



# ひやしんす

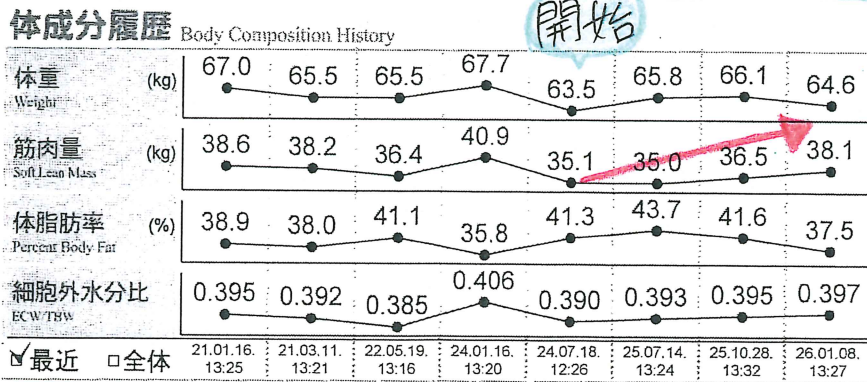


Vol.23. 2026.2

寒さがだんだんと和らぎ、春の気配を感じる季節となりました。  
 早くも花粉の飛散がはじまり、「この時期が来たか...」と警戒している方も多いのではないのでしょうか？  
 さて、今回のひやしんすのテーマは **運動の交効果** についてです。

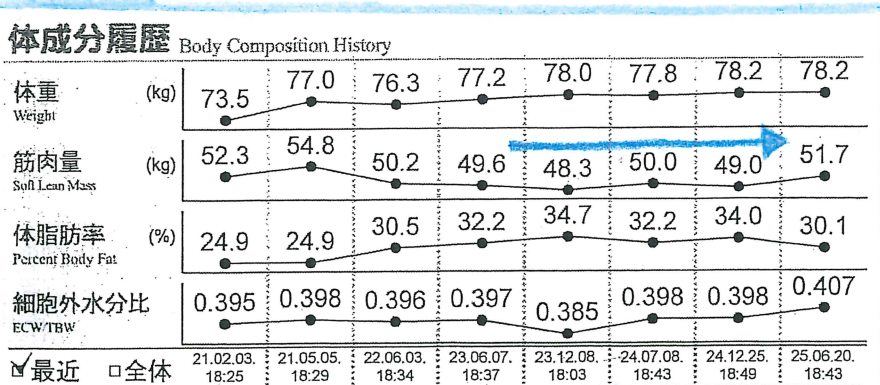
先生やスタッフから「運動をしてくださいね」と言われることが多いけれど、果たして本当に運動は交効果があるのでしょうか？  
 当センターにて透析中にリハビリをしている方の筋肉量の変化を見てみましょう。

## Aさん



Aさんは透析センターでの運動や毎日の運動（お散歩など）を開始して、筋肉量が増えました！

## Bさん

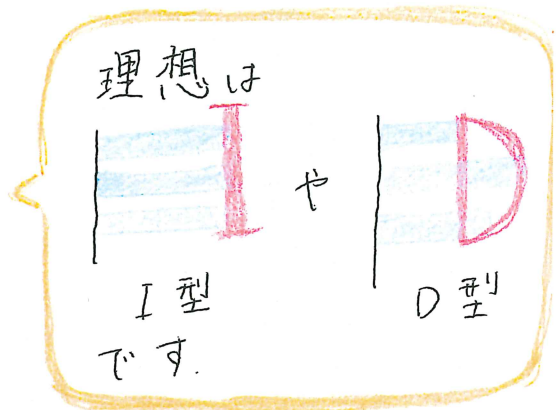
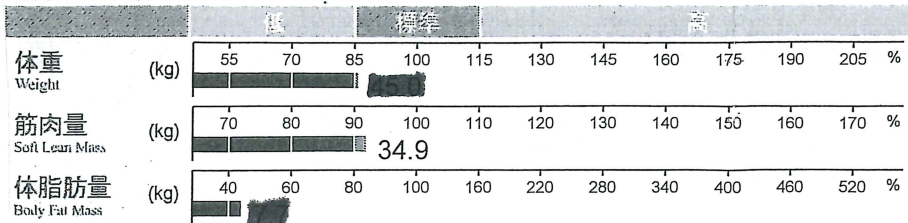


Bさんは透析センターや普段の運動を継続し筋肉量を長期間維持することができています！

運動によって筋力量が増加・維持されていることが数値として表れていました。透析中だけでなく、日々の運動も大切です。  
 暖かい日が増えてきたので花粉対策しながらお散歩しましょう

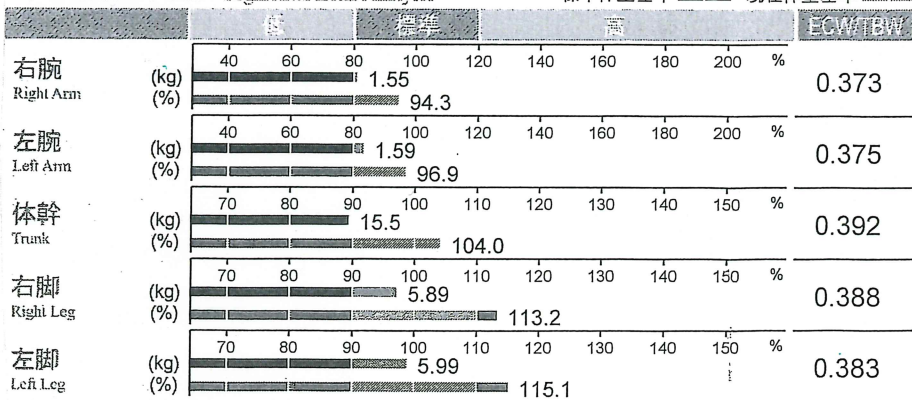
ちなみに3ヶ月～半年に1度測定している  
In Bodyの測定用紙の見る  
ポイントです。

### 筋肉-脂肪 Soft Lean-Fat Analysis



自分の体重の内どのくらい脂肪や筋肉が  
占めているのかを確認できます。

### 部位別筋肉量 Segmental Lean Analysis



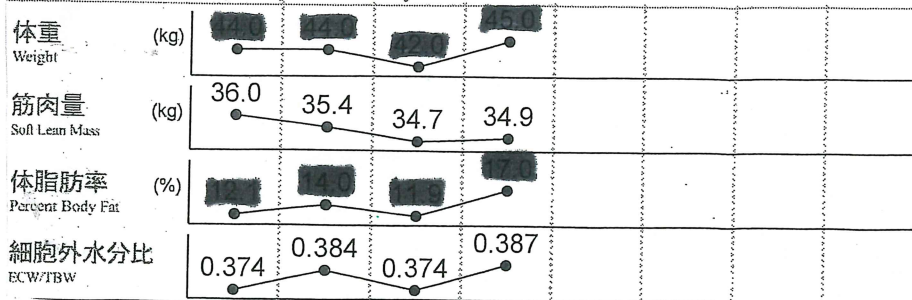
透析患者さんは  
シャント肢の筋肉は  
少ない傾向に  
なっています。

(制限があるため)

ECW/TBWは水分バランス  
です。浮腫みが気になる時に  
注目してみてください。

自分自身のどの筋肉が不足しているのか  
確認できます。

### 体成分履歴 Body Composition History



ドライウエイトは  
もちろんのこと、  
ぜひ筋肉量や水分の  
バランスにも  
注目して  
ください。

ドライウエイトや筋肉量、体脂肪率、水分とのバランスの  
変化を見ることが出来ます。

分からない所ありましたら気軽に聞いてください。