

いつも食べる純炭きよらをご愛顧いただきまして、誠にありがとうございます。

きよら通信担当のゆっきーです(*~*)今月号はこちらの付録付き！腎臓点数の推移グラフ(裏面)です。



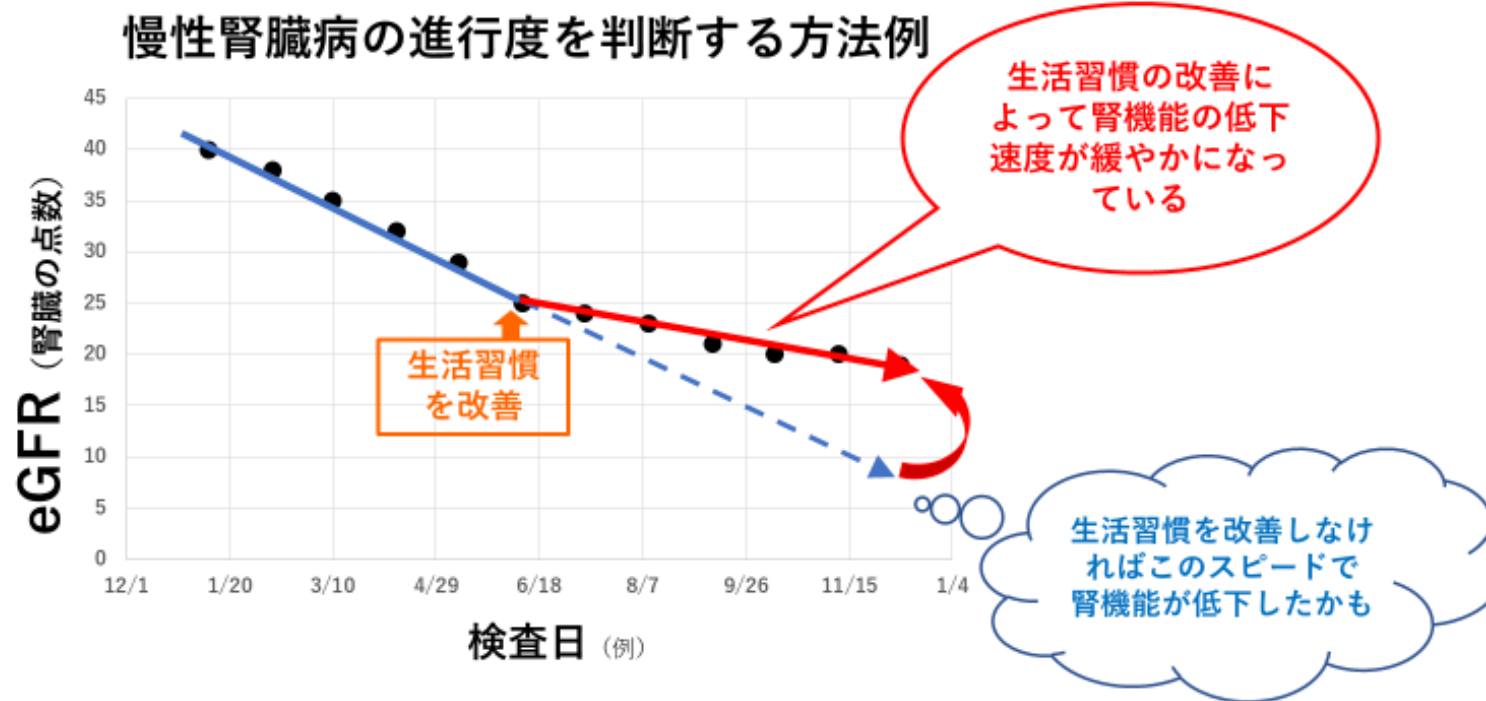
過去のきよら通信は
こちらのQRコード ⇒



📌 今月号は付録付き！腎臓点数をグラフにしてみましょう。

検査日を横軸に、eGFR(推定GFR)を縦軸にしてグラフを作ってみてください。

裏面に空欄のグラフを印刷してあります。入力例を参考にして実際にグラフを書いてみましょう。



📌 定期健診で数値を言われる人は毎月グラフに書き込みましょう。

クレアチニン値ではなく腎臓の点数であるeGFRをお医者さんに教えてもらったならグラフを埋めていきましょう。

腎臓の点数は何もしなければ加齢とともに下がっていくのが普通なので、横ばいで維持できているだけで素晴らしいことです。

(つまり年齢と逆行して腎臓を守れているという事！🌀です！頑張っているご自身をほめてあげてください)

また、季節によって腎臓の点数が良くなりやすい(悪くなりやすい)という特徴や

入院や体調不良があった月は点数がどのように推移したか…などを把握することが出来ます。

さあ裏面のグラフで、これから(これまで)の腎臓点数の推移を確認していきましょう。

純炭粉末

公式専門店

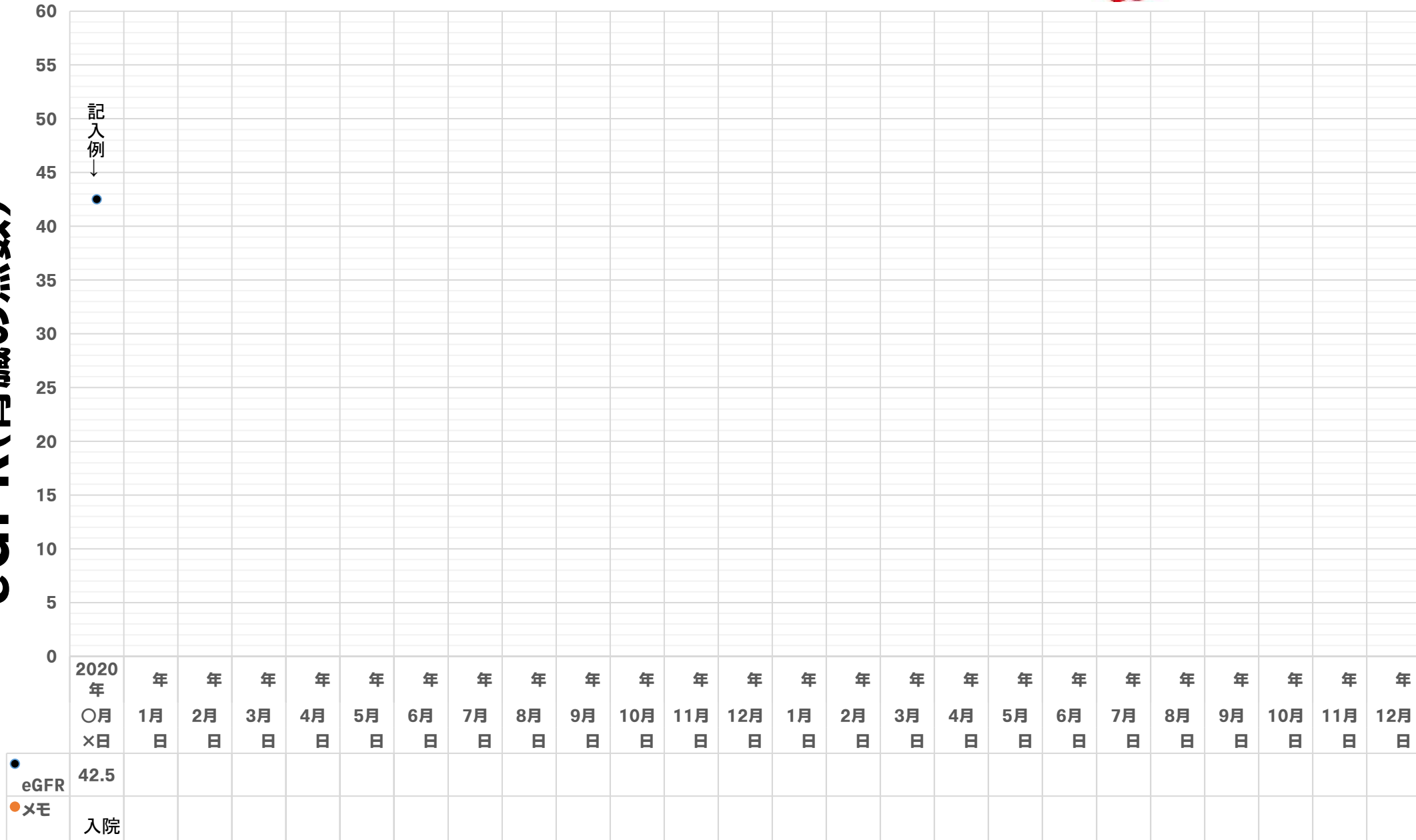
わたしの腎臓の点数は何点？



純炭粉末

公式専門店

eGFR(腎臓の点数)



検査日・eGFRの数値・メモ欄特記事項記入(入院、体調不良など)