



認定看護師便り

2017年7月発行 Vol.71
認定看護師会

今回運動療法について、お話をしていきたいと思います。

《透析患者さんの体力、筋力は低下しやすい！》

腎臓が悪いため、尿毒症の影響で筋肉の萎縮・変性により体力の低下、さらにホルモンバランスの異常や老廃物により骨・関節が弱くなりやすい傾向にあり、通院による時間の制約や透析後の疲労により身体活動量が低いことも影響します。

《そこで運動療法です！》

- 透析患者：
- ・運動療法では透析効率が改善する
 - ・ADLの改善、降圧剤・心不全の減少のための治療方法の1つとして運動療法が必要
 - ・運動療法は心血管疾患の予防に有効
 - ・サルコペニア・フレイル・protein-energy wasting (PEW) 予防に有効

出典：上月正博：高齢のCKD患者において、サルコペニア・フレイル・(PEW) 対策をどうとるか。内科116：941-954、2015

フレイル

【筋力や活動が低下し、体がストレスに弱くなっている状態】を言います。
「体重減少」「疲労感」「活動量低下」「歩行速度低下」「握力低下」などにより診断されます

サルコペニア

【加齢や疾患により筋力量の低下する】ことを言います。
「高齢者の転倒」「生活の質の低下」「生命予後」に深く関わっています。



ADL：日常生活動作
PEW：蛋白やエネルギーの
栄養状態の不良



《どんな運動が良いの》

運動の中心はウォーキングです。下肢・体幹・上肢の筋肉を使います。また透析中に運動（ペダルこぎ運動・足首の屈曲運動・股関節の屈曲運動など）をすることで、老廃物の除去効率が良くなると言われています。そのため、透析中の運動はおすすめです。

文責：透析看護認定看護師 古川 加生里

