



江南病院 ひまわり委員会

糖尿病患者様・ご家族の為・興味のある方・・・

# ひまわり新聞

発行日 H26.7.30

## 9月のひまわり教室

9月のひまわり教室は9月13日を予定しております。今回はリハビリ科と保健師が担当します。楽しみにしていて下さい。

## 7月のひまわり教室

- (内容) ① 腎臓の働きと糖尿病について  
 ② 腎臓のおはなしー腎臓を守る為の検査  
 ③ みんなで楽しくストレッチ

## 腎臓の働きと糖尿病について 薬剤科 杉山

腎臓は血液を“ろ過”し、不要物を身体の外に出すという重要な役割を果たしています。糖尿病により血糖値が高い状態が続くことで、腎臓に負担がかかり、腎機能が低下してしまいます(糖尿病性腎症)。

腎症が進行すると、腎臓が機能しなくなり、体外へ不要物を排出できなくなる(腎不全)ため最終的には透析が必要になってしまいます。微量アルブミン尿などの腎症のサインを見落とさず、早期発見し、腎臓に優しい生活を心がけていくことが重要です。



講義の合間にはお茶と飴(マービー使用)でちょっと一息

## 腎臓のおはなしー腎臓を守る為の検査 検査科 中野

肝腎(心)要(かんじんかなめ)・・・肝臓も腎臓も私たちの体にとって大切なもの。転じて非常に大切なことという意味です。今回、腎臓の5つの役割

(老廃物の排除、血圧の調整、血液をつくる、体液量・イオンバランスを調整、強い骨をつくる)と腎臓を守る為の検査(尿中アルブミン検査)を模型を用い説明しました。また、手作りのサンプル尿を用い正常尿と濃縮尿、混濁尿、血尿を実際に見ていただき、尿検査の必要性を話しました。日頃からご自分の尿がどんな色か、濁りはないか、においはないかを見ることは大切な腎臓を守る為の第一歩です。



ひまわり教室参加のご案内

開催日: 奇数月第3土曜日

時間: 午後2時より

## 編集後記



毎年、7~8月になると熱中症で搬送される方が多くなります。また、室内にいても、熱中症になることがありますので、十分注意してください。これからどんどん暑くなります。家族や友人、そして地域で熱中症対策に取り組みましょう。

ひまわり教室では皆様にお役に立つ情報をお届けできればと頑張っています。今後とも宜しくお願いします。

ひまわり委員会

## みんなで楽しくストレッチ!!

前回に引き続き、今回は講義の合間のリフレッシュとしてみなさんと一緒にストレッチを行いました。

毎日暑い日が続くと外での運動もなかなかできませんが、今回行った自宅で簡単に行えるストレッチで、毎日の健康作りに役立てていきましょう!!

