

あなたの腎臓を守るために

# 腎臓を知ろう

日時 2019年3月16日 土  
10時00分～12時30分(開場:9時30分)

会場 フォーラム8(フォーラムエイト)  
キングスクエア8階  
〒150-0043 東京都渋谷区道玄坂2-10-7 新大宗ビル8F

腎臓病は自覚症状が出にくいいため、気付かないうちに進行していることがあります。

当日は、腎臓専門医より、腎臓病について分かり易く解説し、栄養士・心理士・運動療法士より、生活習慣について具体的なポイントを紹介します。

腎臓に興味をお持ちの方、区外の方でもご参加いただけますので是非お越しください。

## プログラム

### 総合司会

日本赤十字社医療センター 腎臓内科

上條由佳 先生

### I 腎臓を知ろう ～知識編～ 10:00～11:00

#### 1. 「腎臓病とは」～腎臓のはたらき、検査データの読み方～

日本赤十字社医療センター 腎臓内科

北山智草 先生



上條由佳先生

#### 2. 「腎臓をまもるために」～血圧管理・治療や予防法～

日本赤十字社医療センター 腎臓内科

高上紀之 先生



北山智草先生

### II 腎臓を守ろう ～実践編～ 11:10～12:10

#### 3. 「心をととのえる」～ストレスは腎臓にわるい?～

日本赤十字社医療センター 臨床心理士

藤本志乃 先生



高上紀之先生

#### 4. 「腎臓にやさしい食事」～美味しく選ぼう!心と体に優しい食事～

日本赤十字社医療センター 管理栄養士

山根朋子 先生



藤本志乃先生

#### 5. 「腎臓と運動」～レッツエクササイズ!腎臓を守るための運動とは?～

日本赤十字社医療センター 健康運動指導士

渡辺久美 先生



山根朋子先生

### III 一緒に考えよう～Q&Aコーナー～ 12:10～12:30

パネリスト: 上條先生、北山先生、高上先生、藤本先生、山根先生、渡辺先生

事前にいただいたご質問の中から、可能な限り回答いたします。



渡辺久美先生



**FAXまたは電話またはEメールにてお申し込みください。**  
定員(200名)になり次第締め切らせていただきます。



FAX

**03-5449-6755**

**締切 2019年3月8日(金)**



電話

**03-5449-6760**

中外製薬株式会社 東京第二支店(担当:岡田・嶋田)

電話受付時間

**8:45~17:00(土日・祝日除く)**



Eメール

**jinzou@Chugai-pharm.co.jp**

## 区民公開講座 ~あなたの腎臓を守るために 腎臓を知ろう~

こちらに必要事項をご記入の上、切り取らずにそのままFAXで送信して下さい。

フリガナ		
代表者名		
電話番号	申込み者含む 参加希望人数	合計 _____人
ご質問がございましたらご記入ください。		

お預かりした個人情報は中外製薬株式会社が来場者の確認にのみ利用させていただきます。

### 交通アクセス

ハチ公口よりSHIBUYA109方向に進んでください。SHIBUYA109を右手に、渋谷シネタワー(映画館)を左手に見ながら道玄坂を上ってください。4分ほど上ると左手に新大衆ビル(1階はY'sROADというスポーツサイクル専門店)があります。

同ビル8階にフォーラムエイトの受付がございますのでビル入口よりご入場ください。

