

平成 30 年度

長崎市慢性腎臓病(CKD)予防対策研修会のご案内

長崎市健康づくり課では、「慢性腎臓病(CKD)予防対策」に取り組んでいます。

この度、コメディカルスタッフの皆さま向けの研修会を開催いたしますので、ぜひご参加ください。

※コメディカルスタッフ:医師以外の保健師、看護師、栄養士等の医療従事者

【日 程】平成 31 年 2 月 6 日(水) 午後 7 時～午後 8 時 30 分

【会 場】長崎市男女共同参画推進センター(アマランス) 研修室 1.2
(長崎市魚の町 5-1 市民会館内)

【テーマ】「慢性腎臓病(CKD)について考えよう！」

～病気のサインを知り、腎臓をまもるためにできること～

講師:長崎大学病院 医療教育開発センター(腎臓内科)

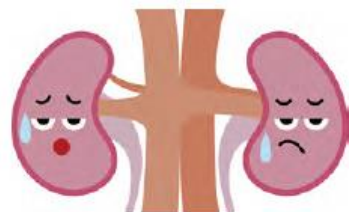
准教授 小畑 陽子 先生

【参加費】無料

【申込み】平成 31 年 2 月 1 日(金)までにファックスにてお申込みください。

【担当】

健康づくり課 高田、内山 (TEL.095-829-1154)



慢性腎臓病(CKD)の特徴

- ①たんぱく尿が出る
- ②腎臓のろ過機能が健康な人の 60% 未満上の症状のいずれか、または両方が 3 カ月以上続くと CKD と診断されます。

腎臓の病気の特徴のひとつとして、

早期発見と早期治療

最近の研究では、脳卒中や心筋梗塞など命に関わる病気と、腎臓の病気が密接に関わっていることが分かっています。腎臓を患っている患者さんは、そういった病気で命を落とすことが少なくありません。腎臓は臓器のネットワークの要のひとつです。腎臓の働きを健全に保つことで命に関わる病気を予防しましょう。

なぜ今腎臓が大事なのか

専門医にお話を聞きました。

腎臓を守ることで

助けられる命がある

自覚症状がないことが挙げられます。例えば、頭は頭痛がしたり、肺は咳が出たりしますが、腎臓は悪くなっても、そういった特有の症状が出ません。尿毒症の症状が出てからでは手遅れの場合が多いため、定期的な尿検査を受けるようにしましょう。異常が出たとしても、仕事や家事が忙しいと言っても、病院を受診しないと何の意味もありません。まずはかかりつけ医に相談し、適切な治療を心がけましょう。長崎市には、かかりつけ医と大学病院などの専門医をつなぐネットワークがあります。医師だけではなく、保健師や管理栄養士、薬剤師などと連携しながら、患者さんの命を支えていきたいと思っています。

元気で長生きすることが大事

健康で長生きするには、まずは減塩を意識し、暴飲暴食をせずに、適度な運動を心がけましょう。そうすることで、生活習慣病になりにくくなり、それらに関係する腎臓の病気を予防することができます。腎臓の病気に特効薬はありません。日頃の生活習慣を見直して、元気に長生きしましょう。

申込締切日:平成 31 年 2 月 1 日(金)

長崎市健康づくり課 行 (FAX 095-829-1221)

【コメディカル向け】

平成 30 年度 長崎市慢性腎臓病(CKD)予防対策研修会申込書

日時 平成 31 年 2 月 6 日(水)

会場 長崎市男女共同参画推進センター

	所属 (医療機関名等)	氏名	職種
参加 希望者	【例】健康づくり課	長崎 花子	管理栄養士

※欠席される場合は、健康づくり課(Tel095-829-1154)までご連絡ください。