

## 「日常生活で気を付けることはありますか。①」

### まずは、規則正しい生活を心がけましょう。

「規則正しい生活を送ること」は、健康な体であっても当然体にとって良いことです。ましてや、何か体に疾患を抱えている人にとっては、特に大きな意味があるでしょう。しかし、「バランスの良い食事」、「適度な運動」、「正しい薬の服用」をきちんと行なうことは、一見容易そうに思えますが、日々時間に追われる日常生活の中では、思ったよりも守ることが難しかったりするものです。



みなさん1人1人の症状が違うのと同じで、どの程度の運動を行なってよいのか、また食事の取り方にも違いがあると思います。ましてや、守らなければいけないという思いから、それが重荷になってしまえば逆効果になってしまいます。そのような精神的負担を軽減するためにも、毎月のかかりつけ医への受診、また3ヶ月に1度の生活・食事指導を是非お受けください。そして、かかりつけ医の先生や管理栄養士に分からないことや不安なことをご相談いただき、日常生活を少しでも快適にお過ごしいただきたいと思います。

## 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

### 静岡県 生活・食事指導を半分経過して

静岡県 CKD 浜松 CS 松浦明子

2009年1月から始まった生活・食事指導もすでに折り返し時期をむかえ、後半をどのように取り組んでいったら良いのだろうかと思案しています。

私の担当している参加者様の K さんは、「もう半分来ちゃったの？終わるまでに何とか出来るようにならなくちゃ」とか、残すは5回と知った T さんは、私の方で、食材を計量して栄養計算するのは難しいかな？と躊躇していたところ、眼の色を変えて、積極的に取り組む姿勢を見せて頂けました。また、いくつかの病気を合併されて、「もう生きていても楽しくない」と暗い表情だった I さんは、たんぱく尿が初めてマイナスになった時から、食品構成表に興味を持って頂けるようになりました。参加者様一人一人の生活習慣を適正に立て直すお手伝いをしている私たちは、本来一生ものの腎臓病にずっと伴走すべきなのですが、この研究には限りがあります。ここら辺りで、初回に説明したステージの病態、診療目標について再確認する必要があるのではないかと考えています。

初心に戻って、残りの指導の中で参加者様が自立できるよう支援していく心構えを今一度立て直すことが大切だと考えています。

#### 腎臓くん応援歌

(It's a small worldの替え歌)

#### 1、漬物や つくだ煮や 味の濃い おかず達

血圧上げて 腎臓くん 悲鳴をあげる

※ みんなで守ろう やさしく守ろう

働きつづけた このからだ

#### 2、魚 たまご ミルク チーズ 肉や豆腐ひかえめに

野菜といっしょに 組み合わせ おいしい料理

※ くりかえし

(注:2番の歌詞は一部の方のみに該当します)

作 浜松CS 松浦明子

パソコンのある方は、下記のアドレスにアクセスして

イッツアスモールワールド内で検索して、伴奏つきで歌ってみましょう!

<http://www.youtube.com/>

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)

※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。