

3月号

病院がつくった健康情報サイト

# みんなの健康塾ちゃんねる ポケット版

神奈川地区



皆様の健康維持と増進、病気の早期発見と治療に役立てて頂けるよう、「みんなの健康塾ちゃんねる」を開設しました！ポケット版では、ポケット版でしか読めない健康情報や豆知識などをご紹介します！

川崎幸病院

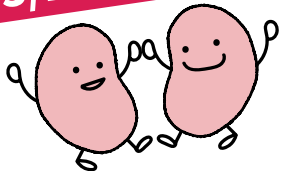
みんなの健康塾ちゃんねる



主催：川崎幸病院

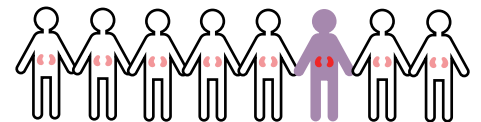
発行：2021年3月1日

3/12は世界腎臓デー



## 自分の腎臓、気にかけていますか？ ～慢性腎臓病にならないために～

日本人の成人の8人に1人が慢性腎臓病



世界中で腎臓病は増えていると言われていています。日本においても新たな国民病とも言われ、増加傾向にある慢性腎臓病ですが、これは慢性的に腎障害を示す所見や腎機能低下が続く状態で、悪化すると様々な合併症を引き起こしたり、心筋梗塞、脳梗塞などの発症リスクを高めたり、最終的には透析や腎移植といった腎代替療法も検討しなくてはなりません。

日本腎臓病協会と協和キリン(株)が実施した調査によると、日本人のうち「慢性腎臓病」を知っている人の割合は50.7%で、約半数の日本人は病気自体を知らないということが分かりました。自分の腎臓を守るためには、まずは慢性腎臓病についてきちんと知ることが大切です。

早期で発見するためには



腎臓病はかなり病気が進行しないと症状が現れない病気です。自覚症状には貧血、むくみ、食欲低下などがありますが、これらが現れるのは腎臓の機能が約3割以下になってからです。つまり自覚症状がない段階から、腎臓の異変に気付く必要があります。そのためには定期的な健診で尿検査や血液検査などを行い、自分の腎臓の状態をチェックしていくことが非常に重要になります。

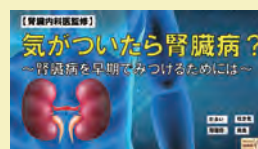
「隠れ腎臓病」のうちに早期発見・早期治療が大切！

自覚症状がない、いわゆる「隠れ腎臓病」のうちに早期発見し、適切な治療を行って腎機能を維持していくことが大切です。腎臓からのヘルプサインは待たず、日頃から自分の腎臓の状態を気にかけるようにしましょう！

(監修)川崎幸病院 腎臓内科医師/部長 宇田 晋



みんなの健康塾ちゃんねるでは、腎臓の働きや、腎臓病の種類や経過、慢性腎臓病について動画で解説しています！ぜひチェックして下さいね！



医師・看護師・薬剤師・理学療法士・臨床心理士 監修

# ダウンロードフリー教材



みんなの健康塾ちゃんねるでは、学校や子育て支援センターなどの施設や団体、一般の方への情報発信や講習会などで使える講演用スライドと配布資料を作成し、フリー教材として配布しています。



## アナフィラキシーショック



**【看護師監修】**  
突然起こるアナフィラキシー、  
あなたならどうする?!  
～アレルギーから子供を守る～

パワーポイント

もし、アナフィラキシーショックが起きてしまったら……。薬は？エピペン®は？救急車は？ そんな時に慌てないための講演資料です。実際のシミュレーションモデル付き！



## 心肺蘇生



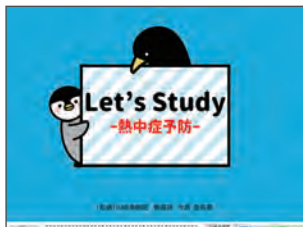
**【看護師監修】**  
**【成人編】**  
覚えておきたい心肺蘇生  
～救急車が来るまでにできること～

パワーポイント

救急車が来るまでに、あなたにできることがあります。医療従事者じゃなくても命をつなぐことができます。繰り返し訓練を行い、心肺蘇生を身につけましょう！小児編もあります！



## 熱中症予防



**【看護師監修】**  
Let's Study  
-熱中症予防-

パワーポイント

生徒用ワークシート付き！クイズを交えながら、熱中症について学んでいきましょう！熱中症について正しく知ることで、熱中症は防ぐことができます。



## ケガ予防



**【看護師監修】**  
Let's Study  
-ケガ予防-

パワーポイント

生徒用ワークシート付き！ストレッチをしてケガを予防しましょう！運動前後に正しく体のケアを行えば、ケガは予防することができます。部活動前などに取り入れてみてくださいね！



## 薬物乱用防止



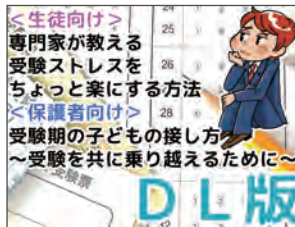
**【薬剤師監修】**  
正しい薬の使い方  
～STOP 薬物乱用～

パワーポイント

10代の薬物関連治療のうち、約4割が市販薬依存です。(厚生労働省2018年全国調査より)危険ドラッグはもちろん、正しい薬の使い方を学び、薬物乱用を防ぎましょう！



## メンタルヘルス



**【臨床心理士監修】**  
受験生・  
受験生の保護者の方へ

動画

受験生や受験生の保護者からいただいた意見や質問をもとに、受験生と保護者のメンタルヘルスについて臨床心理士が解説。つらい受験、一緒に乗り越えましょう！

他にもいろいろな教材を用意しています！  
講演会や研修など、少しでも皆様のお役に立てれば幸いです。



ポケット版は郵便でお届けします！

ポケット版のお申込み  
☎ 044-542-7007 (みんなの健康塾ちゃんねる事務局)

LINE・インスタもフォローしてね！

