



## 第5回 腎臓病教室を令和3年11月18日に行いました！ 食事と血圧の大切さを知ってもらう機会になりました！

第6部

# 腎臓病教室通信

令和4年1月発刊

管理栄養士から『外食とテイクアウトについて』をテーマに、お弁当の選び方のポイントから塩分を控えながら美味しい食事を食べるコツを教えてくださいました。質疑応答では、『普段の生活や食事が、〇〇であるが大丈夫か？』など、具体的なアドバイスをもらえる機会になったのではないかと思います。

医師から『血圧と腎臓の関係』をテーマに、血圧測定の重要性や薬の大切さなどについて教えてくださいました。質疑応答では、医師の血圧の考え方なども聞かれ、普段の疑問を聞ける機会になったのではないかと思います。

今回は、最高年齢99歳の方も参加して頂きました。健康を維持するために、腎臓を労わることは、大切です。是非、沢山の方に腎臓病教室に参加して頂き、より良い腎生(人生)を過ごして頂きたいと思っています。



### ～次回の腎臓病教室について～

次回は、新型コロナウイルスの状況を見ながら、来年度に計画していこうと考えています。院内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～

寒い季節になりました。皆さま、風邪などひかれていないでしょうか？インフルエンザや風邪が腎臓病を悪化させる原因になることがあります。その原因として発熱などによる脱水や治療に用いる薬剤などが影響することがあります。新型コロナウイルスのこともあり感染予防されていると思いますが、腎臓を守るという意味でも感染予防を行って頂けると良いと思います。