

## 30 当院における透析患者の運動療法について

(医) 慈修会 上田腎臓クリニック  
栗田直美 塚田修 塚田渉 佐藤尚明  
小菅崇 倉島智恵子

### 『はじめ』

透析患者の高齢化に伴い、高齢患者の運動量、下肢筋力、歩行力低下が避けられない状況である。運動量の低下は転倒の原因となり又、透析中の血圧低下や心機能などの循環動態にも影響し、QOLの低下を招きやすい。社会面においても、介護負担の増加が懸念される。今回、当院では透析患者の運動療法を評価するため起立及び、歩行力を調査し、QOLの向上を目的に、積極的に運動療法を促し、さらに当院が開発した立ち上がり訓練機を使用して、下肢筋力及び運動能力向上を試みている。

### 『目的』

- 1 QOLの維持・向上
- 2 転倒防止
- 3 透析中における循環動態の安定

### 『対象』

当院慢性維持透析患者 160名中  
起立・歩行自立 120名 平均年齢 65.9歳  
起立・歩行自立 22名 平均年齢 79.8歳  
起立・歩行自立 18名 平均年齢 77.5歳  
ADL別に分類し、起立・歩行に介助を要す22名を対象とした。対象者は整形外科的問題、麻痺等がないことを確認しました。

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

### 『方法』

- ・透析前の待ち時間を利用
  - ・転倒防止の為、ベットの柵につかまりながら実施
  - ・スタッフ同席
  - ・患者の可能なスクワット回数測定
  - ・以降、透析日毎にスクワット回数測定
  - ・運動前後での血圧・脈測定
  - ・約6ヶ月間データを採る
  
  - ・スクワット運動を採用
- スクワット運動は直立した状態から膝関節の屈曲、伸展を繰り返す運動で大腿四頭筋、下腿三頭筋等の筋力アップに効果の出る運動。膝の屈伸は、立位・歩行つまずき防止等を行う上で重要であり今回、そこに着目しスクワット運動を積極的に試みた。

### 『結果』

スクワット不可	5名	
スクワット回数 増加	0回→3回	7名
	3回→5回	6名
	6回以上	4名
歩行距離 up	14名	
体重測定立位可	15名→21名	
階段昇降可	6名→8名	
車いす利用	7名→2名	

- ・スクワットが出来ない患者は 5 名
- ・スクワット回数が増加した患者は
  - 0 回から 3 回できるようになった 7 名
  - 3 回から 5 回できるようになった 6 名
  - 6 回以上できるようになった 4 名
- ・歩行距離がアップした 14 名
- ・10cm 程度の段差がある体重計に上られる患者は 15 名から 21 名に増加
- ・階段昇降が可能患者は 6 名から 8 名に増加
- ・車いすを利用する患者は 7 名から 2 名に減少

### 『まとめ』

近年、高齢での透析導入の患者が多くなり透析患者自身の高齢化が目立ってきている。その為透析患者の透析中及び一般生活における QOL を高めるために運動療法が重要であり、寝たきりを防ぎ、立位から歩行の為のスクワット運動は有効と評価し今後も継続させていきたい。さらにスクワット運動をサポートするための『立ち上がり補助機』を開発し利用を進めている



図 1 立ち上がり補助機



図 2 開始肢位

椅子に座り股関節、膝関節、足関節がそれぞれ 90 度になる様し椅子の高さと 1 クール何回立ち上がりの訓練を行うか PT、OT が評価



図 3 中間肢位

患者本人が前のバーにつかまり、自力で起立

すると同時にシートが下から上にアシストするシステム



図 4 起立時

完全に起立シートへ腰を下ろすとシートはゆっくりと下降し、最初の座位の姿勢になる。

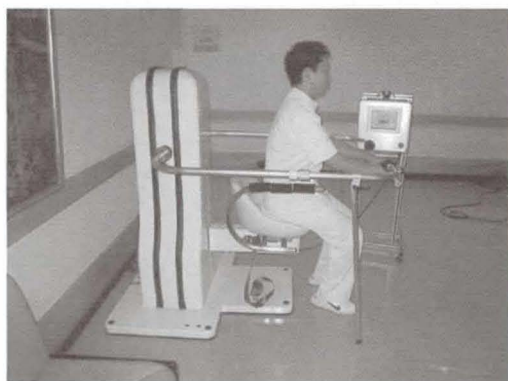


図 5 着座下降

シートへ腰を下ろすとシートはゆっくりと下降し、最初の座位の姿勢になる。

今後、立ち上がり補助機を使った運動療法についても症例を増やし下肢筋力への効果等を評価していきたい。