



令和4年度 腎臓いきいき講座を開催しました！



令和3年度に引き続き、東部エリアの方を対象に、腎臓いきいき講座を実施しました。計18名の方にご参加いただきました。

※対象となる方へは個別にご案内をさせていただきました。

🍎 講演 1:(腎臓専門医による講話)

「腎臓の働き、健診結果の見方と
日常生活上の注意点について」

講師:桑野克久医師(長崎大学病院腎臓内科)



🍎 講演 2:(管理栄養士・栄養士による講話)

「腎臓を守るための食事
～自分に合った食べ方を見つけよう～」

講師:松本裕子管理栄養士、川端秀美栄養士



🍎 講話:「長崎市のCKDの取り組みについて」



長崎市の取り組みについて紹介しました。

🍎 参加者の声 🍎

- 腎臓は大切にしなければいけない臓器だという事がよくわかりました。
- 腎臓の大切さを再確認しました。進行しないように気をつけたいと思います。
- 汁物はお店に失礼だと全飲みしてましたが残します。

🍎 アンケート結果 🍎

5.講座に参加して、腎臓を守るためにこれから取り組んでみようと思ったことに○をつけてください。(複数回答あり)

①毎年健診を受ける	②健診結果により早期に受診する	③治療を継続する	④高血圧に気をつける	⑤減塩する	⑥食事をバランスよく食べる	⑦体重の管理をする	⑧その他	無記入
11人	2人	4人	8人	13人	8人	5人	5人	1人

🍎 減塩レシピの紹介・試食・減塩体験

- チンゲン菜と切り干し大根のごま和え
- かぶのスープ



ソルセイブ(食塩含浸ろ紙)を使用しての減塩体験や減塩レシピを試食しました。

🍎 演習:「腎機能の確認をしてみよう！」



ご自身の腎臓の働き具合を確認しました。

東総合事務所地域福祉課では健診結果をもとに保健師・管理栄養士による健康相談を行っています。腎臓の機能が心配な方、予防方法などについてお尋ねになりたい方は、ぜひご連絡ください！