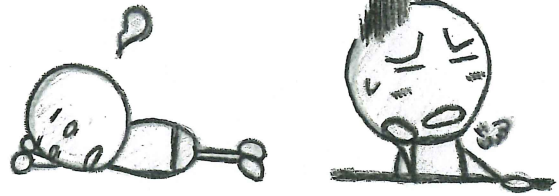


# ひやしんす

Vol.14  
2023.2.28

## 疲労感を軽くするには

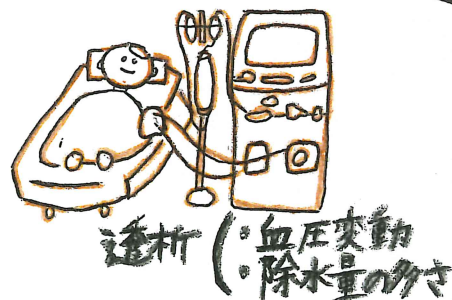
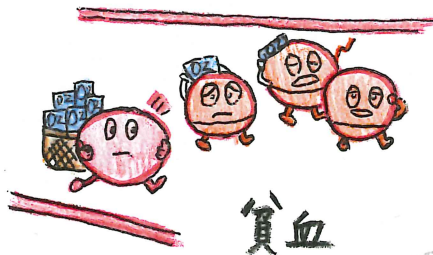
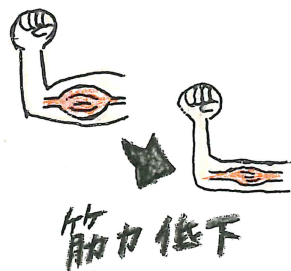


みなさんは「疲れやすい」「元気がでない」と感じた事はありませんか？  
疲労は、日常の活動能力を低下させてしまいます。

透析患者さんの60~97%に「疲れやすい」「元気がでない」という症状がみられ、  
患者さんが一番に治療方法を見つけてほしいと思われていると言われています。

「疲労感」のはっきりとした原因は不明ですが、身体を動かさない生活・筋力低下・薬の副作用・貧血・孤独感・透析中の変動・除水量の多さなどが疲労との関連が報告されています。

## 「疲労感」

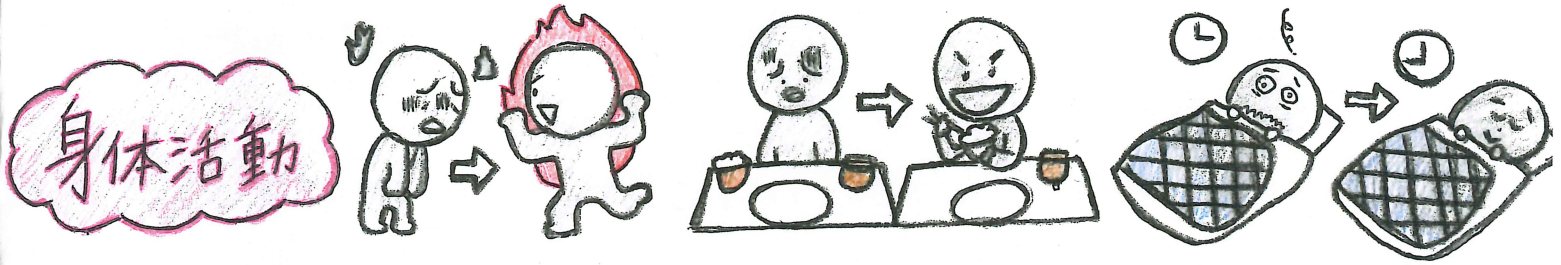


最近では透析中に安静していることが身体機能を悪化させ、フレイルなどの原因となり、生活の質の低下をもたらす可能性が指摘されています。

※ フレイル(虚弱)とは？→加齢によるバ身が疲れやすく弱った状態。

身体活動を行うと倦怠感や食欲、睡眠障害が改善するとの報告があるため、運動療法をオススメします。

運動をする事で、交感神経が活発になる時間が長くなりポジティブになりやすいという事が分かっています。また、軽い運動でもストレスを解消させるためのホルモンが分泌されます。

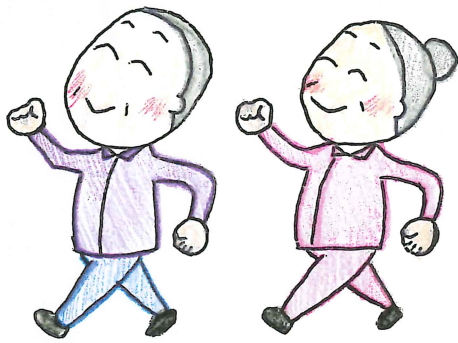


みなさんは「幸せホルモン」聞いたことがありますか？ これはセロトニンと呼ばれる気分を安定させるのに必要なホルモンです。運動をすると増加すると言われています。ある研究によれば、約20分間の運動で、その後12時間「幸福感」が持続すると言います。

セロトニンを増やす効果が高いと言われている運動は...

★一定のリズムを刻む運動(リズム運動)

ウォーキング



ジョギング

といっても、運動の機会をいきなり増やすのはとても大変だと思います。

まずは、一日短時間で、少しずつ時間を延ばしてください。

運動は、無理ない範囲で、「楽にできる」から「ややきつい」と感じる程度で続けましょう。つらいと感じると「やりたくない気持ち」が出てしまい、3日坊主になってしまいます。疲れにくく、元気な身体作りをしましょう。