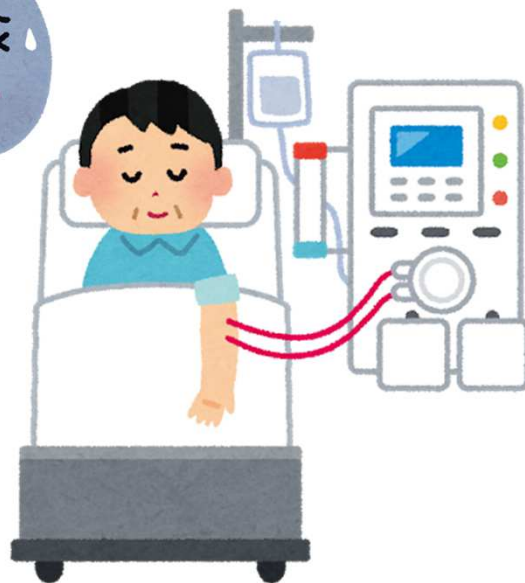
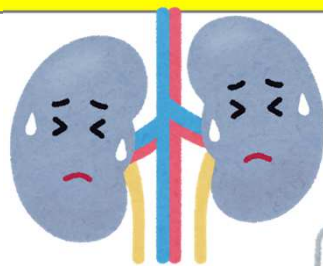


腎臓病対策＝健康長寿

2020年度カレンダー

<p>4月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土				1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30			<p>5月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土						1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p>6月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5							6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
			1	2	3	4																																																																																																																																																																																																														
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																														
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																														
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																														
26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
					1	2																																																																																																																																																																																																														
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																														
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																														
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																														
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																														
31																																																																																																																																																																																																																				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
						6																																																																																																																																																																																																														
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																														
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																														
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																														
28	29	30																																																																																																																																																																																																																		
<p>7月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td></tr><tr><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td></tr><tr><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td></tr><tr><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		<p>8月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td>2</td><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr><tr><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td></tr><tr><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td></tr><tr><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td></tr><tr><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31						<p>9月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30																															
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
5	6	7	8	9	10	11																																																																																																																																																																																																														
12	13	14	15	16	17	18																																																																																																																																																																																																														
19	20	21	22	23	24	25																																																																																																																																																																																																														
26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																															
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
2	3	4	5	6	7	8																																																																																																																																																																																																														
9	10	11	12	13	14	15																																																																																																																																																																																																														
16	17	18	19	20	21	22																																																																																																																																																																																																														
23	24	25	26	27	28	29																																																																																																																																																																																																														
30	31																																																																																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																														
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																														
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																														
27	28	29	30																																																																																																																																																																																																																	
<p>10月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td></tr><tr><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td></tr><tr><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td></tr><tr><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	<p>11月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>7</td></tr><tr><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td></tr><tr><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td></tr><tr><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td></tr><tr><td>29</td><td>30</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5							6							7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30						<p>12月 2020</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td></tr><tr><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td></tr><tr><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td></tr><tr><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31		
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
4	5	6	7	8	9	10																																																																																																																																																																																																														
11	12	13	14	15	16	17																																																																																																																																																																																																														
18	19	20	21	22	23	24																																																																																																																																																																																																														
25	26	27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																														
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
						6																																																																																																																																																																																																														
						7																																																																																																																																																																																																														
8	9	10	11	12	13	14																																																																																																																																																																																																														
15	16	17	18	19	20	21																																																																																																																																																																																																														
22	23	24	25	26	27	28																																																																																																																																																																																																														
29	30																																																																																																																																																																																																																			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
6	7	8	9	10	11	12																																																																																																																																																																																																														
13	14	15	16	17	18	19																																																																																																																																																																																																														
20	21	22	23	24	25	26																																																																																																																																																																																																														
27	28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																
<p>1月 2021</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td>3</td><td>4</td><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td><td>9</td></tr><tr><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td><td>14</td><td>15</td><td>16</td></tr><tr><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td><td>21</td><td>22</td><td>23</td></tr><tr><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td><td>28</td><td>29</td><td>30</td></tr><tr><td>31</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31							<p>2月 2021</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5							6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28							<p>3月 2021</p> <table border="1"><thead><tr><th>日</th><th>月</th><th>火</th><th>水</th><th>木</th><th>金</th><th>土</th></tr></thead><tbody><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>1</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>2</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>3</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>4</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>5</td></tr><tr><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td></td><td>6</td></tr><tr><td>7</td><td>8</td><td>9</td><td>10</td><td>11</td><td>12</td><td>13</td></tr><tr><td>14</td><td>15</td><td>16</td><td>17</td><td>18</td><td>19</td><td>20</td></tr><tr><td>21</td><td>22</td><td>23</td><td>24</td><td>25</td><td>26</td><td>27</td></tr><tr><td>28</td><td>29</td><td>30</td><td>31</td><td></td><td></td><td></td></tr></tbody></table>	日	月	火	水	木	金	土							1							2							3							4							5							6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31			
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
3	4	5	6	7	8	9																																																																																																																																																																																																														
10	11	12	13	14	15	16																																																																																																																																																																																																														
17	18	19	20	21	22	23																																																																																																																																																																																																														
24	25	26	27	28	29	30																																																																																																																																																																																																														
31																																																																																																																																																																																																																				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
						6																																																																																																																																																																																																														
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																														
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																														
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																														
28																																																																																																																																																																																																																				
日	月	火	水	木	金	土																																																																																																																																																																																																														
						1																																																																																																																																																																																																														
						2																																																																																																																																																																																																														
						3																																																																																																																																																																																																														
						4																																																																																																																																																																																																														
						5																																																																																																																																																																																																														
						6																																																																																																																																																																																																														
7	8	9	10	11	12	13																																																																																																																																																																																																														
14	15	16	17	18	19	20																																																																																																																																																																																																														
21	22	23	24	25	26	27																																																																																																																																																																																																														
28	29	30	31																																																																																																																																																																																																																	

腎臓病は**透析**に近づくまで**無症状**の場合が大多数。



慢性腎臓病(CKD)になると・・・

CKDは、心筋梗塞や脳卒中などの合併の頻度が高く、また無症状のうちに腎機能が低下し、透析や腎移植を必要とすることも少なくないので注意が必要です。



生活習慣病
のすべてが
「**腎臓病**」
の原因！



早期予防が
重要です

進行すると命
の危険に！

腎臓病で困らないための情報や専門家による解説動画はこちらから！



サイバー・ホスピタル



<https://cyber-hospital.com>



透析のない街をめざす委員会

一度失われた健康な腎臓の機能は 二度と回復できないことを知っていますか？

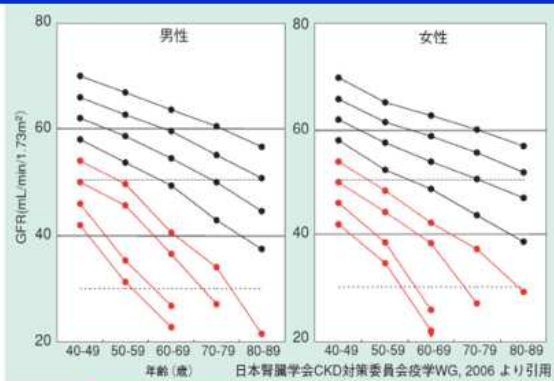


全国民の
半数以上
が
「腎臓病」
かその予備群です！



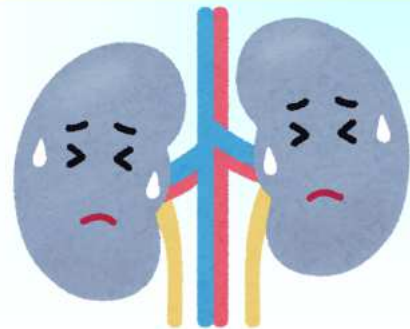
30歳以上
になると
病気がなくても
「腎機能」
が低下します！

加齢と腎機能



⇒ 腎機能低下は着実に進行する

みなさんの腎臓、
100年頑張れますか？



壊れたら、二度と回復しない腎臓。
そのため、**透析患者数**はふえつづけています。
そのため、**早くから対策**が必要です。
⇒詳しくは「サイバー・ホスピタル」の
動画で解説しています。

腎臓病で困らないための情報収集や専門家によるQ&Aはこちら！



サイバー・ホスピタル



<https://cyber-hospital.com>



透析のない街をめざす委員会

気が付かないうちに、あなたの腎臓が 取り返しのつかない状態にならないために！

あなたの
腎臓は
大丈夫？

CKDは**早期発見**が大事！ 必ず**健康診断**を受けましょう！

CKDの診断・管理には
尿検査、血液検査、
血圧測定が重要です。

①尿検査



②血液検査



③血圧測定



CHECK 1 GFR(糸球体濾過量)とは？

腎臓は毎日約150リットルの尿の元を作っています。そのうち必要なものは再利用されて、毒素などの不要なものが最終的に1~2リットルの尿に溶けた形で体外に排泄されます。尿の元をつくる働きがGFRです。血液検査のうち、クレアチニン値から特別な式で計算します。

元気な人のGFRはおおよそ100ですから、自分の腎機能が何%ぐらいかが理解ができます。60未満は、要検査です！

自分の腎臓を自分で
チェックしてみよう！



CHECK 2 CKDは治療ができます！慢性腎臓病(CKD)と診断されたら

1. きちんとかかりつけ医の先生の診察を受けましょう。
2. 禁煙し、肥満を是正して、規則正しい生活をしましょう。
3. 血圧を適切にコントロールしましょう。減塩が大切です。血圧の管理目標は130/80mmHg未満です。
4. 糖尿病や脂質異常症も、しっかりと治療しましょう。
5. 腎機能が高度に低下すると貧血などの問題を生じるので、腎臓専門医の診察を受けましょう。
6. 腎機能が低下するとお薬の確認が必要です。薬剤師さんにも相談しましょう。

CHECK 3 こんな人は要注意です！



腎臓病で困らないためのメールマガジンの購読はこちらから！



サイバー・ホスピタル



<https://cyber-hospital.com>



透析のない街をめざす委員会