

腎友会だより



第五回県民健康講座

第5回

県民健康講座

鳥取県腎友会は9月1日米子コンベンションセンターで第5回県民健康講座「CKD（慢性腎臓病）って何？」守ろう自分の腎臓」を開催した。県内外より108名の参加で開催した。はじめに鳥取県腎友会

大本会長は、増加傾向にある腎臓病を予防するためと、医療費の削減に資するや災害にたしでの取り組みを充実していきたいとあいさつ、続いて境港市から「境港市の取り組み」の行政報告があった。講演会は「あなたの腎臓大丈夫？」と題して鳥取大学医学

部付属病院腎臓内科・副科長・福田佐登子先生が腎臓の働きや体の調整をする大切な臓器である。ただ「沈黙の臓器」と言われているとおり自覚症状がないために「定期検査で見つかる初期段階なら治ることもある事から早めに診察を受けてください」とモニターを使ってわかりやすく講演した。続いて「肝腎要の食生活」食生活を考慮したCKD予防「」を同大学栄養管理室長・牧山嘉見先生は「食生活は大切な要因になる。特に塩分摂取の味噌汁は朝と夜にするなど注意するようにしてください」など話した。最後に透析患者からメッセージを小原真美さんと加藤敏夫さんが透析になった経緯と腎臓病患者になつての活動を話した。

また開催に先立って健康相談コーナーを設け、栄養相談に鳥取大学医学部付属病院管理栄養士・深田育先生と薬剤相談に同大学の薬剤師・齊尾真希先生に担当してもらった。

最後に閉会のあいさつに立った県副会長の遠藤栄さんは、貴重な時間の参加に感謝した。



ニュー砂丘荘

来る10月19日（土）・20日（日）に中国ブロック交流会を計画している。

この交流会は、中国地方5県の慢性腎臓病患者が2年に一度各県持ち回りで、親睦交流と中国地方の観光を兼ねて開催。今回は10年位一度の鳥取県の開催となり、中国地方の仲間を歓迎し、交流の輪を広げ、情報交換をする。また、鳥取の良さを知って戴くよい機会にしていける目的で開催する。

鳥取県腎友会は、参加者を募集している。（募集締め切りは9月20日）

※19日13:00鳥取県庁集合。鳥取砂丘、砂像博物館、浦富海岸島めぐり遊覧船、ニュー砂丘荘（泊）親睦交流（かくし芸、カラオケ大会）

中国ブロック交流工鳥取
参加者募集中

夏に気を付けること

連日暑い日が続きますが、皆様夏バテ気味になっていませんか。汗がたくさん出ると、普段は水分の溜まりやすい透析患者さんでも脱水を起こします。しかし汗が出たからと水分を摂りすぎるのは危険です。体重はドライウェイトから中1日で3%、中2日で5%以内に抑えるようにして、水分補給してください。お茶はカリウム量の少ない麦茶、玄米茶がおすすめです。スポーツドリンクも多々ありますが、中でもアクエリアスはカリウム量が少ないとされています。氷をなめ

るのも、少量の水分で満足感が得られます。夏バテや熱中症予防には水分補給のほかに、バランスの良い食事をとること、エアコンや扇風機などを利用して暑さ対策を行うこと、十分な睡眠・休憩をとることも大切です。旬の野菜や果物を食べる場合、カリウムには十分気を付けてください。果物の1日摂取量の目安は、卵大程度（約50g）です。野菜は茹でなくても、水にさらすだけでもカリウムを減らすことができます。また暑い日に食べやすい麺類は、麺の色が濃いものほどリンが多いと覚えておいてください（100g当たりで多いものから、そば、スパゲッティ、中華麺、そうめん、うどん、とろろうどん）。ただ、そうめんやうどんには塩が含まれますので、麺つゆの濃さに気を付けましょう。ビールもおいしい季節ですが、発泡酒のほうがりんやプリン体の含有量が少ないので、リン値や尿酸値が高めの方は発泡酒がおすすめです。



新食養事