に治療計画を立てることの大切さ

—— 本来、女性のCKD患者さんに対しては、妊娠・出産についてどのタイミングでどのような話がされているべきだと思いますか。

後藤先生: 本当は、全国の腎臓内科において、検診の尿検査でひっきり、腎生検を受けてCKDと診断されたタイミングで、ご本人に話をするだけではなく、ご家族を呼んでお話ができる機会があればいいと思います。「娘さんはこういう病気で、〇歳くらいまでに末期腎不全になる可能性があります」というような話を聞けば、将来の結婚や、妊娠・出産を考える場合、移植が最良の治療だということが分かると思います。ただ、残念ながら日本では献腎移植は長期間待機しなければならないという話を聞けば、ご家族がドナーになることを考え始めるかもしれません。

ドナーとなつていただける可能性のある方が理解してくださると、女性のCKD患者さんの将来的な妊娠・出産に向けて、長期的な治療計画を立てることができるようになります。若いときに腎機能が悪化する疾患であれば、腎移植をしてから結婚や妊娠を考えればいいですし、年をとってから悪化する疾患であれば、早めに結婚、妊娠・出産をして、いずれ末期腎不全になってしまったときに腎移植をすればいいと思います。問題なのは、ちょうど生殖年齢に末期腎不全になることが多い腎疾患のケースで、最

初に診断をする医師が、将来的な妊娠・出産の際に気を付けなければいけないことに関して正確な情報をお伝えできていない場合です。患者さんは何も知らず、腎臓が悪くなるタイミングで子どもをつくってしまった、子どもに障害が残ってしまったという事例もあります。そのようなことが起きないようにするためにも、CKDと診断された時点から、その方のライフプランに沿った治療計画を立てるべきだと思います。

—— 最後に、妊娠・出産を希望される女性レシピエントに向けたメッセージをいただけますか。

後藤先生: 皆さんには、免疫抑制薬の進歩により受けられる腎移植後のメリットをきちんと享受いただきたいと思います。そのメリットの中に妊娠・出産があります。現在の腎移植で得られる腎機能であれば、妊娠・出産も十分可能ですので、希望があれば、主治医と相談しながら、どんどんトライしていただきたいと思います。





腎移植後の妊娠・出産経験者インタビュー

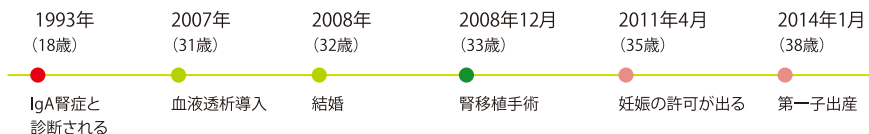
腎移植後の妊娠・出産について

神戸麻友さん

ライフロングVol.5「腎移植後の妊娠・出産」では、腎移植後に妊娠・出産を希望するレシピエントのために、あらかじめ知っておくべきことや、十分な計画を立てて妊娠・出産に臨むことの大切さについてまとめています。

このインタビューでは、腎移植後に妊娠・出産されたレシピエントの方に、特にどのような点に注意して、妊娠・出産に向けて計画的に進めていかれたのかについてお聞きしました。

神戸さんが移植、妊娠・出産されるまでの経緯



● 腎移植医療との出会い

— まず、透析導入からご結婚までの経緯について教えてください。

神戸さん: 18歳でIgA腎症と診断されました。その後、社会人になってからは普通に仕事をして生活していましたが、31歳の時に、血圧上昇や倦怠感、むくみなどの症状が現れ始めたため、かかりつけの内科を受

診したところ、「そろそろ透析について勉強し始める時期に入ったかもしれないね」と言われました。突然そのようなことを言われてもその意味がよく分からず、「透析ってなんだろう?」と思ったことを覚えています。ちょうど仕事も忙しく、現在の主人との結婚の話も進んでいた時のことでした。

かかりつけの内科で検査を受けた2, 3日後、病院から会社に電話があり、少し焦った様子で、「紹介状を書いたから、明日の朝一番に総合病院に行ってください」と言われました。翌朝、倦怠感がひどく起きられないでいると、先生から直接、「大丈夫ですか？ 起きていますか？」と電話があったので、私の体に何か尋常じゃないことが起きているのだと思い、急いで病院に行くと、そのまま緊急入院となり、すぐに透析導入となりました。

先生に「結婚の予定がある」とお話しすると、「婚約者を呼んでください」と言われ、先生から今の主人に、私の状況について一通りの説明がありました。主人は病院に来る前にインターネットでいろいろと調べ、腎移植ができるということを知ったようで、「腎移植という方法があるらしいですが、私でも腎提供はできるのですか？」と聞いてくれました。先生からは、「私は移植医じゃないから詳しいことは分からないけれど、できると思います。でもあなたはまだ籍を入れていないですよ。そういうことは籍を入れてから言いなさい。」と言われてしまったのですが、主人の言葉は正直うれしかったですね。

その後、透析では子どもを産むことが難しくなるということから、結婚の話は一旦白紙になってしまったのですが、最終的には主人や主人のご両親の愛情に支えられ、透析導入から約1年半後に入籍しました。

—— 透析を受けていた時も、将来の妊娠・出産を意識されていたのですか。

神戸さん: 透析導入後も、いろいろな面で周囲が暖かく見守ってくれていましたが、やはり透析生活は孤独な闘いでした。その中で、妊娠・出産は女性として手放したくない希望でした。そのため、透析導入時から、妊娠・出産を念頭に置き、透析患者さんの妊娠・出産について情報収集したり、体を良いコンディションに保つように心がけていました。

当時は「移植」、特に「生体腎移植」は自分とは無縁なものだと思っており、透析生活の中で妊娠・出産をするしか道はないのだと思っていました。私の肉親にはドナーになれる人もいなかったので、移植を受けるにしても献腎移植しかないと考えていましたが、順番が回ってくるころには、子どもが産める年齢ではなくなっているなど思っていました。

—— そのように考えていたところから、なぜ「移植」というお話になっていったのでしょうか。

神戸さん: 私が妊娠・出産の希望を伝えていたため、透析施設の先生も一生懸命調べてくれました。私が入籍したという報告をしたところ、「透析患者さんの出産事例があるようだから聞いておいで」と、名古屋第二赤十字病院の産婦人科への紹介状を書いてくださいました。

そこで、透析をしながら妊娠・出産するにはどうしたらいいのかをお聞きしたのです

移殖腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

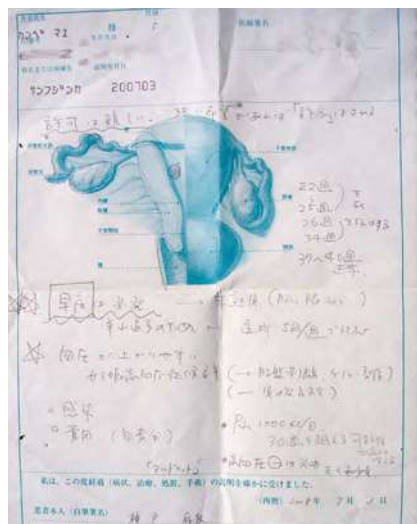
腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

が、「妊娠できたとしてもとても険しい道のりで、仮に出産にたどり着いても、子どもが障害を持って生まれてくることは覚悟してください」と言われました。

そのお話を聞いた時、「もし移植を受けた場合はどうなのだろうか?」とごく自然に思いました。私個人の「希望」にすぎなかった妊娠・出産が、結婚を経て「家族の幸せ」という広義な認識へと変わっていました。透析導入時に主人がドナーになれないのかと言ってくれたこともあり、「移植の話も聞いてみたい」と素直な気持ちを主人に話してみたところ、「そうだね」と即答してくれました。そのため、移植外科を受診する流れとなりました。

—— 移植担当医の先生から、初めて移植について話を聞いたのはいつごろですか。



名古屋第二赤十字病院 産婦人科にて、透析患者の妊娠について説明を受けたときの資料

神戸さん: 実は透析導入の半年後、まだ結婚する前に、献腎移植希望の登録会の個別相談で、後の主治医となる名古屋第二赤十字病院の先生から初めて移植に関するお話をお聞きしました。

先生は、移植後、妊娠・出産は可能か、夫婦間での移植は可能かという質問に、細かい話はされず、「どちらもできますよ。大丈夫です。」とおっしゃって、内線番号まで書かれた電話番号を渡していただき、「結婚したら連絡してくださいね」と朗らかな笑顔で言ってくださいました。その笑顔と言葉に、とても大きな希望を頂いたのを覚えています。

—— その後、どのような流れで移植手術に至ったのでしょうか。

神戸さん: 主人の両親にも、「今、妊娠・出産にしっかりと向き合えないと後悔するので、実際に移植手術を受けるかどうかは分からないけれど、大きな決断に立ち会ってほしい」とお話しして、移植外科を受診する際に同席してもらいました。先生のお話が終わり、皆でお茶をしながら話をしていると、主人の両親から、「いいと思うよ、応援するよ」と言っていただき、主人も、手術に対する不安など迷いはあったようですが、「俺しかいない」と言って提供してくれることになりました。

—— 初診日から実際の手術までの期間はどのくらいでしたか。またその期間の生活で特に気を付けていたことがあれば教えてください。

神戸さん: 初診日から3カ月半、検査結果が出てから3週間で移植手術となりました。その間は術前の検査や予防接種のスケジュールをこなすことと、体調管理に気を付けていました。

—— 移植手術を終えた時の心境を教えてください。

神戸さん: 麻酔から覚め、「無事に終わりましたよ!」と聞いたとき、とても大きな安堵感と同時に、主人と主人のご両親をはじめ、ここまで導いてくださった方々への感謝の気持ちでいっぱいになりました。

翌朝目が覚めると、老廃物が取れたからなのか、視界がとても明るくなり、「朝」がこんなに輝かしい時間だったのかと感動しました。また、シャントが自然に止まっていることに気が付き、一晩で肌や爪の色や質感がみずみずしく激変したことに驚きました。

知らず知らずに背負っていた大きな荷物を降ろしてもらい、本来の自分に返ることが

できた気がして涙が出てきたことをよく覚えています。

—— 手術後の経過はどうでしたか。

神戸さん: 移植の2〜3日後に高熱が出てお腹が痛くなり、尿路感染から腎盂腎炎となっていました。「ここまでしてもらって、数日で腎臓が駄目になってしまったらお詫びのしようがない…」と生きた心地がしませんでした。腎盂腎炎と診断がつくまで少し時間がかかったので、本当に気が気じゃなかったですね。今となつては笑い話ですが(笑)。

退院後は大きなトラブルもなくとても順調でした。ただ、数年の間に、透析導入、結婚、腎移植と、生活サイクルや価値観がめまぐるしく大きく変化したので、気持ちの整理と切り替えに1〜2年ほどかかりました。

● 腎移植後の妊娠・出産に向けて

—— 移植後、主治医から妊娠の許可をいただいたのはいつごろですか。また、許可をいただくまではどのようなことに気を付けて生活していましたか。

神戸さん: 当時は移植から2年経過し、クレアチニン値などが決められた基準をクリアしたら許可ができるということでした。移植手術の2年後に基準をクリアし、免疫抑制

薬と降圧薬を変更し、その2〜3カ月後に妊娠の許可を頂きました。

許可をいただくまでは、仕事をしながら普通の生活をしていましたが、食事や毎日の生活で腎臓に負担をかけないように過ごしていました。

—— 妊娠・出産に向けては、ご主人の協力も大きかったと思われますが。

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュ
ー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

神戸さん: そうですね、移植後の妊娠・出産は主人の協力無しでは無理でしたね。そして、計画的に進められるように、事有るごとに協力的でしたので、とても感謝しています。余談ですが、移植後、先生から主人に直接、「許可が出るまでは、絶対に“できちゃった”は駄目ですよ」と避妊についてのお話もあったようです(笑)。

—— 妊娠に向けて、どのような点に注意して生活していましたか。

神戸さん: 葉酸サプリを飲んだり、体が冷えないようにしたり、基礎体温を測ったりと、ごくごく一般的な「妊活」をしていました。ただ、「妊活」一色の生活にならないよう、日課のウォーキングや週末のバイクツーリング、お風呂上りのアロマオイルを使ったフットセラピーなど、夫婦で些細な日常を楽しんでいました。また、夫婦それぞれの時間も大切に、私は山ガールデビューもしました。とても楽しく、術後、心身共に安定した時期でもありました。



妊娠前、ご主人とツーリング先にて

—— 主治医から妊娠の許可を頂いてから、どのくらいで妊娠されましたか。

神戸さん: 2年弱で初めて妊娠したのですが、初めての妊娠は子宮外妊娠で緊急手術となりました。その3カ月後に長女を授かりました。

—— 妊娠期間中の生活で特に気を付けていたことを教えてください。

神戸さん: 主治医の後藤先生から、「妊娠後は1日の塩分摂取量は5g!」と言われたので、これは死守しました。それ以外は従来通りの生活で、普通の妊婦さんと同様に安静と栄養を心がけていました。

—— 1日5gの塩分摂取量を守るのは大変ではなかったですか。

神戸さん: それまでの生活でも、蓄尿検査をすると、1日の塩分摂取量は4~6gだったので、それほど苦ではありませんでした。逆にいつもより減塩を意識したら、1日摂取量が3gくらいになってしまったこともありました。

—— 普段はどのような食生活なのですか。

神戸さん: 例えば、透析前は、朝は和食派だったのですが、今はトーストを何もつけずに食べています。トーストそのものの味を味わうのが好きなので、バターなどはつけません。また、夜のお味噌汁も、具沢山にして味噌はほんの少し入れるくらいです。具から出る出汁を味わうのが好きなんです(笑)。サラダのドレッシングなども味が濃く感じるので、オリーブオイルや、ツナとそのオイルをかけるくらいです。主人もそ



生後1時間後の様子



生後14日 保育器を卒業した日



退院の日 手編みのベビードレスを着て

の程度で大丈夫なようで、足りなければ自分で足してくれていますね。

—— 妊娠中のクレアチニン値はどうでしたか。

神戸さん: クレアチニン値は、妊娠前は1.0mg/dL前後を行ったり来たりしていたのですが、妊娠中は0.8mg/dLくらいで推移していました。

—— どのくらいの在胎週数で出産されましたか。

神戸さん: 36週で出産しました。産婦人科からは、「腎移植後の妊娠は9カ月ごろに帝王切開が一般的です。クレアチニン値や血圧の推移と、赤ちゃんの成長をみながら決めます。」と言われていたので、在胎期間を延ばすことを意識しました。28週(8カ月)ごろには入院していると見込み、職場へも25～26週から休暇に入る段取りをお願いしましたが、思ったより順調で、36週までお腹の中にいてくれました。

—— 出産自体は大変でしたか。

神戸さん: 帝王切開で出産したのですが、移植手術のイメージで帝王切開に臨んだ

ら、「えっ!こんなに楽なの?」と思いました(笑)。局所麻酔なので先生方の声も聞こえ、10～15分くらいしたら産声が聞こえました。頑張つて成長し、元気に出てきてくれたと思うと涙が出てきましたね。とてもよいお産となりました。

—— ご主人はいつ赤ちゃんに会ったのですか。

神戸さん: 主人は産まれて1時間後にエレベーターホールで子どもとご対面だったのですが、初対面で、固まってしまって言葉が出なかったみたいです(笑)。でもこの時の写真はしっかり撮って、後から見せてくれました。

移
植
腎
を
長
持
ち
さ
せ
る
た
め
に

妊
娠
・
出
産
腎
移
植
後
の

妊
娠
・
出
産
小
児
腎
移
植
者
と

腎
移
植
後
の
妊
娠
・
出
産
イ
ン
タ
ビ
ュ
ー

腎
移
植
後
の
お
金

腎
移
植
後
の
仕
事

腎
移
植
後
の
保
険

座
談
会
腎
移
植
後
の
仕
事

● 出産後の体調管理

—— 出産後、腎機能も含めたご自身の体調はいかがですか。

神戸さん: クレアチニン値は妊娠前より良い数値で安定しています。とても不思議なのですが、出産前は1.0mg/dLくらいだったのですが、出産後は0.9mg/dL前後を行ったり来たりするようになりました。また、日々の育児で鍛えられ、体力もつきました。

—— 免疫抑制薬は、どのタイミングで元の薬に戻したのですか。

神戸さん: 出産後、すぐに戻しました。その後、2人目の妊娠の許可を頂いたときから再度変更しています。現在2人目を妊娠中で5カ月です。一応、「移植後の患者さんの出産は、指針としては1人です」と言われていたのですが、腎機能も安定しており、1人目の出産時も問題は無かったということで、リスクはお聞きした上で臨みました。

—— 出産後の日常生活で特に気を付けていることを教えてください。

神戸さん: 薬の飲み忘れがないようにすること、睡眠時間の確保、感染予防に気を付

けています。やはり出産直後は睡眠時間の確保は難しかったですね。添い寝をしていて薬を飲み忘れてしまったこともありました。そのため、今は多少時間が前後してしまっても、確実に服薬するようにしています。子どもからの感染予防に関しては、口移しをしない、タオルを分けるなどの対策を取っています。

—— 赤ちゃんはミルクで育てられたのでしょうか。

神戸さん: ミルクで育てました。最初はミルクのみで育てるのは特殊な感じで嫌だなと思っていたのですが、子どもはアレルギーもなく月齢通り順調に育ってくれましたし、ミルクだと、主人でも祖父母でもあげることができるので、家族全員で育児ができて、楽しい思い出になりました。姪っ子や甥っ子も「ミルクあげていい?」と言ってあげてくれたこともありましたね。ミルク育児を通して、より沢山の人に関わってもらい、愛情を注いでもらえたことは、子どもの成長において良い影響だったと感じています。



写真・左
生後2カ月 入浴シーン

写真・右
生後3カ月 パパの膝でミルクを飲んで

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
移植後の仕事

—— 子育てをする上で、どのようなことを大切にしていらっしゃいますか。

神戸さん: 移植者に限ったことではありませんが、子育てをする上では、「今」を楽しむことと、バランス感覚を持つことが大切だと思っています。健康なお母さんでも、早産や帝王切開をされる方もいらっしゃる

し、母乳の出ない方もいます。移植者だからと引け目に感じず、普通の事だと思ってやっていた方がいいと思います。あとは疲れをため過ぎないことも大切ですね。また、仕事ができる環境があるのであれば、働くことも大切だと思います。私も子どもが10カ月頃から職場に復帰しました。

● 今後の夢とメッセージ

—— 出産後、新たに始めたことや、今後の夢はありますか。

神戸さん: 細かいライフプランまでは立てていませんが、移植腎の余命を基準に物事を考えるようになりました。

夢はたくさんあります。

- 夫よりも長生きすること。
夫を送ってあげる立場になりたいですね。
- 移植腎の寿命を感謝の気持ちで穏やかに迎えること。
- 家族であちこち出掛け、アウトドアを楽しむこと。
- 数年後、仕事でステップアップすること。
将来的には透析に戻ることを考えると、子どもたちのためにも、自分の中での稼ぎ時を意識して、しっかりと働きたいと思っています。
- 娘と女子トークをしながら料理や洗い物をする事。
- 子どもが親になるころ、このインタビュー記事を見せること。

- 20～30年後、せわしく孫の世話をすること。
- 子育てがひと段落したら、夫と2人で旅行すること。
- 社会や地域のお役に立てるようなライフワークを持つこと。

傾聴ボランティアでもいいですし、赤ちゃんが生まれたばかりのお母さんのサポートをしてあげるのもいいですし、自分にできることで社会に貢献したいと思っています。私の中では、透析導入を経験したことが大きく、社会の保障で守られてここまでくることができ、今の自分があるので、社会に何かを還元したいと思っています。

また、いろいろな人の支えてがあつて、ここまで来ることができました。挫折するポイントは沢山あつたと思うのですが、強い気持ちで前向きに生き抜くぞと思えたのは、周りの人の支えがあつたからこそだと思っていますので、私も誰かの支えになることができればと思っています。

移植腎を長持ち
させるために



初節句



生後4カ月 後藤先生と



生後9カ月 出雲大社へ

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産



1歳の誕生日



1歳3カ月 入園式にて



1歳8カ月 保育園の運動会にて

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の
仕事

—— 現在、出産を希望して移植手術を控えている、または移植後、妊娠・出産を希望されているレシピエントへメッセージをお願いします。

神戸さん: <移植後、妊娠・出産を希望されていと思うように進まない方へ>

まだ可能性もあり、まだ頑張れそうならば、焦らず、諦めず、時には方針を見直しながら、時期が来る日を粘り強く待つてほしいと思います。移植後元気になった今を楽しみつつ、悔いを残さないよう頑張ってください。

<移植後、これから妊娠・出産にのぞまれる方へ>

子どもの誕生は、夫婦間にも家族間にもさまざまな風をなびかせてくれます。妊娠まで、また出産までの道のりは人それぞれですが、正確な情報を素直に受け止め、臆

せず踏み出すことで道は開けていくと思います。また、腎移植後の出産は早産、帝王切開、母乳禁止…と特殊に思えることもありますが、いざ育児をしてみるとこれは大きなメリットでした。素晴らしい先生方が万全なサポートをさせていただきます。まずは安定した腎機能ありき。そして「案ずるより産むが易し」です。

<移植手術を控えている(検討している)レシピエントさんへ>

振り返ってみて感じるのですが、移植を受けたことで、自分も家族も人生の快活さがグンと増しました。今となつては出産や育児もその一環に思えます。選択は人それぞれですが、私は移植を受けて良かったと思っています。元気な姿を見せて、ご家族を喜ばせてあげてください。

MEMO

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュ
ー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

腎移植後のお金・仕事・保険

腎移植後は、移植前と比べて生活スタイルが大きく変わる方が多いと思います。医療費の支払や日々の暮らしに必要なお金、生活の主体となる仕事、そして、将来にわたり安心した毎日を送るための保険。ライフロング Vol.5では、生活に欠かせないこれらの要素について、基本的な事項を解説していきます。

安定した収入

生活を助ける制度



腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産 インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

腎移植後の仕事 座談会



腎移植後のお金

医療費助成制度を活用し、お金を賢く管理しましょう

腎移植後は、継続的な免疫抑制薬の服用や、定期的な通院が必要となりますが、医療費助成制度を活用することによって、毎月の医療費を軽減することができます。また、身体障害者手帳の取得により、税金の控除や公共サービスの割引などを受けることもできます。

各種制度の内容を知り、自分にとって最適な活用をすることによって、賢くお金を管理しましょう。

腎移植を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

腎移植後に受けられる医療費助成制度

医療費助成制度とは

医療費助成制度とは、国や地方公共団体が実施している福祉制度のひとつで、個人が支払う医療費の負担を軽減することを目的としています。助成制度の対象年齢や助成範囲は、お住まいの地域や家庭の所得によって異なります。

また、複数の助成制度を組み合わせることで、自己負担額が変わることもあります。まずは、かかりつけの病院のソーシャルワーカーや、お住まいの地域の行政機関（市役所・区役所など）に相談し、自分にとって最適な制度や組み合わせを知りましょう。



病院のソーシャルワーカーや、地域の行政機関に相談し、自分にとって最適な制度や組み合わせを知りましょう。



腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

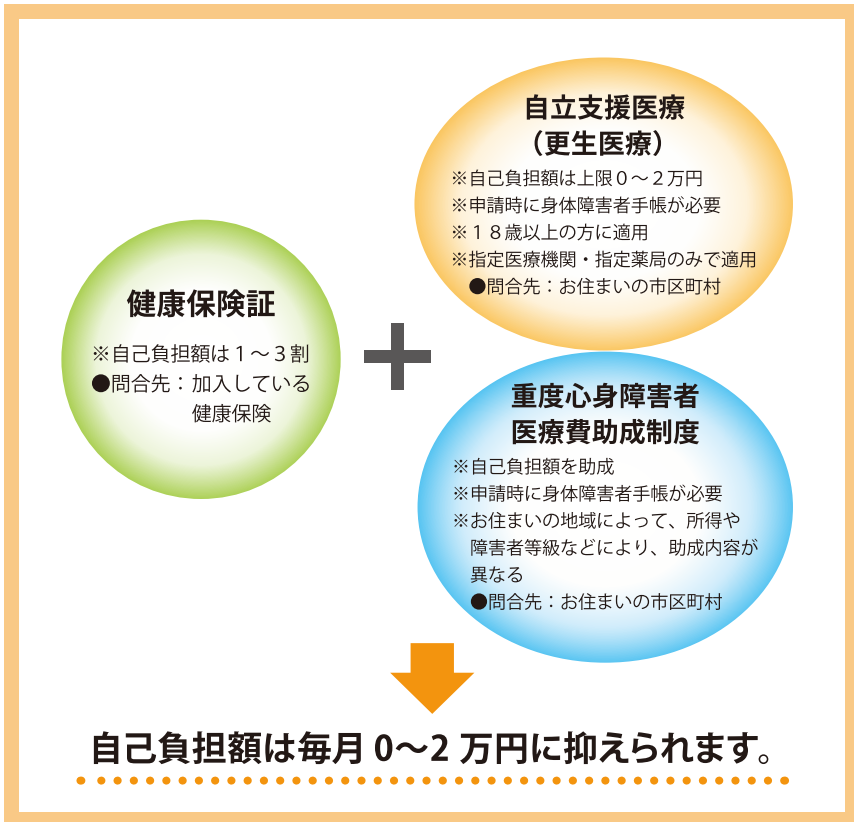
腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

腎移植後に受けられる医療費助成制度

成人（18歳以上）の場合には、健康保険適用の後、自立支援医療（更生医療）と重度心身障害者医療費助成制度を利用することができます。どちらか一方を利用・両方組み合わせる利用、いずれも可能です。これらの制度をうまく活用することにより、多くの腎移植者の免疫抑制療法に関わる定期通院の医療費は、月間2万円以内に収まっています。

● 成人の腎移植後の医療費助成制度（2018年5月現在）



腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産 インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

① 自立支援医療（更生医療）

自立支援医療（更生医療）の対象となるのは、18歳以上で身体障害者手帳の交付を受けている方です。障害の等級による制限はありません。

この制度を利用すると、健康保険を適用後の医療費の自己負担額に対し、所得額に応じて1カ月当たりの自己負担上限額を0～2万円に抑えることができます。

ただしこの制度は、腎移植後のいかなる治療に対しても適用されるのではなく、あくまでも「腎機能障害に対する免疫抑制療法の治療や投薬を行った場合」に対してのみ適用されるものなので、例えば歯科治療など、免疫抑制療法と直接関係のない治療に対しての支払いには使用できません。

制度の実施主体は、お住まいの市区町村となりますので、詳細は市役所・区役所などの担当部署（障害福祉課など）にお問い合わせください。

② 重度心身障害者医療費助成制度

心身に重度の障害がある方を対象に、医療費の自己負担額を軽減する制度です。制度を利用するためには、身体障害者手帳が必要です。

制度の実施主体はお住まいの都道府県や市区町村であり、対象となる障害の程度や助成内容は、それぞれの自治体によって異なります。

詳細は市役所・区役所などの担当部署（障害福祉課など）にお問い合わせください。



医療ソーシャルワーカーとは

医療ソーシャルワーカーの仕事

医療ソーシャルワーカーは、主に病院などの保健医療の場において、患者やその家族などが抱える経済的、心理的・社会的問題の解決や調整を援助し、社会復帰を促進するためのサポートを行っています。生活課題全般の支援をしているため、相談内容はさまざまですが、患者さん本人や家族の話をよくお聞きした上で、医師・看護師・移植コーディネーター・事務員などと連携し、個別に問題解決のお手伝いをします。

相談できる内容は？

退院・社会復帰・受診や受療などの経済的問題、社会福祉制度などについて、相談に乗っています。具体的には、

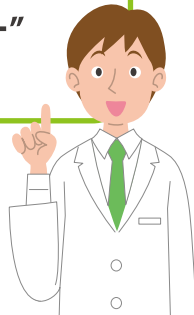
- ・退院後の社会復帰(就職や通学など)に不安がある
- ・入院時や退院後の医療費・生活費がまかなえるか心配だ
- ・医療、福祉に関する公的な制度について知りたい

などのご相談に対し、各種助成制度や福祉制度の利用方法をお伝えしたり、行政機関・関連組織との連携調整などを行ったりして、状況の整理や、問題解決に向けて活動しています。

医療ソーシャルワーカーに会うにはどうしたらいいの？

大きな病院では、医療ソーシャルワーカーが相談室などに常駐していることも多いです。まずはかかりつけの病院で聞いてみましょう。

1人であれこれ悩むより、まずは
“医療ソーシャルワーカー”
に相談しましょう！



身体障害者手帳により受けられるサービス

身体障害者手帳の取得

腎移植後は、1級の身体障害者手帳を取得することができます。透析治療をしていた方の多くは、透析中から1級の身体障害者手帳を所持していたと思いますが、移植後もそれを継続して使用することができます。透析を経ない先行的腎移植（プリエンブティブ腎移植）をした方で、移植前に3級か4級の手帳を取得していた方は、移植後、なるべく早く1級の再認定を受けるようにしましょう。



MEMO

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

1 税金の控除

腎移植者は1級の身体障害者手帳を所持することにより、「特別障害者」として各種税金の控除対象となります。代表例以外にも控除対象となるものがあり、また個人の状況によっても内容が変わりますので、各自ご確認ください。



● 国税【代表例】（2018年5月現在）

所得税の障害者控除	納税者本人が特別障害者であるときは、障害者控除として40万円が所得金額から差し引かれる
相続税の障害者控除	相続人が特別障害者であるときは、85歳に達するまでの年数1年につき20万円が障害者控除として、相続税額から差し引かれる
贈与税の非課税	特別障害者の生活費などに充てるために、特別障害者を受益者とする財産の信託があつたときは、その信託受益権の価額のうち、6,000万円まで贈与税がかからない
少額貯蓄の利子等の非課税	身体障害者手帳の交付を受けている方が受け取る一定の預貯金等の利子等については、一定の手続を要件に、非課税の適用を受けることができる(350万円までの預貯金等の利子は非課税)

□問合先：所轄の税務署窓口

● 地方税【代表例】（2018年5月現在）

個人住民税の非課税	身体障害者手帳(1～6級)を所持し、前年の合計所得が125万円以下の人は個人住民税がかからない
個人住民税の障害者控除	納税者本人が特別障害者であるときは、障害者控除として30万円が所得金額から差し引かれる

□問合先：市役所・区役所などの担当部署(税務課など)

2 交通機関の運賃割引など

交通機関においては、身体障害者本人や同乗する介助者の運賃が割引になる制度が多数あります。各社サービスが異なりますので、お出かけの際は事前に調べて上手に活用しましょう。また、障害者割引を利用するには、身体障害者手帳の提示が必要になることが多いので、必ず持参するようにしましょう。

● 鉄道

身体障害者本人が単独で長距離乗車をする場合の普通乗車券や、介護者と一緒に乗る場合の普通乗車券・回数券・定期券などが50%程度割引になるケースが多いようです。



● バス

乗車時に身体障害者手帳を提示することで、身体障害者本人とその介護者1名につき、普通乗車券が50%程度・定期乗車券が30%程度割引になるケースが多いようです。

● タクシー

乗車時に身体障害者手帳を提示することで、タクシー料金の10%が割引されることが多いようです。なお、お住まいの自治体によっては「福祉タクシー利用券」を発行し助成を行っているところもあります。発行される年間のチケット枚数や金額、月間の使用限度枚数などは、自治体によって異なります。

詳しくは、市役所・区役所などの担当部署にお問い合わせください。



● 飛行機

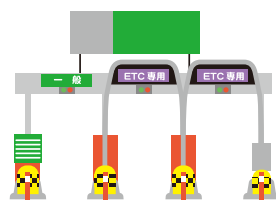
国内航空各社が設定している、国内定期路線の割引価格を利用することができます。なお、早めにチケットを購入することによる割引価格（JALの「先得」、ANAの「旅割」など）が各社から販売されており、障害者割引よりもそちらの方が安価なことも多いので、旅程が早めに決まっている場合には、料金を比較検討してみるとよいでしょう。また、最近増えてきた格安航空会社（LCC、ローコストキャリア）では、障害者割引がないところもありますので、事前に確認しましょう。



● 有料道路の通行料

高速道路などの有料道路では、身体障害者本人が運転する場合、または身体障害者が同乗し本人以外の方が運転する場合に、事前に登録された自動車に対して、50%以下の割引をされる場合があります。事前登録は、お住まいの地域の市役所・区役所などの福祉担当窓口で行います。

なお、料金所で身体障害者手帳を見せて割引を受けるケース・登録済 ETC の利用料金引き落とし時に割引を受けるケースなどがあります。



● 駐車禁止除外制度

身体障害者手帳を持っている方は、「駐車禁止等除外標章（身体障害者用）」の提示をすることで、標識などにより駐車が禁止された場所への駐車禁止規制対象から除外され、駐車をすることができます。標章は、所轄の警察署へ申請し取得することができます。

なお、駐停車禁止エリアへの駐車や右側駐車などをすると、駐車禁止をとられることがありますので、決められた通りに駐車するようにしましょう。

3 公共料金の割引など

日常生活では欠かすことができない各種公共料金についても、減免や割引があります。毎日使用するものですので、上手に割引を活用しましょう。

● NHKの放送受信料

身体障害者手帳をお持ちの方を含む住民税非課税世帯では100%、1級または2級の身体障害者手帳をお持ちの方が世帯主かつ契約者の場合には50%の受信料免除があります。



● 携帯電話の料金



各携帯電話会社において、それぞれ異なる障害者割引があります。対象プランや割引サービスが細かく決まっており、各社特徴が大きく異なるので、詳しくはご利用中の携帯電話会社窓口にお問い合わせください。

● 青い鳥郵便葉書の無償配布

郵便局は、身体障害者手帳1級または2級をお持ちの方で、受付期間内に希望された方に対し、青い鳥をデザインしたオリジナル封筒に通常郵便葉書を入れた「青い鳥郵便葉書(20枚)」を無料で配布しています。

毎年、受付期間が決まっていますので、詳しくは最寄りの郵便局にお問い合わせください。

4 公共施設の料金割引など

● 公共施設の利用料

美術館・博物館・映画館・動物園・テーマパークなどの公共施設でも、料金が無料や半額になるなど多数の割引制度があります。介護者にも割引が適用されるケースも多いので、上手に活用しましょう。

なお、割引を受けるためには、入口で身体障害者手帳の提示が必要となるケースが多いので、忘れずに持参するようにしましょう。



※交通機関・公共料金・公共施設の割引等については、2018年5月現在の情報です。詳細については各関係機関にお問い合わせください。

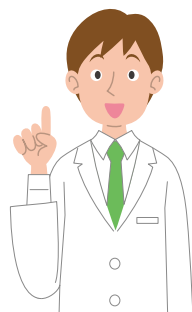
MEMO

障害年金について

腎移植前に透析治療をしていた人の中には、障害年金を受給している人もいます。移植を受けることで障害の程度が軽くなると、障害年金は障害の程度によって認定される級※が変わるので、支給停止もしくは支給額の減額をされることがあります。

腎移植については、経過観察のために移植後1年間は従来の障害等級を維持することとし、それ以降は移植を受けた方の状況を踏まえて、障害等級の認定を行うこととされています。

※障害年金で認定される級は、身体障害者手帳の級とは異なります。



MEMO

腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

腎移植後の妊娠・出産インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

腎移植後の仕事座談会

小児のための医療費助成制度

小児が腎移植後に受けられる医療費助成制度

小児(18歳未満)の場合、健康保険・小児慢性特定疾病医療費助成制度・乳幼児医療費助成制度(子ども医療費助成)・自立支援医療(育成医療)、重度心身障害者医療費助成制度などを利用し、自己負担額を軽減します。

お住まいの地域や家庭の所得、制度の組み合わせによって、助成内容や自己負担額が異なりますので、かかりつけの病院のソーシャルワーカーや、お住まいの地域の行政機関(市役所・区役所など)に相談し、最適な制度や組み合わせを利用するようにしましょう。

● 小児の腎移植後の医療費助成制度 (2018年5月現在)



自己負担額は毎月0~2万円に抑えられます。

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

① 小児慢性特定疾病医療費助成制度

制度の対象者となるのは、18歳未満(引き続き治療が必要と認められる場合には20歳未満)の児童です。小児期における特定の疾患は、長期にわたって高額な医療費が必要となることから、家庭の医療費負担軽減のため、医療費の自己負担分の一部が助成され、自己負担の上限額は

0～1万5千円となります。

詳細は、最寄りの保健所窓口またはお住まいの市区町村にお問い合わせください。



② 乳幼児医療費助成制度（子ども医療費助成）

一般的によく知られている乳幼児向けの医療費助成制度です。疾患を問わず、乳幼児が病院・診療所などで受けた診療や、薬局でお薬をもらったりしたときの、保険診療の自己負担分が助成されます。助成の対象となるのは、医療保険の対象となるものに限られますので、薬の容器代・健康診断・予防接種などは対象となりません。制度を利用するためには、対象の乳幼児が健康保険に加入していることが必要です。また、病院や薬局での支払い時には、健康保険証とともに「医療証」を提示する必要がありますので、事前に自治体に申請し発行してもらいましょう。

それぞれの自治体によって対象年齢や助成範囲が異なりますので、詳細は、市役所・区役所などの担当部署にお問い合わせください。



3 自立支援医療（育成医療）

18歳未満の障害のある児童を対象に、その身体障害を除去・軽減する手術等の治療によって、確実に効果が期待できる場合に提供される、自立支援のための助成制度です。身体障害者手帳の有無は問われません。

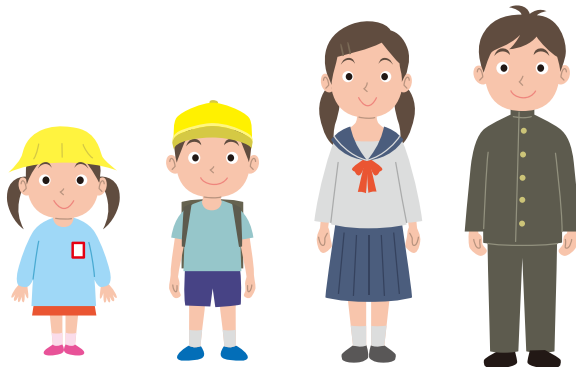
この制度を利用すると、健康保険を適用後の医療費の自己負担額に対し、所得額に応じて1カ月当たりの自己負担上限額を0～2万円に抑えることができます。

制度の実施主体は、お住まいの市区町村となりますので、詳細は市役所・区役所などの担当部署（障害福祉課など）にお問い合わせください。

4 重度心身障害者医療費助成制度

心身に重度の障害がある方を対象に、医療費の自己負担額を軽減する制度です。この制度を利用するためには、身体障害者手帳が必要です。

制度の実施主体は、お住まいの市区町村となりますので、詳細は市役所・区役所などの担当部署（障害福祉課など）にお問い合わせください。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事



腎移植後の仕事

～仕事をして、充実した毎日を送りましょう～

腎移植後は、腎機能が回復して体調がよくなり、多くの方が健常者とほぼ同じように生活することができるようになります。

既に移植前から働いている方も多くいらっしゃいますが、今まで透析を受けていてなかなか働くことが難しかった方や、これから就職や転職などを考えている方もいらっしゃると思います。ここでは、そのような方々に向けて、腎移植後の仕事についての基本事項をまとめています。

せっかく移植をして手に入れた新しい人生ですから、ドナーや移植腎に感謝をしながら大いに働き、充実した毎日を送りましょう。仕事を通じて新しい仲間と出会い、さまざまな経験を通じて、社会にはばたきましょう。

働くことで得られること

人が働くのは、お金のためだけではありません。働くことを通じて得られる充足感や、社会への貢献、新しい仲間との出会いなどは、かけがえのないものです。仕事ですから、もちろん楽しいことばかりではなく、困難やつらいこともあるでしょう。しかし、働くことでしか得られない喜びは、何物にも変えられない貴重なものです。



就職・転職活動前に知っておくべきこと

① 社会復帰の時期

腎移植後は、一般的には、退院して数週間後くらいから事務仕事への復帰が可能です。体を動かす仕事への復帰は、手術の傷の治癒具合によりますので、主治医に相談して決めるようにしてください。

腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

2 働き方(雇用形態)

腎移植後、新たに仕事を始める方・転職を考えている方は、まず最初に「どのような働き方が自分に合っているか」について考えてみましょう。

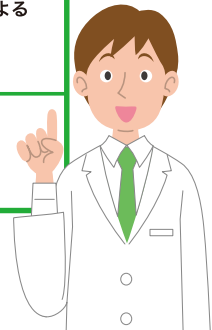
今は、正社員・契約社員・派遣社員・アルバイト・パートなど、さまざまな雇用形態があります。自分の志向や体力、これまでの経験、家庭環境などを踏まえて、自分に最適なものを選ぶようにしましょう。大切なことは、無理をせず、自分のペースで続けていける働き方を選ぶことです。また、今まで働いた経験のない方・経験の少ない方は、「自分は社会でやっていけるのか」と不安に感じているかもしれません。しかし、心配は無用です。自信を持ち、一歩ずつ前に進んでいきましょう。まずは、雇用形態にこだわらず、未経験でも応募可能な求人に応募し、仕事の経験を積み自信をつけましょう。

そして、その中で訪れるさまざまな機会や新たな気づきをきっかけとして、自分の理想とする働き方へ着実にステップアップしていきましょう。

<雇用形態>

<特徴>

正社員	<ul style="list-style-type: none"> ● 雇用期間の定めなし ● 転勤・残業あり ● 社会保険完備 ● 賞与・昇給あり
契約社員	<ul style="list-style-type: none"> ● 雇用期間は契約で定められた期間 ● 転勤・残業は契約による ● 社会保険は完備の場合が多い ● 賞与・昇給は契約による
派遣社員	<ul style="list-style-type: none"> ● 派遣期間・勤務地・勤務時間は派遣先企業による ● 社会保険は一定の条件を満たせば適用される ● 賞与等は基本はなし
アルバイト・パート	<ul style="list-style-type: none"> ● 勤務日・勤務時間等は比較的自由に選べる ● 社会保険の適用は働く期間や時間数による



腎移植後
の生活
を
長
持
ち
に
す
る
た
め
に

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金の
管理

腎移植後の
仕事
の探し方

腎移植後の
保険
の活用

座談会
腎移植後の仕事

3 腎移植後に避けた方がよい職場環境

基本的にはどのような職種・職場環境で働いても大丈夫ですが、移植腎に悪影響を及ぼす恐れがある環境は、なるべく避けた方がよいでしょう。

● 生活リズムが崩れる勤務体系

夜勤が多かったり、シフト制で勤務時間が毎日バラバラだったりすると、服薬時間が乱れて服薬不遵守(薬の飲み忘れ)につながる恐れがあります。



● 工事現場などの肉体労働

有害な粉塵(アスベストなど)が舞う工事現場やゴミ収集など、感染の恐れがある仕事は控えた方がよいでしょう。やむを得ずそのような仕事をする場合はマスクの着用を行い、作業後は手洗いを十分に行うようにしましょう。

● 過度なオフィスワーク

たとえ事務仕事であっても、深夜残業が続くような場合には、過労が重なって移植腎によくない影響を与える恐れがあります。



就職・転職活動の方法

① 活動のステップとスケジュール

就職・転職活動を開始してから入社をするまでには、通常、数カ月程度の時間がかかります。長丁場になりますので、活動にはどんなステップがあり、それぞれの程度の時間がかかるのかをイメージした上で、最初におおまかなスケジュールを立てましょう。一般的に、大きな企業ほど選考には時間がかかる傾向があります。中小企業などで、双方のタイミングが合うと、非常に速いスピードで選考が進んでいくケースもあります。

① 活動計画作成

働き方(雇用形態、業種、職種など)について、自分の志向を整理する。

活動の期間と大まかなスケジュールを決める



② 応募ルート選択

どのような応募ルートを利用して活動を行うか決める

③ 応募書類作成

応募書類(履歴書、職務経歴書など)を作成する



⑥ 書類選考

応募企業による書類選考

⑤ 応募

求人に応募する

④ 求人探し

希望に合った求人を探す



⑦ 適性検査・筆記試験

各種テストはない場合もある

⑧ 面接

通常は1~3回程度、人事担当者・現場担当者・役員などの面接を行う

⑨ 内定

正式に合格すると、内定のお知らせとともに内定通知書が届くので、入社するかどうかについての意思表示をする

⑩ 入社 正式に入社する

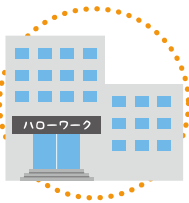


2 応募ルート選択

就職・転職活動をするための応募ルートはいろいろあります。

応募を希望する企業へ直接連絡することはもちろんですが、多くの人が利用しているルートとしては、ハローワーク・民間の人材紹介会社・インターネットの求人サイト・面接イベント・地元の求人フリーペーパーなどがあります。それぞれに特徴がありますので、いくつか試してみて、自分の目的やフィーリングに合うものを選びましょう。また、ほとんどのものは無料でサービスを受けることができます。

複数のルートを並行して使いながら活動をするのもよいでしょう。違う切り口から応募企業や求人を探すことができ、新しい発見をすることもあります。ただし、応募した企業や求人・活動の進行などについてはきちんと自己管理をして、常に状況を整理しておくようにしましょう。



ハローワーク



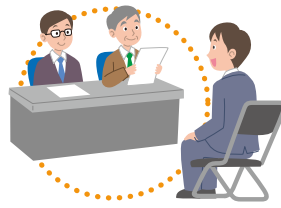
求人サイト



求人フリーペーパー



人材紹介会社



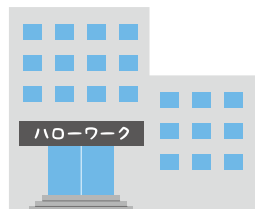
面接イベント

● ハローワーク(公共職業安定所)

国が設置する行政機関で全国各地に配置されており、最寄りの施設を利用することができます。ハローワークで紹介している求人には、ハローワークの担当者を紹介して応募します。問合せや面接設定なども、すべて担当者経由で行われますので、直接自分で求人企業とやりとりをすることはありません。正社員からパート社員まで、幅広い雇用形態の求人があります。

インターネットによる求人情報提供も行っているため、まずは自宅などで検索し、気に入った求人を見つけてから、直接出向いて相談するのもよいでしょう。

(インターネットでは、求人概要を見ることはできますが、全ての情報が掲載されているわけではありません。)



● 人材紹介会社

民間の企業が提供する紹介サービスですが、ほとんどの場合、無料で利用できます。担当のキャリアアドバイザーが付き、自分の希望と採用要件にあった求人を紹介してくれます。また、応募から入社に至るまで、採用企業との間に発生するやりとりは、すべて人材紹介会社が代行して行います。紹介される求人は正社員・契約社員などが多いようです。

利用するメリットとしては、応募書類の書き方や面接対策など、細かな相談にも乗ってもらえることが挙げられます。求人票には掲載されていない情報、例えば社風や実際の働き方などについて教えてもらえることもあります。

また、一般には公表されていない求人を紹介会社のみが持っている場合もあり、希望と要件が合致すれば紹介してもらえることもあります。

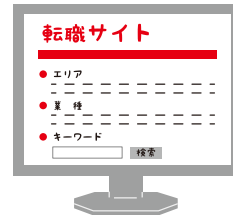


● インターネット求人サイト

企業の求人広告を集めたウェブサイトです。紹介会社のように担当が付くことはなく、採用企業とのやりとりすべてを自分自身で行います。豊富な求人情報の中から、自由に好きなものを選んで応募できることが最大のメリットです。

また、いくつかのサイトを比較すると、同じ求人でも別の視点からの情報を得られることもあります。一方で、掲載されている求人が非常に多いので、自分の希望や経験に合うものを選び出すのが難しいというのが課題です。求人サイト上で一度応募書類を作成すると、それを利用して何度でも簡単に応募できるため、効率的な活動ができる一方で、安易に多くの求人に応募して目的がぶれてしまったり、面接日程が重なって対応できなくなってしまうこともあります。

自己管理をきちんとするようにしましょう。



● 面接イベント

特に都市部においては、面接会などのイベントが通年で数多く開催されています。主に、正社員・契約社員などの求人が多いようです。複数の企業が一堂に会しブースを設け、企業説明や個別相談、面接会などを行っています。

応募前であっても、企業の人事担当者や現場担当者などに会うことができるため、会社の雰囲気などを知る良い機会です。

また、直接話すことができるので、積極的に自分をアピールする場としても有効です。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

● 求人フリーペーパー

地域ごとに、求人フリーペーパーや折込チラシなどが多数発行されています。地元企業の求人や、アルバイト・パート求人が多いのが特徴です。家から近い職場で働きたい、週に数回・数時間の仕事から始めたい、というような場合にはとても有効な応募ルートです。



MEMO

障害者雇用について

① 障害者雇用とは

腎移植を受けると、通常は1級の身体障害者手帳を取得することができます。政府は、障害者の雇用促進対策を進めており、障害者雇用率制度を設けています。これにより、一般の民間企業は「雇用する労働者の2.2%に相当する障害者を雇用すること」(1,000名の企業なら22名)を義務付けられています※。(2018年5月現在)従業員が45.5名以上いる企業は障害者の採用をする必要があるため、障害者雇用枠(障害者の方のための採用ポジション)を設けて、積極的に採用をしています。企業は障害者雇用を実現することで、「企業の社会的責任(CSR)」を果たそうと努力しているのです。

障害者雇用枠で就職する一番のメリットとしては、自分の障害を事前に伝えた上での雇用となるので、一般的には企業側の配慮の下で、無理をせずに働くことができるという点が挙げられます。

また障害者雇用枠は一般の採用枠とは異なるので、採用倍率が低い場合があり、一般ではなかなか就職が難しい企業にも入社できるチャンスが広がることもあるようです。

ただし、障害者雇用枠で応募をするということは、「自分の障害(病気)について、周りの人に伝えた上で仕事をする」ということです。ですから、給与や職種、評価などで一般の方とは異なることもあります。

一方で、「障害については触れずに一般の採用枠で入社し、一般の人と同じように成果を上げ、評価を得られるよう頑張りたい」と考えている方もいらっしゃいます。どちらを選択するかについては、よく考えた上で決めるようにしましょう。

※国・地方公共団体・特殊法人等では2.5%、

都道府県等の教育委員会では2.4%の障害者雇用が義務付けられています。(2018年5月現在)

2 特例子会社とは

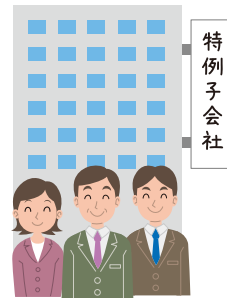
特例子会社とは、企業が障害者の雇用を促進する目的でつくる子会社のことです。先にも述べたとおり、障害者雇用率制度においては、一定規模以上の企業は、コンプライアンスに基づいた雇用率の達成のため、障害者を雇用する義務があります。そこで、事業主が障害者のために特別の配慮をした子会社を設立し、国に認められた場合には、その子会社(=特例子会社)において雇用した障害者を、親会社に雇用されているとみなして、障害者雇用率の算定ができるようになっています。また、特例子会社を持つ親会社については、関連する子会社なども含め、企業グループ全体でこの制度が適用されます。

このような背景のもとに設立された特例子会社で働くことは、一般の企業では得られないメリットがある場合も多々あります。興味のある方は、一度検討されてみるのもよいでしょう。

特例子会社で働くメリットの例

- 企業が障害者を雇用するために設立した会社なので、採用に積極的
- 採用時に、自分の障害(病気)の特性について伝えているので、入社してからも理解と配慮が得られやすい。結果として、長期的に安定して働ける環境が整いやすい
- 障害(病気)に関する知識を持った管理職が配置されているケースが多い
- 設備などのハード面が整っている場合が多い
- 大手企業グループがつくる特例子会社が多く、雇用が安定していることが多い
- 大規模な特例子会社だと、部署異動などでいろいろな仕事を経験できる可能性がある

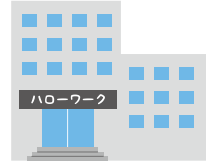
など



3 障害者雇用の応募ルート

● ハローワーク(公共職業安定所)

ハローワークには障害者求人が豊富にあります。「障害者専門窓口」が設置されているところもありますので、積極的に利用して担当者に相談するのもよいでしょう。障害者求人だけに絞った相談会などの開催もあります。



● 人材紹介会社

障害者求人を専門に扱っている人材紹介会社があります。専門のキャリアアドバイザーは、障害についての豊富な知識を持っていることが多いので、例えば、「自分の状況について、どのように採用担当者に伝えるのが適切か」など、より具体的な相談に乗ってもらえることも多いでしょう。

● 面接イベント

障害者求人を対象としたイベントがあります。身体障害者手帳が必須の場合・事前予約が必要な場合などがありますので、事前によく確認をした上で参加するようにしましょう。



● 知り合い・医療関係者などからの紹介

知り合いや医療関係者などから、直接求人を紹介してもらうのも有効な手段です。障害者雇用を考えている企業などから医療機関に求人情報が入ることもありますので、就職・転職活動中であることを周囲の人たちに知らせておくと、希望にかなう求人を紹介してもらえる可能性があります。

4 障害の伝え方（応募書類・面接）

一般的な応募書類の作成方法や面接マナーについては、先に紹介した応募ルートなどからたくさんの情報を得ることができますので、そちらを参考にしてください。ここでは、腎移植を受けた方が障害者求人に応募する場合に、応募書類や面接の中で伝えた方がよいポイントについてご紹介します。

● 現状の健康状態について

一般の方が、「腎不全」や「透析」について、きちんと理解していることはごくまれです。ましてや、「腎移植」や「腎移植後の回復・健康状態」などについては、知識がないことがほとんどです。ですから、腎移植後の自分の健康状態、つまり「体調は回復しており、基本的に勤務時間中の通院は必要なく、健常者とほぼ変わらずに行動できる」ということをきちんと伝え、企業の採用担当者に安心感を与えましょう。



● 入社後の働き方について

大切な移植腎を守るためには、感染の可能性がある職場環境や、疲労が多く溜まる連日の深夜残業など、体にかかる過度な負担はなるべく避けたいところです。採用担当者と相談できるようであれば、通勤方法や働く時間帯、労働時間、残業などについて、自分の要望を伝えてみましょう。



腎移植を長持ちさせるために

妊婦・出産後の

小児腎移植者と妊婦・出産

インタビュー腎移植後の妊婦・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会腎移植後の仕事

就職・転職の事例紹介

● 移植後、大手企業に転職した例

年齢・性別	30代・男性	業種・職種	医療業界・事務職
雇用形態	契約社員(障害者雇用枠)	転職した時期	移植後6年目
応募ルート	医療関係者からの紹介	転職活動期間	2カ月

転職活動の経緯

透析治療中は、フルタイムで就労することができなかったため、貸ビデオ屋でのアルバイトをしていた。移植をし、透析の必要がなくなったため、興味のある分野の学校に通い始めるが、その間に大手薬局グループの求人(障害者雇用枠)の紹介を受け応募する。無事、採用試験に合格し、現在は契約社員として働いているが、正社員登用への道もあるので、チャレンジしようと思っている。

● 移植後、希望する職種に就職した例

年齢・性別	20代・男性	業種・職種	公務員・研究補助
雇用形態	正規職員(障害者雇用枠)	就職した時期	移植後3年目
応募ルート	医療関係者からの紹介	就職活動期間	1カ月

就職活動の経緯

大学で魚類の勉強をしていたので関連職種に就きたかったが、就職活動の結果は厳しく、卒業後は魚屋でアルバイトをしていた。そんな折、通院先の医療関係者より、研究実験補助の仕事(障害者雇用枠)を紹介され、その中に魚類関連も含まれていたため、チャレンジしたところ採用試験に合格。現在は正規職員の公務員として、充実した毎日を送っている。

就職・転職活動にあたって「障害者雇用枠」を利用し、大手企業グループや希望職種にチャレンジしてみるのも有効な方法のひとつです。もちろん、一般雇用枠で希望の仕事に就く人もいますし、中には勉強を重ねて医師や看護師になられた方もいらっしゃいます。せつかく移植をして得た新しい人生ですから、自分のやりたいことが実現できるように、積極的にチャレンジしたいですね。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事



腎移植後の保険

～将来への備えをして安心できる毎日を送りましょう～

「腎移植後は、民間企業が販売する医療保険や生命保険に加入することはできない」と思っている方が、たくさんいるようです。ところが実際には、いくつかの条件が揃えば入ることのできる保険商品が、多数存在します。国の社会保障制度と合わせて理解し、自分が民間の保険に入る必要があるかどうかをよく判断して、必要がある場合には、入れるタイミングで入っておきましょう。

積極的な将来への備えをしながら、安心した毎日を過ごしましょう。

保険の種類と役割

● 国の社会保障制度と民間企業の保険商品

一般的に「保険」という言葉には、「国の社会保障制度」と「民間企業の保険商品」の2つの意味が含まれていますが、その役割は大きく異なります。それぞれに特徴がありますので、まずは違いを知りましょう。

公的	国の社会保障制度 (基礎となるもの)	医療の保障		
		医療保険 ※	○	<ul style="list-style-type: none"> ・日本は国民皆保険制度 ・自己負担額は1~3割程度 ・高額な医療費がかかっても、高額療養費制度により、限度額を超えた分は払い戻される
			△	・医療費の一部は保険適用外(先進医療など)
		死亡時の保障		
	年金保険 (遺族年金)	○	<ul style="list-style-type: none"> ・日本は国民皆年金制度 ・年金加入者の家族は受給できる 	
		△	・年金の種類によって受給対象者や受給金額が異なる	
民間	民間企業の保険商品 (社会保障制度を補うもの)	医療の保障		
		医療保険	○	<ul style="list-style-type: none"> ・健康保険適用外の医療費も対象となる ・入院給付金や一時金の形で受けとるため、生活費補てんに充てることができる
			△	・公的な健康保険料とは別に、保険料の支払が発生する
		死亡時の保障		
	生命保険	○	<ul style="list-style-type: none"> ・遺族に必要な保障内容の商品を選択することができる ・死亡保障以外の使途で活用できるオプションがある(年金として受給するなど) 	
		△	・公的な年金保険料とは別に、保険料の支払が発生する	

※公的医療保険には、組合管掌健康保険・全国健康保険協会管掌保険・国民健康保険などがある。

移
植
腎
を
長
持
ち
さ
せ
る
た
め
に

妊
娠
・
出
産

妊
娠
・
出
産

腎
移
植
後
の
妊
娠
・
出
産

腎
移
植
後
の
お
金

腎
移
植
後
の
仕
事

腎
移
植
後
の
保
険

座
談
会
腎
移
植
後
の
仕
事

1 医療の保障

● 国が提供する公的な医療保険

健康保険や国民健康保険などは、国の社会保障制度である「公的医療保険」です。加入者やその家族などが、病気やケガで医療が必要となった場合、公的機関が医療費の一部を負担します。

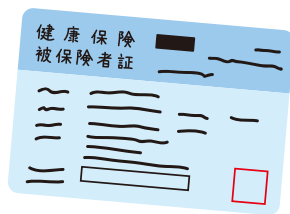
日本では、すべての人が公的医療保険に加入する「国民皆保険」の仕組みをとっており、現在の医療費自己負担割合は、諸条件によって1～3割となっています。

また、公的医療保険には「高額療養費制度」が

ありますので、医療費が高額になっても、

一定の金額以上は後から払い戻しを

受けることができます。



MEMO

● 民間の保険会社が販売する医療保険

民間企業の保険商品である医療保険の役割は、公的医療保険がカバーしない領域の補てんをすることです。

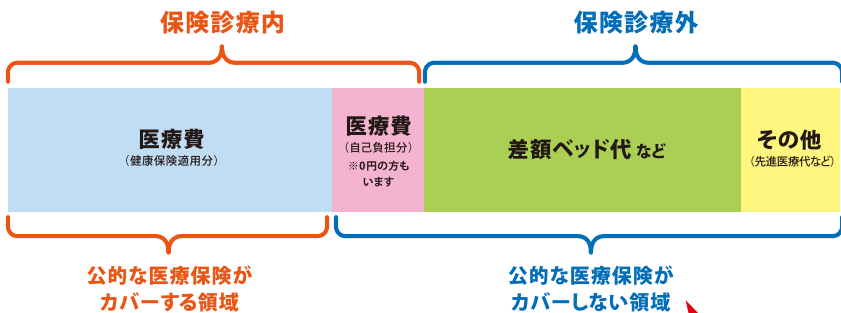
例えば、

- 公的医療保険を適用した後の「医療費自己負担分」
- 入院時に個室や小部屋を希望した際に発生する「差額ベッド代」
- がん治療などの高度な医療技術を用いた「先進医療代」

などです。

保障内容としては、入院1日ごとの給付金支払いや、先進医療を受けた際の一時金支払いなどが一般的です。

また、保険期間については、特定の期間を保障する定期型や一生涯を保障する終身型などがあり、ニーズに合わせて選ぶことができます。また、例えば自営業の方などが、ケガや入院で働けなくなったような場合には、必然的にその間の収入がなくなりますので、そのときの生活費補てんという側面もあります。公的医療保険にも休業中の保障はありますが、加入している保険の種類によって保障額が大きく異なるので、ご自身の場合について事前に調べておくといでしょう。



この部分を、民間の医療保険から支給される「給付金」等で補てんすることができます。

2 死亡時の保障

● 国が提供する遺族年金

遺族年金とは、国の社会保障制度である「公的年金」に含まれる制度です。日本では、20歳以上の全国民が公的年金に加入する「国民皆年金」のしくみになっており、加入者の仕事の種類によって、2つの公的年金に分かれています。「公的年金」に加入していると、生計を担っていた家族が死亡した場合、残された遺族は「遺族年金」を受給することができます。ただし、加入者がどの年金に加入していたかにより、受給できる遺族年金の種類や金額、受給対象者の範囲が異なるので注意が必要です。事前に、ご自身の場合について確認しておきましょう。

加入者の 仕事の種類	加入している 年金の種類	もらえる 遺族年金の種類
自営業者	国民年金	遺族基礎年金
会社員 / 公務員・教職員 ※	厚生年金	遺族基礎年金 + 遺族厚生年金

※平成27年10月より、公務員・教職員も厚生年金保険制度に加入することとし、共済年金は厚生年金に統一されました。



移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

● 民間の保険会社が販売する生命保険

民間企業の保険商品である生命保険の役割は、主には遺族年金では足りない部分を補てんすることです。家族の構成や状況によって、今後どのくらいのお金が必要になるかは変わってきますので、保障期間や保障内容をよく考えた上で、毎月支払う保険料を決定しましょう。

なお、生命保険商品には、各種の特約（オプション）を付けられることも多いので、上手に利用するとよいでしょう。例えば、契約日から一定期間経過した後に、死亡保障に代えて年金として受け取り、生活費補助に当てることなどもできます。

相続対策としても、生命保険は活用できます。相続資産としての死亡保険金は、一定金額まで非課税なので、現金で資産を持っているよりも節税効果があります。また、家などの不動産が相続財産の主体の場合には、遺族間での遺産分割が難しい場合がありますが、事前に生命保険に入っておくことで資産を現金化し、相続が発生したら、スムーズに遺産分割できるように準備しておくこともできます。いずれにせよ、相続が発生する可能性がある場合には、事前に専門家に相談をし、対策を練っておくのがよいでしょう。

MEMO

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュアー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会
腎移植後の仕事

腎移植後の民間保険の特徴

「将来の安心のため、やはり民間の医療保険・生命保険にも入っておきたい」と思われた腎移植者の方には、「限定告知型保険」や「引受基準緩和型保険」という商品があります。

健康状態に不安のある方でも、一定の条件をクリアすれば、簡単な告知のみで加入できるようにした保険であり、多くの保険会社が販売しています。条件などが少しずつ違うので、複数の商品を比較検討して、自分に合ったものを選ぶようにしましょう。



● 商品の探し方

「限定告知型保険」や「引受基準緩和型保険」というキーワードで調べてみましょう。インターネットで検索したり、保険代理店の店舗で聞いてみると、たくさんの商品があります。



腎移植を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

● 加入の条件とタイミング

商品により異なりますが、多くの場合、3～4つ程度の加入条件が設定されており、その条件を満たせば、特に医師の診査などがなくても加入することができます。条件の多くは、以下のようなものです。

- 過去○年以内に、病気やケガで入院したこと・手術を受けたことがない
- 過去○年以内に、ガンなどで入院したこと・手術を受けたことがない
- 過去○カ月以内に、医師から入院・手術を勧められたことがない
- 現在、入院していない

※「過去○年以内」「過去○カ月以内」の○部分は、商品により異なります。

つまり、腎移植の手術から数年が経過しており、現在まで体調が良好な場合には、加入できる可能性があるといえます。逆に言うと、これから急に体調が悪くなり入院や手術をすると、そこからまた数年は条件を満たせずに加入ができなくなってしまうので、「民間の保険に入りたい」と思われる方は「入れるときに入っておく」ことがポイントです。

● 保険料と支払削減期間

「限定告知型保険」は、保険会社がより多くのリスクを引き受けている商品なので、一般向けの保険よりも保険料が割高になっています。

また、契約日から一定期間内に給付金支払が発生した場合、給付金の金額が一定割合で削減される「支払削減期間」が定められているケースも多いようです（例えば契約日から1年間は50%の削減など）。

逆に言うと、保険に加入してからも一定期間以上元気に過ごすことができていれば、支払削減期間後は、通常の給付金額が支払われます。

限定告知型保険

(加入条件)

- ① _____
- ② _____
- ③ _____
- ④ _____



ライフロング・座談会

腎移植後の仕事について

市立札幌病院 腎臓移植外科
部長

原田浩先生

献腎移植者

前坂聖美さん

市立札幌病院 腎臓移植外科
レシピエント移植コーディネーター (RTC)

佐藤真澄さん

生体腎移植者

菊地佑樹さん

ライフロング誌の大きなテーマは「移植腎をいかに元気に長くもたせるか」ということですが、移植腎を長く元気にもたせることと同様に、移植後の日々の生活の安定と充実も、とても大事なテーマです。

ライフロングvol.5の監修医である市立札幌病院 腎臓移植外科の原田 浩先生、レシピエント移植コーディネーターの佐藤真澄さん、腎移植者の前坂聖美さん、菊地佑樹さんに、「腎移植後の仕事」についてお話をお聞きしました。

● 移植後に避けた方がよい職場環境と社会復帰の時期

—— まず始めに、前坂さんは、腎移植後に転職をされていますが、腎移植前後のお仕事に関するご自身の経験について教えてくださいいただけますか。

前坂さん(腎移植者): 透析導入時は出産・育児があつたので働いていませんでしたが、その後、昼間は透析、夜は小料理屋さんでアルバイトという生活を始めました。その職場では、「具合が悪い」と言えば休ませてくれ、体調に合わせて働くことができましたのでありがたかったですね。

その後は、病院の食事の配膳を、やはりアルバイトでやらせていただきました。それ

も肉体労働ではあつたのですが、食事を患者さんに直接渡すのではなく、エレベーターで運ぶだけだったので、体への負担は軽く、透析をしながらでもできました。後片付けも、ベルト上に食器が流れてきて、残飯を処理すれば機械が洗ってくれるので、それほどきつくはなかつたです。

—— 移植後、事務職へ転職をされたのは、どのような理由だったのでしょうか。

前坂さん: 前職は生ごみを扱うことも多く、感染が気になったので辞めました。やはり患者さんの食器や食べ残しなどを触りますし、自分に抵抗力もないので、ちよつと怖

かったですね。それで退職をして、佐藤RTCのご紹介で、病院の総務事務の仕事に就きました。

—— そうだったのですね。原田先生、今、生ごみの話が出ましたけれど、腎移植後に控えた方がよい職場環境や職種のようなものはありますか。

原田先生: 決定的にやってはいけない仕事といったようなものは、医学的には特にないと思います。

ただ、腎移植後は、免疫抑制剤の服用が必須ですので、普通の人と比べるとやはり少し抵抗力が落ちています。ですから、免疫抑制剤の服用量が多い移植後3カ月、半年、1年以内くらいは、少し気を使っていた方がいいと思います。

普通の人でもなかなか選ばないような感染しやすい職場とか、ほこりが多い環境などは避けた方がいいですね。古い建物の中も、カビや原虫など、肺炎のもとになるような病原体がいたりしますので、注意したほうがよいです。

—— 移植手術後の社会復帰の時期についてはいつでもが適切なのでしょうか。

佐藤RTC: これは人それぞれですが、事務職の方は意外と早く、退院して体調がよければ1週間くらいで復帰している方もいらっしゃいます。一方で、移植を機に少しゆとりしようという方は、1~2カ月休む方もいらっしゃいますね。

原田先生: 移植をして腎機能がよくなったわけですから、体調的にはいいと思います



● 原田浩先生

ので、筋力や生活のリズムさえ元に戻れば、普通の仕事はできると思います。かなりの肉体労働の方は、傷が完全に治癒してからとなりますので、復帰までに数週間、あるいは数カ月かかることもあります。復帰の時期は、人によって異なりますね。

—— 以前から、「移植後は、重い物を持つような重労働をしてはいけない」というような指導がありました。やはりそのような重労働は避けた方がいいのでしょうか。

原田先生: そうですね。しかし、絶対に駄目という根拠もありません。労働も運動として考えるならば、動脈硬化の進展を防ぐという意味では、むしろ少し体を動かした方がいいと思います。

移植腎を長持ちさせるために

腎移植後の妊娠・出産

小児腎移植者と妊娠・出産

インタビュー 腎移植後の妊娠・出産

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会 腎移植後の仕事

● 障害者雇用枠について

—— 菊地さんは障害者雇用枠を活用して就職をされていますが、就職活動の初めから障害者雇用枠を意識されていたのですか。

菊地さん(腎移植者)：はい、私は大学生の時に腎移植を受けているので、初めから就職活動は障害者雇用枠での応募を考えていました。やはり一般枠ですと、腎移植のことや病院への通院の事情などを一から説明するのが大変かなと思っていたので、初めから障害者向けの就職活動サイトですべてやらせていただいて、その後転職した今の職場も障害者枠で入っています。

最初の就職時は、札幌では障害者枠の求人を見つけられなかったため、東京へ行って就職活動をしました。「東京の企業だけでなく、札幌で働ける仕事」ととにかく探しました。腎移植後に通院している病院(札幌市)を変えたくなかったので、札幌で働くということにはこだわりましたね。



● 菊地佑樹さん (現在の仕事：公務員)

原田先生：逆に、「仕事はどうしても東京にしかないから」という理由で、東京に転居する方もおられます。「移植後のフォローアップをきちんとしてくれる病院を教えてください」という方には、新しい勤め先や転居先に近い適切な病院をご紹介します。

—— 障害者枠で入社すると、仕事は一般枠の社員とは違うのですか。

菊地さん：仕事は同じですが腎移植者として避けた方がいいことがあった場合に、多少は考慮していただいていると思います。例えば、私もずっと重いものは持たないように言われてきましたので、そういう部署はできれば避けたいということは、職場の希望届にはいつも書いて提出しています。

—— 待遇は、一般枠とは異なるのですか。

菊地さん：私は公務員ですが、給与などは一般枠と同じです。昇進のための年数だけが、大卒の自分も高卒卒と同じ基準で運用されていますが、私の職場での違いはそれだけです。一般枠には移れませんが、試験を受けて受ければ一般枠と同様に管理職にもなれます。昇進の最初のステージが一般枠よりも少し下なだけで、後は実力次第なので、年度がある程度進んでいけば、そこからは平等です。

ちなみに、就職活動のときの筆記試験は高卒卒と同じ問題でしたので、大学卒の私には意外と簡単でした。ですから、臆せず積極的に受けた方がいいと思います。

移殖腎を長持ちさせるために

妊婦・出産

妊婦・出産

インタビュー

腎移植後のお金

腎移植後の仕事

腎移植後の保険

座談会

——面接では、腎移植についてどのように受け答えをしましたか。

菊地さん：面接では必ず病気のことを聞かれますが、制限があまりないので、そこを積極的に伝えて、「普通の方と同様に働けるのでお願いします」というアピールはしていました。それと合わせて、「夜の8時には必ず薬を飲まないといけないので、それを制限されると困ります」ということは伝えてはいました。

前坂さん：私は中途採用だったので、筆記試験はなく面接だけでしたね。特に面接で困ったことはありませんでした。「うちの職場には笑顔が必要だから、笑っていてくれればいい」と言われました(笑)。職場にもよりますが、自分のいいところをアピールしていけばよいと思います。障害があっても、それをカバーするだけの、「私はこれを持っています」というものを伝えていけば、プラスに受け取っていただけたと思います。

——逆に、腎移植者の中には、障害者枠に抵抗があり、一般枠での入社にこだわの方も多くいらっしゃいます。こちらの病院でもそういう方はいらっしゃいますか。

佐藤RTC：もちろんそういう方もいます。最近では、大学生の移植者で、一般枠入社を目指して1年くらい就職活動をしていた人がいました。彼の場合は、結局、一般枠での就職がちよっと難しく、次は障害者枠で挑戦し直すことになりましたが。



●前坂聖美さん（現在の仕事：病院での総務事務）

原田先生：定職に就かないで家にいるよりは、とりあえず枠にはこだわらず、とにかく勤めてみるといいと思います。社会生活に飛び込んでみたら、何か変わるかもしれませんし。先ほどの話にもありましたが、さらに上を目指したくなるかもしれないので、そうしたらそこでまた、転職を考えればよいと思いますね。

——市立札幌病院の腎臓移植外科では、腎移植を受けられた患者さんの就職も積極的にサポートしていらっしゃいますが、どのようなポリシーでやられているのでしょうか。

原田先生：やはり、腎移植を受けて元気を取り戻した皆さんには、ぜひ社会にはばたいて行ってほしいと思っています。今まで透析が長かった方は、1日に何時間も拘束され、自由な時間もあまり持てず、仕事さえもできなかった方が多くいらっしゃいます。移植をして腎臓をいただき、せつかく元気になったのなら、ぜひそれを活用してほし

移殖腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

いですね。働けば、必ず世界が変わります。最近、障害者雇用率のルールが改正され、企業側に障害者採用の需要が出てきています。また、今まで企業は、移植患者さんが障害等級1級だということに意外と気がついていなかったようで、気がついた企業からは、当院にも連絡が入ってきています。そういう意味では、移植者の方にとっては就職・転職をする大きなチャンスだと思います。

佐藤RTC: 逆に腎移植患者さんのほうから、「こういう仕事があるから、ちょっと誰か移植者の方を誘って欲しくないか」という話を受けることもありますね。

前坂さん: 私は現在、人事部門で働いていますが、移植者は普通の人と同じように働けますから、採用する企業側からも人気があると思います。移植者を採用すれば、国に対しては「障害者枠に対してきちんと雇用している」と言えますし、一方で、移植者

の方には一般の方と同じように働いてもらうこともできますからね。

—— それでは、腎移植者は積極的にチャレンジすれば、意外と仕事はたくさんあるかもしれないということですね。障害者枠で入社するメリットやデメリットはありますか。

前坂さん: 障害者枠で入ったからといって、特別に差別されないのがいいのではないかなと思います。私は最初、準職員で雇用してもらって、その後正職員にさせていただいたのですが、障害者であっても、能力があれば評価していただけたし、一般枠の人たちが行うような業務を、ごく普通に、「責任もってこれやって」と任せていただいています。

菊地さん: 私は公務員ですが、差別も優遇も、特別何もないですね。障害者枠で入るといのは、腎移植者にとっては働きやすいと思います。

—— 佐藤RTCから見ていて、一般枠で就職・転職する人と、障害者枠で就職・転職する人は、どちらが多い印象ですか。

佐藤RTC: 私たちの病院の移植者の皆さんにお聞きすると、ハローワークに行って、障害者枠を紹介されたという方が多い印象ですね。

—— 障害者枠については、情報の収集の仕方を知らない方も多いと思うのですが、菊地さんは、最初はどのように行動を起こしたのですか。

菊地さん: 障害者向けの就職活動の仕方を



● 佐藤真澄レシピエント移植コーディネーター (RTC)

教えてくれる人が本当に誰もいなかったの
で、自分でインターネットで調べました。
「障害者_〇〇〇」とキーワードを打って検
索し、探していくうちに障害者向けの就職
サイトに辿りつけたので、そこから先はそ
のサイトを積極的に利用しました。そこで
知り合った方々と情報交換をしながら就職
活動を続け、エントリーシートの書き方や
面接の方法などは、経験を積みながら全て
なんとかしました。

佐藤RTC: 就職まではどのくらいの期間か
かったのですか。

菊地さん: 普通の人と同じくらいで、1年ほ
どです。実は、そのサイトを見つけるまでに、
結構な時間がかかってしまったのですが。

前坂さん: 私も、当初は障害者枠というも
のがあることすら知らなかったですね。

—— 実はそういう情報ルートがないこ
とが、一番のハードルなのかもしれないで
すね。

原田先生: そうですね。実際、私が知って
いる範囲では、(障害者枠で)勤めたいと

言って勤められなかった、もしくは企業か
ら断られたという人はいません。自分から
辞退したという人はいましたけれどね。

—— 前坂さんも、障害者枠で転職され
たのですよね。

前坂さん: そうです。私は見た目が元気な
ので、あまり移植をしているとは思われな
いこともあって、障害者枠で入ってはいる
のですが、普通の人と同じように働いてい
ますね(笑)。多少体力的についていけない
ときがあっても、基本的には普通の人と同
じように振る舞うようにしています。

—— 障害者枠で入社していることに対し
て、職場で何か言われることはありますか。

前坂さん: 特にありません。慣れてくると、
障害者枠で入ったということを忘れて接す
る方も多くいますね。まあ、本人も忘れると
きがあるくらいですからね(笑)。

佐藤RTC: 実際、移植をしている人が身体
障害者1級だという認識が、そもそも一般
の人にはあまりないと思いますね。

● 感染や薬の飲み忘れについて

—— 移植後、しばらく仕事をしていな
かったのは、何か理由があったのですか。

前坂さん: 子どもがいたのもありましたが、
一度サイトメガロウイルス感染症にかかっ
たので、恐怖心の方が先に立ってしまって、
家でおとなしくしていたというもありま

したね。当時は、異様なくらいに、何をす
るにも消毒液を使って除菌したりして、あま
り外には出ませんでした。

原田先生: 移植後感染の多くは、皆さん自
身が体内に持っている病原体が原因で起こ
る日和見感染なので、そこまで除菌などを

移殖腎を長持ちさせるために

腎移殖後の妊娠・出産

小児腎移殖者と妊娠・出産

インタビュー
腎移殖後の妊娠・出産

腎移殖後のお金

腎移殖後の仕事

腎移殖後の保険

座談会
腎移殖後の仕事

気にしないで大丈夫です。もちろん、普通の人が心がけているような感染予防、例えば食べるときには手を洗うとか、ほこりっぽいところに行ったらうがいをするとか、腐っていそうなものは食べないとか、そういう基本的なことに努めていただくことは大事です。また、仕事でアルコールを飲むことが多い人などは、摂取量を制限することも大切です。

—— 一般的な生活であればあまり気にしすぎなくてもよい、ということですね。

原田先生: そうですね。でも、薬だけはきちんと飲んでないと駄目です。仕事が不規則だったり、熱中しすぎたりするあまりに、薬を飲み忘れてしまった方が実際に何人もいらっしやいます。特に、夜から朝にかけての勤務シフトの飲食業などに就いた方に多かったですね。仕事は何を選んでもいいですが、薬を飲み忘れることだけは決まらぬようにしてほしいですね。

佐藤RTC: 仕事が定時に終わる方たちは、家で薬を飲むのが基本なので意外に忘れないのですが、帰るのが遅かったり、付き合いで途中で食事が入ったりすると、忘れてしまうことがあるようですね。決まった時間に飲むとすることがために、逆に飲み忘れてしまうこともあります。そんなときは、「付き合いの食事の前に飲んでしまった方がいいよ」とアドバイスしています。夜の8時に飲む人だったら、食事の始まる前の午後6時に飲んでしまっても大丈夫です。皆さん真面目なので、「いつも通り、午後8時に飲

みます」と言うのですが、その午後8時くらいはもしかすると一番盛り上がっている時間かもしれないですからね(笑)。

菊地さん: 私も薬に関しては本当に気を付けていて、飲み会の最中でも、普通に(薬を)飲んでます。映画やライブなどに行ったときは結構大変なのですが、ちょっとその場を抜けて、決まった時間に必ず飲むようにはしていますね。

佐藤RTC: イベントが始まる前に飲んでも大丈夫ですよ(笑)

—— 薬を飲む時間はそこまで厳密でなくてもいいのですか。

原田先生: もちろん、決められた通りに服用してもらうのがとても大事です。また、薬の体内での吸収に食事などの影響があると言われてはいますが、細かいことを気にして飲み忘れたりするよりは、多少時間が前後しても、確実に飲んだ方がはるかにいいですね。



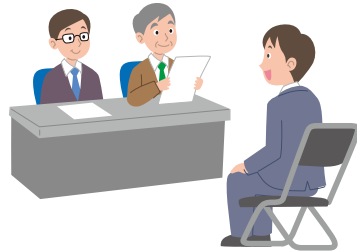
● 成功した就職・転職の事例

—— 移植して元気になったことで、就職・転職にチャレンジした方はたくさんいると思いますが、印象に残っている方の事例を教えてください。

佐藤RTC: 高校生のころに移植をして、アルバイトをしていた方がいるのですが、当時契約社員を募集していた職場をご紹介したところ、無事採用されました。今、勤務2年目で、まだ25歳くらいですが、最近是将来についてより真剣に考えるようになって、「地方公務員の障害者枠を受けてみようかな」とおっしゃっていました。まずは社員として働いてみて、頑張ってるうちに次の目標が見えてきたという感じだと思います。

原田先生: 腎移植後、勉強を重ねて40歳くらいで医師になった方や、看護師になった方もいましたね。障害者枠でなく、一般枠で入社して、普通に元気に活躍されている方もたくさんおられます。

佐藤RTC: 今まで医療費の自己負担が0円であった方が、移植をしてしばらくたつたら、急に上限の2万円になっていたことがありました。理由を聞いてみたら、今までやっていた仕事が、移植後とてもうまくいくようになって、急に収入が上がったとのことでした。「医療費が高くなって大変ですね」と言ったら、「これだけ儲けさせてもらっているのだから、いくらでも還元しますよ」とおっしゃっていましたね。



● 仕事をしていてよかったと思うこと

—— 仕事をしていて、よかったことはどのようなことですか。

菊地さん: やっぱり普通に働けるというのは感謝しなければいけないですし、自分の時間が持てる仕事に就けているので、そういう意味ではとても満足していますね。

前坂さん: 移植をして社員として仕事をすることによって、生活のリズムが生まれ、心

のメリハリができたのはよかったと思います。移植する前は、体調が悪いとアルバイトにもいけないし、そうすると他のことを考える余裕がなくなるのですが、移植をして物事を見る角度が変わり、前向きになれたと思います。それと仕事と趣味がうまく両立できていると、人生って楽しいなと思えます。

移
植
腎
を
長
持
ち
さ
せ
る
た
め
に

腎
移
植
後
の
妊
娠
・
出
産

小
児
腎
移
植
者
と
妊
娠
・
出
産

イ
ン
タ
ビ
ュ
ー
腎
移
植
後
の
妊
娠
・
出
産

腎
移
植
後
の
お
金

腎
移
植
後
の
仕
事

腎
移
植
後
の
保
険

座
談
会
腎
移
植
後
の
仕
事



● 就職や転職を考えている腎移植者の方へのメッセージ

佐藤RTC: 家から出て仕事してみると、人との付き合いや、ものの見方など、いろいろ変わりますよね。目の前にいろんな世界が広がるので、ぜひ積極的に働いていただければと思います。

原田先生: 腎移植をした時点で、多くの方がGFR40-50くらいの腎機能を獲得できるので、その点では一気に健康になります。透析をしていたころの時間的制限からも解放されて、仕事もかなりやりやすい環境になると思います。しかも、1級の障害者手帳は持ったままでいられるので、障害者雇用枠も使えます。企業もぜひ移植者の方に働いてほしいと思っていますし、そういった企業を狙って受けみれば、就職や転職ができる可能性も高いです。ですから、ぜひそのような機会を利用してまずは勤めてみ

て、社会に還元をし、社会生活を満喫していただきたいですね。就職や転職を機に結婚された方もいますし、希望の仕事に転職した方もいらっしゃいます。仕事だけでなく、プラスアルファの世界が広がっていると思うので、ぜひ積極的に社会に飛び込んでいっていただきたいと思います。ただし、なかなかそういった就職や転職に関する情報を得る場所がないと思いますので、まずは移植施設の移植コーディネーターやソーシャルワーカー、または医師などに声をかけてほしいですね。もしかしたら、なにかしらの仕事紹介ができるネットワークがあるかもしれないので、遠慮なく相談してみることが大事だと思います。

MEMO

移植腎を長持ち
させるために

腎移植後の
妊娠・出産

小児腎移植者と
妊娠・出産

インタビュー
腎移植後の妊娠・出産

腎移植後の
お金

腎移植後の
仕事

腎移植後の
保険

座談会
腎移植後の仕事

MEMO

LIFE LONG ライフロング シリーズのご紹介



Vol.1

腎移植後の
症状・合併症



Vol.2

腎移植後の感染症



Vol.3

腎移植後の
食事・服薬管理



Vol.4

腎移植後のがん



Vol.5

腎移植後の
妊娠・出産／
お金・仕事・保険



Vol.6

腎移植後の
運動・旅行・ペット



ドナー編

腎提供後の
生体ドナー



管理手帳

月別 検査管理シート
検査値管理シート
日々管理シート



ドナー管理手帳

ドナー外来受診記録
年間管理シート

体調不良時の連絡先

普段から、何かあったときの病院やクリニックの連絡先を確認しておきましょう。

病院

科

主治医：

先生

昼間：電話番号 ()

夜間：電話番号 ()

答えられるようにしておきましょう

- 具合が悪いのは体のどの部分ですか？（おなか、背中など）
- どんな症状ですか？（痛み、熱など）
- 症状はいつから起こっていますか？（○時間前、○日前など）
- 気がかりな点はどのようなことですか？
（免疫抑制薬を飲み忘れた、他の科で処方された薬や市販の薬を飲んだなど）

5年後・10年後、移植腎と一緒に叶えたい夢を記入しましょう。

● 5年後

日付： / /

● 10年後

日付： / /

LIFE LONG

医療機関名

ノバルティス ファーマ株式会社

2018年5月作成 CER00092GG0001

2018年6月改訂