

2014年2月号

# さくら

発行：偕行会透析医療事業部 さくら編

## 運動療法について

名古屋共立病院 統括部長 リハビリ室 室長 森山 善文

私は一昨年より透析患者さんの運動療法を担当させていただいております名古屋共立病院の森山と申します。

皆様は日頃から運動をされておられますか？透析患者さんは慢性的な運動不足に陥っていると言われており、体力は透析をされていない方の5割～6割程度に低下していると報告されています。

透析患者さんの身体活動量は、透析日に著しく低下することが報告されています。

透析による時間的制約や治療後の疲労感などがその理由と考えられます。体力の低下は日常生活の質を下げるだけでなく、透析患者さんが元気で長生きするために最も重要な要素となります。

ここでは、透析患者さんに対する運動療法についてお話させていただきます。

どんな運動が良いのか？

運動は、全身を動かしながら行う“有酸素運動”と“筋力トレーニング”の両方を行うことが重要です。



## ～有酸素運動～

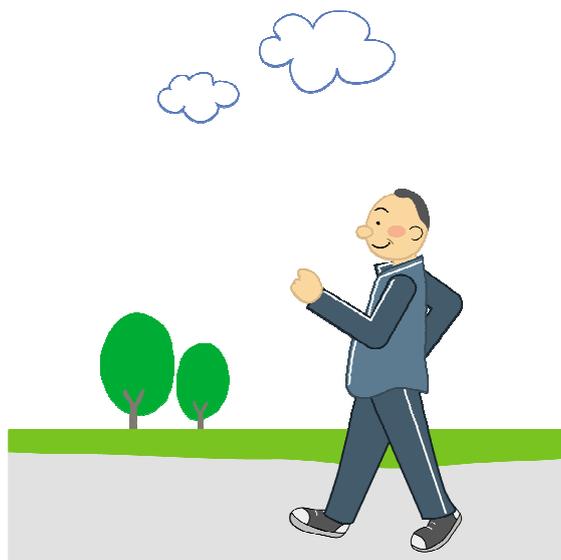
有酸素運動は、すぐにでも行えるウォーキング(歩行運動)がお勧めです。透析のない日に、10分～30分位の散歩を心掛けましょう。

このときに重要になるのが、歩くスピードです。息切れが起こらずに楽にお話ができる程度で歩けるスピードを心掛けましょう。

息切れが起こるような運動は“無酸素運動”と言い、身体への負担が大きくなり、運動効果も不十分になるため、お勧めできません。

この時期は外が寒いので、身体への負担も大きくなります。防寒対策を行い、できれば日中の暖かい時間を選んで歩いてください。

歩くことにより胸が苦しくなったり、膝や腰などが痛くなる場合は、無理せず運動を中止しましょう。



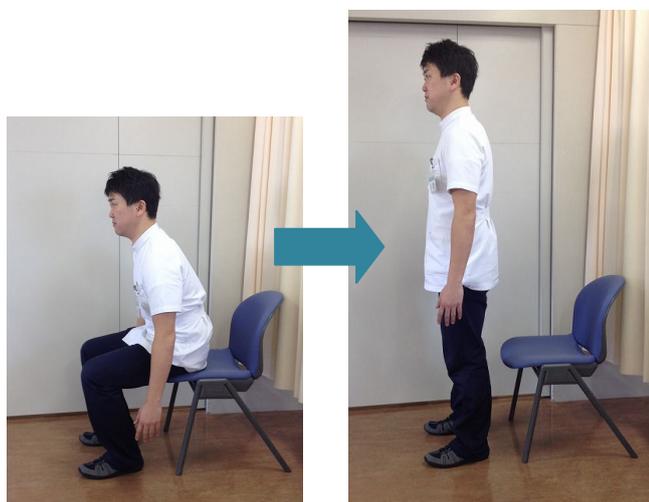
## ～筋力トレーニング～

透析患者さんの筋量・筋力は、透析をされていない方の半分以下に低下していると報告されています。透析治療そのものが筋量・筋力を低下させる要因になり、それを防ぐためには筋力トレーニングが必須となります。

ウォーキングは全身性の体力向上に有効ですが、残念ながら筋力を向上することは勿論、維持する効果も乏しいと言われます。筋力トレーニングの種類は、全部で 800 種類にもなりますが、その中でも「筋力トレーニングの王様」と

呼ばれているのが、“スクワット”です。スクワットは正しい形で行うことが重要になりますが、写真のように、

「①椅子に座った状態からゆっくり立ち上がる。②立ち上がった後、できるだけゆっくり椅子に腰掛ける。」といった形で行う事により、正しく行えます。注意点としては、膝がつま先よりも前に出ないようにします。



また、筋カトレーニング中に呼吸を止めてしまいますと、血圧が急上昇し心臓にも過大な負担がかかりますので、呼吸を止めないように意識してください。

筋カトレーニングもウォーキングと同様に、胸が苦しくなったり、膝や腰などが痛くなる場合は、無理せず運動を中止しましょう。

### 透析中の運動療法

最近では透析中の運動も推奨されるようになりました。どうしても活動量が低下してしまう透析日の活動量は、透析中に運動を行う事により解消できます。現在、偕行会グループの透析施設でも、複数の施設に渡り多くの方に実施していただいております。





運動はチューブを使った筋力トレーニングや自転車こぎ運動など、無理のない範囲で行える方法で行います。透析中の運動はそれなりのメリットもあります。通常運動を行うと疲労物質などが体に溜まりますが、透析中に行えば、不要な疲労物質などは透析で除去できます。体力や筋力が向上するのみならず、透析の効率(透析の質)の改善や、透析中の血圧低下や足のイライラ感を解消するような効果も期待されます。

実際に6ヶ月間継続していただいた結果としては、以下の様な効果が確認されております。

1. 歩行能力の改善
2. 全身持久力の改善
3. 筋肉量の増加、筋力の向上
4. 透析効率の改善
5. QOL(生活の質)の改善

更に、実際に運動を実施していただいた方の約 8 割で、自覚的な体調の改善を認識されています(表1)。

表1 透析中運動後の自覚的変化

食事がおいしくなった	35.7%	体調がよくなった	14.3%
階段昇降が楽になった	28.6%	透析中血圧が安定	14.3%
歩行距離が延長した	28.6%	足のむずむず感が減少	14.3%
痛みが改善した	14.3%	息切れ減少	14.3%
透析時間が短く感じる	14.3%	歩くのが早くなった	14.3%
疲れにくくなった	14.3%	つまずかなくなった	14.3%

ただし、透析中は身体機能の変化が起こりやすいという問題もあります。血圧の変化や体調の不具合により、全ての方に実施できる訳ではございませんが、透析時間を有効に使い、体力や筋力も向上するので一石二鳥、三鳥の取り組みと言えるのではないのでしょうか。

まだ透析中の運動を実施できていない施設もありますが、これから少しずつ実施施設を増やしていけるよう取り組んでいく予定です。

#### 運動の安全性について

最後に運動を行う上での安全管理についてですが、非透析日・透析中に限らず、運動を制限する必要がある場合もございます。身体の状態によっては、運動をすることにより、かえって悪影響を及ぼす可能性もあるため、運動をしても良いかどうかは、主治医の先生にご相談の上、運動を開始しましょう。

本稿が皆様方の健康改善の一助と成り得ることを期待し、より元気で健やかな人生を過ごせる様、心より願っております。