



ひやしんす

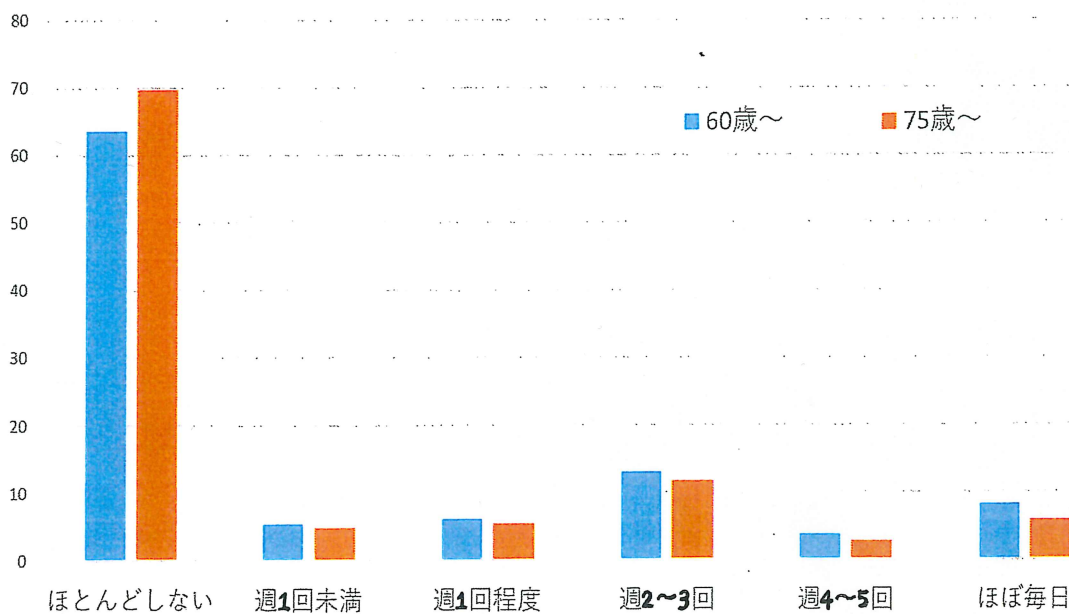
Vol.17 透析患者さんの運動習慣



透析センターでは現在透析中の運動療法を実施させて頂いています。

では、透析治療を受けている患者さんで運動療法を実施している人はどれだけいるのでしょうか。

<透析患者さんの運動習慣>



このグラフは2018年に透析医学会より発表されたものです。

実に透析患者さんの6~7割の方がほとんど運動しておらず、

逆にほぼ毎日運動している人は1割もないという結果でした。

<運動療法の効果とは>

運動療法には様々な効果があります。

① 心血管病の予防と心機能の改善

運動により多くの原因となる高血圧や糖尿病、脂質異常の改善が期待できます。また透析患者さん特有の慢性炎症状態や症状の改善、心不全の予防に役立ちます。

② ADL及びQOLの改善

運動を実施することにより運動能力や持続力が向上します。

体を動かすことが楽になり、仕事や友人との付き合いなどの社会生活が、豊かになります。

③ うつ状態やイライラを改善

合併すると死亡率を高めるとされているうつ状態を運動することにより改善し、楽な気持ちで楽しい人生を選べるようになるといった効果も報告されています。

この他にも透析効率（1回の透析でどのくらいの血液をきれいにできるか）の改善や、栄養状態・貧血の改善についても効果があると報告されています。

このように運動療法にはさまざまなメリットがあります。

当院ではリハビリテーション専門のスタッフによる透析中の運動療法を実施しています。ご興味のある方はお気軽にお声掛け下さい。

