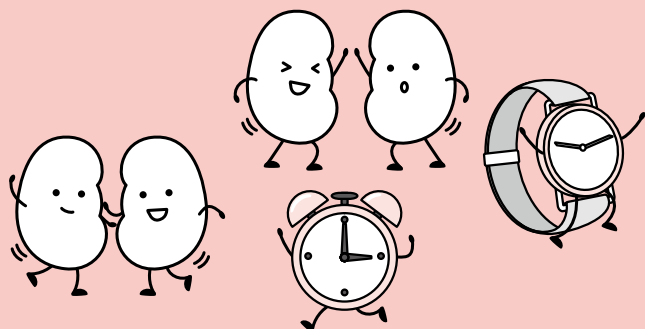


CKDでも無理なく働くために

慢性腎臓病

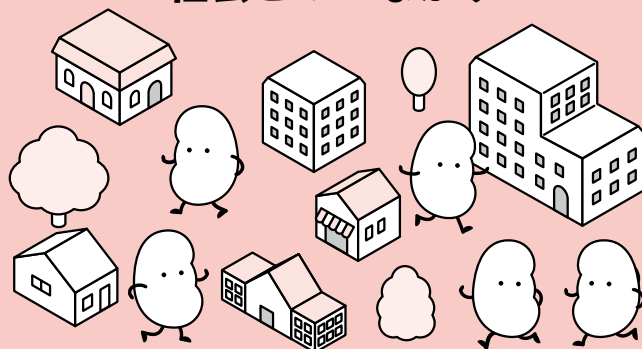
仕事を続けることは、体とこころを支える力となります。

生活リズムの維持



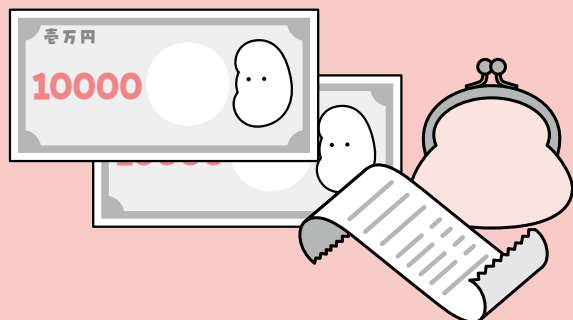
働くことで規則正しい生活が保たれ、
体調管理や治療の継続にも良い影響を与えます。

社会とのつながり



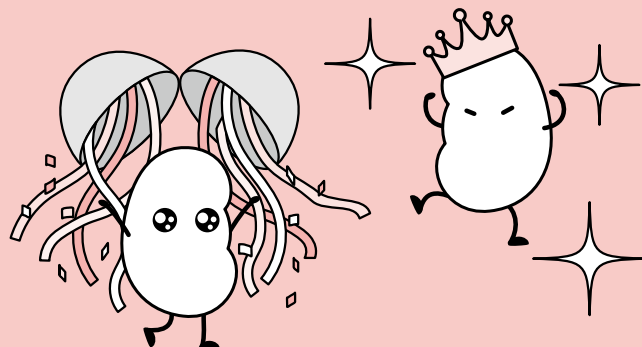
職場や人との関わりが続くことで孤立感が減り、
精神的な安定やストレス軽減につながります。

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

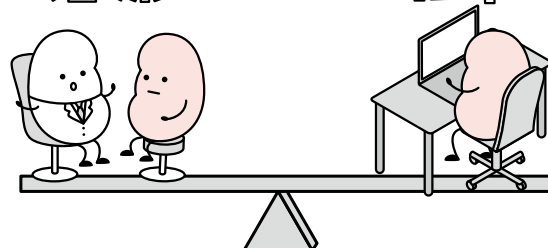


自分の役割を果たすことで自信が高まり、QOL
(生活の質)や生きがいを維持することにつながります。

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/>

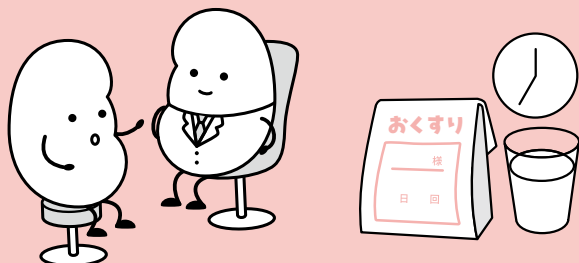


CKDでも無理なく働くために

慢性腎臓病

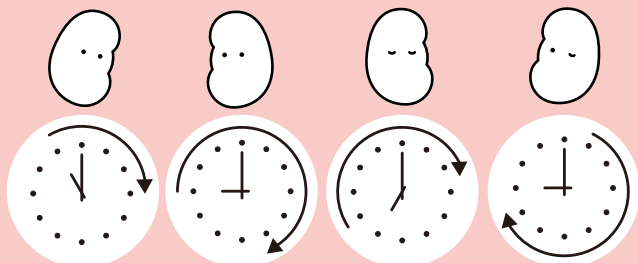
治療と仕事の両立のポイントは、日々の工夫や周囲との連携です。

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



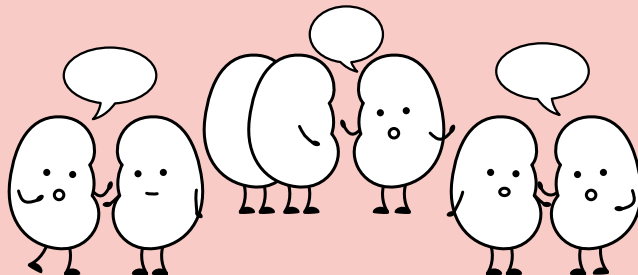
体調に合わせて勤務時間を調整することで、働き続けやすい環境を整えることができます。

周囲と信頼関係を築く



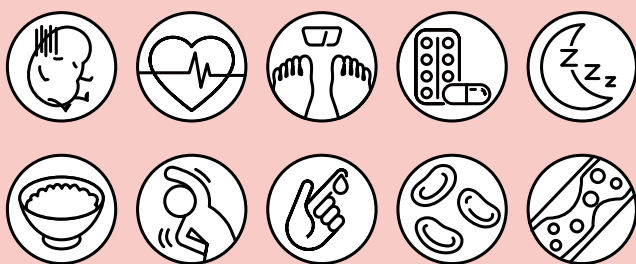
日頃のコミュニケーションで相手を尊重し、誠実な態度で接することで、信頼関係は築かれます。

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/>

