



ひやしんす



VoL.11 2022.2

今回は、末梢への血流が促される運動についてご紹介します。

透析患者さんは、全身の血管が硬くなったり、部分的に細くなりやすいです。

これが足先へ流れる血管に起こると血流障害を引き起こし、様々な症状を引き起こします。

主な症状

冷え



しびれ



痛み



そこで、末梢への血流が促進する為に、

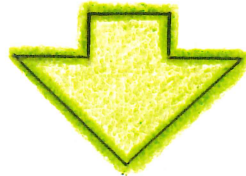
① 定期的に歩く

動脈硬化がある方でも、歩くことで側副血行路が発達し、全身の血流が改善され、末梢部分まで血液を送ってくれます。



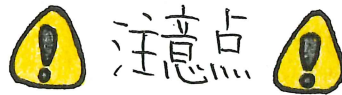
② 透析中の運動

- 例)
- ・ ボールを足首で挟んだまま、上下、左右へ動かす。
 - ・ 膝へボールを挟み込み、押して戻しての動作を繰り返す。



透析中に行う

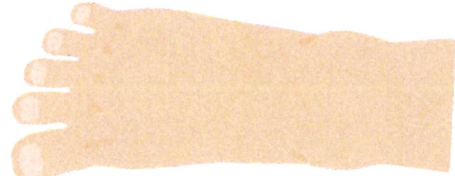
心拍数の上昇、血管の拡張を促し血流が促進する為、末梢へも、十分に血液を送ってくれます。



透析中に運動をすることで、血圧の変動がある可能性もありますので、相談しながらやってみましょう。

③ ストレッチをする

長時間同じ姿勢を続けていると、血流が滞ります。透析中、伸びの運動をするだけでも、滞るのを防いでくれます。



この様に、運動を行うことで血流が促進され、痛み、しびれの改善にも効果があります。

何時間も大変な運動をする必要はなく、少しずついいので日々の生活の中で運動を取り入れてみましょう。