

1回4時間程度、週に3回の通院が必要となる透析。腎臓の機能が衰えた患者にとっては命綱の治療だが、ベッドに横たわる時間が長いため筋力低下につながりかねない。特に高齢者は、加齢に伴い筋力

が低下する症状「サルコペニア」が懸念される。患者の運動不足を解消しようと、病院で透析を受けながら足腰の筋肉も鍛えることができる「運動療法」が広がってきている。
(細川暁子)

歩行やバランス能力改善

透析患者の運動療法広がる

ベッドに横たわって透析を受けている間に、片足ずつ上げたり下げたり。名古屋市中村区の偕行会城西病院で今月上旬、透析患者の小谷奈津子さん(50)と愛知県清須市は足腰の筋肉を鍛える運動に励んでいた。

小谷さんは、約二十年前に腎臓にがんが見つかり腎臓を摘出。八年前から週三回、透析を受けている。透析は、低下した腎機能に代わり、血液中にたまった水分や老廃物などを人工的に取り除く治療。血液を体外

の透析装置に移し浄化して再び体内に戻す血液透析は、一回あたり四時間が必要だ。

当初は透析中は眠ったり

タブレット端末で動画を見たりしているだけだった。

だが体の調子が落ち着き透析に慣れてきた五年ほど前から、運動療法を取り入れることになった。理学療法

士の指導を受けて毎回約三十分間、寝ながら足裏をくっつけて股関節を広げるストレッチを行ったり、負

荷をかけるため足首にゴムチューブをかけながら足を上下に動かしたりといった運動を行っている。その

際、透析の針が刺さった左腕は使わない。

運動療法の効果を一番実感しているのは小谷さん本人だ。以前は、自宅から最

寄り駅まで歩いて十二分かかってしたが、今は速足で六分で着くように。昔

は、バスの乗り口の段差を上がるだけでも大変なほど体力がなかったが、今は階

段の上り下りが楽になり、息切れもなくなった。透析

を受けながら運動ができて、時間を有効に使えるのがうれしいと喜ぶ。

医療法人偕行会は二〇一二年から、運営する約二十

の病院・クリニックで運動療法を取り入れており、体力などに応じて希望する患者に勧めている。これまで

に千六百人以上が実践し、「透析時間が短く感じる」

高齢者の筋力低下が心配

専門知識持つ人から指導を

日本透析医学会によると、2020年の慢性透析患者数は34万7671人。平均年齢は約70歳で、高齢化とともに患者は増えている。

高齢の患者は特に、長時間ベッドに横になりながら透析を受け続けていると、筋力の低下が進み、サルコペニアになりかねない。透析で血液から老廃物を除去する際には、筋肉のもととなるタンパク質の材料であるアミノ酸が取り除かれてしまうこともサルコペニアになりやすい要因だ。透析時の運動指導は、今年の診療報酬改定で

精神面での効果も期待

加算の対象となり、サルコペニア対策として注目を集めている。

一方で、透析患者は心臓に負担がかかりやすく、運動は専門知識を持った人の指導の下で行うことが重要だ。腎臓内科を専門とする医師で偕行会理事長の山田哲也さん(54)は「患者の体力に応じて一人一人にあった運動メニューを提供することが不可欠」と指摘。

「患者が透析とうまく付き合い、透析前の生活に近づけることが重要。以前はできなかったことができるようになると、精神面での効果も大きい。患者の幸福度を高めることにつながる」と力を込める。

「歩く距離が伸びた」などの声が寄せられている。「はじめてでもやさしいナースができる透析運動療法」の著書がある同会の健

康運動指導士、森山善文さん(48)は「歩行能力やバランス能力などの改善を実感している患者さんが大半」と話す。

健康運動指導士の森山善文さん(右)に見守られながら、透析中に足腰の筋肉を鍛える運動を行う小谷奈津子さん―名古屋市中村区の偕行会城西病院で

