

ひやしんす

VOL.7 2020.10

今回はDW(ドライウェイト)と運動の関係性についてです。
 透析で重要な指標であるDW。DWが下がると飲水量だけでなく
 食事の量も減らさなければ、と考える方もいらっしゃるかもしれ
 ません。飲水量は減らす必要がありますが食事を減らす必要はありません。

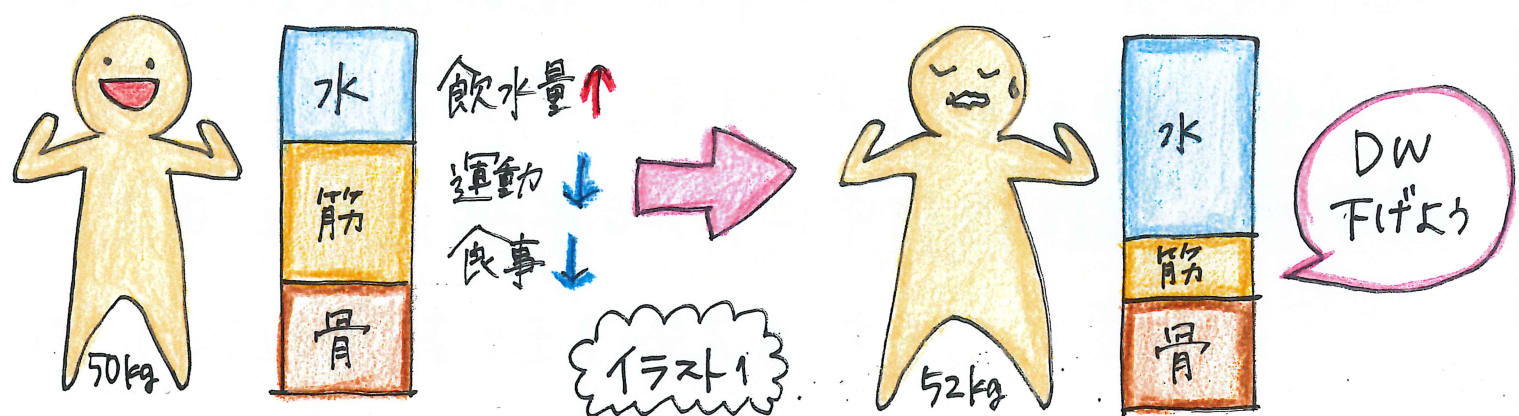


イラスト1は運動せず、適切な食事がとれず、飲水量が多い場合です。
 筋肉量が低下して体に水がたまり、体重が増加しています。
 このような場合はむくみが出て血圧が上がり、心臓に大きな
 負担がかかります。

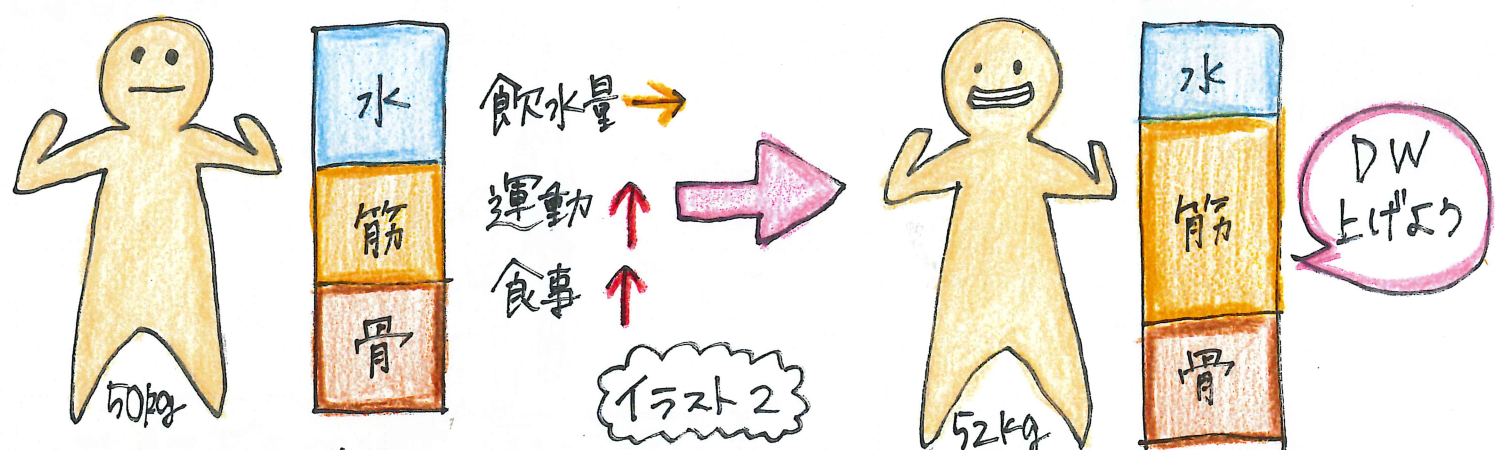


イラスト2は適切な食事をとり運動することで体に筋肉がつき
 体重が増加しています。

適切な食事をとればアルブミンが上がります。アルブミンが高くなると血管の外にある余分な水分を血管の中に引きこみ、むくみの解消につながります。

このように、体をよい状態にするためには適切な食事をとり、運動し、筋肉をつけることが重要になってくるのです。

コロナ禍で外へ出歩くのが怖い、運動したくてもできない状況にある方も多いと思います。

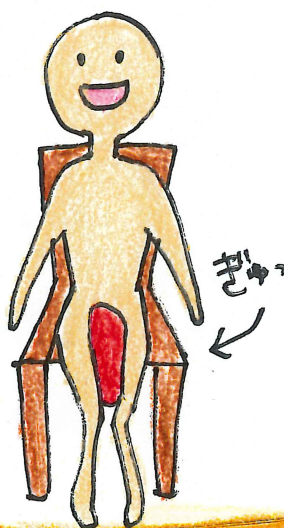
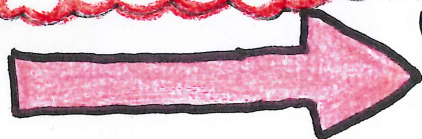
透析センターでは透析中に行えるボール運動を推奨していますので、気になる方はスタッフまでお声がけください。

～自宅でできる！運動編～

ももの内側の筋力アップ



安全に気をつけて
できる範囲で
行いましょう!!



目安は
5-10回
です!

いすに座り、ボール・丸めたタオル
などをひざにはさみます。

ゆくりと押しつぶすように
太ももを合わせ、5秒待ちます。