



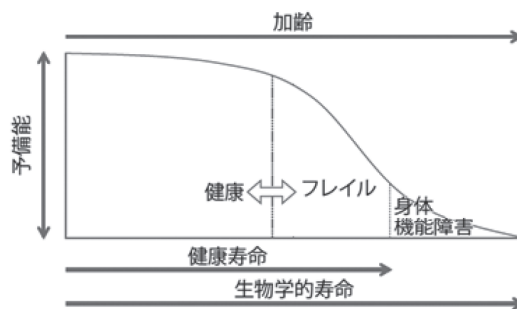
腎臓リハビリテーション

泌尿器科 副医長 島田 久生

近年、超高齢化社会において健康寿命を延ばし、生命機能をいかに維持するかが社会的な課題とされています。また透析療法の進歩に伴い、当腎センターにおいても患者さま全体の高齢化が進んでいます。患者さまの多くが高齢であるため、栄養障害やサルコペニア(加齢や疾患により、骨格筋量の減少と機能の低下を呈する病態)を起こしやすく、容易にフレイル(加齢とともに心身の活力が低下し、生活機能が障害され、心身の脆弱性が出現した状態)に陥ります。これらの症候は、ADL(日常生活動作)やQOL(生活の質)を低下させるのみならず、転倒や骨折、入院などの転機を引き起こします。

フレイル

フレイルは、要介護となるリスクが高い状態ですが、適切な介入や支援により、生活機能の維持向上が可能となります[図1]。このフレイルの主な要因と考えられているのが、サルコペニアです。身体機能を維持するためには、運動による筋力や骨関節機能を保つことが不可欠です。運動不足は高血圧症、糖尿病、肥満、がん、認知症など様々な国民病の誘因になり、一人暮らしをしていたり、基礎体力が低下している高齢患者さまにとっては自立を脅かす大敵であります。



[図1] 日内会誌 2017 ; 106 : 954-8, より引用

腎臓リハビリテーション

腎臓リハビリテーションは、慢性腎臓病に基づく身体的・心理的影響を軽減させ、症状を調整し、健康寿命を延伸することを目的として、運動療法、食事療法、薬物療法、心理的サポートなどを行う包括的プログラムであり、患者さまのトータルケアを目的としています。特に、運動療法は腎臓リハビリテーションの中核であります。当院で行っている運動療法を紹介いたします。

透析療法中に、右記の運動療法を行っております。

スタッフ一同、患者さまの健康寿命を延伸できるよう、運動療法をはじめとする様々なプログラムを提供しております。

- ストレッチ
- ▼
- レジスタンス運動(筋力増強運動)
- ▼
- エルゴメーター
- (サイクルマシンを用いた有酸素運動)



腎臓リハビリテーションに関するお問い合わせは

腎センターまでお願いいたします。TEL : 0721-24-3100(代表)