

Q62. 長期透析患者が増加、高齢化が進んで、介護を必要とする患者も増えると思います。1日でも長く介護を受けずに通院したいと思います。体力を維持する為には、どのような運動を心がけたらよいのでしょうか。また、どんなことに注意したらよいのでしょうか。

A.

## 高齢者透析患者への体力の確立

### 1. 運動の定義

私達は、生まれながらにして、体を動かして運動する機能が備わっています。運動することで、生体機能を活性化させて肥満や老化を予防し、健康を増進させることができます。体を動かさない生活では、神経系や運動器系が萎縮、退化して感染や骨折、筋力の低下や関節障害をも引き起こしてしまいます。足腰が弱まるだけでなく急速に「痴呆」まで進行するケースともなりえます。自分の意志によって行う運動は、大脳皮質や脊髄神経細胞の活動によって、骨格筋が動かされて行われるものです。

適度に運動を続けることは、これらの中枢神経が刺激を受けて脳の老化を防止、また、運動のための骨格筋に多量の血液を送って心臓の機能を促進して、全身の血液循環量を盛んにします。酸素の需要も増加して呼吸機能も亢進され健康を増進されてくれます。運動は健康維持のための基本条件の一つです。活動的な生活習慣を身につけて体力を落とさずに、通院が続けられるようにしたいですね。

### 2. 安静にしていると次のようなことが起こります

- ・筋力の低下を起こす
- ・歩行が困難となる
- ・骨がもろくなり骨折しやすくなる
- ・関節が硬くなり、曲げ伸ばしが困難になる
- ・起立性低血圧がおこる
- ・興味が持てなくなり、自分で行おうとすると自発性の低下がおこる
- ・褥創（床ずれ）などを起こしやすい など

#### 1) どのような運動を行えばよいのでしょうか

##### ①体力のない方が家の中で出来る運動（ベットや椅子に座って）

・**手指の運動**：手を握ったり広げたり1本ずつ指の曲げ伸ばし運動をしましょう。また、ハンドグリップ、ゴムボールを使って握力の運動をします。また皮膚のマッサージを行い循環をよくします。シャント血流維持にも役立ちます。

・**胴体の運動**：手を膝の上に置いて、ゆっくり体を前に倒します。

両手を前に伸ばしたまま体を左右にひねったり、左右に体を倒します。

〔注意：バランスに注意しましょう〕

・**肩関節の運動**：バンザイ（タオルを持ってもよい）をして息を吐きながら、力を抜いて腕を下ろします。腕を前後にゆっくり、大きく回転させて肩甲骨を動かします（痛みがあ

る時は症状があったところで止めましょう。決して無理をしないことです）。

- ・**呼吸運動**：腕を大きく広げ、鼻から吸って、腕を体の前に閉じながら口から息をおおきく吐く呼吸をしましょう（大きく深呼吸）。
- ・**足の運動**：腕を大きく前後に振りながらその場で片足ずつ足踏みをします。膝を交互に上下運動します。〔注意：転倒しないようにしましょう〕
- ・**起床時、就寝前の運動**：布団やベッドの上で、手足の関節の曲げ伸ばし運動を行いましょ。起きあがれないときは、足元の柱やベッド柵に紐を結び、手の届くところまでその紐を伸ばし、わかを付けた紐を引っ張って起き上がります。
- ・**入浴を利用して行う運動**：全身のあちこちの関節をゆっくり曲げ伸ばしします。

## ②少し体力がついて外に出られる方におすすめの運動

- ・壁つたいに、あるいは手すりを持って階段の昇り降りをしましょう。エレベーターは使用せず階段をできるだけ使用しましょう。3階以上のマンションや住宅の場合は、早目の階でエレベーターを降りて階段を利用しましょう（膝関節に痛みがあるときは無理をしないでください）。
- ・散歩をしましょう。暖かい日には庭や近くの公園まで歩いてみましょう（杖を持って出かけましょう）。
- ・買い物に出かけたときは、いつもより少し遠回りして15分ぐらいを目安に足を伸ばしてみましょ。
- ・万歩計を利用して1日4000歩を目標に歩いてみましょう。
- ・体調がよければ、布団の上げ下ろしや洗濯物を干したりしましょう。

※1人で自信のない人は、家族や友達と一緒にいきましょう。

※介護保険を利用してリハビリサービスを受けられる制度があります。利用しましょう（市町村に問い合わせてください）。

## ③体力のある方

自分にあった軽いスポーツをしましょう。運動能力には個人差がありますので、たとえ軽スポーツといえども、いきなり運動を行うと、危険な場合があります。ストレッチ（関節や筋肉を軽く伸ばす運動）で準備運動をして体を十分に温めてから行いましょう。当クリニックの患者様もゴルフや水泳、ダンス、ウォーキングなど、全身をリズムカルに動かしていらっしゃる方もおられます。しかし、全身をリズムカルに動かすことのできない人でも、日常生活の中で体を動かすことは、大変重要なことです。

## 2) 運動時の注意点

- ①不安や悩みのある点は、医師に相談して、そして慎重に始めてください。
- ②体の調子が悪いとき、食事が食べられないときは行わず、運動の途中でも調子が悪くなったら無理をしないで中止しましょう。
- ③空腹時や食事の直後、透析直後は避けましょ。
- ④一度に強い運動を行うより、弱い運動を数回に分けて行いましょう。  
（持久力をつけるのに効果的です。また関節に痛みがある場合はこの方法で行いましょう）

- ⑤運動前後は必ず準備運動、整理運動を行いましょう。
- ⑥軽度の運動からゆっくりと徐々に行いましょう。
- ⑦動きやすい服装で行います。運動靴は自分に合ったものを使用しましょう。
- ⑧シャント閉塞の恐れがあるため、シャント肢は、圧迫したり打ったりしないよう十分に注意しましょう（サポーターで保護するとよいでしょう。ただし、ゴムのきつくないものを使用してください）。
- ⑨運動は自分のペースで行いましょう。
- ⑩水分管理の悪い人は運動を控えます（体重増加が著しいと、強度の運動負荷により心不全を引き起こすことがあります）。
- ⑪関節の痛みがある場合は、痛みが出ない範囲で行います（痛みを我慢して無理をすると関節の痛みが増悪することがあります）。

### 3) 通院生活の体力を維持して日常生活を楽しく過ごしましょう

適度な運動は、心身共に心地よい効果をもたらします。運動はいやいや行うのではなく目標を持って楽しく行いましょう。積極的に外へ出て趣味や興味を持ち交流の場も広げていきましょう。運動は人から与えられるものではなく自分の力で手に入れるものです。しかし、体調が悪い時は、無理せず一度休みましょう。さあ体を動かしてみましょう！

#### 看護師

私は1年前に、ダイエットに取り組みました。当時身長168cmで80kgでした。それが69.5kgに減少させることが出来ました。成功したのは、楽しくウォーキングをした事だと思います。その上透析後の体調が非常に良くなりました。この事は、私にとって、とても嬉しい事でした。ウォーキングの最大の魅力は、その手軽さにあります。ゆったりとした気持ちで、胸を張って軽快に歩く事です。理想的な歩き方としては、スピードを脈拍数で管理します。歩幅は背筋を伸ばして、いつまでも歩ける位がいいと思います。気が付かなかった風景や鳥の鳴き声などで心の健康を取り戻せるように感じました。毎日のウォーキングばかりでは、刺激がありませんので、ウォーキングイベントに参加するようになりました。イベントには、2時間程の短いものから、3日に及ぶ長距離のものまであります。毎日1万歩以上歩く事にしており、目標はなんと、地球一周4万kmです。

ウォーキングを始めたのが、2001年7月から、現在迄4000kmを歩きました。これでいくと10年間は、頑張らなければならないと思っております。各地のイベントに参加して、国際市民スポーツ連盟発行のパスポートの距離記録が、2000km達成し、参加記録は125回達成しました。透析患者として、この様な生き甲斐を持ってました事は、透析医療を受けている事に他なりません。日々、感謝で一杯でございます。今後は、この生き甲斐を長く続けていけますように、心がけて参ります。

一日でも長く介護を受けずに通院出来るように頑張ってお参ります。

患者様