

Tsubasa Seasons

「栄養」と「運動」の両輪で、あなたの元気を支えます！

つばさクリニックでは、透析治療を受けながらも皆様ができるだけ長く元気に日常生活を送れるよう、「栄養管理」と「運動機能の維持」の両方を大切にサポートを行っています。



■ なぜ「栄養」と「運動」の両方が必要なの？

透析患者さんは、食欲の低下やエネルギー不足などの影響により、気づかないうちに筋肉量が減りやすい状態にあります。そのため、体の元気を保つためには「栄養」と「運動」をバランスよく取り入れることがとても重要です。

例えば、栄養が不足している状態で運動だけを頑張ると、体はエネルギーを補うために筋肉を分解してしまい、かえって筋力の低下につながる可能性があります。反対に、栄養をしっかり摂取していても、体を動かさなければ筋肉は維持・向上しにくくなります。つまり、「しっかり食えること」と「適切に体を動かすこと」の両方がそろってはじめて、筋肉や体力を守ることができるのです。この2つのバランスを整えることが、元気な体づくりの大切なポイントになります。

■ 2つの指標で「今の状態」を見守ります

当院では、体の状態を客観的に把握するため、2つの指標を用いて定期的に確認しています。

1つ目は栄養状態を評価する指標である「NRI-JH」です。これは日本透析医学会が推奨している栄養評価法で、体重や血液データなどから栄養状態を総合的に確認します。

2つ目は運動機能を評価する「SPPB」です。歩く速さや椅子からの立ち上がり動作、バランス能力などを測定し、足の筋力や身体機能の状態を確認します。これらの結果をもとに、医師・看護師・管理栄養士・健康運動指導士などの専門職がチームとなり、皆様一人ひとりの状態に合わせた食事のアドバイスや、安全で続けやすい運動のポイントをお伝えしています。



■ 変化に早く気づくことが、未来の安心に

定期的なチェックで体力の変化を早めにキャッチできれば、転倒やケガを防ぎ、入院のリスクを減らすことができます。「最近、歩くのが少し大変になった」「食が細くなった」など、どんな小さなことでもご相談ください。私たちは透析治療だけでなく、皆様の「生活の質」を守るパートナーとして、全力で皆さんを支えてまいります。



第16回透析運動療法研究会にメディカルフィットネスT's Energyの三澤トレーナーが登壇いたしました。今回は転倒リスクの高い患者様に対し、前庭覚を活性させる運動や、重心の移動を取り入れた運動を行いその効果を検証し報告しました。

運動を取り入れた結果、歩行時のバランスやリズム、歩行速度に有意な改善が見られました。改善が見られた患者様はその後も自身で運動を継続しており、転倒回数も大幅に減少しました。今後も運動の特異性を見極め、包括的な運動要素を考慮し、患者様の転倒予防、QOL向上に努めてまいります。



全米スポーツ医学アカデミー認定トレーナー
三澤城之介



慢性腎臓病（CKD）が進行し、透析をしている患者さんは、腎機能が大きく低下しているため、薬の排泄が上手く出来なくなってしまう。そのため、健常者と同じ薬の用量では、副作用が強く出たり、使用できない禁忌薬があるので処方内容の変更・調整が必要になります。そこで、「CKDシール」を運用しております。おくすり手帳に貼ることで、透析中であることを医療者にわかりやすく伝える役割を担っており、救急受診や他科受診、災害時など、十分な情報共有が難しい場面でも、適切な用量調整や安全な薬剤選択につながります。小さなシールですが、安心して治療を受けるための大切な取り組みとして重要な目印になります。



国内の痛風患者数は130万人を超え、欧米やアジア圏でも同様に増加傾向にあります。当院の痛風専門外来は、年間延べ3万人の痛風・高尿酸血症の患者様が通う国内有数の専門外来です。病型分類や遺伝子解析による痛風リスクに基づき、一人ひとりに応じた食事療法や薬物療法を行うことで、「痛風発作が起きない状態」を目指しています。

当院を受診される方に多いのは、長年発作を繰り返すうちに、頻繁に起きるようになったり、長引いたり、複数の関節に痛みが広がったりしたケースです。また、尿酸の結晶が大きな塊を作る「痛風結節（けっせつ）」を伴うこともあります。このような場合でも、根気強く尿酸値をコントロールしていくことで、しっかりと改善へと向かうことができます。痛風の治療でお悩みやご不安がございましたら、どうぞお気軽にご相談ください。

