

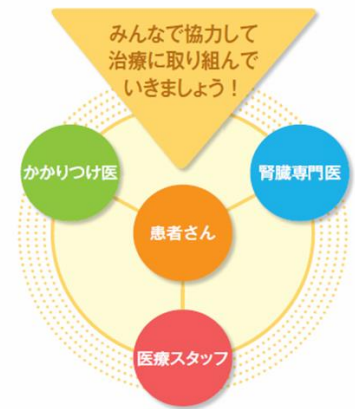
「みんなで協力して、CKDの進行を抑えましょう」

みんなの連携が、あなたの治療を支えます。

治療をおこなっていきなかに、みなさんが日頃通院されているかかりつけ医の先生に診察に加え、さらに専門的な治療が必要になることがあります。そのような場合、みなさん個人個人で専門のお医者さんを探すことは、とても困難です。仮に専門病院を探せたとしても、診察してもらうために長時間待たなくてはならない、また専門医の先生に自分の症状を一から説明しなければいけないなど、色々と手間がかかります。

そんな時にかかりつけ医、各専門医、病院のスタッフの方たちが協力し合い、みなさんが適切な治療を受けられるようサポートする体制を「地域医療連携」と言います。最近では多くの地域でこの協力体制が構築され、みなさんにスムーズに適切な治療を受けていただけるような体制が整いつつあります。

今回の研究では、かかりつけ医、腎臓専門医、病院のスタッフの方たちにご協力いただき、この体制づくりに力を入れてきました。ご参加のみなさんには、この「地域医療連携」をうまく活用いただき、安心してCKDの治療に専念していただきたいと思ひます。



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

自己管理の第一歩

CKD管理ノートが皆様のお手元へ届いているかと思ひますが、お読み頂いてますでしょうか。まだの方は、まず開いてみましょう。CKDの治療は自己管理から始まります。CKD管理ノートを開くこと、それが正しい自己管理の第一歩です。



CKD管理ノートには、「オレンジ色のノート」と「みどり色のノート」の2つがあります。

オレンジ色のノートには、CKDについての基礎知識が記載されていますので、お時間のある時に少しずつ読んでみましょう。ご家族と一緒にお読みになるのも良いと思ひます。分からないことがあれば、かかりつけ医や管理栄養士に質問してみましょう。「敵を知り、己を知れば百戦危うからず」。まずは、ご自身の病気を正しく知ることが肝心です。

みどり色のノートには、家庭血圧、体重、食事・服薬など自己で管理する項目を記録します。治療を受けるだけでなく、これらをご自身でおこなっていただくことにより、維持していくもの、改善が必要なものなど、ご自身での日々の健康状態確認にも役立ちます。タバコを吸う方は喫煙本数も記載しましょう。喫煙はCKDを悪化させることが分かっていますので、管理栄養士からの禁煙サポートを上手にご利用いただきたいと思ひます。コメント欄も自由に一日の反省などを記入いただき、自己管理を習慣づけましょう。

生活・食事指導の際に管理栄養士が拝見いたしますので、CKD管理ノートは必ずお持ちください。

FROM-J研究リーダー 筑波大学大学院人間総合科学研究科 山縣 邦弘

<お問い合わせ先>

FROM-Jデータセンター TEL:0120-15-2664(平日9:00~17:30)