

「冬の過ごし方にご用心！」

12月～1月は生活習慣が乱れやすいシーズンです。

はやいもので2012年ももう年の瀬を迎えようとしています。

これからの季節、CKD管理にはとても重要な季節を迎えます。

まず、その理由の一つが忘年会新年会シーズンを迎えて外食が増えることが挙げられます。

また、寒くなるとどうしてもこたつに居る時間が長くなるなどして、運動量が落ちてしまう方も多いのでは。

また、冬の方が血圧や血糖値が高くなることも見逃せません。

この先のシーズンの過ごし方は、まず、食べ過ぎ飲み過ぎには注意することです。

また、運動をする場合、夏に比べて、体がしっかり脂肪を燃焼しようとするので高い効果が期待できるという一面もあります。

ただし、急激な運動はくれぐれもご注意ください。

この研究に参加して3年以上たつ皆さんは既にCKDについて十分な知識をお持ちです。

血圧を毎日測ること、薬を飲み忘れないこと等の重要性もよくご存じだと思います。

あとはその知識をしっかり実践に移しましょう。



あなたの体のために、
月に1度はかかりつけ医を受診しましょう

※FROM-J 通信次号(44号)の配信は、来年1月頃を予定しております。

FROM-J研究代表者 筑波大学医学医療系臨床医学域腎臓内科学 山縣 邦弘
〈お問い合わせ先〉 FROM-Jヘルプデスク TEL:0120-15-2664(平日 9:00～17:30)

※参加ご辞退のお申し出と行き違いに本紙がお手元に届きました場合は、ご容赦ください。