

## 透析時運動指導はじめました！

### 【はじめに】

現在日本では透析治療を受けている患者様は約35万人と  
言われています。透析患者様は活動量が低下傾向にあり、  
健常人と比較し全身持久力等の運動耐容能が約半分<sup>2) 3)</sup> と言  
われています。この運動耐容能はQOLや生命予後に密接に  
関係するとされています。

### 【どんな事をするの？】

リハビリの専門職や看護師による

1. ストレッチ等のコンディショニング

2. 筋力トレーニング



3. 有酸素運動（仰向け姿勢でのエルゴメーター）



4. 日常生活動作指導



## 【透析時に運動を行うことでどんな効果があるの？】

全身持久力等の運動耐容能、歩行機能、身体的QOLの改善効果<sup>\*</sup>が示唆されており、日本腎臓リハビリテーション学会「腎臓リハビリテーションガイドライン」にて腎臓疾患に対する運動療法が推奨されています。

※QOL=生活の質 生命の質

## 【どのくらいの時間でやるの？大変なの？】

時間：20～30分/回

頻度：1回以上/週

運動強度：軽く汗ばむ程度

期間：3か月程度

★運動の頻度や強度は患者様の状態に合わせ調整しながら実施致しますのでご安心ください。

## 【透析時運動指導の流れ】

初回評価



運動療法開始



最終評価(3か月後)

評価内容

- ①バランステスト
- ②歩行スピード
- ③立ち上かい
- ④日常生活動作状況確認

上記身体評価を行い3か月後に改善度合いや課題を再評価していきます。

# 【当施設における透析時運動指導の実施結果】

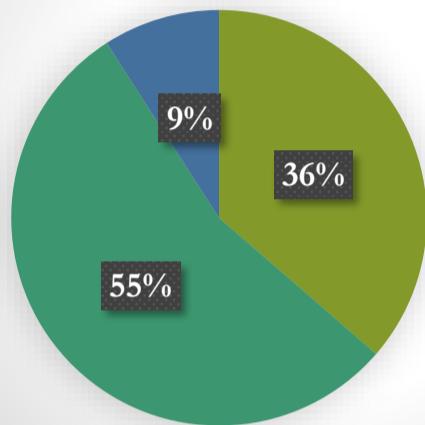
期間: 2024/10/2 ~ 2024/12/31

対象人数: 12名

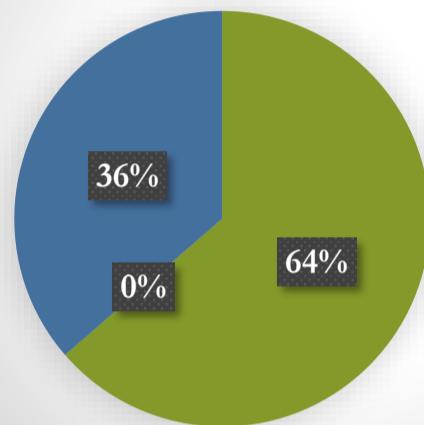
実施頻度: 1回/週

実施時間: 20~30分

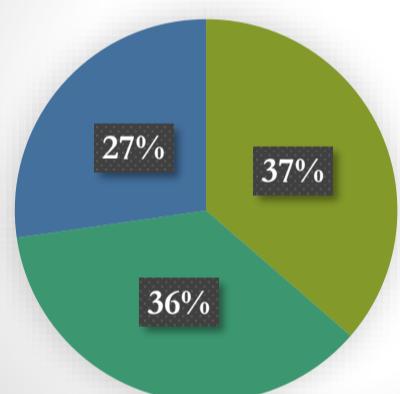
## バランス



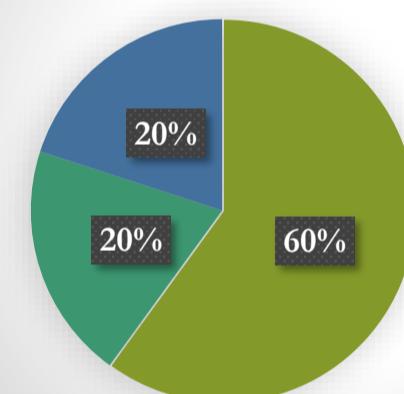
## 歩行スピード



## 立ち上がり



## SPPB総合点数



透析時運動指導実施後、約8割の方が

バランス・歩行・立ち上がりテストからなる複合的な身体評価において改善または維持となっています。

1) 日本透析医学会「わが国の慢性透析療法の現況」2022年末より

2022年末慢性透析療法を受けている患者数は34万7474人。

原因疾患 第1位:糖尿病性腎症(39.5%)

第2位:慢性糸球体腎炎(24.0%)

第3位:腎硬化症(13.4%)

2) Johansen 2007

著者: Johansen KL

論文タイトル: *Exercise in the End-Stage Renal Disease Population*

掲載誌: *Journal of the American Society of Nephrology (JASN)*

年: 2007, 卷 18, 号 6, pp. 1845-1854

3) Segura-Ortí 2010

著者: Segura-Ortí E

論文タイトル: *Exercise in haemodialysis patients: a literature systematic review*

掲載誌: *Nephrology Dialysis Transplantation (NDT)*

年: 2010, 卷 25, 号 9, pp. 3034-3046

お問い合わせ

新葛飾ロイヤルクリニック

リハビリテーション科 担当:藤原

所在地: 〒124-0006 東京都葛飾区堀切 2丁目66-17

電話番号: 03-3697-8333

診察時間: 【平日】9:00~13:00 14:00~17:30

【土曜】9:00~13:00