

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

佐久医療センター 腎臓内科大沢絢介

<腎臓リハビリテーション(以下、腎リハ)とは>

腎臓病患者さんは、腎臓病および合併症による症状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. ショ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)



<健康を保つために必要な運動>

運動、と聞くと、ジムやプールに通う、競技スポーツをすることをイメージするのではないのでしょうか。しかし、健康を保つために必要な運動は「**有酸素運動**」です。有酸素運動とは、息切れがしない(息が少しはずむ程度)、おしゃべりしながらできる、楽である~ややきつい、という運動です。程度の強さに個人差はありますが、お勧めの有酸素運動は「ウォーキング」です。スポーツウエアに着替え、運動するぞ、と意気込むようなことは必要ありません。

<ウォーキングのやり方>

頻度:週に3~5日(まずは無理せず週3回を目安に)

強さ:普段歩いているよりも少し早歩き(息切れがしない、息が少しはずむ程度)で、ダラダラ歩かず、大股で歩くことを意識してください。

時間:まずは5分から開始します。その後、30分を目標としますが、数回に分けて行ってもよいです。上限は90分でこれ以上はオーバーワークになります。



(引用 ビジュアル解説 腎臓病は運動で改善する!,Gakken)

<腎臓リハビリテーション外来で行うこと>

体力、筋力、栄養状態、生活活動能力、心理・睡眠状態を評価し、体力テストで健康を保つために必要な運動(有酸素運動)を提供します。もっと詳細が知りたい、どの程度の運動がご自身に適しているのかを知りたい、佐久医療センター腎リハ外来を受診してみたいという方は、かかりつけのスタッフに声をかけてください。