

## 今日からできる 慢性腎臓病予防



### 「慢性腎臓病とその予防」

p.2 慢性腎臓病とその予防  
メタボと腎臓の働き  
コラム『不活動は死亡リスク』

p.3 慢性腎臓病対策はメタボ対策でもある  
コラム『理想的な活動量とは』

p.4 慢性腎臓病予防法を伝授します！  
賛助会員・寄付金の募集  
いのちの学習会  
臓器提供者(ドナー)家族の心を支える活動  
I.K.F Information  
「つくば市の『健幸長寿日本一をつくばから』  
事業に協力しています！」  
「キニー&ドニーの活動報告」



### 慢性腎臓病予防法を伝授します！

～出前講演会申込受付中～

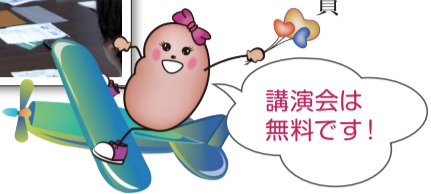
慢性腎臓病の予防には、減塩、禁煙、肥満を防止するなど生活習慣の改善が有効です。当財団では、企業・法人・団体に出向いて、慢性腎臓病予防の出前講演会を行っています。出前講演会の内容は、自身の慢性腎臓病や生活習慣病のリスクを評価し、リスクを減らすための具体的な方法として、「減塩と運動」を中心に実技をまじえて提供しています。参加した方々からは、「塩分の減らし方を具体的に知りあがいて、とてもわかりやすかった」「運動の重要性がわかり、筋トレの実技が有用だった」などの感想をいただいております。お申込み団体の要望に沿った内容でも開催できますので、まずは、「二報ください」。

### 平成26年度～28年度の講演会実績

- 株式会社茨城工場
- 鯨井会計下妻事務所 (株イセブ)
- つくば市食生活改善委員
- パナホームセキシヨウ
- (株)トップ下妻工場
- アクサ生命保険(株)
- アステラス製薬(株) 等



お昼休みを活用した45分間の講義と実技講演会への参加が日頃の生活を見直すきっかけになります



### 出前講演会をご希望の団体はコチラまで！

公益財団法人いばらき腎臓財団事務局  
Eメール: infoiba@iba-jinzou.com  
TEL: 029-858-3775  
FAX: 029-875-3885

### 賛助会員 寄付金の募集

- 賛助会員
- 1口 1万円
- 法人 5口以上
- 個人 1口以上

当財団は、税額控除対象法人です。これにより、当財団に対する個人・法人の寄附（賛助会費も同様）については、確定申告の際、上記「税額控除」と従来「所得控除」のいずれか一方を選択ができるようになります。また、ご要望いただきました賛助会員様の従業員を対象とした茨城県の臓器移植の現状、健康維持啓発のための講演会を無料で実施させていただきます。

### お申込み方法

いばらき腎臓財団ホームページより「賛助会員・寄付金申込書」をプリントしていただき、事務局宛へ、FAXもしくは郵送にてお送り下さい。  
<http://www.iba-jinzou.com/saiyo/>

銀行振込先  
銀行名: 常陽銀行  
支店名: 研究学園都市支店  
口座: 普通 3451628  
名義: 公益財団法人 いばらき腎臓財団  
理事長 大河内信弘



### いのちの学習会

2月18日(日)臨床工学技士会が主催するセミナーにタイアップして「いのちの学習会」が開催されました。講師は、筑波大学附属病院、消化器外科・臓器移植外科の高橋一広先生です。高橋先生は、アメリカでの移植経験

が豊富な方で、日米の臓器移植の現状を中心に講演いただきました。日本の病院関係者は移植に関する知識が少ない現状を打開できるように、今後も高橋先生とともに、精力的に活動していく予定です。

### コラム

#### 臨床工学技士とは

臨床工学技士は、医療機器のスペシャリストです。病院内で、医師・看護師や各種の医療技術者とチームを組んで生命維持装置の操作などを担当しています。また、医療機器が何時でも安心して使用できるように保守・点検を行っており、安全性確保と有効性維持に貢献しています。



### 臓器提供者(ドナー)家族の心を支える活動

いばらき腎臓財団は、臓器提供があったときに、臓器提供者家族の心の支援をできる体制を整えています。

臓器提供者の家族は、近い人を失う悲しみに襲われます。さらに、提供を判断したことには非について、後で思い悩むことがあります。日本は臓器提供が少なく、未だに誤解されています。未だに誤解されています。未だに誤解されています。

は当財団が負担するという仕組みです。2月26日には、家族の心の支援を担う支援員を対象とした研修会を開催しました。支援員は主に臨床心理士です。受講者は、支援が発生した時に備えて、前向きに学んでいました。過去に提供者家族の支援実績のある臨床心理士や看護師の話を熱心に聞き、実際の現場を想定したシミュレーションも行いました。

提供後に家族から申し出があった場合、支援員が面談して心のケアにあたり、費用



### 支援の流れ

臓器移植コーディネーターが、臓器提供者家族に「このころの専門家」を紹介いたします。※このころの専門家を「臓器提供者家族支援員(以下、支援員)」といいます。

紹介を受けた家族が、支援員の面接・支援を依頼します。

支援員が面接・支援を行います。 ※面接は無料です(面接回数に上限があります)。 ※面接場所は、いばらき腎臓財団が指定した場所で行います。

面接後は、支援員からいばらき腎臓財団に面接を行った概要のみ報告されます。※プライバシー保護のため、詳しく相談内容は報告されません。

### I.K.F Information

### つくば市の「健幸長寿 日本一をつくばから」 事業に協力しています！

つくば市が推進している、幅広い世代の人が「からだ」と「こころ」を元気にし、健康長寿を目指すという事業に協力しています。最近では、1月15日に事業1周年を記念したイベントに出展しました。



### キニー&ドニーの活動報告

イベントでは、財団キャラクター双子の「キニー&ドニー」が人気です。名前の由来は、腎臓の英語名 Kidney (キドニー)で、腎臓は二つあることから命名しています。ピンク色でかわいらしい彼らに子ども達だけでなく、大人も一緒に写真を撮っています。来年度もイベントに参加しますので、会いに来てくださいね。

