

腎友会だより

会員二道研修会開催

鳥取県腎友会は2月15・16日にうなばら荘（日吉津村）で会員一泊研修会を開催した。

研修会は、15日14:00から「鳥取県の福祉医療の歴史と現在の医療」と題して、県ささえあい福祉局しようがい福祉課・谷俊輔課長が人工透析に関わる医療の状況では医療制度の歴史で医療費が無料になっていく過程を、また、愛サポート運動、については始まった経緯を障害者権利条約ができて「啓発活動」として2009年11月に運動を開催。その後2003年「障害者差別解消法」が成立及び障害者雇用促進法が改正された。鳥取県は、それより4年前より実施したことを強調。特に4つのポイントでは、1、障がいについて

理解すること2、障がいのある方が困っているときにちよっとした手助けや配慮をすること3、愛サポートバッジをつけて声をかけ易くすること4、「愛サポート運動」の精神を広めていくこと

また、「内部障がい」については1、外見からは分かりにくい障がいがあることを理解してください2、たいりよくが低下していることに配慮してください3、風邪などうつさないように注意してください4、携帯電話の使用や喫煙に当たってはルールを守ってください。などの話が合った。続いて県役員会を開催しこれまでの活動が報告された。特に今年から実施している「使い道の選べる募金」の状況の報告があり、一層の取り組みを

確認した。18:30から夕食（懇親会）が和やかな雰囲気の中開催された。16日10:00からは西部総合事務所保健福祉事務局障がい支援課・保健師・太田愛理さんによる「メンタルヘルス研修」心の健康について考えよう」の講演があった。睡眠がストレスに与える影響や不眠の背景に病気が隠れていることや透析患者は不眠の方が多い話があった。



谷 俊輔氏による講演

第8回 世界腎臓デーin米子

第8回世界腎臓デーin米子が令和2年3月15日（日）米子コンベンションセンターで開催される。主な内容は、講演会が第7会議室【6階】で13:15「慢性腎臓病（CKD）とは？」山本腎臓内科

医師、「糖尿病と腎臓病」宮本糖尿病・代謝内科医師、「腎臓病と高血圧」水田循環器内科医師、「慢性（糸球体）腎炎とは？」林小児科医師、看護師・薬剤師・管理栄養士等による講演。

●イベント展示 情報プラザ（1階）12:00～腎臓病に関する簡易検査（腎臓エコー・尿検査・味覚検査・血圧測定など）その他、医療・健康相談・腎臓病クイズなど。
主催／山陰労災病院 共催／鳥取県西部医師会

自己管理を知っておきたい

危険な不整脈は心配ないか
カリウム

透析患者がもっとも気を付けなければならない検査値です。

果物、生野菜などのカリウムの多い食品のとりすぎだけでなく、食事の量が足りなかったり、透析不足でも値が高く出ます。

値が高いと手や足、指先、舌などがしびれ、さらに上がると脈が乱れ、心臓が止まることもあり非常に危険です。

一方、値が低すぎても筋力低下や吐気、不整脈の原因になるので注意が必要です。

食事摂取量や頻度を調節して注意しましょう。

監修…武蔵野徳洲会病院 鈴木洋通先生

【ぜんじんきょう・293】

コロナウイルス

★手指消毒
★マスクをつけてください
★病院に向かう前にご家庭で体温を測ってください。

体温が37度以上、咳、鼻水、関節痛、体がだるいなどの症状があるときは、ジンセンター（0859-331-8181）にお電話をしてください。

お知らせ

鳥取県腎友会は、「みんなで作って、美味しく食べて、長生きできる透析食」と題して料理講習会を開催する。日時…3月1日（日）10:00～13:00会場…伯耆町岸本保健福祉センター栄養指導室で開催する。参加料は無料。
エプロン、三角巾、マスクの持参をしてください。申し込みは2月25日までに各支部長に申し込んでください。