

Q32. 長期透析患者が増加、高齢化が進んで介護を必要とする患者も増えると思います。1日でも長く介護を受けずに通院したいと思っています。体力を維持する為にはどのような運動を心がけたら良いでしょうか。また、どんなことに注意したら良いでしょうか。

A. 透析患者さんが活動的な生活を送るためには、適度な運動をして体力をつけることが重要です。

運動することによって糖や脂肪が燃えやすくなるので、合併症を防ぐことにもつながります。また、食欲増進や便秘・睡眠異常の改善・ストレス解消などの効果も期待できます。

#### 1. おすすめの運動

ウォーキングからはじめるのがおすすめです。おしゃべりしながらできて、1時間以内に疲れがとれる程度の運動が適当です。

#### 2. 運動する時間

週3回、1回20~30分程度が効果的といわれていますが、自分のペースで無理のないようにはじめましょう。まずは自宅周辺を歩く事から初め、体力に合わせて徐々に時間や距離を延ばしていくようにしましょう。



#### 3. 運動時の注意点

- 1) 無理はせず途中で動悸、息切れがしないよう休みながらマイペースで歩きましょう。
- 2) 体調の悪い時、また途中で調子が悪くなったら無理しないで中止しましょう。
- 3) 血圧・脈拍は運動の前後で測定しておきましょう、自分の状態を知ることが出来、運動をしても大丈夫な状態なのかを確認することができます。また運動中に気分が悪くなった時にも測定しておきましょう。どのぐらいの運動で負荷がかかりすぎてしまうかを確認し、以後注意する事が出来ます。
- 4) 空腹時や食事の直後、また透析直後はさけましょう。

#### 4. 体力のない方が家の中でもできる運動

- 1) 指の曲げ伸ばしやゴムボールなどを使っての握力の運動。(シャント血流維持にも役立ちます)
- 2) 椅子やベッドに座って上体を前後に倒したり、両手を組んで(タオルを持ったりして)腕の上げ下ろしや体を左右にひねる運動。
- 3) ベッドや布団の上・椅子に座っての手足の関節の曲げ伸ばし運動。
- 4) ラジオ体操： ラジオ体操は呼吸運動にもなります。
- 5) ストレッチング： ストレッチングは筋肉を伸展させて筋肉の柔軟性を高める運動で運動を始める前の準備運動として有効ですが、筋肉が硬くなり、局所に循環障害が起きている肩こりや腰痛の予防や軽減にも役立ちます。反動をつけずにゆっくりとした動きの中で伸展させ、伸展させる時間は30~60秒、その間呼吸は止めずに自然に行います。また、伸展させる強度は気持ちが良いくらいで、痛くなるまでは伸展させないようにし



ましよう。

5. 御自分に適した運動内容（運動量）は医師に相談し、確認してから始めましよう。

運動は続けていくことで効果が出るので継続する事が重要です。また、日頃から運動せず、散歩に対しても抵抗がある患者さんもおられると思います。まずはストレッチングから始め、身体を動かすきっかけをつくってみましよう。

看護師