

# 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。

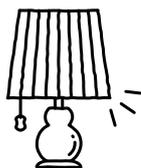


ワクワクすることを探しながら、のりりくらしやっていきましょう。

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/>



# CKDのあなたへの灯火の言葉集

## 慢性腎臓病

ご家族、友人、同僚などからのメッセージです。

無理  
しないでね。

あなたの  
病気について  
勉強しているんだ。

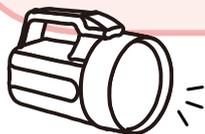
できることが  
あれば、  
何でも言ってね

体調の良い日に、  
〇〇にまた行こうね  
(次の約束)。

あなたがいてくれる  
だけで、うれしい。

(入院前などに同僚から)  
待ってるよ。

私も同じ病気なの  
(カミングアウト  
してくれた)。

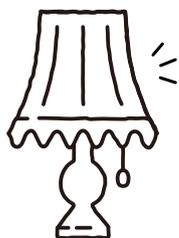


医療者からのメッセージです。

高い目標は達成でき  
たら最高だけど、確実に  
できそうな手前の目  
標も設けて、2段階に  
するといいですよ。

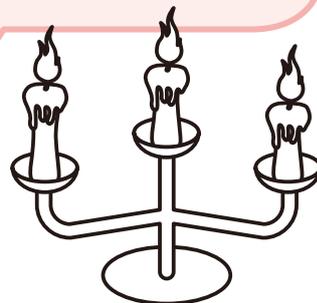
決めたことを、ちゃん  
と行動に移せているの  
は素晴らしいですね。  
なかなかできないこと  
ですよ。

ひとつの検査項目の数  
値は下がっても、他の  
数値は安定していれ  
ば、“全部がダメ”っ  
てわけじゃないですね。



いつもご自身の体と向き  
合っている姿勢を、私は  
ちゃんと見ていますよ。

自己管理の  
効果が  
出ていますよ。



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



<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/>

