



# そら豆

そら豆は 空に向かって 豆がなります。また 腎臓の形は そら豆に似ています。皆様の 気持ちも 上を向きますように…

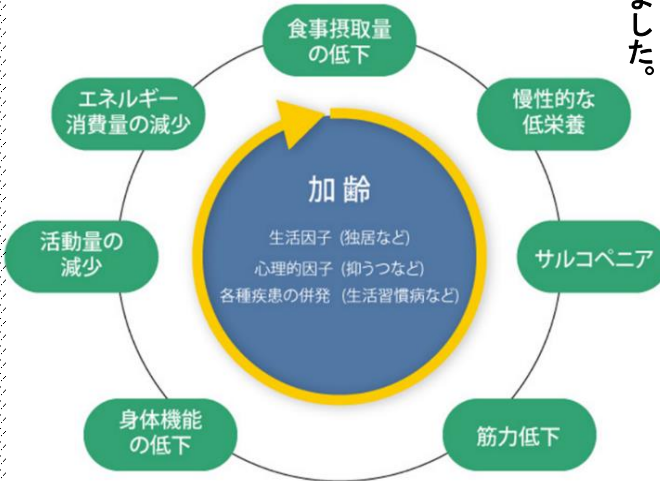
新年あけましておめでとーうございませう

センター長 大本昌樹

昨年（令和2）年はコロナウイルスに始まり、コロナウイルスで終わった一年でした。11月からは第3波と思われる流行の拡大があり、愛媛県でも感染者の増加が見られており、医療従事者も気の抜けない日々が続いています。有効なワクチン、治療薬がないなかで、各個人が感染対策をまめに行うことしか対策がない状況です。透析患者さんは重症化しやすいこともわかっており、我々透析スタッフもできるだけの感染対策を行いますので、患者さんも**手洗い・マスクの着用・3密を避ける**など感染対策を継続して行っていただきたいと思います。

さて昨年当院の透析患者さん114名に参加していただき「維持透析患者におけるフレイル・サルコペニアの評価および運動療法の効果の検討」という臨床研究を行いました。「フレイル」とは年をとって体力や気力が衰えてしまい、日常生活を送りにくくなったり、病気にかかりやすくなったりする状態のことをいいます。また、「サルコペニア」は筋肉量が減少し、筋力や身体機能が低下している状態のことをいいます。

## フレイル サイクル



フレイルの診断は①体重減少、②疲れやすい、③身体活動量の低下、④歩行速度低下、⑤筋力（握力）の低下の5項目によって診断されます。フレイルではこの5つの項目が負のサイクルをつくることで悪化していくと考えられています。このサイクルの中心をなすのがサルコペニアです。透析患者さんでは一般の方と比較してフレイル・サルコペニアの頻度が高いことが報告されています。そこで運動療法の介入によりフレイル・サルコペニアの進行を予防することが可能かどうかを検討することを目的に研究を実施しました。

### 発刊:

済生会今治病院  
透析センター

### 代表:

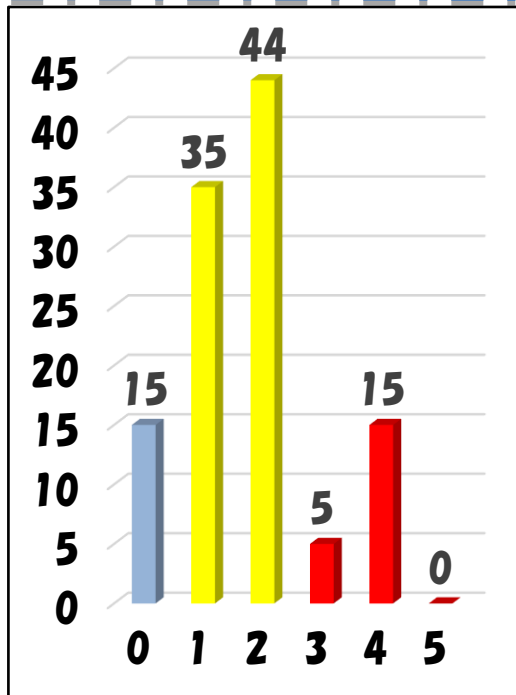
透析センター長  
大本 昌樹

### 患者数:

225名 (12/28 現在)

### フレイルの有病率

フレイルの5項目中3項目以上に該当する場合を「フレイル」、1項目〜2項目が該当する場合を「プレフレイル」、1項目も該当しない場合「フレイルなし」と診断します。当院では114名中20名(17.5%)の方がフレイルと診断されました。



### サルコペニアの有病率

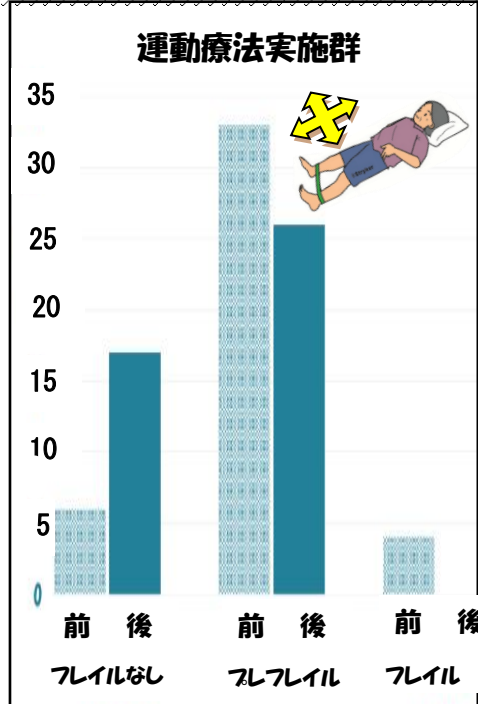
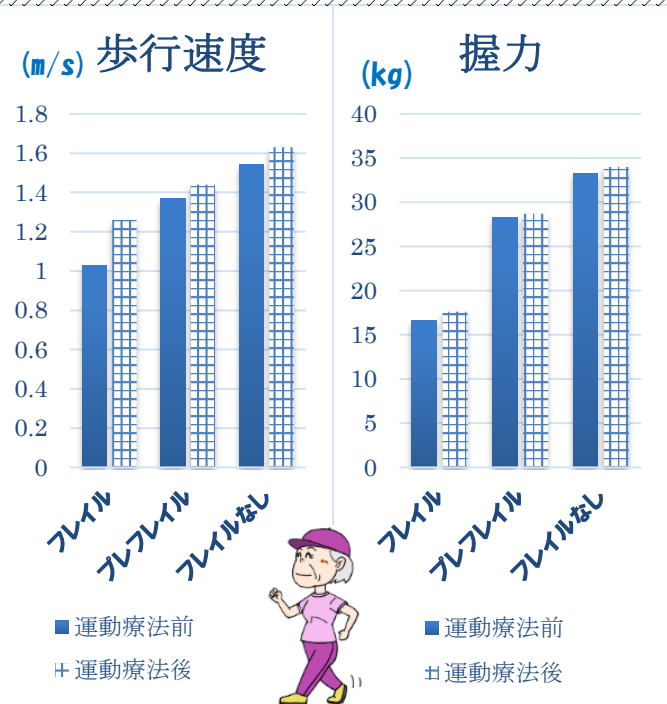
サルコペニアは握力および下腿周囲長で診断を行いました。その結果当院では114名中40人(35.1%)がサルコペニアと診断されました。

### 運動療法後の変化

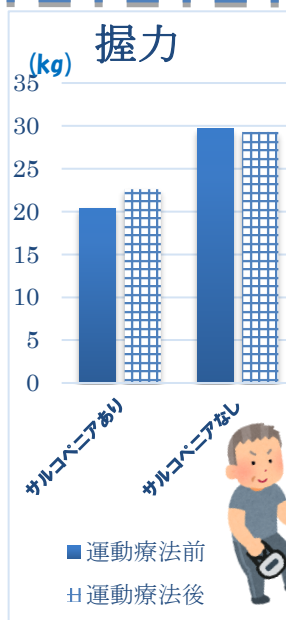
運動療法の効果を検討した108名中43名の方で6か月間の運動療法を行っていただきました。運動療法は透析中にゴムチューブを使用したレジスタンス（抵抗）運動を行っていただきました。

### フレイルに対する効果

運動療法後フレイル、プレフレイルが減少し、フレイルなしが増加しました。



今回は臨床研究「維持透析患者におけるフレイル・サルコペニアの評価および運動療法の効果の検討」にご参加いただき誠にありがとうございます。フレイル・サルコペニアは要支援・要介護の原因となるため、なるべく早い段階で診断を行い、その進行を防ぐことが重要です。今回の研究で運動療法を行うことによりその進行を防ぐ可能性があることが示されました。透析中の短時間の運動療法でもある一定の効果が得られますが、非透析日に継続的に運動を行うことで、さらに改善が期待できます。よりよい透析生活を送るためにも無理のない範囲で運動療法を継続し、フレイル・サルコペニアの予防を行いましょ。



今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

**菊づくり、菊みるときは**

今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

**菊づくり、菊みるときは**

今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

**新人紹介**

11月から内視鏡センターより透析センターに戻ってきました。入職して10年ほど透析センターで働いたのち、内視鏡センターに異動になり、今回約5年ぶりの復帰となりました。色々当時と変わっている仕事も多く、早く覚えて以前のように動けるようになりたいと思います。温かく見守っていただくと有難いです。よろしくお願ひします。

堀田修平

今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

**菊づくり、菊みるときは**

今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

**菊づくり、菊みるときは**

今年も福助という菊を買った。一本仕立ての見事な菊で、ここまで育てるには相当な苦労があっただろうと思う。

