

## 第三回 腎臓病教室の延期

今回、緊急事態宣言により腎臓病教室を延期することとなりました。

参加予定の皆様から『残念』という声が聞かれています。また、今後の感染状況をみながら開催したいと思います。

今後ともよろしく申し上げます。

右のポスターは、新型コロナウイルスがない世を願った未来志向のポスターです。皆様の感染対策や未来への思いで新型コロナウイルスの感染状況が落ちつき、腎臓病教室を開催できる日を願っております。

右のポスターは、一般社団法人日本臨床腎臓病看護研究会（旧 日本透析看護認定看護師会）COVID-19 対策委員会より

### 未来予報

~コロナのち晴れ~  
みんなの  
コロナ対策により  
晴天いっぱい  
マスクが

舞い  
上がるでしょう。

日本透析看護認定看護師会  
COVID-19対策委員会



### ~慢性腎臓病コラム~

慢性腎臓病の自己管理で大切なことに、毎日の血圧測定があります！高血圧は、腎臓を傷つけたり、動脈硬化を起こすことで腎臓の機能を低下させます。測定のタイミングは、朝と晩の決まった時間に測定することをお勧めします。目標とする血圧は、慢性腎臓病の方では、130/80mmHg と言われています。（年齢によっては、異なることもあります。）毎日の血圧を記録し、主治医や医療スタッフと相談しコントロールしていくことで腎臓を護ることに繋がります。

