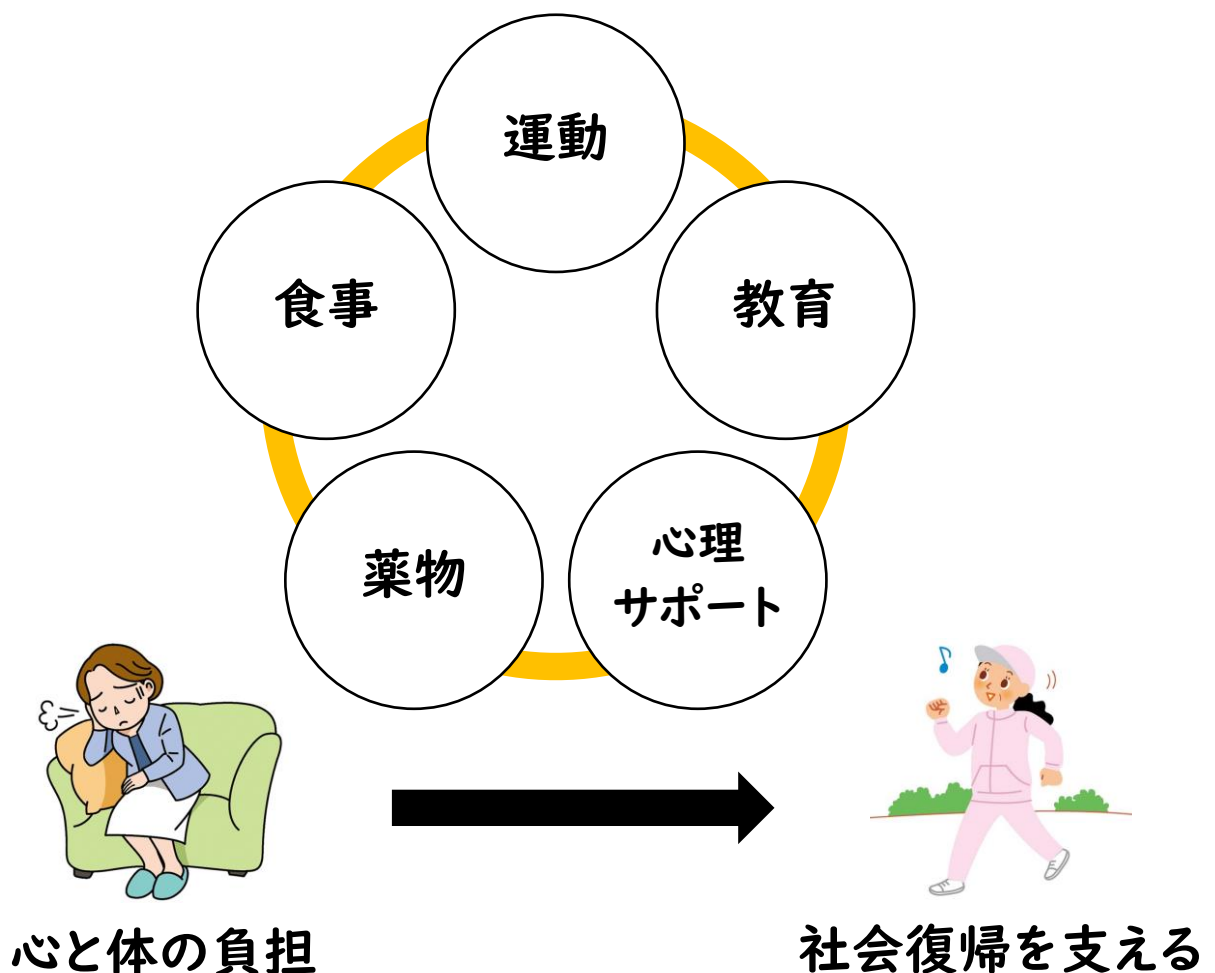


佐久医療センター 腎臓リハビリテーション外来のご案内

<腎臓リハビリテーションって何?>

腎臓病患者さんは、腎臓病による症状および合併症や透析治療による心身の負担があります。また、その負担は健康や家庭・社会生活にも影響を与えています。腎臓病患者さんが、有意義な人生をおくることを目指すため、長期間にわたりあらゆるサポートをする、それが腎臓リハビリテーション（以下腎リハ）です。あらゆるサポートとは、**運動療法**を中心に、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神・心理的なサポートを指します。



<透析患者さんと運動>

これまで透析患者さんは、運動せず安静にすることが重要とされてきました。しかし、安静のため筋肉が減少すると、転倒などの危険性が増えるだけではなく、寿命に影響することが明らかになりました。近年の研究で、運動を行うことで透析患者さんにおいて表1のような効果が報告され、運動はかつての「制限」から「推奨」へ大きな転換を遂げました。

表1 透析患者さんにおける運動療法の効果

1. 体力の増加
2. 心臓が元気になる
3. 心臓がリラックスしやすい
4. 食べたものが身になりやすい
5. 貧血の改善
6. 睡眠の質の改善
7. 不安・うつ・生活の質の改善
8. 日常生活動作の改善（動きやすくなる）
9. シャント血管サイズの増加
10. 透析効率の改善（透析で毒素が抜けやすくなる）
11. 死亡率の低下

（引用 腎臓リハビリテーション第2版,医歯薬出版）



<腎臓リハビリテーション外来で行うこと>

・受診日（腎臓内科外来で全て行います）

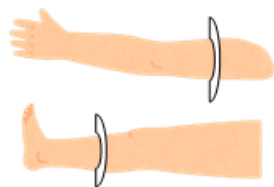
体組成測定：筋肉の量・バランス、脂肪量測定。

問診：生活習慣（食事、喫煙、飲酒、運動、睡眠）、治療内容、日常生活で出来ること、精神・栄養状態の評価。

問診票は全部で9枚です。わかる範囲で記入して下さい。
不明な点は診察時にご質問ください。



診察：腕や脚の太さ（筋肉量の評価）、足の筋力、握力 測定、バランス、歩行速度を評価します。



筋肉量の測定



握力



5回立ち上がり



バランス 歩行

※二の腕やふくらはぎが出しやすい服装でお願いします



体力テスト（心肺運動負荷試験）の予約：体力と、ご自身に適した運動（有酸素運動）を評価する検査です。火・金曜日のいずれも15時以降の予約となります。

※”心臓”リハビリテーション外来の見学
心臓病患者さんが通院で定期的に運動療法を行っている外来です。見学をご希望される方は当日に申し出て下さい。

<腎臓リハビリテーション外来で行うこと>

・体カテストの日

体カテスト:しっかりとしたマスクをつけた状態で、次第に重くなる自転車をこげるだけこいでもらいます。



循環器内科医からの説明:体カテストの結果説明とどのような運動が良いのか説明があります。心臓リハビリテーション外来への通院する方は、希望をお伝え下さい。



総合評価(腎臓内科外来):受診初日に行った診察結果、体カテストの結果をまとめてお渡しします。筋トレについても説明します。また、次回予約の相談をします。

<こんな症状や所見はありませんか？>

安静時の呼吸苦



安静時の胸痛



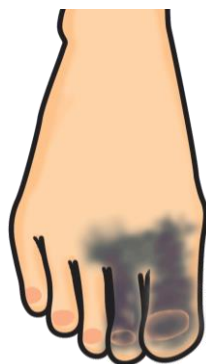
気を失う



発熱



足の指の感染



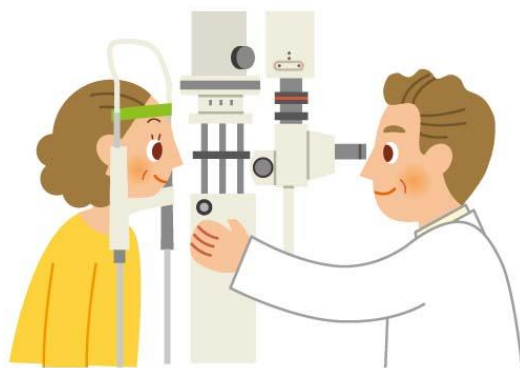
血圧200以上



関節や筋肉の強い痛み



未治療の糖尿病性網膜症



→ 1つでもチェックがつくと運動はできません。他に心臓の検査で異常がある場合、検査と治療が優先されます。主治医と相談して運動できる状態かを確認してください。糖尿病の方は、眼科を受診し、運動しても問題ないことを確認してください。

佐久医療センター 腎臓リハビリテーション外来
腎臓内科 大沢絃介