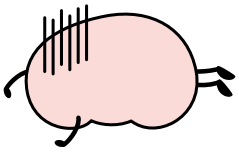
CKDとこころの健康チェック

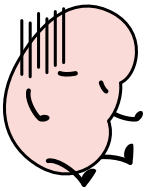
慢性腎臓病

自分のこころの状態を把握する

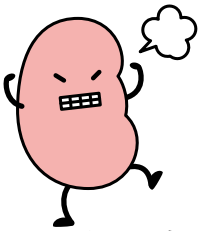
こころのSOSの初期サイン（セルフチェック）



☑ 気分が沈む、憂うつ

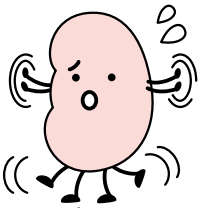


☑ 何をするのにも元気が出ない

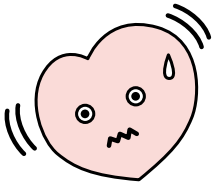


☑ イライラする、怒りっぽい

☑ 理由もないのに、不安な気持ちになる

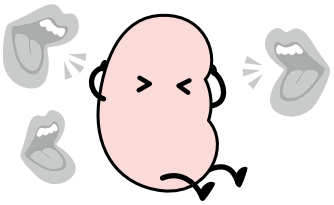


☑ 気持ちが落ち着かない

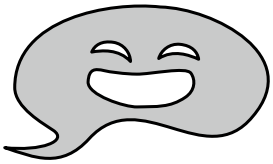


☑ 胸がどきどきする、息苦しい

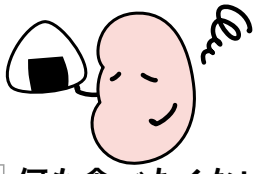
☑ 何度も確かめないと気がすまない



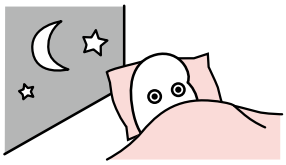
☑ 周りに誰もいないのに、人の声が聞こえてくる



☑ 誰かが自分の悪口を言っている



☑ 何も食べたくない、食事がおいしくない



☑ なかなか寝つけない、熟睡できない

☑ 夜中に何度も目が覚める

出典：国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」https://kokoro.ncnp.go.jp/

以上のような不調が長く続いたり、日常生活に支障が出ている場合は、早めに、専門機関に相談することをおすすめします。

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/

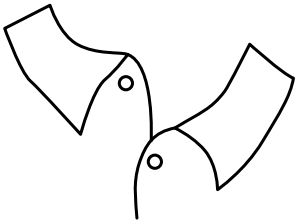
制作
腎臓病情報サイト
「じんラボ」
じんラボ
腎臓病に関わる人の幸せのための
https://jinlab.jp/

CKDとこころの健康チェック

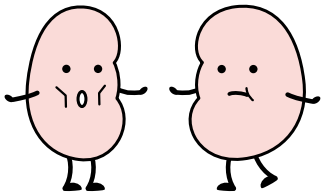
慢性腎臓病

自分のこころの状態を把握する

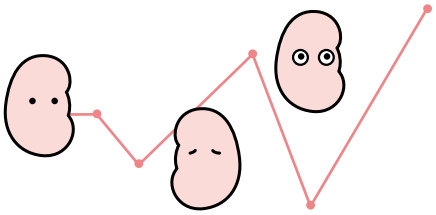
こころのSOSの初期サイン
（周囲の人が気づきやすい変化）



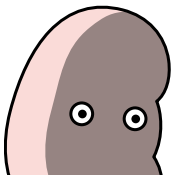
☑ 服装が乱れてきた



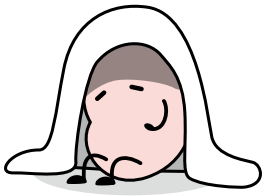
☑ 急にやせた、太った



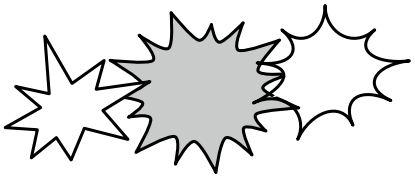
☑ 感情の変化が激しくなった



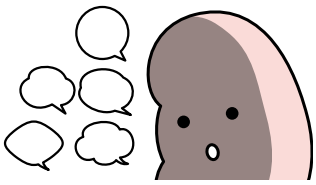
☑ 表情が暗くなった



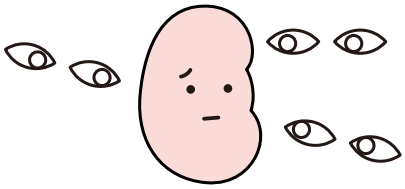
☑ 一人になりたがる



☑ 不満、トラブルが増えた

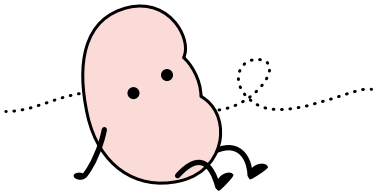


☑ 独り言が増えた

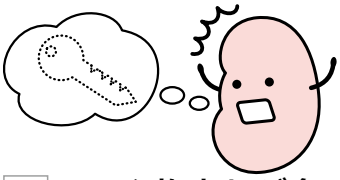


☑ 他人の視線を
気にするようになった

☑ 遅刻や休みが増えた



☑ ぼんやりしていることが多い



☑ ミスや物忘れが多い

☑ 体に不自然な傷がある

出典：国立精神・神経医療研究センター「こころの情報サイト」https://kokoro.ncnp.go.jp/

以上は、周囲の人が気づきやすい変化です。客観的に見て、「その人（普段のあなた）らしくない行動」が続く場合も要注意です。

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/