

## 第三回 腎臓病教室を終えて

令和3年4月8日に延期しておりました腎臓病教室を開催しました。管理栄養士から『美味しく減塩！かるしおとは +（プラス） 笑い』をテーマに、減塩の必要性、気付かないうちに摂取しがちな塩分、“かるしお”と呼ばれる、塩を軽く使って、うまみを引き出す減塩についての方法や考え方について伝えて頂きました。

また、“+（プラス） 笑い”ということで、笑うことは免疫力を高める！という話から、会場を笑顔にする写真を紹介して頂き、和やかな会となりました。新型コロナウイルスで元気や笑いが減っている中、とても良いテーマで御参加頂いた方からも満足の声を多く頂きました。

今後も定期開催を考えておりますが、新型コロナウイルスの影響もあり、状況をみながら感染対策を行いつつ続けていきたいと思っております。皆様の御協力よろしくお祈りいたします。



次回の腎臓病教室は、令和3年7月を予定しておりますが、新型コロナウイルスの状況により変更する可能性があります！  
随時、ポスターや舞鶴共済病院のホームページでお知らせします！  
ご参加お待ちしております！

### ～慢性腎臓病コラム～

慢性腎臓病とは、様々な病気により腎臓の機能が低下した総称です。この原因疾患として最も多いと考えられるのが糖尿病です。糖尿病をお持ちの方は、血糖値やヘモグロビンA1Cだけでなく、血液検査データのeGFR（腎臓の機能を表すもの）やタンパク尿にも注意してください。

3カ月以上タンパク尿が続いている、eGFRが60ml/分/1.73㎡未満である場合は慢性腎臓病と考えられます。症状がなくても主治医や専門医に御相談下さい。まず、自分自身の腎臓を知ることが重要です！

