

# さんとぴあ号



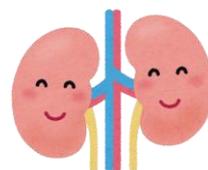
宇陀市介護老人保健施設 さんとぴあ榛原

奈良県宇陀市榛原萩原801-1 Tel:0745-85-2525

令和5年9月号



## 慢性腎臓病と運動



(以前は安静、今は適度な運動療法)

腎臓は、水分、塩分、血圧などの体内環境を一定に保つ重要な役割を担っている臓器で、「寿命を決める臓器」ともいわれています。慢性腎臓病は、腎臓の機能が低下していく腎臓病の総称です。「尿蛋白が+以上などの腎障害」「eGFR 値が60未満(腎機能が正常な人の60%未満)」の少なくとも一方に当てはまる状態が3か月以上続くと、慢性腎臓病と診断されます。高血圧による腎硬化症や糖尿病性腎症なども含まれ、日本の患者数は約1330万人ともいわれています。腎機能は一般に、加齢とともに低下していきませんが、腎機能が低下すると、血液中の老廃物や水分が十分に排出できずに、むくみ、貧血、疲れやすさ、めまいなどの症状が現れます。腎機能が著しく低下した状態が腎不全ですが、腎機能が正常な人の15%未満になった状態を末期腎不全と呼びます。こうなってしまうと血液透析や腎移植が必要となってしまいます。腎機能の低下を予防し、腎機能悪化を少しでも遅らせる対策が必要となります。また、腎機能の低下が軽度でも脳卒中、心筋梗塞などの心血管疾患を起こしやすくなり、慢性腎臓病があるとその危険が2~3倍に高まるといわれます。

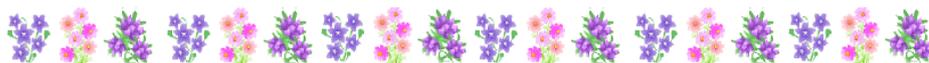
慢性腎臓病の治療には、食事療法、薬物療法、運動療法があります。なかでも、適度の運動は慢性腎臓病には有効です。以前は、安静にすべきだと考えられていましたが、その後、必ずしも安静の必要がないことや運動の効果が実証され、常識が覆りました。慢性腎臓病に対する運動の効果とは、第一に、体力が付き、歩行速度や筋力が増して、生活が活発にできるようになること(不活発症候群、フレイルの予防)、第二に、脳卒中、心筋梗塞、心不全などを予防できるために、生命予後が延長すること、第三に腎臓の働きが改善することです。適度な運動の継続で、腎機能の低下や筋肉量の減少を防ぎ、人工透析を回避、先延ばしする効果が期待できます。また、透析治療をしている人にも運動がすすめられます。寿命が延びる、透析効率がよくなるなどの効果が認められています。心臓の働き、運動能力、疲れやすさ、睡眠、不安、うつ、生活の質の改善等も期待できます。

慢性腎臓病の運動療法には、有酸素運動と筋力トレーニングがあります。有酸素運動は、ベッドでの自転車こぎや足上げ、ウォーキングやサイクリングなど、一日に20~60分、週に3~5日行うのが適当です。筋力トレーニングは、しゃがみ込み運動のスクワットや足上げ運動、腹筋運動などが適当です。いくつかの運動を組み合わせ、2~3セットを1日3回、週3回程度行うのがよいでしょう。軽い体操も有用です。

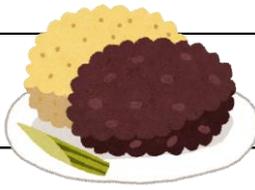
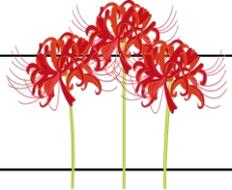
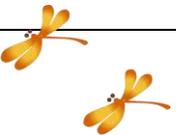
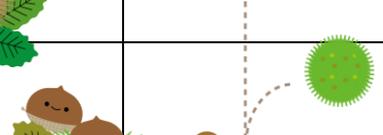
運動療法が不適當と思われるのは、高血圧(上が180以上、下が100以上)、高血糖(空腹時血糖250以上)、BMI(体格指数)30以上の肥満、高度の尿蛋白、心臓病で状態不安定 などです。このような人は、運動は原則禁止です。また、足腰を痛めている、腎機能の低下が著しい、足にむくみがある ような場合は運動に注意が必要です。医師との相談の上、適切に運動を実施してください。

大事なことは、腎臓のためには、安静第一だけではなく、適切、適度な運動も有効であるということです。参考にしてください。

施設長 越智祥隆



# 9月行事予定表

	曜日	午前	午後	日	曜日	午前	午後
1	金			17	日		
2	土			18	月	敬老の日	
3	日			19	火		
4	月			20	水		
5	火			21	木		
6	水			22	金		
7	木			23	土	秋分の日	
8	金			24	日		
9	土			25	月		
10	日			26	火		
11	月			27	水		
12	火			28	木		
13	水			29	金		
14	木			30	土		
15	金						
16	土						

# さんとぴあ 今日この頃

虫の声や秋風に『秋』の訪れを感じる今日この頃、皆様いかがお過ごしでしょうか？まだまだ、暑い日も続きますが、朝晩の気温の変化もあり体調管理に注意が必要な時期でもあります。食事や睡眠、規則正しい生活を送って頂き、健康で楽しい毎日を過ごして下さい。

9月は、敬老の日のお祝いがあり、御利用者様が楽しく過ごして頂けるような催しや、お食事を楽しんで頂きます。ご様子について次号でお伝えさせていただきます。



今月は、8月の催し『夏祭り』の様子をお伝えします。ご利用者様、職員ともに、同じ時間を共有して楽しみました。3階では職員が『盆踊り』を皆さんと楽しむために、日夜練習を重ね、当日は大盛況に終わりました。8月号でお知らせしましたように、写真で夏祭りの様子をお伝え致します。



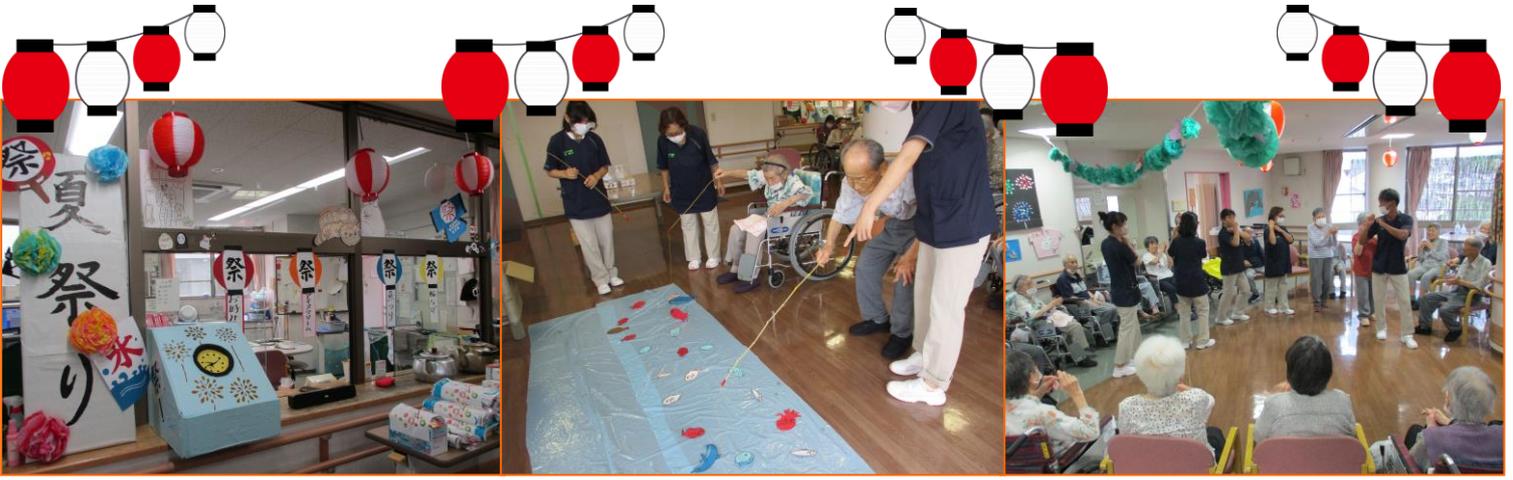
お盆や夏季休暇で、親しい方と会う機会が多くあったこともあり、感染者の増加がみられました。新型コロナウイルスが第5類に分類されたとしても、高齢者の方が感染すると、重篤な状態になることは変わりありません。お互いの身体を守るために、施設内でも感染対策は継続しています。

ご利用者様には、不織布マスクの装着(1枚/毎日交換)をお願いしていますご自分で交換できない方へも、職員が介助させて頂き交換しております。引き続き、ご家族様へ不織布マスクのご持参をお願いいたします。



業務課：石田





さんとぴあ号担当：石田・井上