

エルゴメーターを使用した透析中の運動療法

博樹会 西クリニック 一瀬ゆかり 鈴木敦子 岩切嘉代子 大石牧子
中山理恵 山川浩子 西 隆博

【目的】 高齢化や様々な合併症から ADL の低い患者が、コロナ禍でさらに運動する機会が失われ筋力低下を心配する訴えがあった。

以前より QOL 向上のため運動 DVD を無料で視聴でき、透析中に運動が行える環境を患者に提供してきたが、なかなか思うように進まない現状があった。今回 ADL 改善を目標に、透析中の運動にエルゴメーターを導入したところ、患者が前向きに取り組み継続できているため、運動療法の効果について運動開始前、開始後 6 か月で改善が見られたか比較した。

【対象と方法】 当院外来透析患者で透析中に運動を開始した患者 18 名中 ADL の低い患者 8 名の 6m 歩行速度（歩行可能な 6 名）、運動能力、筋力改善の自覚症状、ALB、BMI について運動開始前、開始後 6 か月を比較した。

週 3 回透析中にエルゴメーターを使用し、15 分運動、10 分休憩を 1 セットとして、2～4 セットを施行し、運動時間は患者の希望を聞きながら個々に設定した。

希望で運動後にプロテインシェイク（当院管理栄養士考案）を提供した。

【患者背景】 対象 8 名 男性 6 名、女性 2 名 年齢 74.8±9.7 歳、透析歴 9.4±5.0 年
介護度 要介護 2～4 3 名 受給なし 3 名
原疾患 CGN2 名、糖尿病性腎症 6 名 透析時間 258±20.9 分

【運動の様子】 廃用症候群で最初はペダルを回すのもやっとだったが現在はスムーズに回すことができるようになった。（図 1）

右半身マヒがあり下肢の保持ができないためセラバンドを装着し下肢を固定し運動を行っている。（図 2）

運動後、プロテインシェイクを摂取。（図 3）プロテインシェイクの栄養成分。（図 4）



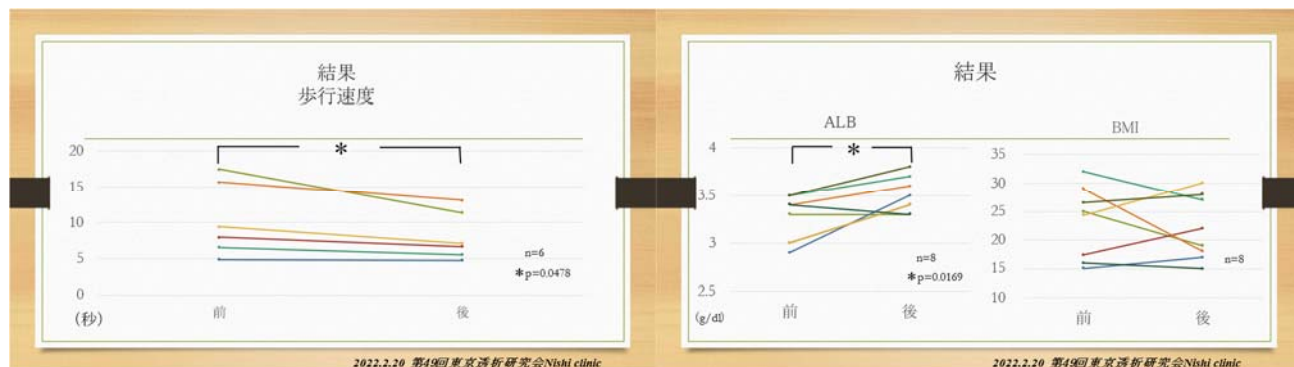
(図 1:2)



(図 3:4)

【結果】 歩行可能な6名の6m歩行速度は運動前 10.3 ± 5.1 秒、6か月後 8.1 ± 3.3 秒で改善し有意差が認められた。(表1)

ALBは運動開始前 3.2 ± 0.2 mg/dl 6か月後 3.5 ± 0.1 mg/dl で有意差が認められた。BMIの有意差はなかった。(表2)



(表1)

(表2)

足に力が入るようになった、階段の昇りで足が上がるようになった。
運動後気分がいいとの声が聞かれた。
麻痺側の下肢挙上ができるようになった。
廃用症候群だった患者が座位・立位の保持ができるようになった。
運動に取り組む前向きな気持ちの変化がみられた。



【考察】 当院は運動指導を専門とするスタッフはいないため、患者個々にあった運動処方の作成や、運動の実施は、困難な状況であり現在の運動量が適切なのかはわかりませんが、患者の運動機能の改善はみられ、運動は習慣づけられた。

長期に透析中の運動療法を継続するには運動のできる環境を整える
スタッフの協力が必要不可欠であると考えます。



【結語】 今後運動をする患者を多くし、運動療法を長期に継続できるように
職種で協力し、患者のADL改善に努めていきたい。