



腎不全と透析治療

腎臓は、血液をろ過して老廃物や余分な水分を尿として排出する重要な臓器です。この働きが大きく低下した状態を「腎不全」といいます。特に、腎機能が健常時の15%未満になると「末期腎不全」と呼ばれ、生命維持のために腎臓の働きを人工的に補う治療が必要になります。それが「透析治療」です。

透析には「血液透析」と「腹膜透析」の2種類があります。

血液透析：腕に作った「シャント」と呼ばれる血管から血液を取り出し、人工腎臓(ダイアライザー)に通して老廃物や余分な水分を取り除きます。きれいになった血液は再び体に戻されます。通常は週3回、1回4時間ほど行います。透析治療に関わる医療スタッフは透析装置の操作や安全確認を行い、患者さんが安心して治療を受けられるよう支えています。

腹膜透析：お腹の中にある「腹膜」を利用して血液をきれいにする方法です。専用の透析液をお腹に入れ、数時間おいて交換することで老廃物を取り除きます。自宅で行えるため、生活スタイルに合わせやすい治療法です。

透析が必要になる原因として多いのは、糖尿病や高血圧などの生活習慣病です。これらは初期症状がほとんどないため、健康診断等で腎機能を確認し、異常があれば早めに医療機関を受診することが大切です。

透析治療はこれからの生活を守るための大切な治療です。食事や水分の管理、薬の服用、さらに医療スタッフとのコミュニケーションが、より良い透析生活につながります。

☎市立甲府病院…☎055(244)1111

家族介護教室

- ①～補聴器の専門家がお話する耳の聞こえ勉強会～
- ②気持ちも体もリフレッシュ～笑って動いて～

甲府地域保健課…☎055(237)1173

高齢者などを在宅で介護されているご家族や近隣の援助者の方を対象に、介護に関する学習や介護者同士の交流、情報交換などを行います。

- ①日時 5月15日(金)午後2時～(90分程度)
- 会場・定員 西公民館 多目的集会室・15人
- ②日時 5月29日(金)午後1時30分～(90分程度)
- 会場・定員 南公民館 多目的集会室・15人
- ①②申込 地域保健課または近くの地域包括支援センターへ電話で



地域で活躍する食推さんになりませんか 食生活改善推進員養成講習受講者募集!

甲府地域保健課…☎055(242)8301

食推さん(食生活改善推進員)は、食を通じた健康づくりや郷土料理などの食文化を地域の皆さんに伝えるボランティア団体です。年齢・性別問わず食育や健康に興味がある方の参加をお待ちしています。

内容 食事や健康に関する講義や調理実習など
受講期間 7月～令和9年1月まで
(各月1回、全7回)

申込 6月19日(金)までに電話で

詳しくはこちら ▶



ひきこもり家族のつどい「かたりどころ」

甲府精神保健課…☎055(242)8667

同じ悩みや思いを持つ家族の方が分かち合い、情報共有できる場です。

- 対象 市内在住でひきこもり状態にある方のご家族
- 日時 5月25日(月)午前10時～(2時間程度)
- 会場 相生福祉センター 2階休養室
- 申込 5月19日(火)までに電話で



こつを学んでうんどう続けてふやせ健康貯金! ウォーキング健康教室

甲府地域保健課…☎055(237)2505

ウォーキングは手軽でお金もかからない全身運動です。正しい姿勢や効果的な歩き方を学びましょう。

- 対象 運動制限がない74歳以下の方
- 日時 5月29日(金)午前10時～11時30分
- 会場・定員 小瀬スポーツ公園体育館サブアリーナ・30人
- 申込 5月28日(木)までの平日に電話または市公式LINEで



禁煙に取り組んでみませんか 5月31日は世界禁煙デー、 5月31日～6月6日は禁煙週間!

甲府地域保健課…☎055(237)2505

禁煙を成功させるには、次のようなコツがあります。

- 喫煙の成功には、まず準備
 - なるべくストレスがかからない時期に開始する
 - 禁煙する理由を確認する
 - 自分の喫煙状況や習慣を観察、記録する
 - 喫煙以外のストレス対処法を知る
- 禁煙は自分に合うものを選ぶ～3つの方法～
 - 完全に自力で行う
 - 薬局などで購入できる禁煙補助薬を利用する
 - 医師の指導の下で禁煙補助薬を利用する
- 禁煙について相談できます
 - 保健師が個別に対応します。電話でお気軽にお問い合わせください



たばこを吸う時は、配慮の気持ちを忘れずに

※記載のない限り、申込不要・参加無料・定員は先着順