

エキスパート患者会

腎臓を守り、腎不全の進行を防ぎ、透析導入を遅らせる

低たんぱく食事療法への取り組み

腎臓の食事療法といういままでに、まずいものを我慢して食べる厳しい修行のようなもの、生野菜、くだものが一切食べられない、といった間違った知識が蔓延しています。医療者がそのように指導をすることもあり、驚いています。正しい低たんぱくの食事療法では、治療用特殊食品を上手に取り入れて、制限量を守り、工夫することで、おいしく何でも食べることができます。病気や食事療法についての正しい知識を広めることが、現在の会の主な取り組みです。

活動理念

病気を受け入れ、病気と向き合っていくためには、病気を知るということが大切です。病気について正しい知識を持っていれば、医師の言葉を理解することができます。病気を理解し、納得した上で治療をはじめることができます。エキスパート患者会では、患者自身が病気と向き合い、自ら治療に関わっていく勇気とやる気を持つようになることを目指します。病気を持ちながらも前向きに生きていけるよう、患者さんとその家族を支える活動を行います。

現在の活動とこれまでの経歴

- ・腎臓のための料理教室を毎月1回開催しています。
- ・低たんぱく食の献立作りや調理の指導、情報交換などを行っています。
- ・週に1回会合を開き、患者さんや家族の方の相談を直接受けたり、意見交換を行ったりしています。
- ・電話やメール、手紙による相談を24時間いつでも受け付けております。

- ・セルフマネジメント協会 第35回 広島ワークショップの開催、及び受講
 - ・広島大学病院内、「お話し会」の開催
 - ・患者向け、医療学生向け講演会や講義のゲスト出演
 - ・医療関係者向け、講演会の開催「病気を受け入れるには」(2008. 7. 11 安芸市民病院)
 - ・朝日新聞 マイタウン広島～医を創る～に掲載「支える・ベテラン患者」(2008. 8. 12)
 - ・ラジオ FM ちゅーピー「デイリーカフェα 健康応援団」にゲスト出演(2008. 12. 15～19)
 - ・広島テレビ「旬感テレビ派！」テレビ出演(2009. 5. 15)
 - ・看護協会研修会「患者さんの声を聞こう」にて講演(2009. 9. 17)
 - ・糖尿病、腎臓病の概要資料(初心者のための解説書など)の作成
 - ・広島腎制御栄養研究会と共同で「低たんぱく食の調理実習」開催(毎年1回)
 - ・中国新聞 ～医療・健康～に掲載「エキスパート患者」活躍 食事療法教室や悩み相談(2010. 5. 20)
 - ・呉市糖尿病性腎症重症化予防事業「腎臓にやさしい料理教室」
 - ・第1回 1日糖尿病教室 講演 参加(2010. 11. 13 安芸市民病院)
 - ・第4回 中四国糖尿病セミナー 実践セミナー講演「低たんぱく食事療法への取り組み 問題と対策」(2010. 12. 5)
 - ・クリスマス会 ～でんぷん小麦粉でケーキを焼こう！～(2010. 12. 12)
- ほか

ホームページ

腎臓病、糖尿病のやさしく詳しい解説、低たんぱく食の献立の紹介多数(随時追加中)、活動内容の紹介など。ホームページ開設は2007年。現在延べ訪問者数は21000人を超えています。



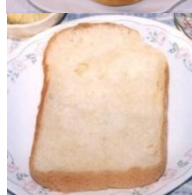
ラーメンだって食べられます



↑減塩から揚げ減塩酢の物↓



↑でんぷん小麦粉ってとっても便利↓



↑おうちで手作り！低たんぱく食パン



↑でんぷん薄力粉でパン作れます↓



↑これらみんな低たんぱく食です↓



エキスパート患者会	
私たち患者会は、長い治療生活の経験と知識をもとに、患者さんを支える活動を行っています	
所在地	〒734-8551 広島市南区霞1-2-3 広島大学大学院 保健学研究科棟4F-406
電話番号	082-285-9703
ホームページアドレス	http://home.hiroshima-u.ac.jp/expertpt/index.html