

27 透析開始前の運動療法の有用性

(医) 慈修会 上田腎臓クリニック

栗田直美 武舎孝之 小菅 崇

塚田 渉 塚田 修

『目的』

私たち透析スタッフにとって、透析中の血圧低下や下肢のつりに伴う除水困難は日頃遭遇するところである。今回、透析中血圧が低めに推移し除水速度や薬剤ではコントロール出来ず、目標除水量まで達しない症例について、当院では透析中の血圧の安定維持を期待し、透析開始前の運動療法を実施した。そして、循環動態に与える影響について調べたので報告する。

『対象』

当院慢性維持透析患者 180 名中、スクワット運動が監視、介助レベルで可能な方で、透析時血圧低下や下肢のつりによる除水困難な患者 20 名（男性 12 名・女性 8 名平均年齢 66.6 歳±10.1 歳）について実施した。

尚、今回の対象者は、開始以前より HDF は行わず、時間当たりの除水量を出来るだけ 10ml/kg/H 以下にしている。

『方法』

透析開始前、ベットサイドにてスクワット運動を行った。まず各患者の可能なスクワット回数を測定し徐々に回数を増加しながら出来る範囲で行なった。12 週間継続し、下記の測定項目について運動療法開始前と比較検討し

小菅 崇 (医) 慈修会 上田腎臓クリニック

〒386-0002 長野県上田市住吉 322 0268-27-2737

した。また、筋力量は測定可能であった 10 名について測定した。

CTR・透析中の平均血圧・除水中止回数
%CGR・筋力量・血清 ALB

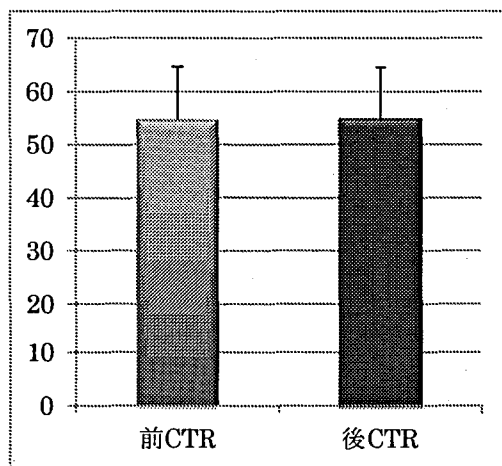


図1 CTR (%) の比較

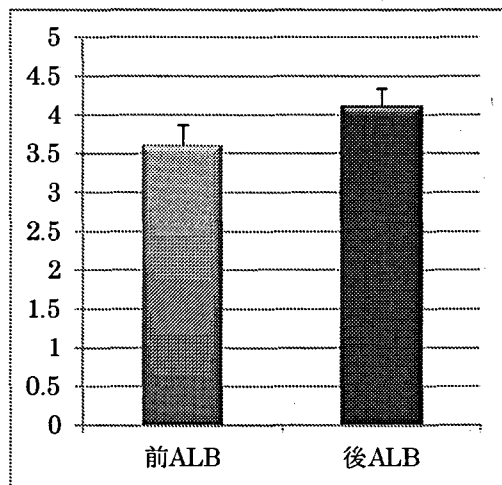


図2 ALB (G/DL) の比較

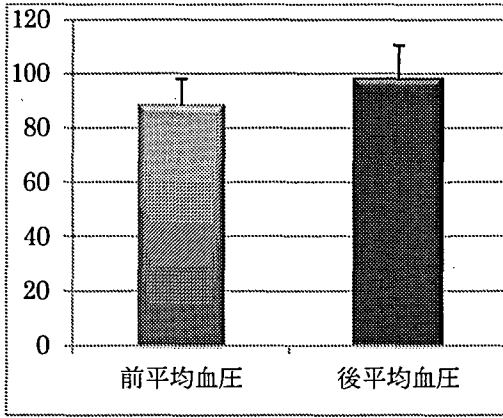


図3 平均血圧 (mmHg) 比較

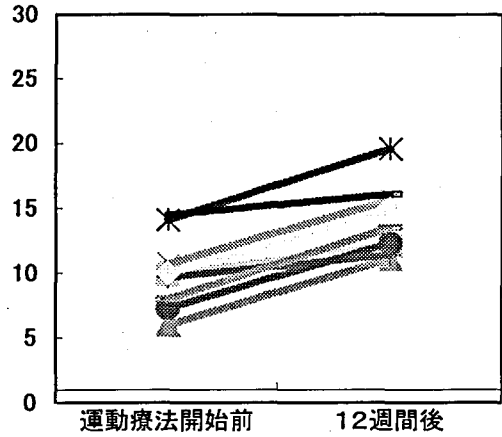


図6 筋力量 (Kg) の比較

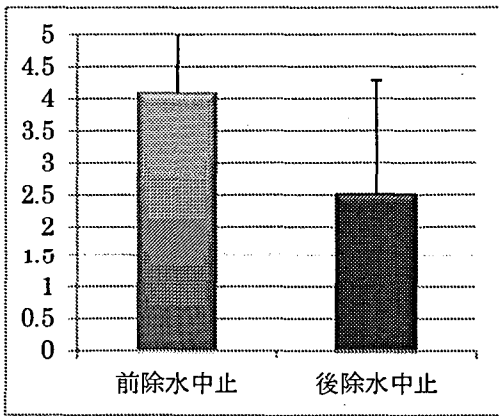


図4 除水中止回数 (回数/M) の比較

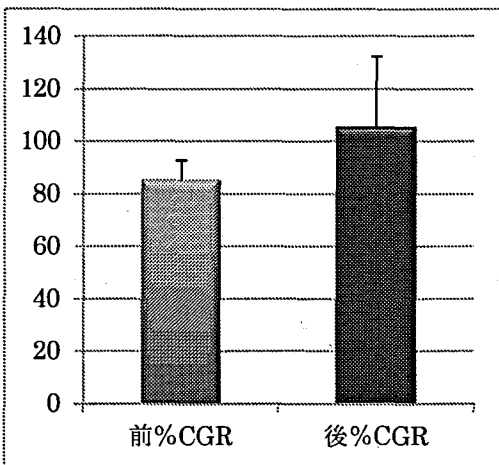


図5 %CGR (%) の比較

【結果】

運動療法開始前と比較し、透析中の除水に伴う血圧の下降傾向が改善され、気分不快や下肢のつりがなく最後まで除水を行う回数が増えた。CTRはほぼ不変であったが血清アルブミン値は改善が観られた。
%クレアチニン産生速度と筋力量は有意傾向が観られた。

【考察】

今回、透析開始前のスクワット運動が下肢筋肉のストレッチ効果となり、下肢のつりに有効であったと思われる。そして、栄養状態の改善により透析中の血圧維持にも良い影響が出たと考えられる。

また、透析日以外にも運動する習慣が付き、筋力量や運動機能が増したと考えられる。

【結語】

今回の、運動療法で患者20名にアンケートを取ったところ12名が運動を始めて良かったと回答がありました。透析中の血圧維持のみならず普段の歩行が楽になった、階段が昇

れる様になった、また、食欲が増したなどの
回答がありました。

これからもQOL向上の為に運動療法を推
奨して行きたい。