

CKDと情報収集

慢性腎臓病

健康の増進や維持、
治療方法、食事内容、生活習慣



必要な情報を入手し、
理解し、知識として活用する能力



ヘルス + リテラシー

ヘルスリテラシーを身につけることは、
自分らしく生きながら、腎臓を守ることに繋がります。

ヘルスリテラシーには3つのレベル（段階）があります。

行動に移せないため
周囲の環境を変える
批判的ヘルスリテラシー

例



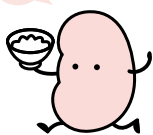
食事療法を実践しようにも料理が全くできない上、周囲の理解
および協力も得られない。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

家族をなんとか説得する、職場で上長に掛け合いつつ同僚に
協力を求めるなど、さまざまな手段を使って協力を得た。

行動に移すために
周囲の協力を得る
相互作用的ヘルスリテラシー

例



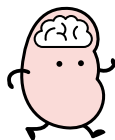
食事療法を実践するために食事内容を変えたいが、料理が全
くできない。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

家庭や職場で、食事内容を変える必要があることを説明して、
減塩メニューに変えてもらうなど、協力をスムーズに得た。

情報を理解する
機能的ヘルスリテラシー

例



医師から、病気の概要、きちんとコントロールしないと病気が
進行すること、起こりうる合併症、療養生活の中でも食事療法
が重要であることなどの説明を受けた。

↓このリテラシーが身につくと可能になること

医師の説明が理解できた。

出典：中山 和弘（著）『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社（2022/12/8）



みんなでつくろう、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



<https://ppecc.jp/>



制作

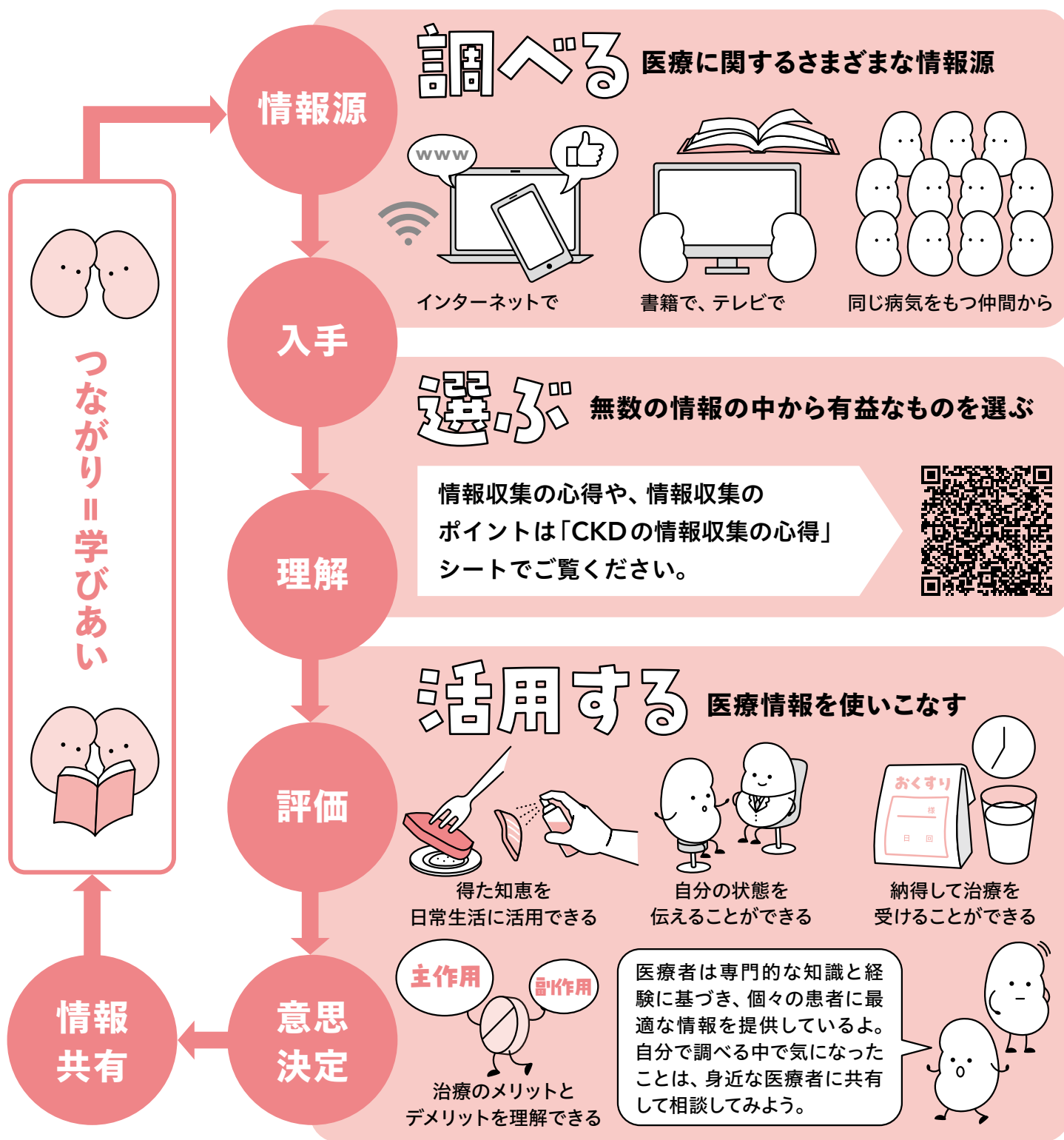
腎臓病情報サイト
「じんラボ」

じんラボ

腎臓病に関わる人の幸せのための
<https://jinlab.jp/>



ヘルスリテラシーのプロセス



出典：中山 和弘 (著)『これからのヘルスリテラシー 健康を決める力』講談社 (2022/12/8)



みんなでつくろう、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/>

