

とっとり県民カレッジ連携講座

2025年

第11回県民健康講座 慢性腎臓病(CKD)講演会

参加費無料

予約不要

9/7 日 11:50~15:30

会場

米子市福祉保健総合センター ふれあいの里

場所:中会議室1・2・3

住所:米子市錦町1丁目139-3 ☎0859-23-5491

『腎臓をいかに守るか』 ～あなたの腎臓大丈夫?～

●第1部

12:50~13:00

開会挨拶

13:00~14:00

医療関係 記念講演会

「慢性腎臓病の 予防と治療について」

■ 講師：山本直 先生

(山陰労災病院腎臓内科部長・腎センター長)



～休憩～(10分間)

CKD健康相談コーナー開設

11:50~12:45(相談コーナーにて)

● 栄養相談 相談員:鳥取県栄養士会 管理栄養士

● 腎臓リハビリ・サルコペニア 相談員:指導士

● 健康・フレイル・相談 相談員:保健師

●第2部

14:10~14:25

行政関係

慢性腎臓病予防

～米子市の取り組み

14:25~14:45

運動関係

腎臓リハビリテーションとは?

サルコペニア予防

14:45~15:05

栄養関係

慢性腎臓病にならないため、
なってしまった時の食事療法

15:05~15:25

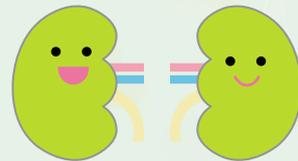
透析患者

透析患者からのメッセージ

鳥取県腎友会会員

15:25~15:30

閉会挨拶

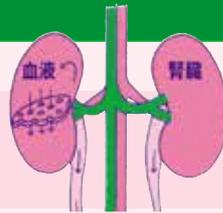


主催/鳥取県腎友会(鳥取市港町8番地 ☎0857-30-2727)

共催/鳥取県、(一社)全国腎臓病協議会、(公益)日本腎臓財団

後援/鳥取市、岩美町、八頭町、若桜町、智頭町、倉吉市、湯梨浜町、三朝町、北栄町、琴浦町、米子市、境港市、大山町、伯耆町、日吉津村、南部町、江府町、日野町、日南町、鳥取県医師会、鳥取県看護協会、鳥取県薬剤師会、鳥取県栄養士会、鳥取県身体障害者福祉協会、鳥取県臓器・アイバンク、鳥取県共同募金会、鳥取県透析医会

『腎臓をいかに守るか』 ～あなたの腎臓大丈夫？～



腎臓は、「沈黙の臓器」と言われています。
慢性腎臓病は、最初は自覚症状が出ないため、
発見が遅れることの多い病気です。

新たな国民病、 「慢性腎臓病(CKD:Chronic Kidney Disease)」

慢性腎臓病(CKD)とは慢性に経過するすべての腎臓病を指します。

あまり耳にしないかもしれませんが、実は患者さんは**1,300万人**(20歳以上の**成人の5人に1人**)いると考えられ、新たな国民病ともいわれています。

生活習慣病(高血圧、糖尿病など)や、メタボリックシンドロームとの関係も深く、誰もがかかる可能性のある病気です。腎臓は体を正常な状態に保つ重要な役割を担っているため、慢性腎臓病(CKD)によって腎臓の能力が低下していることで、さまざまなリスクが発生します。

*エビデンスに基づくCKD診療ガイドライン2023(社団法人 日本腎臓学会 編)より

CKDの初期症状

慢性腎臓病(CKD)は**初期には自覚症状がほとんどありません。**

それが、慢性腎臓病(CKD)の怖いところで、患者を増加させている原因でもあります。

そして腎臓は一度あるレベルまで悪くなってしまうと、**自然に治ることはありません。**

放っておくと、どんどん進行して取り返しのつかないことになるおそれがあります。

自覚症状
がない!



CKDが進行するにつれ現れる症状

慢性腎臓病(CKD)が進行すると、夜間尿、むくみ、貧血、倦怠感、息切れなどの症状が現れてきます。これらの症状が自覚されるときは、すでに慢性腎臓病(CKD)がかなり進行している場合が多いといわれています。つまり、体調の変化に気をつけているだけでは早期発見は難しいといえます。

夜間尿

夜間に何度も
トイレに…

むくみ

靴や指輪が
きつくなる

貧血

立ちくらみや貧血が
たびたび起こる

倦怠感

疲れやすく、常に
だるい感じがする

息切れ

少し早歩きただけで
息が切れる

CKDを早く見つけるためには

定期的に健康診断を受け、尿や血圧の検査をすることが早期発見につながります。

特に尿たんぱく陽性の方は要注意ですので、病院でくわしい検査を受けるようにしましょう。

腎臓は“あなたの体を正常な状態に保つ”
働きをもつ、大切な臓器です。

腎臓の働き **1. 老廃物を体から追い出す!**

腎臓の働き **2. 血圧を調節する!**

腎臓の働き **3. 血液をつくる司令官!**

腎臓の働き **4. 体液量・イオンバランスを調節する!**

腎臓の働き **5. 強い骨をつくる!**



すぐに!!
専門医に行き
ましょう。
(腎臓内科へ)



鳥取県腎友会

〒680-0906 鳥取市港町8番地
TEL 0857-30-2727 FAX 0857-30-2727
E-mail torizin@future.ocn.ne.jp