



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：

自分の足で歩く

透析患者様にとって、自分の足で歩けるということとはとても重要な問題となります。

透析は週3回病院に通院しなければ行うことができません。雨の日も、風の日も、台風の時にも通院することを念頭に置いた生活を余儀なくされます。

そのうえ、透析治療を行うということは4時間からそれ以上の時間をベッドの上で拘束されることになり、ベッド上安静の時間が長ければ長いほど、筋力低下につながり、サルコペニア フレイル（寝たきりの状態）の悪循環サイクルにつながる恐れがあります。

サルコペニアは、低栄養・ベッドレスト（ベッド上安静）・座わっていることの多い生活・慢性疾患などの多くの要因で引き起こされ、移動機能障害・転倒骨折リスクの増大・日常生活活動の障害・介護や死亡リスクの上昇の恐れがあります。1日（24時間）の脱力状態で2年分の老化が起こるとも言われています。筋肉量を維持するためには、栄養に加えて、適切な運動量の確保が必須となってきます。

当院の患者様も、持病や高齢化に伴い昨年度は病院以外での転倒件数も増加してしまいました。

発刊：

済生会今治病院
透析センター

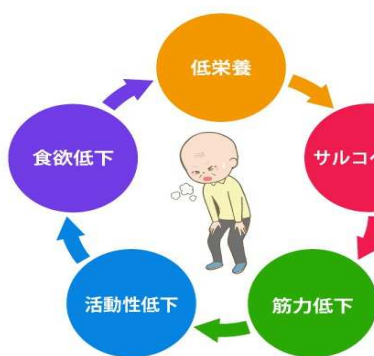
代表：

透析センター長
美馬 敦

患者数：

185名（5/29 現在）

運動の習慣化



運動の習慣があるというのは、厚生労働省の定義によると

- 30分以上
 - 2回/週以上
 - 1年以上を継続
- という3つの条件

を満たした場合に運動の習慣があるとされます。

安静にすごせぬ...

交感神経活動が障害され、足の血管収縮が不十分となることで静脈還流量の減少が起こります。そのため心臓の1回拍出量が低下し、脳への血流量も低下します。循環血液量の低下と血管運動調節機能障害・心機能低下が、起立性低血圧・めまい・痴呆症状・静脈血栓症・肺炎・床ずれを引き起こす可能性につながります。透析患者様は必然的に3回/週、4〜5時間の安静を求められ、そのために起こる疲労感・血圧低下・関節痛により、日常生活動作（ADL）の低下を伴っているとも言えるでしょう。

腎臓リハビリ

腎臓が悪いと運動をしなければならないと言われている。運動を全く行わず安静にしすぎると、筋力や持久力の低下につながり、感染症や心血管疾患、虚血、抑うつなどを引き起こし、さらに筋力や持久力の低下を招く悪循環の恐れがあります。けれども、最近は主治医の判断のもと、適切な運動を行うことで、身体機能の向上、心臓・脳の保護機能、腎臓の保護効果の可能性が期待されています。当院では、主治医の許可のもと透析中に運動を行うことができます。腎臓リハビリと称し、透析中に運動を行うことで、リスクの改善に努めています。

透析中の運動によるメリット

- ◆ 必要なタンパク同化が促進される
- ◆ リンなどの老廃物の除去効果上がる
- ◆ 1時間透析を長くしたのと同程度の透析効果
- ◆ 血圧・脈拍の状態が自覚・他覚的に確認可能
- ◆ 心臓や血管の病気を予防する効果が大きい
- ◆ 運動の習慣化ができる
- ◆ 医療従事者の監視下で行える



【注意事項】

透析開始30分と2時間以降は、血圧の低下や急激な体調の変化が起こる恐れがあるため運動は控える。デメリットがメリットを上回る場合は要検討。

【日常的な運動例】

- ★ 歩幅大きくめ早歩き
- ★ 階段を使う
- ★ 掃除機など息が弾み、汗をかく程度の運動を60分以上



伊予灘ものがたり

先日、腎友会の数名の透析患者様が『伊予灘ものがたり』の旅を楽しんで来られました。県内の会員様たちで企画されたようでしたが、参加者は抽選だったそうです。開催日は土曜日で、事前の週から翌週にかけて透析日を調整し、土曜の透析はお休みという形で治療されました。お天気にも恵まれたので、ちょっとした気分転換になったでしょう。うか。



掲示板に注目

少し立ち止まって
みませんか

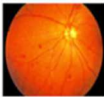
透析センター自動ドアを入るとすぐ待合室・ラウンジになっています。その掲示板、みなさん見つけているでしょうか？目のポスターなどを掲示します。眼科受診について声掛けはさせていただいていますが、今一度、その必要性をご確認ください。

眼科受診されていますか？

糖尿病合併症には末梢神経障害・糖尿病性網膜症・腎症があります。糖尿病がないから大丈夫と思われる方も多いのではないのでしょうか？加齢に伴う目の病気、透析が影響する目の病気もあります。

<糖尿病性網膜症>

単純網膜症



眼の状態

- ・網膜の毛細血管がもろくなる
- ・点状および斑状出血
- ・毛細血管瘤
- ・硬性白斑（脂肪・タンパク質の沈着）
- ・軟性白斑（血管が詰まってできる）

（自覚症状はありません）

増殖前網膜症

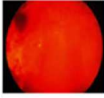


眼の状態

- ・軟性白斑が多くみられる
- ・血管が詰まり、酸素欠乏になった部分がみられる
- ・静脈が異常に腫れて、毛細血管の形が不規則になる

（自覚症状はありません）

増殖網膜症



眼の状態

- ・新生血管が硝子体にみられる
- ・硝子体出血
- ・増殖膜の出現
- ・網膜剥離
- ・失明に至ることがある

自覚症状

- ・視力が極端に低下する
- ・黒いものがちがつく
- ・ものがぶれてみえる

みなさんは、このような症状はありませんか？



<網膜静脈閉塞症>

透析治療を続けることで網膜の血管も硬くなり、網膜静脈閉塞がおき、出血や黄斑浮腫で物が見えにくくなったり、黒っぽく見える部分が出たりすることがあります。

<加齢に伴う目の病気>

白内障・緑内障・加齢黄斑変性症などがあります。

何もないから大丈夫ではなく、早期には症状がみられにくい。

事を理解され定期的な受診で大切な目を守りましょう。

イメージつきにくいと思いますが失明したら生活も一変してしまいます。

まず、年に1回からの眼科受診をしましょう。

※糖尿病があり眼手帳をお持ちでない方は、透析室でお渡しします。

少しでも元気で快適な日常生活が送れるようスタッフも願っています。

透析センター



危険がいっぱい！！



危険は身近にあり

