

第4回腎臓リハビリテーション学会・学術集会

75歳上の透析患者における 透析中の運動効果



医療法人社団つばさ

メディカルフィットネスT's Energy・つばさクリニック

萩原麻耶 山田美紀 田代優輝 大山高史

内田広康 渡部敦子 浅沼輝男 馬目聡子

大山恵子 諸見里仁 大山博司

背景

- 運動を行う事は多くの透析患者にとって有効であるが、透析患者に適切な運動強度および運動方法の設定を行う事は困難
- 安全かつ効果的な運動療法に関する情報が普及していない
- 取り組み方には個人差があるのが現状である

透析中の運動効果

- 下肢つりの軽減
- QOL（生活の質）の向上
- ADL（日常生活動作）の改善
- 日常生活の活動強度の増加
- 転倒予防の効果
- 透析効率の改善
- 貧血の改善

目的

- InBody-S10（体成分分析装置）の測定結果を運動療法開始前とその一年後に調査
- 運動群と非運動群を比較し、運動効果を明らかにするものである

対象・方法

- 75歳以上の外来透析患者

運動群：16名（男性7名・女性10名）

平均年齢81.6±4.3歳

非運動群：6名（男性5名・女性1名）

平均年齢79.2±2.9歳

- 週1回の運動（音楽に合わせた下肢の運動など）を透析中に行った
 - 運動はベッドに備え付けのTVモニターからDVDを流している
 - 運動はトレーナー監修による運動プログラム
 - 運動時間はトレーナーが帯同している

運動プログラム

- 音楽に合わせた運動

パート1：足関節および下腿の運動を中心

（ボルグスケール11～13）

パート2：腹筋運動、ヒップリフト、足踏み

（ボルグスケール11～13）

パート3：ハムストリングス、臀部の強化を中心

（ボルグスケール11～15）

*ボルグスケールは旧ボルグスケールを使用

- パート1から徐々に強度をあげていく設定になっている
- 各パートともに運動強度を調節できるように設定

運動強度の選択

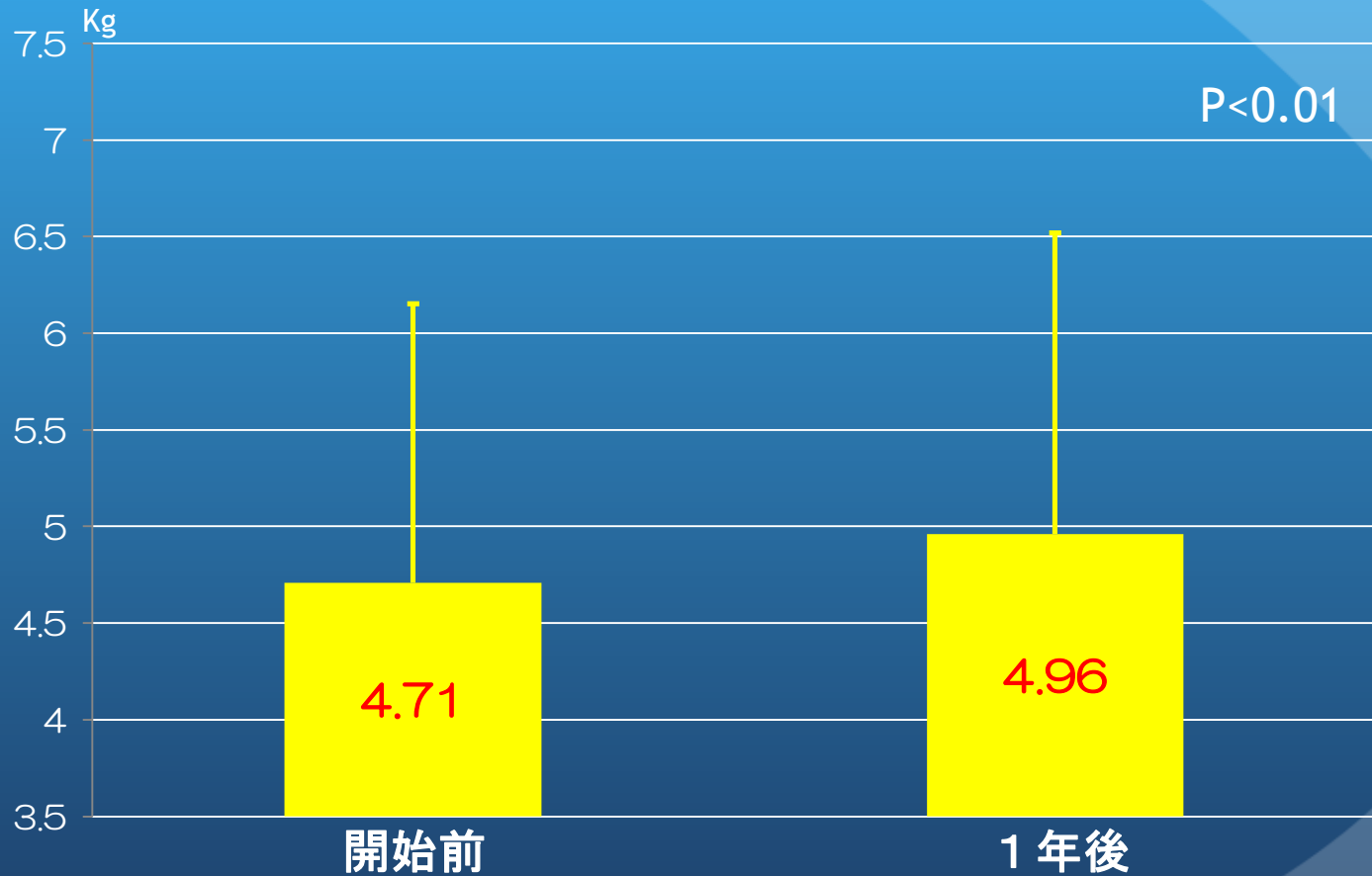


結果

- 運動群では筋肉量が増加し、運動実施前と1年後で有意にさがみられた
- 非運動群では有意差がみられなかった
- 非運動群では脂肪率の増加、筋肉量の低下傾向がみられた

結果

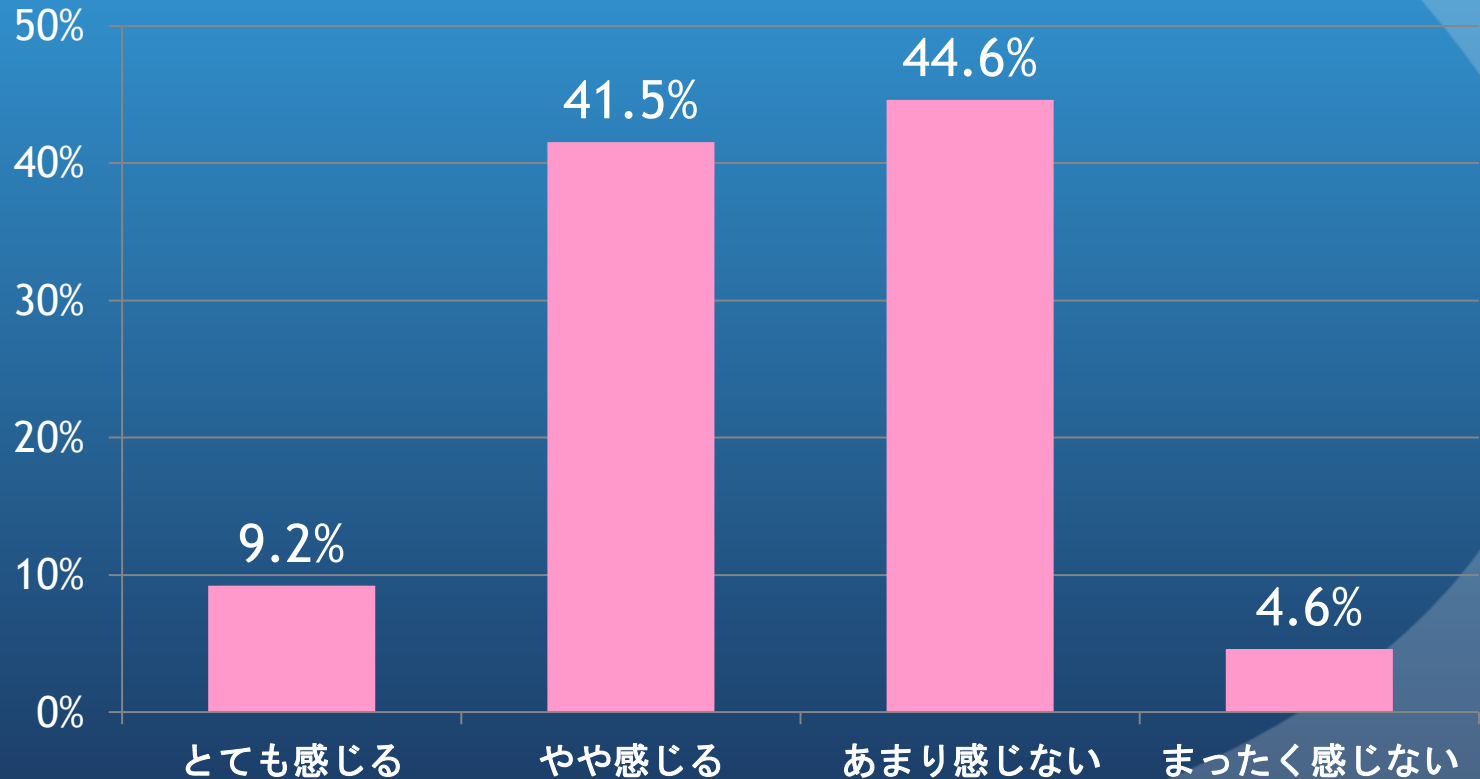
運動群の下肢筋肉量の変化（BIA法による）



アンケート調査結果①

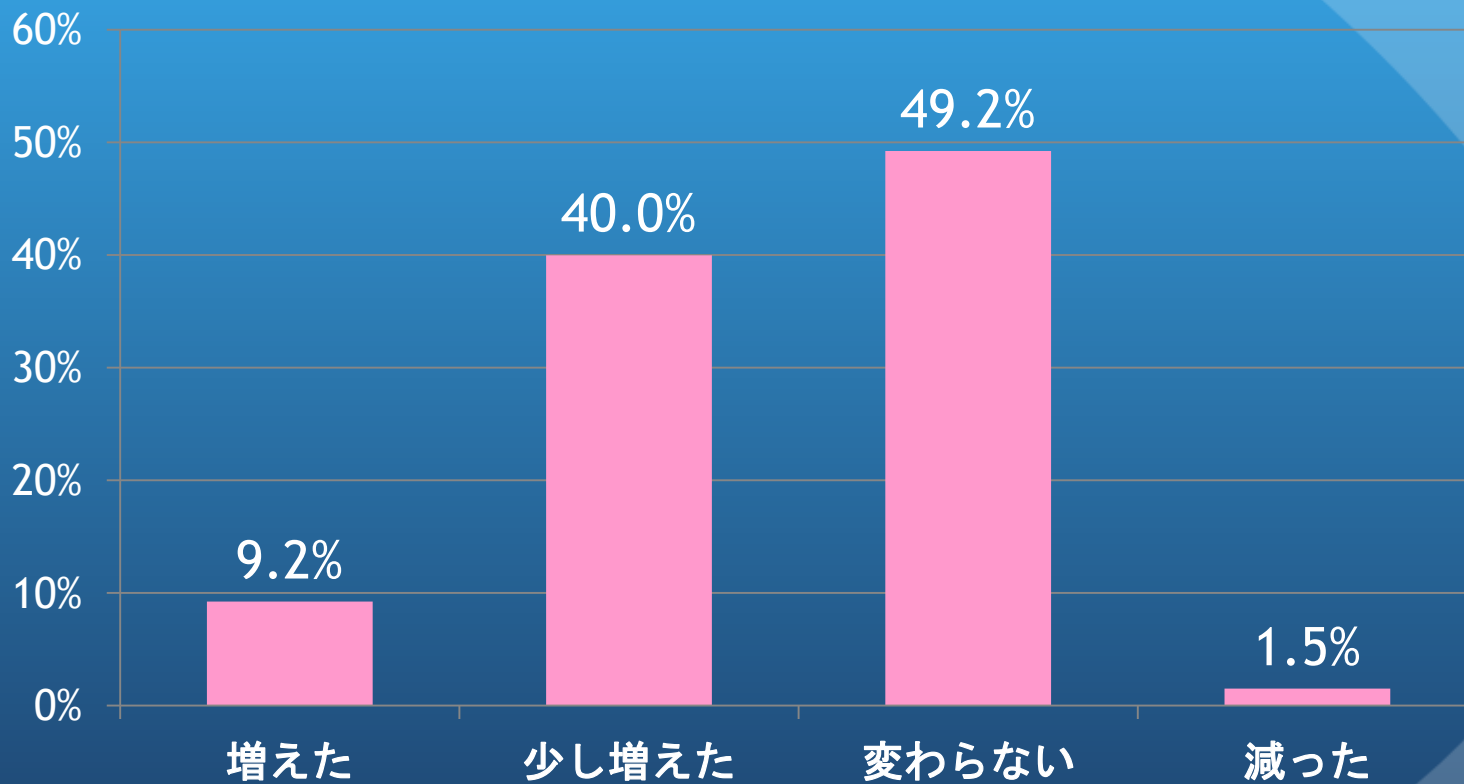
- 運動療法に関する意識と現在施行中の運動内容に関するアンケートを実施

運動の効果を感じますか？



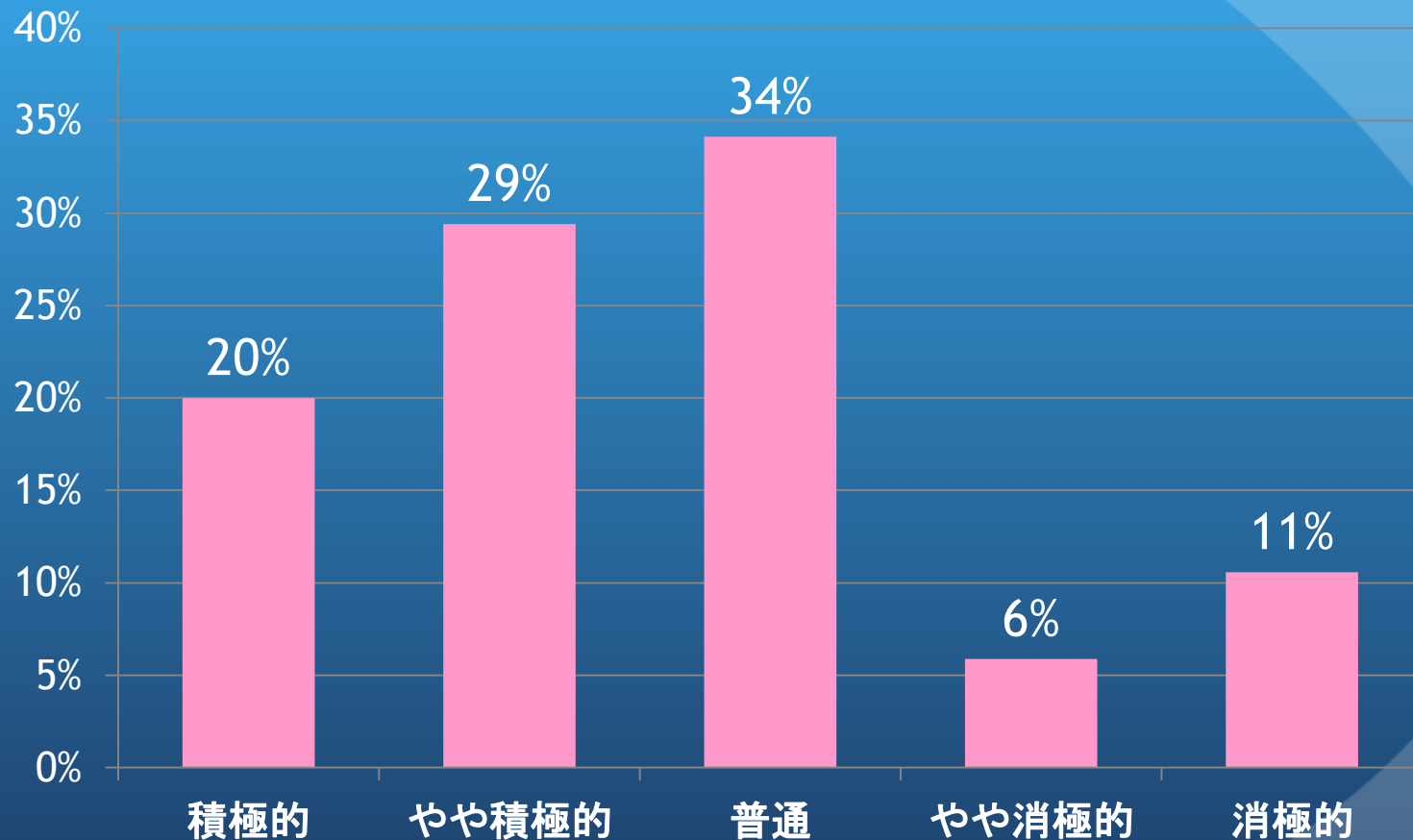
アンケート調査結果②

自宅での運動量は増えましたか？



アンケート調査結果③

これからも運動療法に取り組みたいですか？



具体的な運動の効果（コメント）

- 足のつりが時々しか感じなくなった
- 腰痛が徐々によくなった
- 少し歩く時楽になりました
- 透析中足が楽になった
- 運動への意欲が向上した
- 始めはきつく感じますが、終わりには足が上がるようになったように思う
- 腹筋がしまってきた
- 足のつりや透析後のふらつきがなくなった など

考察

- 週1度の透析中の運動での運動効果は認められ、運動群では運動療法に対するモチベーションも上がった
- 日常生活での運動強度も向上した事がアンケート調査でも確認された
- 運動により合併症や廃用症候群に陥る可能性も減少されるのではないかと示唆される
- 現在よりも広く運動療法を普及していく事が必要である