

ひだまり

みなさんと「一緒に歩く」透析情報誌

vol.16



心身共に元気にさせる

透析患者様も運動を! /

透析中の運動療法

運動療法をすると…

透析中の
血圧が安定する!?
歩行能力が改善する!?



運動療法を実施している

患者様の
インタビュー有り!!



運動療法の
成果をぜひ
ご覧下さい!!

健康運動指導士
名古屋共立病院 統括部長
森山 善文



- エンジョイ! 透析クッキング
- 今さら聞けない! 透析Q&A
- 新登場! ニコニコスタッフ紹介
- 川柳倶楽部 ● やってみよう! 間違い探し

UD FONT
by MORISAWA

見やすいユニバーサル
デザインフォントを
採用しています。

透析患者様も運動を！

心身共に元気にさせる

透析中の運動療法

元気な生活を送るためには「体力」はとても重要です。「もう歳だから…」、「体力がないから…」、などと諦めていませんか？ **運動は何歳になっても、どれだけ体力が低下してしまっても、頑張れば必ず効果があります。**当法人では2012年より透析中の運動療法を開始し、これまで東海・静岡地区を中心に9施設・200名以上の方が運動療法を開始しております。

今回は、当法人で行う透析中の運動療法についてご紹介いたします。

1人1人の
体力に合わせた無理のない
運動メニューなので
安心ください！！

運動療法の流れ

1. 体力テスト

まず始めに体力測定を行い、現時点の体力を測定します。
測定の結果から、患者様それぞれに合わせた無理のない運動メニューを作成します。

体力テストは全部で7種目、体脂肪率やQOL（生活の質）を評価する問診なども行います。



定期 体力 テスト

初回の値と比べて、どの項目でどれくらい効果があつたのかを評価し、おひとりずつ結果用紙をお渡します。

項目	測定値	目標値
身長	165.0	165.0
体重	65.0	65.0
BMI	23.8	23.8
体脂肪率	12.5	12.5
最大酸素摂取量	1.8	1.8
最大心拍数	160	160
安静心拍数	70	70
安静血圧	110/70	110/70
安静脈管径	3.5	3.5
安静心電図	正常	正常
安静血酸素飽和度	98%	98%
安静血酸素分圧	100	100
安静血酸素溶解量	15	15
安静血酸素結合量	15	15
安静血酸素総量	15	15
安静血酸素消費量	1.8	1.8
安静血酸素消費率	1.8	1.8
安静血酸素消費効率	1.8	1.8
安静血酸素消費効率率	1.8	1.8
安静血酸素消費効率率率	1.8	1.8
安静血酸素消費効率率率率	1.8	1.8

2. 運動開始

運動は透析開始30分～1時間後に開始します。

①ストレッチ
（準備体操）

②チューブ運動
（筋力運動）

③自転車運動
（有酸素運動）

④ストレッチ
（整理体操）

ストレッチ



筋肉をゆっくりと伸ばす体操です。体の柔軟性を保ちます。

チューブ運動



チューブは色によって強さが違い、適度なチューブで足の筋肉を鍛えます。透析中の運動の中で一番重要なものがこちらです。

自転車運動



自転車も楽にできるように重さを調整できます。
注）自転車運動は実施していない施設もございます。

城北共立クリニックの取り組み

多くの施設が運動療法に取り組んでおりますが、今回はその中でも「城北共立クリニック」での取り組みについてご紹介致します。



月に1回の運動療法ミーティング

院長と運動療法担当メンバーで月に1回ミーティングを行います。
ミーティングでは、運動療法を実施中、または新たに開始される患者様のカンファレンスも行います。
しっかりと話し合うことにより、安全で効果的な運動療法を提供しております。
その他、新たな取り組みの提案や、より患者様に満足していただく方法などについて話し合っています。



1年継続者には記念色紙の贈呈を

1年間運動療法を継続していただいた方には、継続して頂いた感謝の気持ちを込めてスタッフのコメントを記載した色紙を贈呈いたします。
お渡しした患者様には非常に喜んでいただいております。



大下院長 コメント



運動療法を開始して1年半、1年継続患者様も徐々に増えています。
日常生活での体力向上の声はもちろん、体力に自信がつき今迄透析をやっているからとあきらめていたことにチャレンジしてみようという気持ちが芽生えたという嬉しい声もいただいております。
これまでは運動療法に興味を持ち積極的に参加を希望される患者様を主体に進めてきましたが、今後は運動療法の成果を披露し、更なる参加者の輪をひろげていきたいと思っております。

スタッフ コメント



当クリニックでは現在17名の方が運動療法を行なっています。
開始当初は2名からのスタートでしたが、隣のベッドで運動しているのを見て興味を持ったり、患者様から話を聞いてやってみたくなったりと、少しずつ人数を増やしてきました。
私たちスタッフは患者様のやる気を大事にして、見守りながらサポートしています。
これからも、「楽しいよ」「辞めないよ」と言ってやりがいや目標を持って運動療法を続けていってくださるように手助けしていきたいです。

運動療法6ヶ月の効果



①患者様のご感想

運動療法を実施した患者様の8割が改善を自覚しています!

食事がおいしくなった!

階段の昇り降りが楽になった!

疲れにくくなった!

透析中の血圧が安定した!

体調が良くなった!

歩くのが速くなったとよく言われるようになった!

痛みが改善した!

つまずかなくなった!

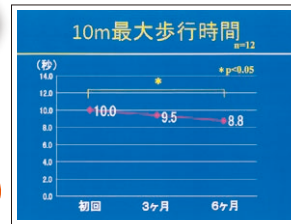
透析時間が短く感じるようになった!

足のムズムズ感がなくなった!

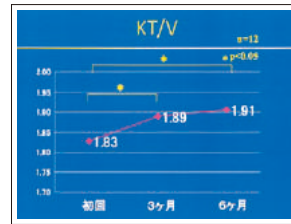
歩く距離が伸びた!

息切れがしなくなった!

②体力測定の結果

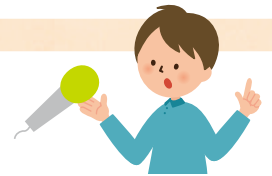


横断歩道を青信号のうちにわたりきるには、最低10秒が必要です。初回は平均10秒とギリギリの値でしたが、6ヶ月後には8秒台まで大きく改善しており、歩行能力の改善が確認できました。



KT/Vとは透析の効率を表しています。数字が高い程、透析の効率が良いということですが、運動療法開始前に比べ3ヶ月、6ヶ月で有意な増加が確認できました。

実際の患者様の声 (インタビュー)



質問1 運動療法を始めたきっかけは?

質問2 具体的に感じている運動療法の効果は?

質問3 これから運動療法を開始する患者様へ一言!

名港共立クリニック Y.Hさん

回答1 詳しいことはよく分からなかったけど、職員の方から運動療法を勧められたから何となく始めました。

回答2 以前は、月に1回程度は転んでいましたが、運動療法をはじめてからは、1回も転ばなくなりました。その事が一番嬉しいです!

回答3 足が丈夫になり身体も元気になるので、是非やった方がいいですよ!

城北共立クリニック 山下一宇さん

回答1 病院から勧められたため。透析患者は、日頃の運動不足から体力や筋力の低下がみられるために、運動療法のモデルとしての役割を託されたと思っています。

回答2 歩行に勢いがつき疲れが残らない。透析中の血圧が安定する。透析時間が短く感じられる。こむら返りがなくなる。

回答3 他者との比較や競いは避け、現状の維持を努力目標にしたい。「気負わず・力まず・マイペース」で続けることが大事です。

運動療法担当者より一言



健康運動指導士
名古屋共立病院 統括部長
森山 善文

透析を続けていると、体力、筋力は急速に低下するため、運動はとて重要で。特に透析患者様にとっては、「体力を維持すること」、「運動を継続すること」は、生命予後(元気で長生きすること)を大きく改善させることが証明されています。足の筋肉がつけば転びにくくなり、日常生活も楽に過ごせるようになります。また、透析中の運動は体力や筋力を向上させるだけでなく、透析中の血液循環を高めることで「透析の質」が向上します。すなわち、透析と運動を併用することにより、良い透析ができ、合併症なども起こりにくくなる効果が期待できます。このように、運動は様々な効果が得られ、透析時間の有効活用にもなりますので、是非皆様で実践していただき、元気で健やかな生活が送れるようになることを願っています。

エンジョイ!

透析 クッキング vol.16



秋刀魚の混ぜごはん

しそ・ごま・しょうがの風味で減塩で食べられます。
炊き込むよりも簡単にできます。



ここがオススメ!

秋刀魚やゆずなど季節の食材を使った秋を感じる献立。
しそやごま、ゆずなどかんきつ類を上手に利用して減塩を。

栄養量

エネルギー……………531kcal
たんぱく質……………12.9g
カリウム……………184mg
リン……………153mg
食塩相当量……………0.5g

材料 (1人分)

ごはん……………200g
さんま……………40g
酒……………5g (小1)
油……………4g (小1)
しょうゆ……………3g (小1/2)
ごま油……………2g (小1/2)
しょうが……………6g (おろし小1分)
しそ……………1枚
ゆず……………1/8切れ
ごま……………1g (小1/3)

作り方

1. さんまは三枚おろしにして、3等分に切る。しょうがはすりおろす。
2. 秋刀魚に酒を振って臭みを取り、ペーパーで水気をふき取る。
3. フライパンに油をひいて、さんまを焼く。
4. ポウルに、しょうゆ・ごま油、おろししょうがを合わせて、焼いた秋刀魚を軽くほぐして加える。
5. ご飯を加えて混ぜ、茶碗に盛り付ける。
6. ごまを振り、手でちぎったしそ、ゆずを飾る。

・「さんまの蒲焼缶詰」1/2缶(汁は残して40g)に変えてもOK。
缶詰の場合は醤油は使わずに作りましょう。

こちらのレシピにも注目♪



揚げ焼き豆腐の ゆずあんかけ

※詳しい作り方は「透析食のレシピ」ブログに掲載されています。

豆腐は水分が多い食品の為、水切りはしっかりしましょう。野菜のだし汁で下煮して、うまみを含ませましょう。

〈栄養量〉

エネルギー……………143kcal
たんぱく質……………6.9g
カリウム……………283mg
リン……………125mg
食塩相当量……………1.2g

〈材料・1人分〉

木綿豆腐……………80g
片栗粉……………6g (小1)
油……………4g (揚げ焼き用)
だいこん……………30g
しいたけ……………20g
にんじん……………10g
さやえんどう……………1枚

かつおだし……………15g
(ゆずあん)
かつおだし……………15g
低塩だしわりしょうゆ……………15g (大1)
片栗粉……………1g (小1/3)
ゆず(皮)……………1g (少々)



ほうれん草と もやしのツナ和え

彩り鮮やかな、さっぱり酢の物。

〈栄養量〉

エネルギー……………41kcal
たんぱく質……………3.0g
カリウム……………230mg
リン……………39mg
食塩相当量……………0.2g

〈材料・1人分〉

ほうれん草……………20g
もやし……………30g
ミニトマト……………15g (1個)

ツナ油漬け……………10g
穀物酢……………5g (小1)
こいくちしょうゆ……………1g

一食全体の栄養量

秋刀魚の混ぜごはん・揚げ焼き豆腐のゆずあんかけ・
ほうれん草ともやしのツナ和え

エネルギー……………715kcal
たんぱく質……………22.8g
カリウム……………697mg
リン……………317mg
食塩相当量……………1.9g

偕行会の管理栄養士たちのレシピがブログになりました。
いろいろな透析食のレシピを詳しく掲載しておりますので、
ぜひご覧ください。

「透析食のレシピ」 <http://tousekirecipe.jugem.jp/>



今さら聞けない!

透析

Q&A vol.14

透析治療にはわからないこともいっぱい。
今さら聞けない基本的なことから
長年の疑問までなんでもお答えします。

今回の先生

さいたま
ほのかクリニック院長
堀川 和裕先生



Q

HDFとは何ですか?

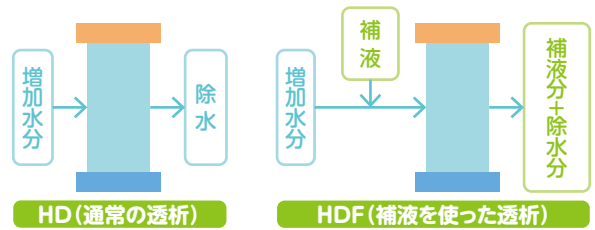
A

HDFという治療法は、点滴(補液と言います)で大量に水分を補いながら、大量に除水をする、「大量補液・大量除水」の透析です。大量の(10リットルから20リットルの)補液を行いながら、透析をしています。この補液用の液を「置換液」と呼んでいます。この液の成分は、極端なことをいってしまえば、塩水みたいなものです。

なぜ、一方でたくさん補液をしながら、他方で大量に除水をするなどというややこしいことをするのでしょうか? 現在主流となっている、血液透析(補液をしない透析)では、分子量の小さな、つまり粒の大きさの小さな毒素が効率よく除去され、中分子と呼ばれる粒の大きめの毒素は、あまりよく除去されません。小さな分子には、尿素窒素(BUN)・クレアチニン・カリウム・リンなどがあります(カリウムやリンは「毒素」ではありませんが、透析で除去することは大切です)。

中分子と呼ばれる毒素の代表的なものは、ベータ2ミクログロブリンと呼ばれる物質で、手根管症候群や、関節痛の原因となったりします。ダイアライザーの改良によって、この中分子をなるべく多く除去しようという努力が続けられているのですが、現時点では、ベータ2ミクログロブリンなどをたくさん除去しようとすると、HDFの効率がいいことがわかっています。HDFの利点は、中分子がよく取り除けるだけではありません。透析中の血圧が下がりにくくなったり、心臓にかかる負担が、血液透析よりも小さくなることも知られています。反対に、このHDFをお受けになる上で、不利になることはありません。ですから、HDFという治療法は、とてもいい治療法だと思っていただいてもいいと思います。

少し古いデータなのですが、2001年末で、HDFをお受けになっている方は、血液透析をお受けになっている方の4~5%に過ぎません。現在では、もう少し増えていると思いますが、お金がかかる治療なので、すべての患者様が、HDFをお受けになるというわけにはいかないのが現状です。



- 通常HDは、体重増加分の除水を行う
- HDFは積極的に補液をすることで、ろ過量を増やした治療を行う方法

次回は、オンラインHDFにするメリットとデメリットについてお答えします! お楽しみに!!

新登場!

ニコニコスタッフ紹介!



質問

- ① なぜこの仕事に就こうと思いましたか?
- ② クリニックのいいところを教えてください。
- ③ 患者様へメッセージ



くわな共立クリニック
看護師 伊藤 千恵

- ① 子育てしながら働く事ができる環境が透析医療だったからです。毎日、楽しく興味を持って学んでいます。
- ② スタッフが若さとパワーに満ちているので、明るく、居心地の良いクリニックだと思います。
- ③ クリニックに通院して頂き、私たちスタッフから少しでも元気や楽しみの1つでも感じて頂ければ嬉しいです。



半田共立クリニック
助手 齋田 みずえ

- ① 特別な資格がなくても医療の現場で活躍できる職種があると知り、やってみたくと思いました。
- ② アットホームで、患者様やスタッフとのコミュニケーションが豊かなところが良いと思います。
- ③ 透析のための通院が、少しでも楽しくなるためのお手伝いが出来ればと思っています。

川柳倶楽部

透析生活の中で、
ちょっとした「笑い」をくれる川柳。
このコーナーでは、患者の皆様から
今までに投稿された作品の一部を紹介いたします。
まだ作ったことのないあなたも、
気軽に参加してみませんか？



蒼き空
山とりどりに
川もみじ
重さん

予報士が
ころころ変える
エルニーニョ
南区のハリマオさん

痒み虫
背中かけっこ
運動会
山ちゃんさん

初梨を
たべて心も
すずし秋
ひまわり司郎さん

川柳大募集! 川柳を採用させていただいた方にはサンクスカードを贈呈しております。

●応募方法／下記のアンケート用紙にご記入の上、受付の回収BOXへ入れてください。

次回の川柳テーマは
【冬】です。
たくさんの応募
お待ちしております!

キリトリ

ひだまり vol.16 アンケート 今号の「ひだまり」の内容について、よろしければアンケートのご協力をお願いします。

1 今回のコーナーで「面白かった」ものは次のどれですか？

- 特集 透析中の運動療法 ニコニコスタッフ紹介
 エンジョイ! 透析クッキング 川柳倶楽部
 今さら聞けない透析Q&A やってみよう! 間違い探し

今後特集ページで取り上げて欲しい事がありましたらご記入ください。

2 「川柳倶楽部」投稿欄（ペンネーム: _____）

3 「透析Q&A」で医師に質問したいことがありましたらご記入ください。

4 この雑誌に関するご意見・ご感想をお願いします。

お名前 _____

クリニック名 _____

男性 ・ 女性 年齢 _____

歳 _____

ご協力ありがとうございました

ご記入いただいた用紙は各クリニックの
受付にある回収BOXへ入れてください。

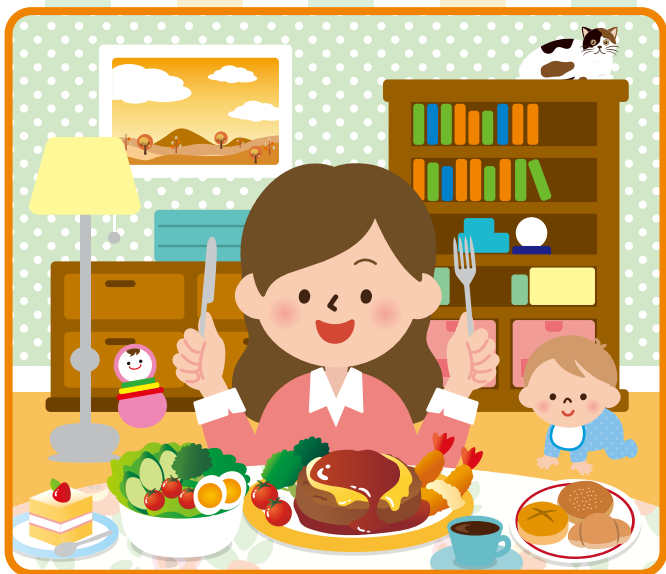
裏表紙の間違った探しの答え

①左上の絵に描かれている雲の数 ②左下の人形の色 ③中央の料理の皿にエビフライがある／ない ④右下の赤ちゃんの髪型 ⑤右上の猫のとなりにトランクがない／ある

間違い探し

やってみよう!

下の2つの絵には、違うところが5つあります。
間違いを探してみましょう!
答えは6ページの一冊下をご覧ください。



偕行会 透析グループ

AICHI

名古屋共立病院

〒454-0933 愛知県名古屋市中川区法華一丁目172番地
TEL 052-362-5151

偕行会城西病院

〒453-0815 愛知県名古屋市中村区北畑四丁目1番
TEL 052-485-3777

偕行会セントラルクリニック

〒454-0932 愛知県名古屋市中川区中島新町三丁目2518番地
TEL 052-363-7373

名港共立クリニック

〒455-0021 愛知県名古屋市港区木場町8番地202
TEL 052-698-3077

海部共立クリニック

〒498-0006 愛知県豊田市佐古木二丁目280番地1
TEL 0567-65-1171

偕行会リハビリテーション病院 透析室

〒490-1405 愛知県豊田市神戸五丁目20番地
TEL 0567-52-3883

豊田共立クリニック

〒470-1201 愛知県豊田市豊栄町十丁目59番地
TEL 0565-74-0774

半田共立クリニック

〒475-0862 愛知県半田市住吉町二丁目166番地
TEL 0569-32-1700

安城共立クリニック

〒446-0065 愛知県安城市大東町4番地14号
TEL 0566-73-0610

碧海共立クリニック

〒446-0053 愛知県安城市高棚町中島115番地1
TEL 0566-73-2710

瀬戸共立クリニック

〒489-0916 愛知県瀬戸市平町二丁目19番地
TEL 0561-86-0555



SHIZUOKA

静岡共立クリニック

〒422-8006 静岡県静岡市駿河区曲金四丁目1番25号
TEL 054-284-7222

城北共立クリニック

〒420-0805 静岡県静岡市葵区城北111番地1
TEL 054-249-2555

掛川共立クリニック

〒436-0020 静岡県掛川市矢崎町二丁目3番地
TEL 0537-61-5511

NAGANO

駒ヶ根共立クリニック

〒399-4117 長野県駒ヶ根市赤穂4269番地
TEL 0265-82-5022

GIFU

中津川共立クリニック

〒508-0011 岐阜県中津川市駒場1666番地1122
TEL 0573-65-8777

MIE

かわな共立クリニック

〒510-8101 三重県三重郡朝日町大字繩生353番地1
TEL 059-376-3030

TOKYO

駒込共立クリニック

〒113-0021 東京都文京区本駒込六丁目25番地4号 中層ビル2-3F
TEL 03-3941-9988

豊島中央病院

〒170-0012 東京都豊島区上池袋2-42-21
TEL 03-3916-7211

SAITAMA

さいたまほのかクリニック

〒337-0017 埼玉県さいたま市見沼区風渡野29番地1
TEL 048-681-6211

