

かわさき健康講座



2026

5月のかわさき健康講座



＼ 夜中にトイレで起きるのはなぜ？ ＼

認定看護師が教える「腎臓」と「血圧」の意外なつながり

講師 川崎病院 中田 千鶴子 透析看護認定看護師

＼ どんな講座内容？ ＼

「夜中に何度も目が覚めるのは、年のせい……」と諦めていませんか？
実は、夜間のトイレ回数には「血圧」と「腎臓」の深い関係が隠れていることがあります。腎臓はからだの「お掃除役」。血圧が高いと腎臓に負担がかかり、夜間に尿が作られやすくなることがわかっています。本講座では、透析看護のプロが尿の色や回数からわかるからだのサインを解説します。腎臓をいたわるための生活習慣のコツを伝授します。いつまでも若々しい血管と腎臓を守るために、今日からできるセルフケアを一緒に学びましょう！

参加者の皆さんへ
尿チェックシートをプレゼント！



日時 5月15日（金）14：00から15：00

場所 菊水地域交流センター（旧：菊水地域福祉センター）
兵庫区菊水町2丁目1-2

湊川駅 / 湊川公園駅 から徒歩約15分、夢野町2丁目バス停から徒歩約6分

【お問い合わせ】川崎病院 078-511-3131 まで



集めてお得！会場ではスタンプカードと
講座の年間スケジュールを配布中♪
次回の講座の詳細な内容は、ホームページ
から確認いただけます。
QRコードを読み込んでぜひご覧ください！



【共催】 菊水校区ふれあいのまちづくり協議会
川崎病院 神戸市兵庫区東山町3-3-1

※2026年4月から地域福祉センターは地域交流センターに名称が変更になりました