



加藤内科 広報新聞

まだまだ厳しい暑さの残る毎日です。
引き続き水分摂取に気をつけて、夏バテ予防のため
規則正しい生活を心がけましょう。



夏季休暇のお知らせ(9月)です。

お薬が不足しないように早めの受診をお願いいたします。

日	月	火	水	木	金	土
15	16	17	18	19	20	21
休	休	休	休	休	休	休

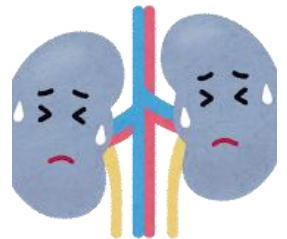
慢性腎臓病(CKD)をご存じですか？

慢性腎臓病(CKD)とは、腎臓が何らかの原因でダメージを受け、血液をろ過する機能が落ちてしまう病気です。

初期には自覚症状がほとんどありませんので、定期的な血液検査や、健診などを受けて、腎機能を確認しましょう。血液検査ではeGFRという数値をみると、腎臓のろ過の働きをチェックすることができます。

治療をせずに放っておくと、末期腎不全に陥り、透析や腎移植を行わないといけなくなり、日常生活に大きな影響が出てしまいます。脳卒中や心臓病のリスクも上がると言われています。

適切な治療を行い、腎臓を大切にしましょう。



慢性腎臓病(CKD)の管理・治療

日々の生活習慣の改善

- ・禁酒 ・運動 ・適切な体重コントロール
- ・禁煙 ・規則正しい生活

食事療法

- ・塩分制限 ・カロリー制限
- ・タンパク質の制限 など

薬物による治療

- ・慢性腎臓病を改善する薬
- ・血糖を下げる薬 ・血圧を下げる薬
- ・余分な水分を排泄する薬
- ・貧血を治療する薬 など

加藤内科では、
栄養指導も行っ
ております。詳しくは
看護師まで！

CKDの患者さん
は、8人に1人
もいるんですよ

そういえば、腎臓
が弱ってるって
先生に言われたな





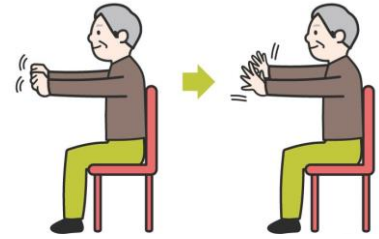
暑くて外出の機会が減ったり、運動ができなくなったりしていませんか？

室内で気軽に行える運動をしてみましょう。

グーパー運動

両手を前に伸ばした状態でグーパーグーパーを繰り返します。

しっかり腕を伸ばしましょう。腕をあげるための筋肉を鍛えることができます。



パンチ運動

拳を握って、両手で交互にパンチをだしましょう。腕全体の筋力トレーニングになります。好きな音楽に合わせてたりしてテンポよく行いましょう。



ひざ伸ばし運動

座ったまま両ひざをピンと伸ばして10秒ほど静止しましょう。太ももの前面の筋力を鍛えることができます。バランスをとりにくい場合は、椅子の手すりをしっかりと掴んでみましょう。



暑い時期にも運動をしておかないと涼しくなった時に動けなくなってしまうです。

少しずつ生活の中に運動を取り入れていきましょう。

結核検診のお知らせ

9月1日から、加藤内科でも肺がん検診と同時に結核検診ができるようになりました。

対象者：満40歳以上の堺市民 実施回数：年度中に1人1回のみ

詳しくはスタッフにお問い合わせください。