

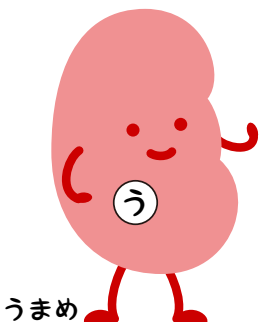
対象 働き盛りの方、仕事を続けたい方

仕事と生活を 続けるセット

仕事や生活と両立しながら慢性腎臓病（CKD）と向き合う方が、くらしの整え方や支援制度、情報収集のコツを知り、無理なく自分らしい毎日続けるための選択を支えるセットです。

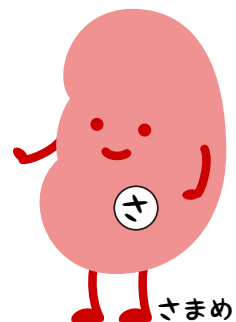
セット 内容

1. CKDとくらしの整え方
2. CKDでも無理なく働くために
3. CKDとお金
4. CKDの情報収集チェックシート
5. 腎臓をいたわるポイント
6. 腎臓病の食事療法の基本
7. 腎臓と睡眠
8. こころの健康のための道具
 - ⑤ 基本的なことを大切にする
9. こころの健康のための道具
 - ⑨ 専門家に頼ること/あなたを支えるしくみ



うまめ

患者と医療者がつくった
腎臓病とのつきあい方ガイド



さまめ

CKDとくらしの整え方

まずは、あなたの大切なことを見える化した「くらしの地図」を作りましょう。

あなたは大切なことを見える化した「くらしの地図」を作りましょう。健康や生活、仕事、家族など、自分にとって大切なことを見える化すると、これからのくらしを整理しやすくなります。大切なことに自分の時間をどう使うかを考えましょう。

大切なことを見える化するには、まず大切なことを書き出します。そして、それらを「くらしの地図」に記入します。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。

大切なことを見える化するには、まず大切なことを書き出します。そして、それらを「くらしの地図」に記入します。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。

大切なことを見える化するには、まず大切なことを書き出します。そして、それらを「くらしの地図」に記入します。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。大切なことを見える化すると、自分の生活を整理しやすくなります。

CKDとくらしの整え方

まずは、あなたの大切なことを見える化した「くらしの地図」を作りましょう。

腎臓と食事の関わり

食事の内容がどう腎臓に影響するかを見てみましょう。

腎臓が弱ると、塩分、たんぱく質、エネルギー(カロリー)の摂り方が腎臓に影響を与えます。塩分は血圧を上げ、たんぱく質は腎臓に負担をかけ、エネルギーは体重を増やして腎臓に負担をかけます。

腎臓が弱ると、塩分、たんぱく質、エネルギー(カロリー)の摂り方が腎臓に影響を与えます。塩分は血圧を上げ、たんぱく質は腎臓に負担をかけ、エネルギーは体重を増やして腎臓に負担をかけます。

腎臓病の食事療法の基本

食事での塩分、蛋白質、エネルギー（カロリー）の摂り方が腎臓に与える影響の図解です。

CKDでも無理なく働くために

仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

CKDでも無理なく働くために

仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

早寝早起き、快眠、休養

腎臓の負担を減らすには、早寝早起き、快眠、休養が大切です。

腎臓の負担を減らすには、早寝早起き、快眠、休養が大切です。腎臓の負担を減らすには、早寝早起き、快眠、休養が大切です。腎臓の負担を減らすには、早寝早起き、快眠、休養が大切です。

腎臓と睡眠

腎臓病を進行させない、透析にならないために、質の良い睡眠を心がけましょう。

CKDとお金

今現在困っている方は、なるべく仕事を続けることを検討してください。

今現在困っている方は、なるべく仕事を続けることを検討してください。今現在困っている方は、なるべく仕事を続けることを検討してください。今現在困っている方は、なるべく仕事を続けることを検討してください。

CKDとお金

自分に合った制度を上手に活用できるこそ、自立していると言えます。

こころの健康のための道具⑧

基本的なことが、とても大切

基本的なことが、とても大切。基本的なことが、とても大切。基本的なことが、とても大切。基本的なことが、とても大切。

こころの健康のための道具

⑧基本的なことを大切に

日常生活は人生の土台です。それらが、苦しいときに防御力を発揮してくれます。

CKDの情報収集チェックシート

CKDと診断されるとは知らず、疑問をもちました。あなたが必要な情報は何か？

CKDと診断されるとは知らず、疑問をもちました。あなたが必要な情報は何か？

CKDの情報収集

CKDと診断されると生じる悩みや疑問をまとめました。あなたが必要な情報は何か？

こころの健康のための道具⑨

相談することは「弱さ」じゃない

相談することは「弱さ」じゃない。相談することは「弱さ」じゃない。相談することは「弱さ」じゃない。相談することは「弱さ」じゃない。

こころの健康のための道具

⑨専門家に頼ること/あなたを支えるしくみ

こころに静かな疲れが積み重なったら、あなたが一人で病気に立ち向かっているわけではないことを、思い出してください。

腎臓をいたわるポイント：食事編

塩分を減らす(4g未満/日)、たんぱく質を減らす、エネルギー(カロリー)を減らす、水分を減らす、アルコールを減らす。

塩分を減らす(4g未満/日)、たんぱく質を減らす、エネルギー(カロリー)を減らす、水分を減らす、アルコールを減らす。

腎臓をいたわるポイント

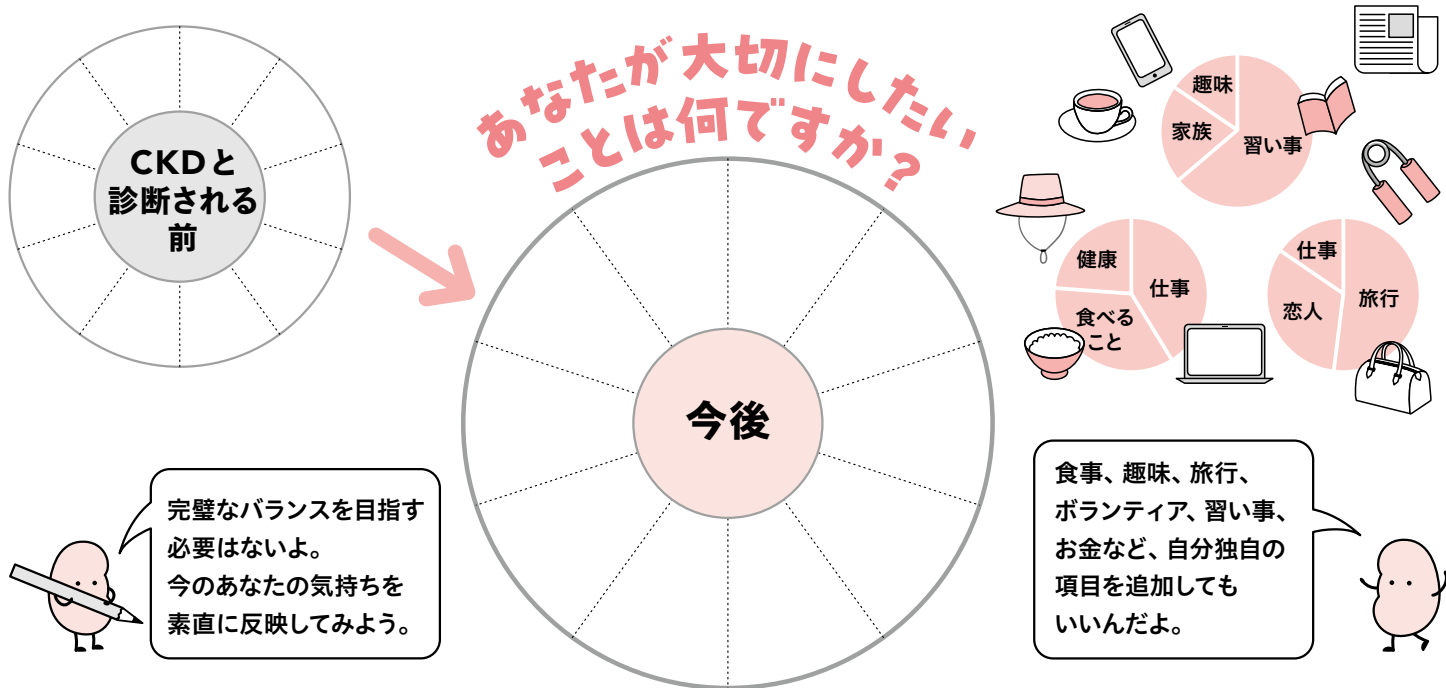
食事と生活面での腎臓を長持ちさせるためのポイントです。

CKDとくらしの整え方

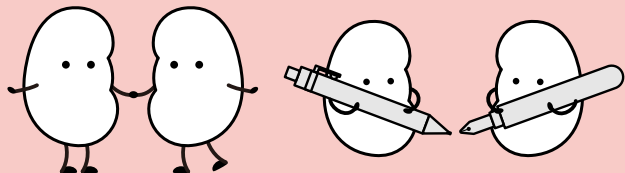
慢性腎臓病

まずは、あなたの大切なことを見える化した「くらしの地図」を作りましょう。

病気や健康、生活、仕事など、自分が大切にしたいことのバランスを「見える化」すると、これからのくらしを見通しやすくなります。大切にしたいことの割合を円グラフに整理してみましょう。

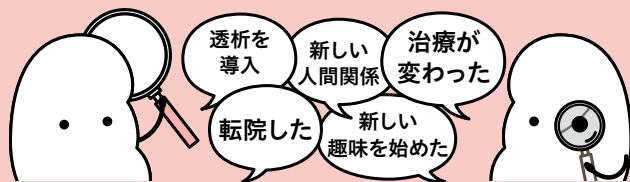


ポイント①身近な人といっしょに考える



家族や同居人、パートナーなど、日々を共にする身近な人と、ゆっくり話しながら考えてみるのがおすすめです。あなたの希望を共有するうえでも、そんな時間がとても大切です。

ポイント②ときどき見直す



転職・離職、結婚、出産といった人生の大きなイベント以外にも、病気が進行したり、新しい人間関係ができた場合などに、ときどき見直しましょう。

くらしの地図づくり、悩みや疑問の整理、情報収集や相談先の確保など、**早めの準備**をすることで、安心して歩き出せます。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

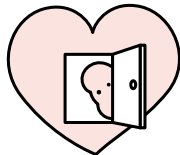
腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



CKDとくらしの整え方

慢性腎臓病

社会とのつながりを保って、CKDと歩む日々を送るための準備メモ



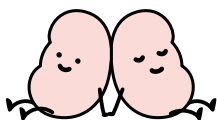
周囲の人に自分の病気を伝える

周囲の人に自分の病気を伝えることは、ちょっと勇気がいるかもしれませんが、適切に情報を共有し、理解を得られることで、CKDと歩む日々をより自分らしく送れるようになります。

誰に

上司、同僚、友人・知人、
家族・親族、どの範囲に

なんの目的で、どのくらい具体的に伝えるか、どう伝えるか



相談できる人、交渉する人 サポートをお願いする人

誰に悩みを相談するか、誰に自分の希望を叶えるために交渉するか、誰にサポートをお願いするかなどをあらかじめ想定しておく、さまざまなことがスムーズに進みやすくなります。

誰に

専門家、上司、同僚
家族・親族、友人・知人

どんな状況に置かれたら、どんな内容や希望を、どう伝えるか



情報収集

病気と診断された直後は、誰もが頭が真っ白になることでしょう。ですが、少し時間が経つと、さまざまな悩みや疑問が生まれてくるはずです。ご自身にとって何が必要な情報か、また、その優先順位を考えるためのヒントとして「CKDの情報収集チェックシート」をお役立てください。

CKDの情報収集チェックシート▶



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



PPeCC
ピーペック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

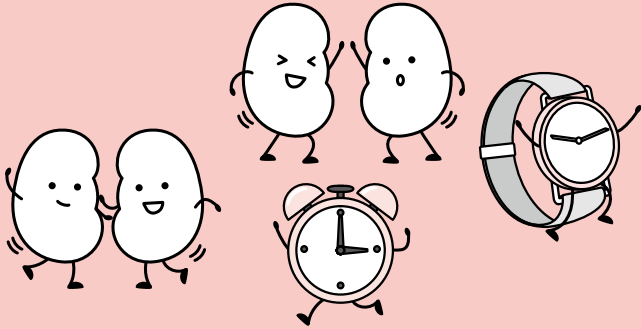


CKDでも無理なく働くために

慢性腎臓病

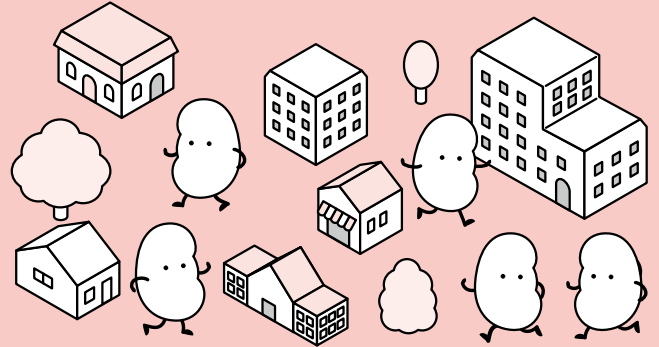
仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

生活リズムの維持



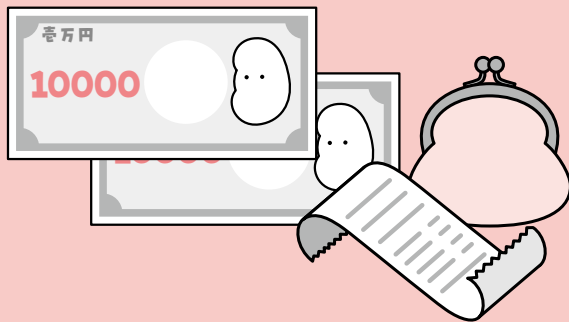
働くことで規則正しい生活が保たれ、体調管理や治療の継続にも良い影響を与えます。

社会とのつながり



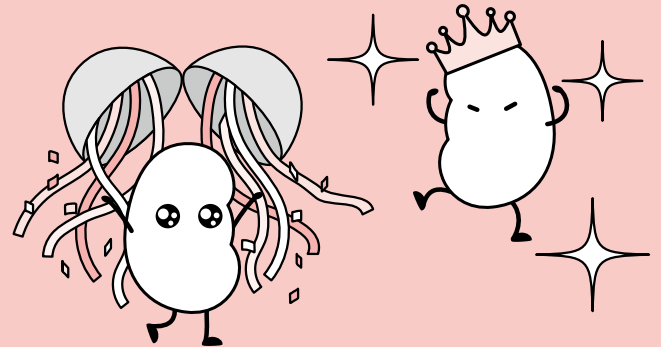
職場や人との関わりが続くことで孤立感が減り、精神的な安定やストレス軽減につながります。

経済的安定



医療費や生活費の負担軽減につながり、将来への経済的不安が減り、心に余裕が生まれます。

自己肯定感・QOLの向上

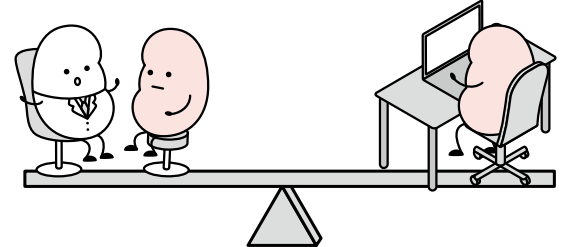


自分の役割を果たすことで自信が高まり、QOL(生活の質)や生きがいを維持することにつながります。

CKDを含む慢性疾患は、日々の生活や体調に影響を与えます。その一方で、自分の体調をよく理解し、無理のない範囲であれば働き続けることは十分に可能です。病気の進行を抑え、合併症を防ぐためにも「治療と仕事の両立」を意識することが大切です。通院を継続し、治療を中断せずに、あなたのペースで仕事を続けていきましょう。

治療

仕事



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidneyプロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



P P e C C
ピーペック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

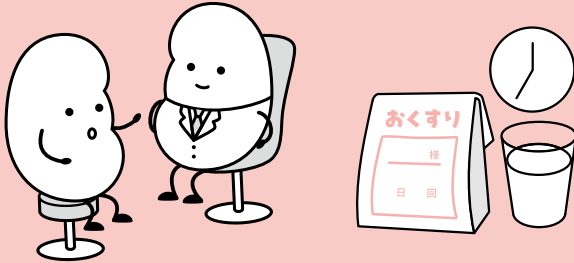


CKDでも無理なく働くために

慢性腎臓病

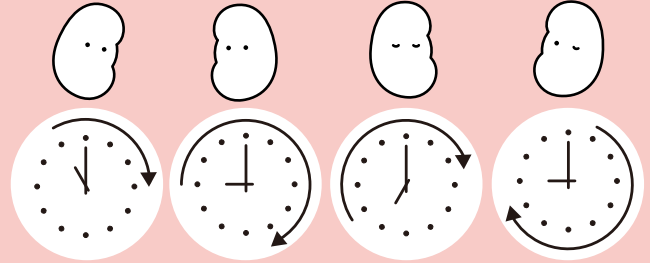
治療と仕事の両立のポイントは、日々の工夫や周囲との連携です。

体調管理



定期的な通院や薬の服用を続けることで、安心して仕事に取り組める基盤をつくります。

無理のない勤務時間



体調に合わせて勤務時間を調整することで、働き続けやすい環境を整えることができます。

周囲と信頼関係を築く



相手の話
に
耳を傾ける

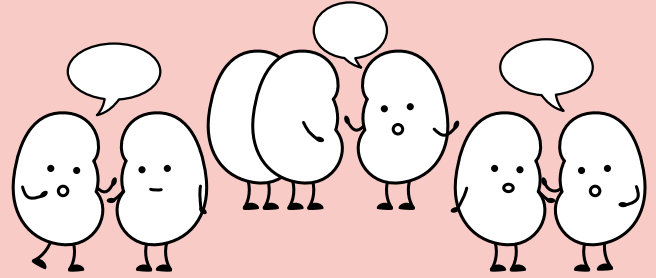
自分のことを
正直に話す

約束を守る

感謝を伝える

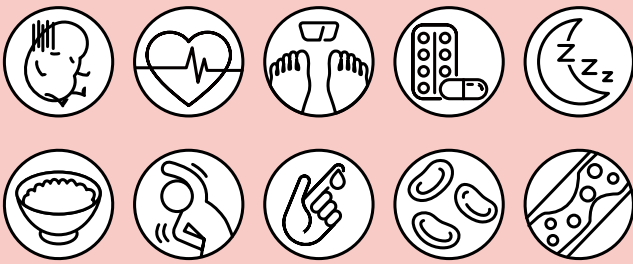
日頃のコミュニケーションで相手を尊重し、誠実な態度で接することで、信頼関係は築かれます。

安心して働くための相談



自分の状況や悩みを共有することで、上司や同僚、家族の理解が深まり、治療と仕事を両立しやすくなります。

自己モニタリング



疲れや血圧などの変化を確認しながら、自分の状態を早めに把握することが大切です。

厚生労働省

治療と仕事の両立支援ナビ

病気と仕事を両立するための公的情報サイト



独立行政法人労働者健康安全機構

治療と仕事の両立支援

医療と就労を支える制度や相談窓口を紹介



じんラボ

働き続けるための知恵のリンク集

CKDをもつ方の就労を助ける情報や工夫を紹介



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidneyプロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーペック



P P e C C
ピーペック

<https://ppecc.jp/>



制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

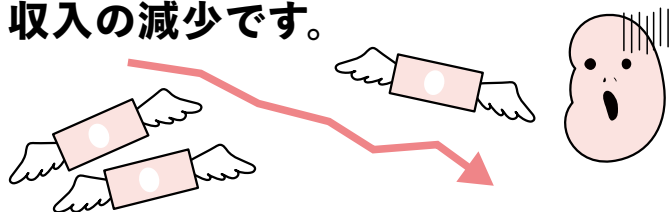


CKDとお金

慢性腎臓病

今現在働いている方は、なるべく仕事を継続することを検討してください。

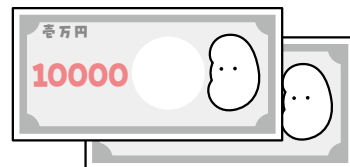
治療を続けていく中で、経済的に苦しくなり、
満足のいく生活が送れなくなる原因の一つは、
収入の減少です。



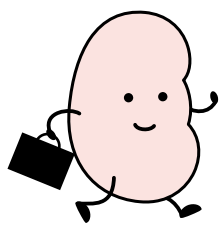
通院や入院が必要な場合は

- ①傷病休職(病気やけがで会社を休むこと)期間の定めがあるか就業規則を確認してください。
- ②社会保険に加入している場合、傷病休職期間中は申請すれば傷病手当金が支給されます。

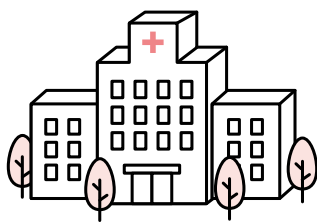
収入減は支援や制度で
ある程度カバーできます。



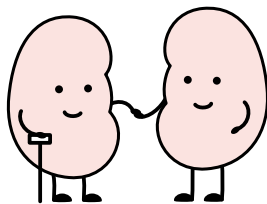
利用できる支援や制度をできるだけ活用してください。



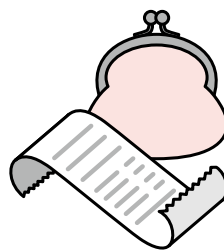
仕事や学業に
関わるサポート



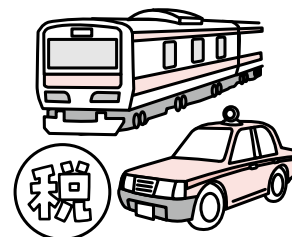
医療費の助成



日常生活の支援



生活費の支援



公共料金・
交通費の割引

支援や制度を上手に活用するための相談先の有無は、
その後の生活設計に大きく影響します。

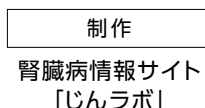
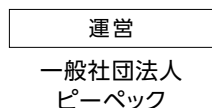
お住まいの地域の福祉事務所や障害福祉課、医療ソーシャルワーカー
ご家族、患者会・ピアサポート団体など、相談先を見つけましょう。

地域の福祉事務所や障害福祉課は、病気や障害のある方の
自立と社会参加を促進するため、福祉サービス利用の調整
などを行う行政機関です。

かかりつけの病院に医療ソーシャルワーカーがない場合
は、かかりつけ医か病院の相談窓口にお問い合わせをしまし
ょう。連携のサポートを行ってくれる可能性があります。



<https://www.jinlab.jp/withkidney/>
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

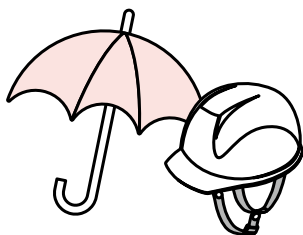


社会保障は、あなたの安定したくらしを守るためのもの

社会保障は4つの柱でできた、私たちを生涯にわたって支える制度です。

社会保険

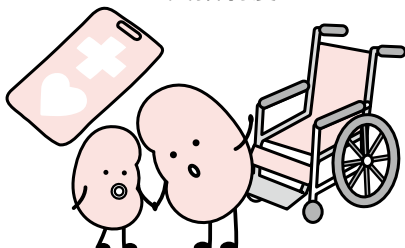
さまざまな困難に備えて
強制加入の保険制度



病気やけが、出産、障害、失業、老後などに備えて、一定の給付によって生活の安定を支える保険制度です。

社会福祉

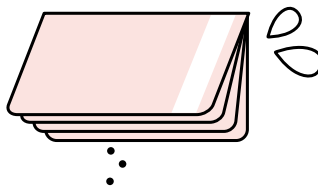
障害者やひとり親家庭への
支援制度



障害などでくらしに不便や困難を抱える方が、安心して社会で暮らせるように、自立や参加を応援する制度です。

公的扶助

経済的に厳しい状況に
ある方への支援制度



経済的に厳しい状況にある方に、最低限の生活を保障するとともに、自立に向けた支援を行う制度です。

保健医療・公衆衛生

健康に暮らすのための
予防・衛生制度



誰もが健康に暮らすため、感染症の予防や栄養、衛生、健康づくりなどを社会全体で進めていくための制度です。

必要な支援を受け、安定したくらしを実現するための準備が、CKDとの新たな生活を始めるためのはじめの一歩です。

こうした思い込みから、社会保障制度の利用を躊躇してはいませんか？

自分はまだ
困っていない

もっと困って
いる人がいる

手続きが複雑で、
自分には
無理そう…

なんとなく
申し訳ない

使ったら他の人に
迷惑がかかる

自分なんかは
対象じゃないはず

社会保障は他人と比べるものではなく、あなたの安心のために使うものです。

自分に合った制度を上手に活用できる人こそ、自立していると言えます。



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

運営
一般社団法人
ピーベック



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



<https://www.jinlab.jp/withkidney/>
患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



CKDの情報収集チェックシート

慢性腎臓病

CKDと診断されると生じる悩みや疑問をまとめました。
何が必要な情報か、その優先順位を考えるヒントとしてご活用ください。

私と、家族や同居人などの暮らしのパートナーにとって→	とても必要な知識	必要な知識	知っておきたい知識	備考・メモ
1. 治療の見通し				
CKDは進行するの？進行したらどうなるの？				
透析や移植はどの段階で必要になるの？				
セカンドオピニオンは受けられる？費用は？				
主治医以外に相談できる医療スタッフはいるの？ (看護師、栄養士、ソーシャルワーカーなど)				
どのくらいの頻度で通院が必要なの？ どんな検査が必要なの？				
2. 制度の活用				
受診、検査、薬代など、 月々の医療費負担はどのくらい？				
通院のための交通費はどのくらい？				
急な入院や治療が必要になった場合の 費用負担はどのくらい？				
医療費の支払い方法（分割・クレジットなど）は 選べるの？				
医療費負担を軽減する制度や手段は何かあるの？ 自分は何が使えるの？				
支援や福祉サービスは何かあるの？ 自分は何が使えるの？				
障害者控除や税の軽減、割引や免除制度は何かあるの？				
さまざまな社会保障などと、病気の進行度の関係は どうなっているの？				
離職した場合の収入保障はあるの？				



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidneyプロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営
一般社団法人
ピーペック



P PeCC
ピーペック

<https://ppecc.jp/>



制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



CKDの情報収集チェックシート

慢性腎臓病

私と、家族や同居人などの暮らしのパートナーにとって→

	とても 必要な知識	必要な知識	知って おきたい知識	備考・メモ
3. 生活の具体策				
食事療法での食費、手間などの負担はどの程度？				
CKDに対応した宅配食やサービスはあるの？				
塩分や水分制限はどの程度必要？ どの段階から必要？				
飲酒や喫煙はどうするべきなの？				
服薬はどう管理すればいいの？工夫や支援はあるの？				
旅行や外食はできるの？				
運動や趣味は制限されるの？				
4. 働き方と収入の見通し				
勤務時間や仕事内容の調整はできるの？				
働き続けるためにはどうしたらいいの？				
治療と仕事の両立のポイントは？				
治療と仕事の両立支援はあるの？ どこに、誰に相談すればいいの？				
職場に病気のことを伝えるべき？ 誰にまで伝えればいいの？				
5. 家族・将来				
家族の生活にはどんな影響が出るの？どう備える？				
周囲の人にどう伝えればいいの？ どこまで伝えればいいの？				
家族や友人との付き合い方は変わってしまうの？				
家族の協力や負担はどれくらい必要になるの？				
6. こころの健康・支え				
気持ちの落ち込みや不安への対処法はあるの？				
同じ病気の人と話せる場はあるの？				
病気との向き合い方に正解はあるの？				
専門家(精神科医、心療内科医など)に相談してもいいの？				



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

 一般社団法人
 ピーペック

 P PeCC
 ピーペック

<https://ppec.jp/>


制作

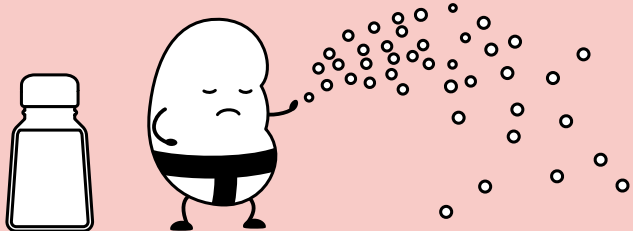
 腎臓病情報サイト
 「じんラボ」

じんラボ

 腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>

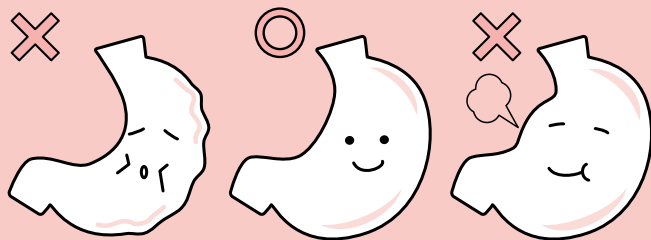

腎臓をいたわるポイント：食事編

塩分を控える (6g 未満/日)



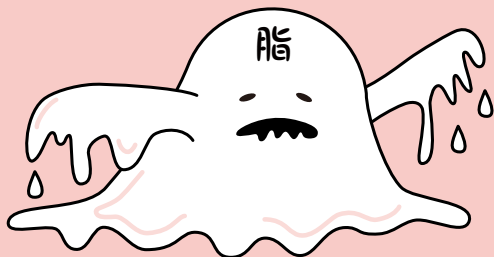
腎臓が弱ると塩分をうまく排泄できません。塩分の摂りすぎによる高血圧も腎臓に負担をかけます。

エネルギー (カロリー) を適切に摂る



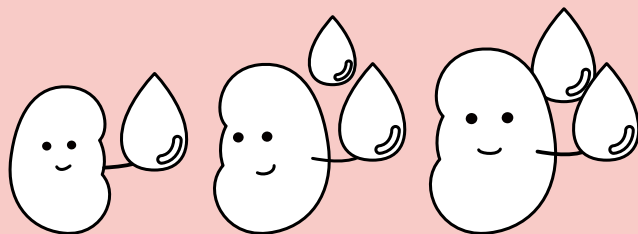
年齢、性別、活動量で必要なエネルギー量は違います。不足すると、体の中の蛋白質が分解されて老廃物が増えてしまいます。

脂質を管理する



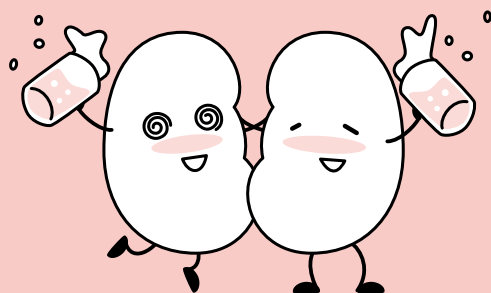
コレステロール値が高いと動脈硬化が進み、腎臓病の進行につながります。

自分の状態に合った水分量を摂る



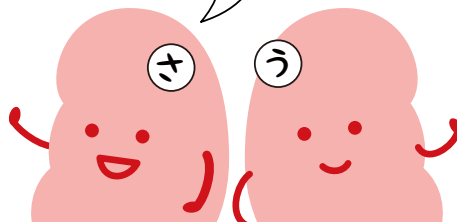
自分の体の状態に適した水分摂取量については、かかりつけ医師に相談してください。

適度なアルコール量に抑える



アルコールを大量に飲む習慣は、腎臓によくありません。

腎臓への思いやりを忘れずに、
過剰・不足にならないように
なにごとにも「ほどほど」にね。



監修

酒井 謙

東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子

東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝

日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子

日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



P P e C C

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

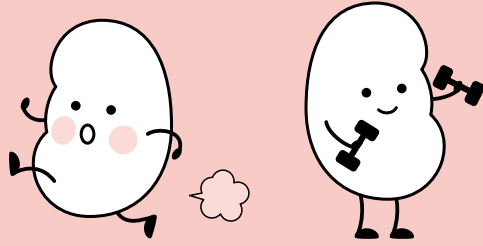
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

腎臓をいたわるポイント：生活編

生活スタイルをアクティブに



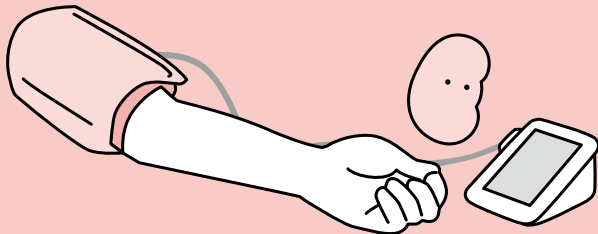
適度に体を動かすことは、理想的な体重を維持し、血圧を下げ、腎臓病の予防にも繋がります。

禁煙する



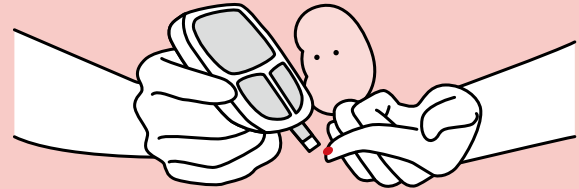
喫煙は血流を悪くする上に、腎がんのリスクも引き上げます。

血圧をチェックして管理する



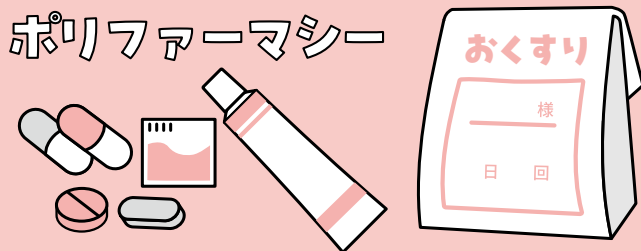
腎臓が弱ると血圧が上がり、高血圧は腎臓に負担をかけます。その悪循環を防ぐためにも血圧のコントロールは大切です。

血糖値をはかり、コントロールする



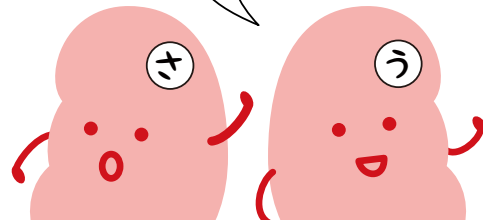
糖尿病の初期段階では病気に気づきにくいいため、血糖値のチェックが必要です。糖尿病をうまくコントロールすることは腎臓病の予防に繋がります。

必要な薬以外は使わない



薬やサプリメントの中には腎臓に害を及ぼす可能性があるものがあります。

不規則な生活、睡眠不足、
ストレスなどでも
腎臓が疲れてしまうよ。



監修

酒井 謙
東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授
濱崎 祐子
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝
日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授
坂本 杏子
日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



P P e C C

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

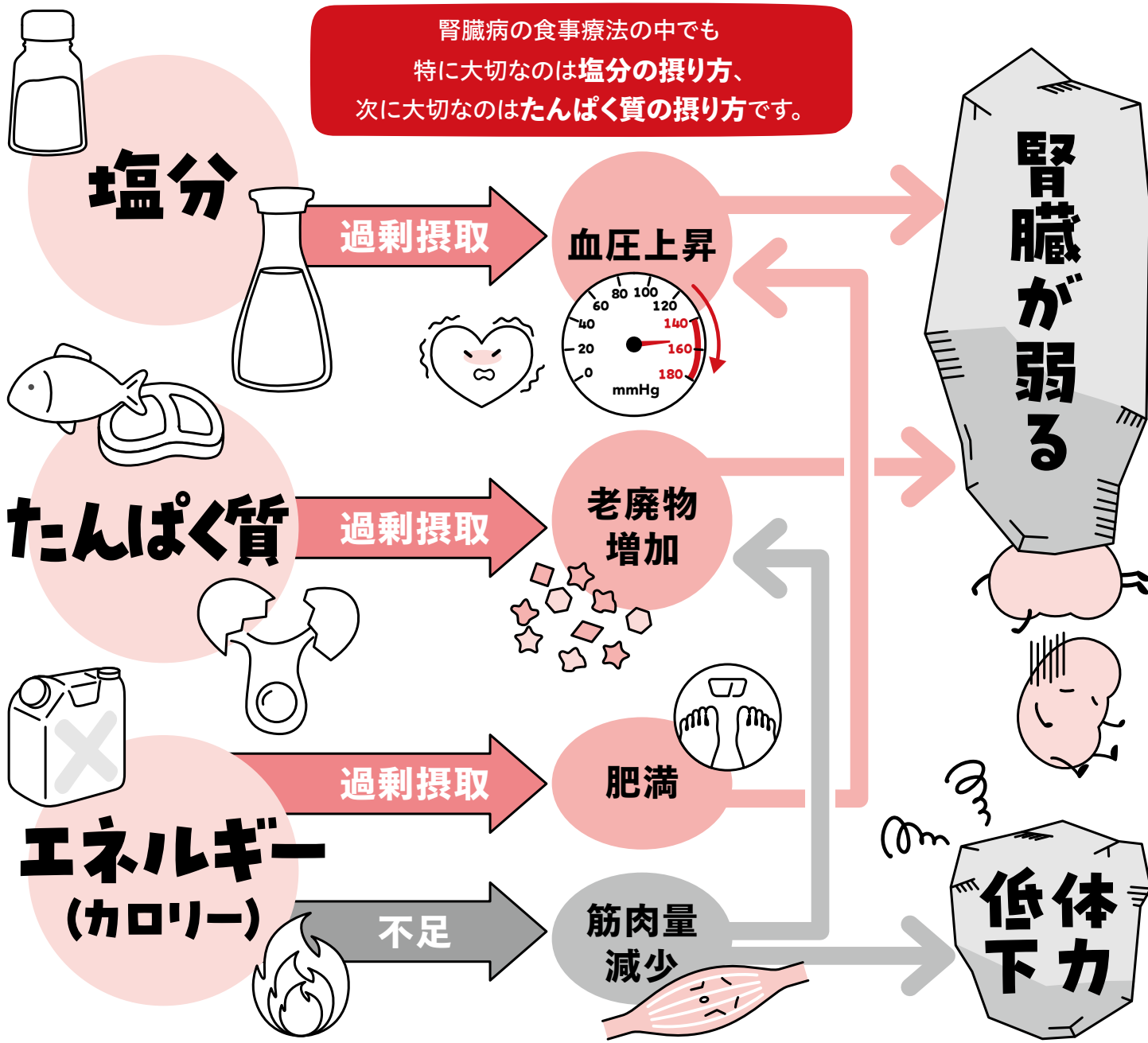
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

腎臓と食事の関係

食事の内容がどう腎臓に影響するかを見てみましょう。



食事療法は、病気の進行を遅らせるため、
体調を保つための自己対策です。

監修

酒井 謙
東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝
日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

坂本 杏子
日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド

運営

一般社団法人
ピーベック



P P e C C

ピーベック

<https://ppecc.jp/>

制作

腎臓病情報サイト
「じんラボ」

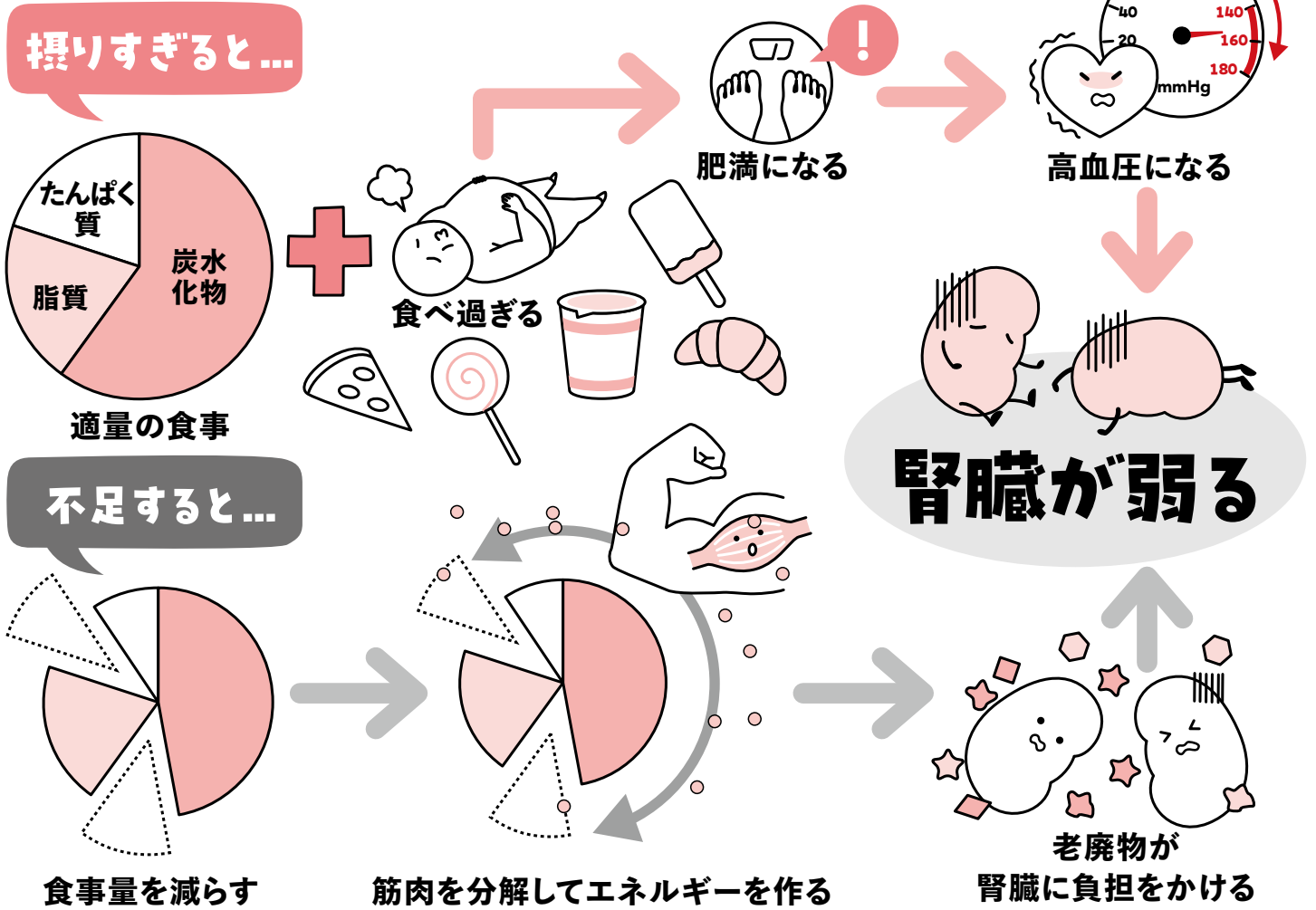
じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

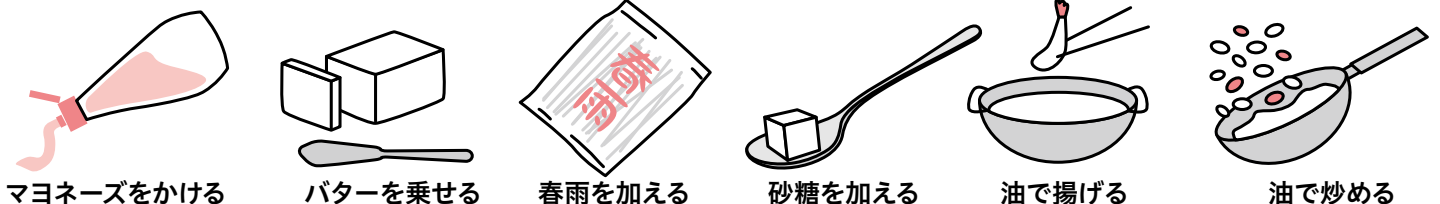
食事療法のポイント

腎臓とエネルギー（カロリー）



たんぱく質の制限は、適正なエネルギー（カロリー）を摂ってこそ効果があります。
主食（米飯）、主菜（メイン料理）、副菜（和え物やサラダなど）が
そろった食事パターンが大切です。

エネルギーが不足する場合のひと工夫



監修 酒井 謙
東邦大学医療センター 大森病院 副院長 腎センター 主任教授

濱崎 祐子
東邦大学医療センター 大森病院 腎センター 教授

北島 幸枝
日本腎栄養代謝研究会、東京医療保健大学 医療保健学部 医療栄養学科 准教授

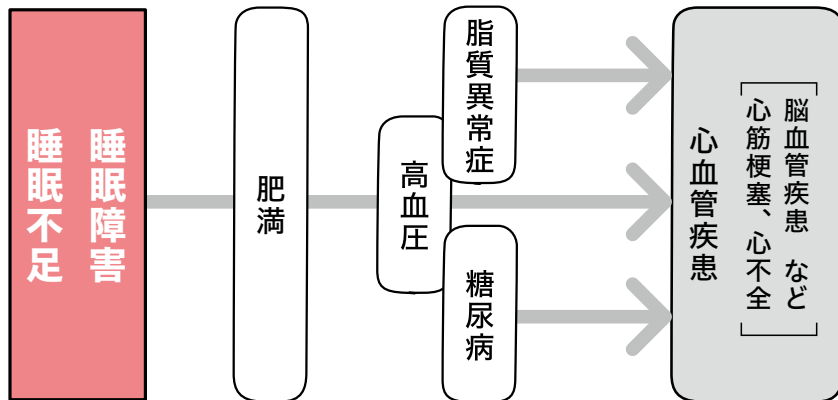
坂本 杏子
日本腎栄養代謝研究会、医療法人惺陽会 札幌ふしこ内科・透析クリニック 栄養部 部長

早寝早起き、快眠、休養

睡眠の質が悪い、または睡眠時間が適切ではない場合は、腎臓病が進み透析になってしまうリスクが高いことが分かっています。

腎臓病を進行させない、透析にならないために

質の悪い睡眠は、さまざまな生活習慣病のリスクを高め症状を悪化させます。質の良い睡眠は、腎臓病の原因となるさまざまな生活習慣病の予防に役立ちます。すでに腎臓病がある場合でも、病気の進行を抑えます。



厚生労働省「e-ヘルスネット『睡眠と生活習慣病との深い関係』」を元に作成

快眠のための生活習慣

夜の明るい光は禁物、暖色系の蛍光灯を

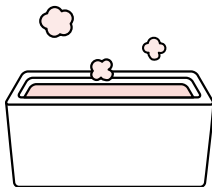


就寝前の食事、コーヒーや緑茶、寝酒、喫煙は禁物



毎日規則正しい時間に入床

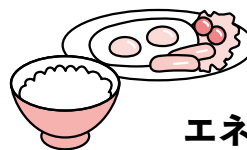
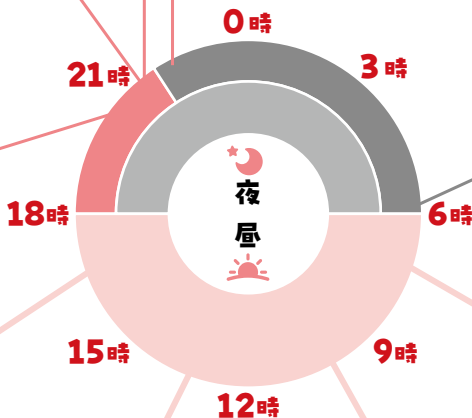
入浴は就寝の2~3時間前が理想的



規則正しい時間に起きて、朝の光で体内時計をリセット

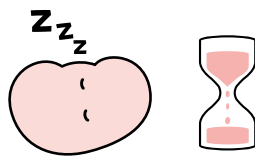


ライフスタイルに合わせた運動習慣を(夕方の運動が理想的)

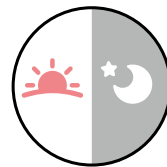


朝食で脳のエネルギー補給

短時間の昼寝が効果的



日中の活動と自然光で昼夜のメリハリを



厚生労働省「e-ヘルスネット『快眠と生活習慣』」を元に作成

監修

蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

運営 一般社団法人ピーベック



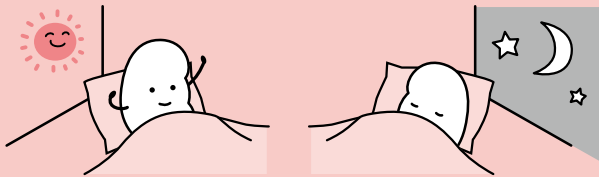
制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」



質の良い睡眠を得るために

睡眠時間（成人の場合は6～8時間）を確保し、睡眠休養感（朝目覚めた時に感じる休まった感覚）を高める工夫を取り入れましょう。

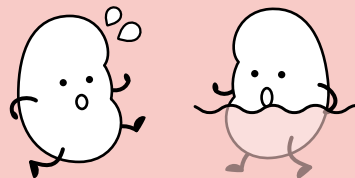
規則正しい生活



体内時計は体のリズムを調整しています。規則正しい生活で体内時計が正しく動きます。

運動

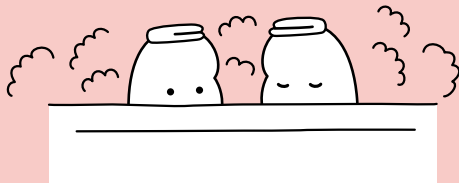
効果的なのは夕方から夜（就寝の3時間くらい前）



習慣にできる程度の負担が少ない運動で、良い寝付きと深い睡眠が得られます。

入浴

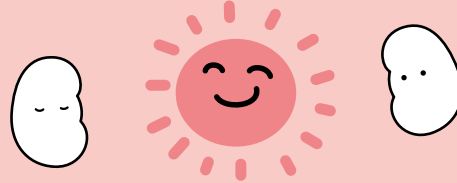
就寝前に体温を一時的に上げるタイミングで



寝る2～3時間前に、自分の体調や好みにあった入浴で寝付きが良くなります。

光浴

朝の光には体内時計を24時間に調節する効果がある



昼間の自然な光を浴びて、夜の明るい光を避け、昼と夜のメリハリを付けるましょう。

睡眠健康度簡易チェック

- 睡眠時間が足りていない
- 朝目覚めた時に休まった感覚がない
- 日中に眠気が強い
- 寝室環境が快適ではない
(例：寒い・暑い・うるさい・明るい)
- 寝る前や寝床でデジタル機器を使う
- 日中の運動量が少ない
- 食事の時間が不規則だ
- 夕方以降によくカフェインを摂る
- 喫煙や飲酒習慣がある
- 睡眠環境、生活習慣、嗜好品の摂り方を改善しても眠りの問題が続いている



厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」より

監修

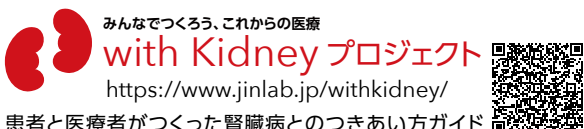
蘇原 映誠
東京医科歯科大学 腎臓内科 准教授

森 崇寧
東京医科歯科大学 腎臓内科 講師

運営 一般社団法人ピーベック



制作 腎臓病情報サイト「じんラボ」

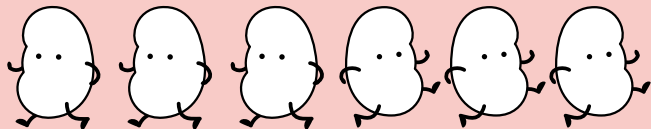


こころの健康のための道具⑤

基本的なことが、とても大切

日常生活は人生の土台です。それらが、
苦しいときに防御力を発揮してくれます。

運動



運動や、ちょっとした身体活動によって、日常生活の中でよろこびを感じる能力が高まります。できれば、戸外で体を動かすほうが効果的です。

睡眠



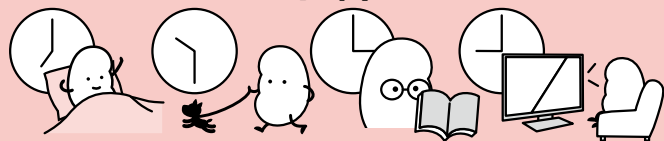
睡眠が足りないと、体とこころに影響します。また、こころが健康でないと、睡眠が乱れがちになります。睡眠は生活のあらゆる側面に大きく影響します。

栄養



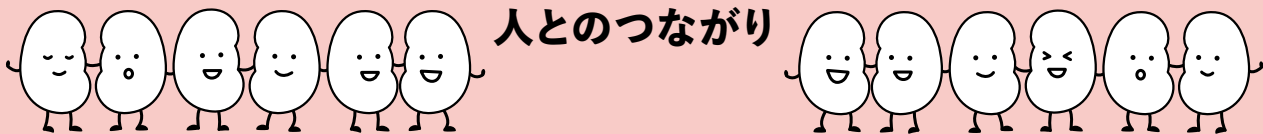
健康的な食事で栄養状態を良くすることは、体だけでなくこころにも良い影響を与え、気分の落ち込み(抑うつ)を大幅に改善することが期待できます。

日課



一見ささいに思える一つひとつの日課が、あなたの経験を作り上げています。こうした日課は、こころの健康と回復力を高める強力な味方となるでしょう。

人とのつながり



人とのつながりは、もともと人間が持つ回復力を支えるしくみであり、困難な状況にあるときには、質の良い安全な人間関係が大きな助けとなります。家族や友人に頼れない場合は、専門家の助けを借りることで、新たに有意義なつながりを築ける可能性があります。

ジュリー・スミス『一番大切なのに誰も教えてくれないメンタルマネジメント大全』河出書房新社(2023/2/25)を基に作成

監修

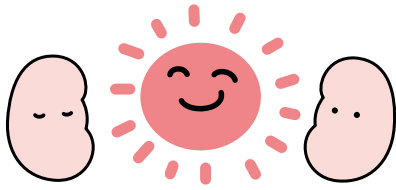
大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

こころの健康のための道具⑤

睡眠時間、睡眠の質の改善のヒント

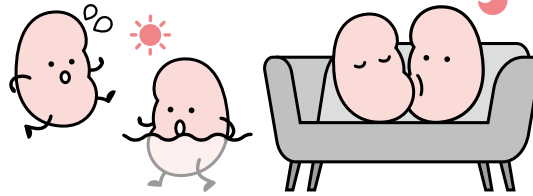
これらのヒントを試しても改善が見られない場合や、眠りに不安を感じたら、専門家への相談を検討しましょう。

日中にできるだけ日光を浴びよう



日中に光を多く浴びて、寝る前の寝室はできるだけ暗くして。

適度な運動習慣を身につけて、夜はリラックス



体を動かすのは日中、夜はくつろぐ時間に。

夜にしっかり眠るために昼寝をしすぎない



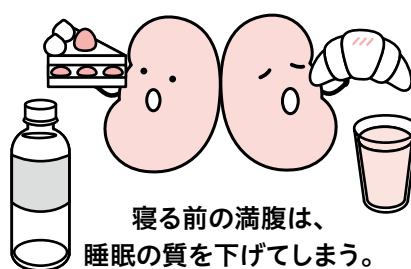
昼寝は昼食後から午後3時の間で15～30分以内にする。

カフェインやアルコールには気をつけて



カフェインは夕方以降は控えて、アルコールは飲みすぎないように。

食べすぎ・飲みすぎは控えよう



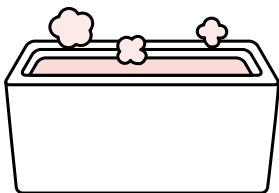
寝る前の満腹は、睡眠の質を下げちゃう。

長く眠ることよりも、睡眠の質が重要



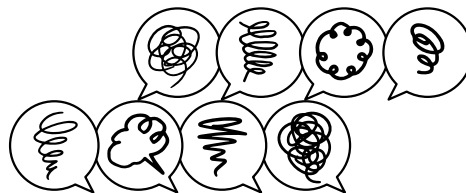
睡眠は長ければ良いというものではなく、睡眠で体が休まった感覚が大切。

寝る前のお風呂で体温調整



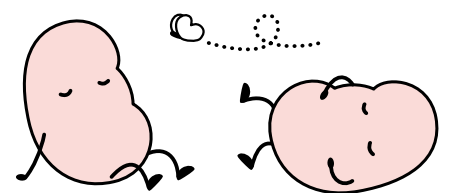
ぬるめのお湯でリラックスすると、自然と眠くなる体に。

ストレスを寝床に持ち込まない



ストレスや不安に向き合う時間を日中に確保しよう。

眠ることより“リラックス”に集中しよう



睡眠は、体と心が安心して落ち着いたときに自然に訪れる。

参考：厚生労働省「健康づくりのための睡眠ガイド 2023」<https://www.mhlw.go.jp/content/001305530.pdf>
厚生労働省「知っているようで知らない睡眠のこと」https://kenet.mhlw.go.jp/tools/wp/wp-content/themes/targis_mhlw/pdf/leaf-sleep.pdf

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

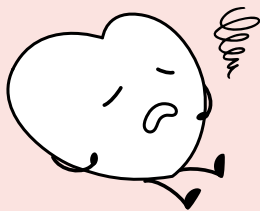
<https://jinlab.jp/>



こころの健康のための道具⑨

相談することは「弱さ」じゃない

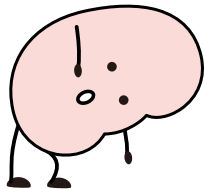
CKDとともに生きることは、体だけでなく、こころにも静かな疲れが積み重なります。



こころが疲れたとき、相談することは甘えではありません。

病気と同じように、こころにも不調は起きるものです。

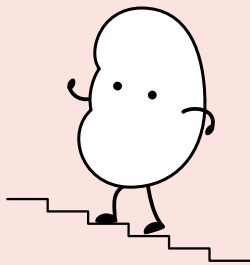
体の病気と同じように、早期発見、そして、こころの専門家の支援が必要です。



「もっと大変な人がいる」と、がまんしていませんか？

あなたの不調も、相談していいのです。人と比べる必要はありません。

支援を利用する機会や環境に恵まれているとしたら、その一歩を踏み出すことで、さまざまな選択肢が広がり、人生が好転するかもしれません。

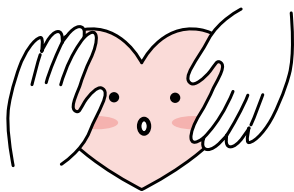


すぐによくならなくても大丈夫、あせる必要はありません。

行動を起こしても、すぐにすべてが解決するわけでもありません。

今日の一歩、来週の継続、毎月のふり返り。

こころのケアは、積み重ねです。

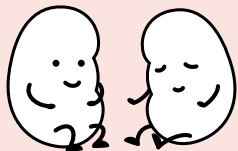


利用できるものは遠慮せずに使っていいのです。

こころのケアは、ひとりでがんばり続けるものではありません。

知識を増やしたり、体験を積んだり、信頼できる人と少しずつ分かち合うこと。

そうするうちに、人とのつながりも、こころの健康の支えになります。



あなたが安心して話せる場所がきっとあります。

あなたのペースで、こころを守っていきましょう。

監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなでつくる、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>



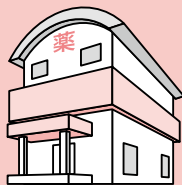
こころの健康のための道具⑨

あなたを支えるさまざまな人やしくみ

あなたは一人で病気に立ち向かっている
わけではありません。
さまざまな人やしくみに支えられています。

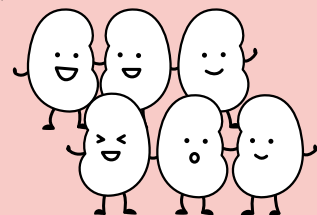
場所

- かかりつけ医がいる病院
- 専門医がいる病院
- かかりつけ薬局
- 訪問看護ステーション
- 地域の保健所や保健センター
- 地域包括支援センター など



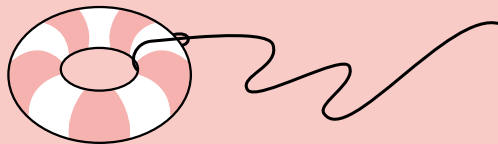
人(身近な人々)

- 家族
- 友人
- 職場の上司・同僚
- 患者会の仲間
- 同じ病気の仲間
- ご近所さん、地域の人々 など

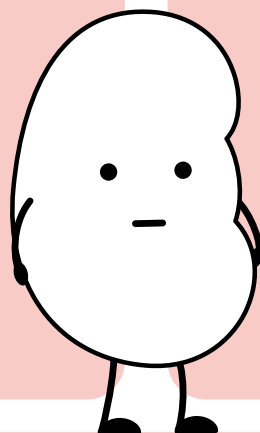


制度

- 社会保障制度
- 医療保険制度
- 介護保険制度
- 医療費の負担を
軽減する制度 など

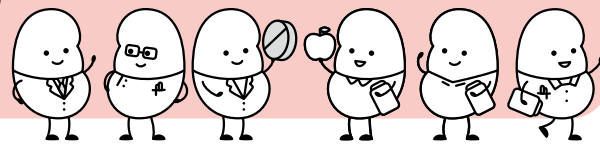


あなた



人(専門家)

- かかりつけ医
- 看護師
- 薬剤師
- 公認心理師
- 作業療法士
- 専門医
- 管理栄養士
- 理学療法士
- 臨床工学技士
- ソーシャルワーカー



情報

- 腎臓病・透析に関わるすべての人の幸せのための「じんラボ」
- インターネット(ウェブサイト、SNSなど)
- 新聞、雑誌、書籍、パンフレット、テレビ番組
- 医療者、同じ病気の仲間からの情報 など

腎臓病・透析に関わる
すべての人の幸せのための

じんラボ

jinlab.jp



監修

大武 陽一 たけお内科クリニック からだと心の診療所 院長

運営

一般社団法人ピーベック

制作

腎臓病情報サイト「じんラボ」



みんなで作ろう、これからの医療

with Kidney プロジェクト

<https://www.jinlab.jp/withkidney/>

患者と医療者がつくった腎臓病とのつきあい方ガイド



PPeCC
ピーベック

<https://ppecc.jp/>



じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための

<https://jinlab.jp/>

