東 淀 川 区 医 師 会 第6回健康づくり教室のご案内

慢性腎臓病(CKD)をご存知ですか? 何か腎臓に病気がある、あるいは腎臓の働きが若い正常の人の6割以下に低下していることをCKDと言います。腎機能は年齢とともに低下することが知られており、腎臓の病気がなくても 70歳以上の方はほとんどが CKD になっています。高血圧、糖尿病、肥満、喫煙、脂質異常症などのある人は特に CKD になりやすく、悪化しやすいので注意が必要です。悪化すると腎不全で透析になったり、動脈硬化が進行して脳血管障害や心疾患をきたしやすくなります。以前は腎臓の悪い人は安静を勧められていましたが、現在では適度な運動は腎機能を悪化させないことがわかり、むしろ心血管疾患の予防効果や透析導入を遅らせる効果が期待されています。特に高齢者の場合は寝たきりや転倒・骨折の予防にもなり、運動療法の重要性が見直されています。具体的にどんな運動をどの程度したらいいのか、CKD の生活の注意とともに実践を交えてお話します。

記

日時: **平成29年3月8日(水)午後2時~**

会場:東淀川区医師会館 3階講堂 豊新2-3-7

_{演題:}『慢性腎臓病(CKD)と運動療法

~寝たきりと透析を防ぐために~』

講師:淀川キリスト教病院

腎臓内科部長 吉田 俊子 先生理学療法科 野路 典子 先生

主催:東淀川区医師会

※参加ご希望の方は事前に東淀川区医師会までお電話にてお申込下さい。 電話 6320-2226

※入場は無料です。

参画:健康づくり区民会議