

第 11 回日本腎臓リハビリテーション学会学術集会
共催セミナー5

血液透析患者に対する透析中運動療法の実践

野口雅弘

金城大学大学院総合リハビリテーション学研究科

透析患者へのリハビリテーションは、透析患者の健康寿命の促進や生命予後の改善といった点から重要とされるが、体調の変化や時間的都合から継続的な介入が難しい。透析による慢性的な不活動は体力低下を生じ、サルコペニアやフレイルのリスクを高める。透析患者のサルコペニアやフレイルは死亡率に関連していることは多くの論文で報告されている。そのため、透析患者に対する継続的な運動（身体活動の増加）は重要である。2018年に発行された「腎臓リハビリテーションガイドライン」では、透析患者に対する運動療法が推奨されており、運動耐容能、歩行機能、身体的 QOL の改善効果が示唆されている。透析患者に対する運動療法は透析外での個別運動療法や透析中運動療法など様々な形態がある。透析中運動療法は保険算定ができないというデメリットはあるが、外来透析患者などが透析外で通院しなくても運動療法を行うことができる点で有益である。しかしながら、実際に透析中運動療法を導入しようとしても、現場ではどのような運動をどのように始めて進めていけばよいか、その具体的な情報はまだ少ない。果たして自分の行っている透析中運動療法が正解なのか、疑心暗鬼となることも多々ある。実際に運動負荷試験が実施できない透析クリニックなどではまず運動強度の設定方法すらどのようにすべきか難しいことが多い。筆者も同様の状況から透析専門病院で 2013 年頃より透析中運動療法介入を開始し、現在まで運動療法介入を継続している。本セミナーではこれまでの介入の経過と研究結果、仰臥位エルゴメータによる基礎研究の内容などを示しながら、現在行っている透析中運動療法の方法の紹介と現状の課題について概説する。