

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...



# そら豆

**発行:**  
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:**  
232名 (6/1 現在)



理学療法士  
村上 裕司



## 【透析と運動療法】

従来、腎機能が低下している方に対しての積極的な運動療法は避けられてきました。しかし、近年では中等度以下の運動強度では腎機能への持続的な悪影響は認めず、むしろ活動制限による弊害が大きいことから、一律に安静を強要したり運動を制限したりすべきではないと考えられるようになってきました。

特に透析療法が導入されると、治療による時間的な制約に加え、倦怠感や痛みなどの出現によって身体活動量が低下し、さらなる運動機能の低下を惹起し、生活の質の低下につながると考えられています。生活の質の低下は、様々な弊害を生み健康度を下げる結果になってしまいます。

透析患者の運動療法の効果としては、①定期的な運動習慣のある透析患者は、非運動患者に比較して明らかに生命予後が良い。②週当たりの運動回数が多いほど生命予後が良い。③定期的な運動習慣を持つ透析患者の割合が多い施設ほど、施設当たりの患者

死亡率低い。という研究結果もあります。  
**では、どのような運動が良いのでしょうか？**

理想的には、非透析日に週3〜4回、1回に30〜60分の歩行など中強度（息が上がらない程度）の有酸素運動の実施です。しかし、透析日の治療による時間的制約に加え、非透析日に時間を割いて運動習慣を持つこと難しく、最近の動向としては透析中の運動実施が有効ではと考えられ、導入する施設もあるようです。当院でも、透析中の運動療法の開始に向けてだいたい計画中です。

最後に透析中の運動療法の具体例を挙げておきます。実施にあたっては本人のやる気があること、主治医により運動がマイナスの効果にならないことが確認されていることが必要であることを付け加えておきます。

### 《透析中の運動療法の実際》

- ①低血圧反応を避けるため治療の前半に実施  
(透析開始から2時間以内は透析前に比べて血圧などが落ち着いているため)
- ②疲労が残らない強度で短時間から開始
- ③エルゴメーター(寝たまま出来る自転車こぎ)やゴムボール(脚の筋力強化)などを利用



## 体液量測定 始まりました

高精度体成分分析装置 (In Body) を使用した体液量測定を開始して1ヶ月が過ぎました。

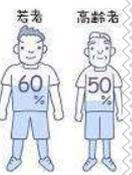
In Bodyでは微弱な静電気を身体に流し、細胞内と細胞外の体液量を測定し、筋肉量や体脂肪量、骨ミネラル量が算出されます。特に痛みなどの侵襲がないので、透析終了後10分間お待ち頂く以外には、特に苦痛は無かったのではないかと思っております。全体的な測定結果の印象としては、ほとんどの方が基準値より筋肉量と骨ミネラル量が少ない方が多かったように思います。中でも特に下肢の筋肉量が少ない方が目立ちました。下肢の筋肉量が減少すると、歩行時にバランスがとり難くなり転び易くなります。また、骨ミネラル量の減少は骨の脆弱さを示しており、基準値を下回っていた方では骨粗鬆症や骨折のリスクが高いということになります。

筋肉量の増加を図るためには、適切な栄養摂取と運動する事がポイントになります。栄養だけ摂っても、筋肉は作られません。骨ミネラル量の減少を阻止するためには、定期的に検査しているリンの値を適切にコントロールする必要があります。測定は月一回を目安に継続して行いますので、今後の変化については楽しみな部分です。

まだ測定されていない方でご興味のある方は、主治医もしくは私か技士までお申し出下さい。

**体成分の測定を行い現在の身体の状況を把握する事で、皆様が元気で透析に通う事が出来るお手伝いが出来れば幸いです。**

管理栄養士 室津



## ニューフェイスの紹介



**看護師**  
渡部 恵美

3月から、4階病棟より透析室に来ました。透析室という新しい環境の中で様々なことを学ばせてもらっています。一日でも早く慣れ、患者様に安全・安楽な透析治療を受けて頂けるように日々頑張っています。よろしくお願いします。



**看護師**  
山路 寛之

4月から透析室でお世話になっております。長い間外来(内視鏡室・放射線科)配属だった為、透析室業務に慣れることに精一杯で皆様に迷惑をかけていると思います。これから知識を向上し透析室スタッフとして信頼されるよう努力して行きます。よろしくお願いします。



**看護師**  
久保 友美

4月から3階病棟より透析室に配属になりました。以前にも透析室で働いていて御存じの方もあると思います。少しでも皆様のお役にたてるよう頑張っていきたいと思っております。よろしくお願いします。



**臨床工学士**  
森實 晃

4月に入職しました。済生会松山病院から来ました。今までの経験を少しでも活かし、一生懸命頑張ります。口下手ですがよろしくお願いします。

### あけた瞬間「わーっ」と言ってしまうお弁当を紹介

♪友岡信子さんはお料理上手♪

高校生の姪っ子さんにも、作ってあげるそうです。愛情もたっぷり注入。透析中は、料理番組を見て参考にしようです。



お弁当作りのコツを教わりました

- ♥ 楽しみながら作る
- ♥ 気分転換に市販のお弁当も購入する
- ♥ 白、黒、黄色、赤、緑、茶色と色とりどりにして盛り付けも工夫
- ♥ 色のバランスがいいと栄養バランスもいい

お弁当撮影にも協力いただきありがとうございます。また、拝見させて下さい



料理をする事は、脳の血流が上昇し認知症予防に良いと証明されています。

【男子厨房に立たず】という時代もありましたが、最近では「男の料理とかメンズキッチン」など、料理をする男性が増えてきています。妻が働いている夫ほど頻度が高いようですが、働く女性にとってはありがたい事です。

外食ではなく料理をする事で節約でき、味付けや栄養バランスの調節ができます。夏はビタミンB1を多く含む食材(豚肉、人参、ニラ)や良質なたんぱく質をバランスよく摂取して、夏に負けないようにしましょう。(菅原)



### そら豆 投稿壇 作・渡邊 研吾様

青春の気持ちハートが決めるもの

孫挟み川の字になり昼寝する

農知らぬ妻がもんぺの農暮らし

鍬振る妻の堂に入りたし

今月も御投稿頂きました。ありがとうございます。引き続き、皆様の作品を募集中です。