

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。

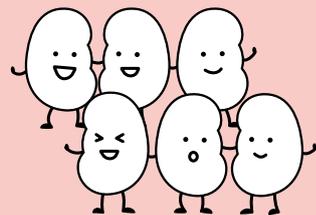
場所

- 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

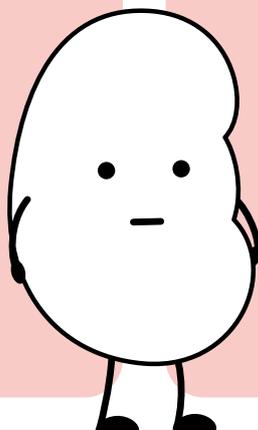


制度

- 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

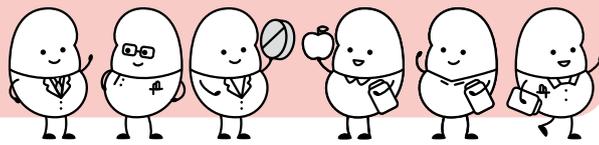


あなた



人(専門家)

- かかりつけ医
- 専門医
- 看護師
- 管理栄養士
- 薬剤師
- 理学療法士
- 公認心理師
- 臨床工学技士
- 作業療法士
- 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



<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/>



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



CKDのあなたへの灯火の言葉集

慢性腎臓病

慢性腎臓病（CKD）の先輩達からのメッセージです。

まずは生活のペースの
再構築、そして自分に
合った働き方、
生活環境を
見つけましょう。



運動で体力をつけて、趣味や
仕事に没頭し、CKDの制限を
忘れるくらいアクティブに
過ごすといいですよ。



ワクワクする
ことを探しながら、
のりりくらしやって
いきましょう。

治療は、
元気に生きる
ためのもの。

管理がそこそこ
うまくできれば、
そこそこ楽だよ。

食事管理は、「食べられない」
ではなく「こんなものも食べていいんだ」
って思えば楽です。

透析になっても
やれる事は
たくさん
あります。



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



<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/>

