

透析中の運動療法を2年間継続して

医) 社団つばさ つばさクリニック

内田広康 大山恵子 浅沼輝男 山田美紀

日本透析医学会 COI 開示

筆頭発表者名： 内田 広康

演題発表に関連し、開示すべきCOI 関係にある
企業などはありません。

目的

- 2013年より継続している透析中の運動療法による効果をBIA法による体組成の変化から検討する。

方法

- 透析開始約60分後より20～50分間、DVDを使用した**オリジナル動画での運動療法**（1.5Mets～2.5Mets程度）を行った
- 運動療法開始前、開始1年後、2年後の体組成を、InBody-S10で評価した

運動風景



トレーナーの指導の下、モニターの音楽と映像に合わせて全員で行う

画面から流れる画像

エクササイズを紹介します



両膝をお腹へ

エクササイズの前に動きを覚えましょう

画面から流れる画像

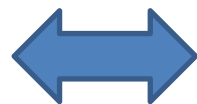
エクササイズを紹介



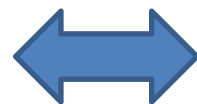
お尻を引き上げる

エクササイズの前に動きを覚えましょう

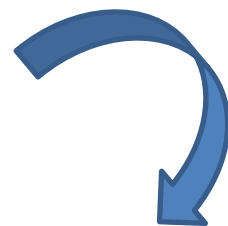
代表的な運動：足関節・下腿



下肢つりが激減！



代表的な運動：膝・大腿



代表的な運動：腹筋・ハムストリングス



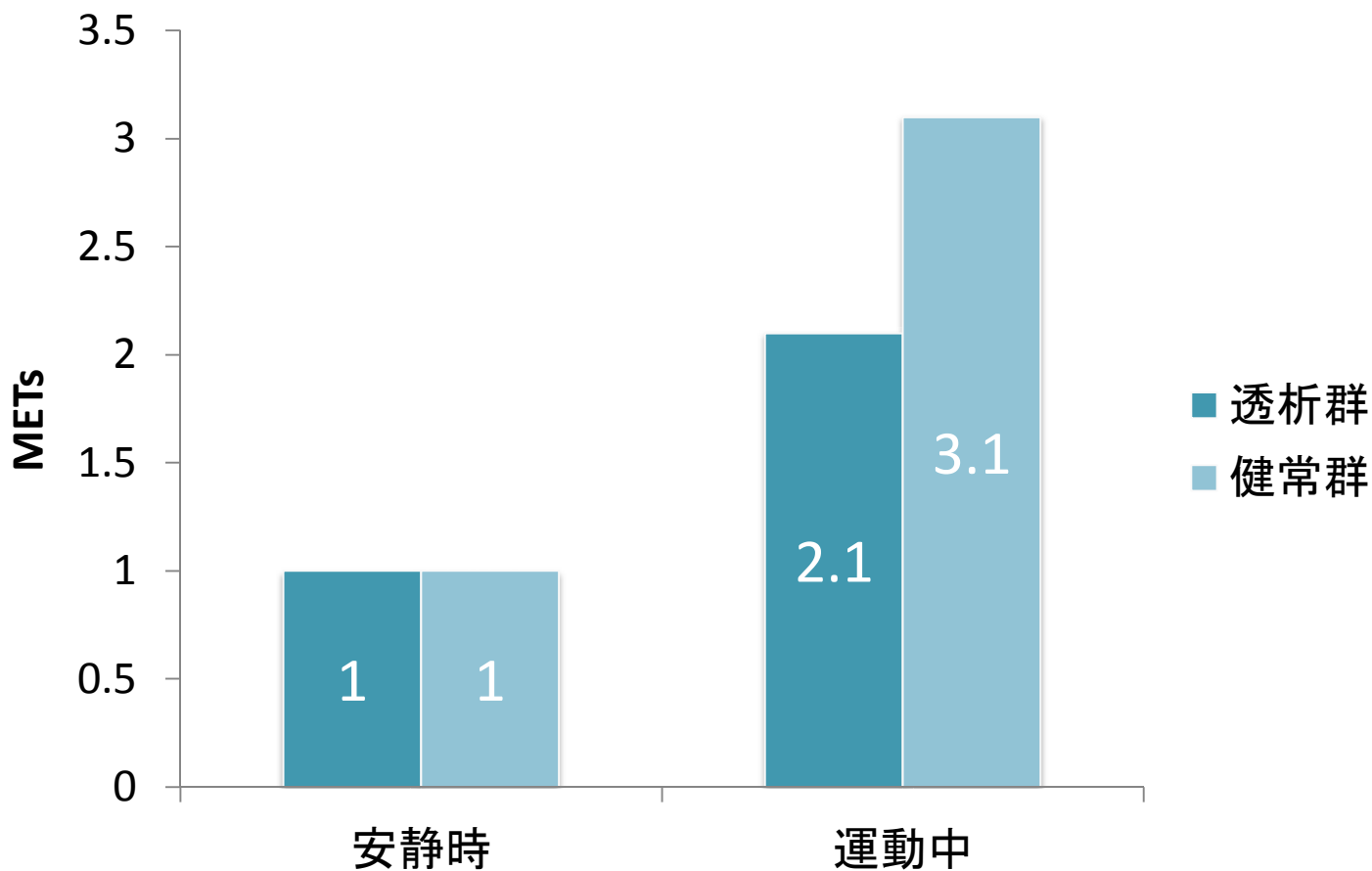
便秘症状改善！



呼気ガス分析



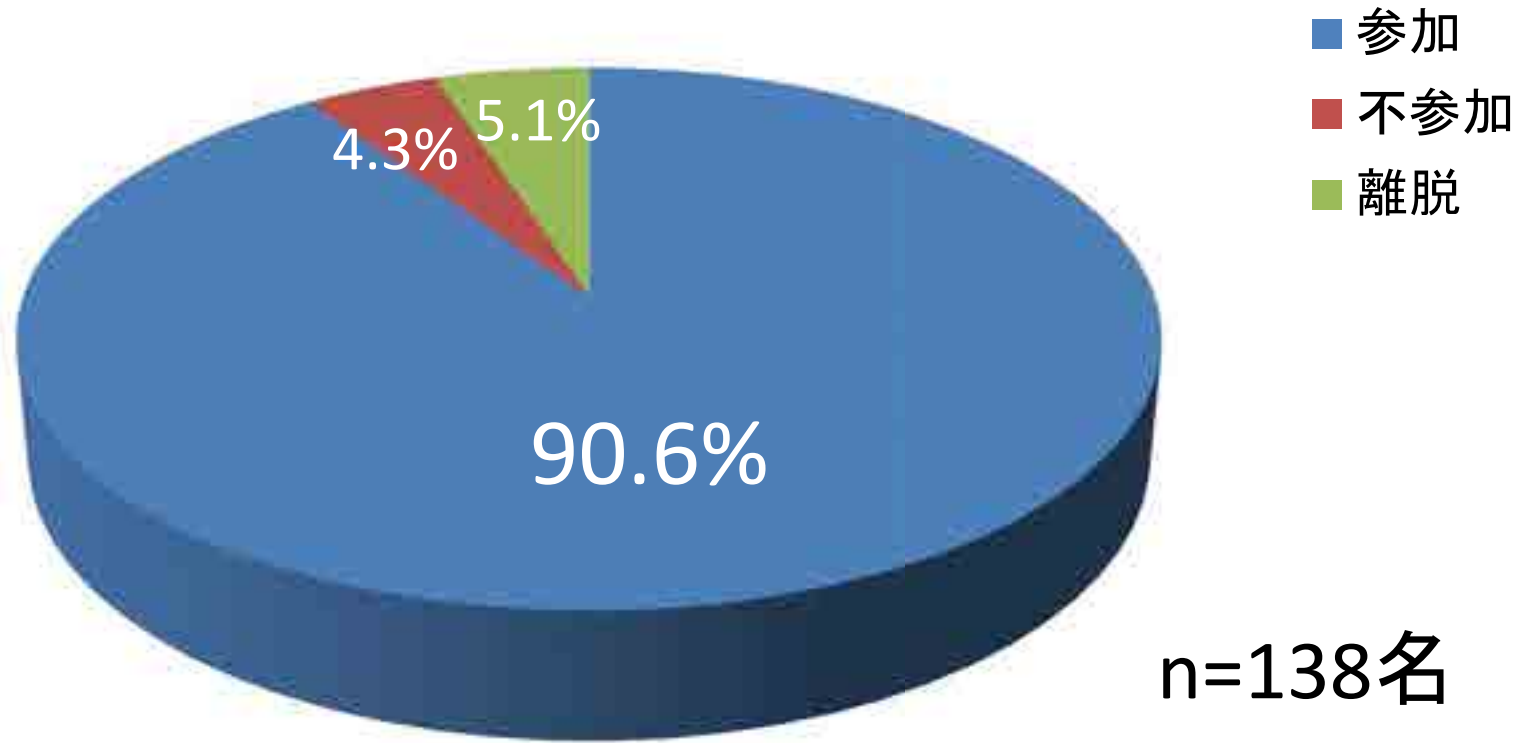
安静時および運動中の酸素摂取量 (METs)



透析群: 2.1 ± 0.6 METs (1.4~3.3)

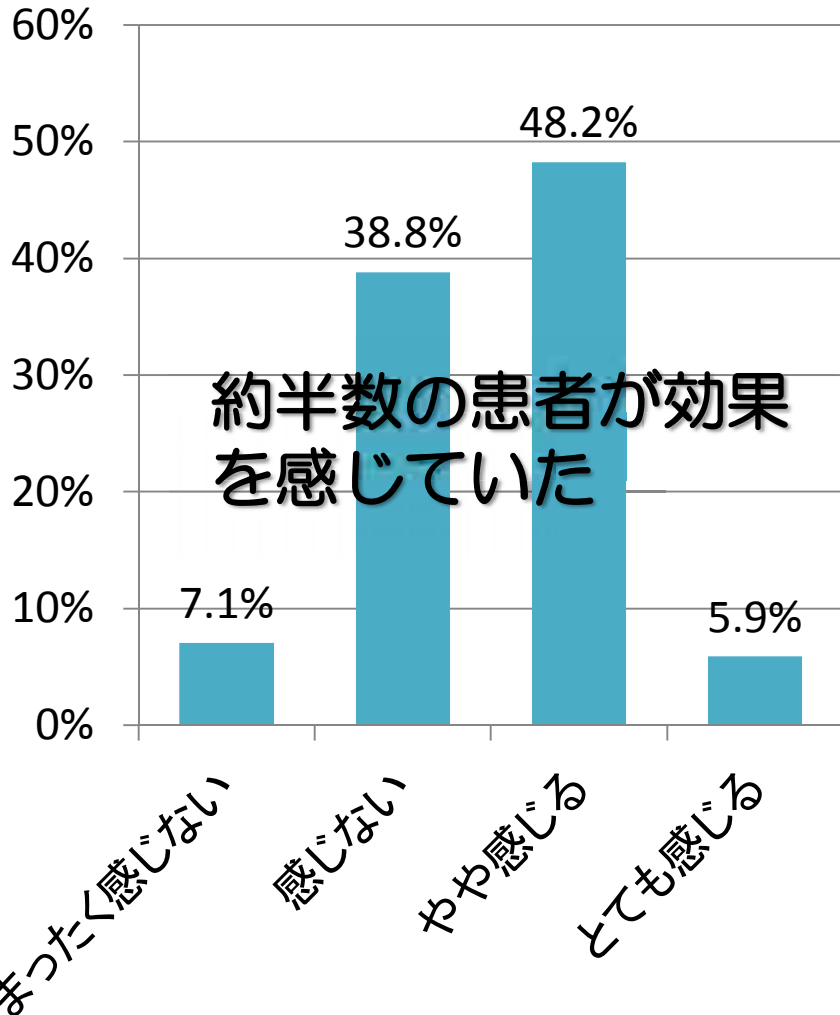
健常群: 3.1 ± 0.8 METs (2.1~4.5)

運動療法參加率

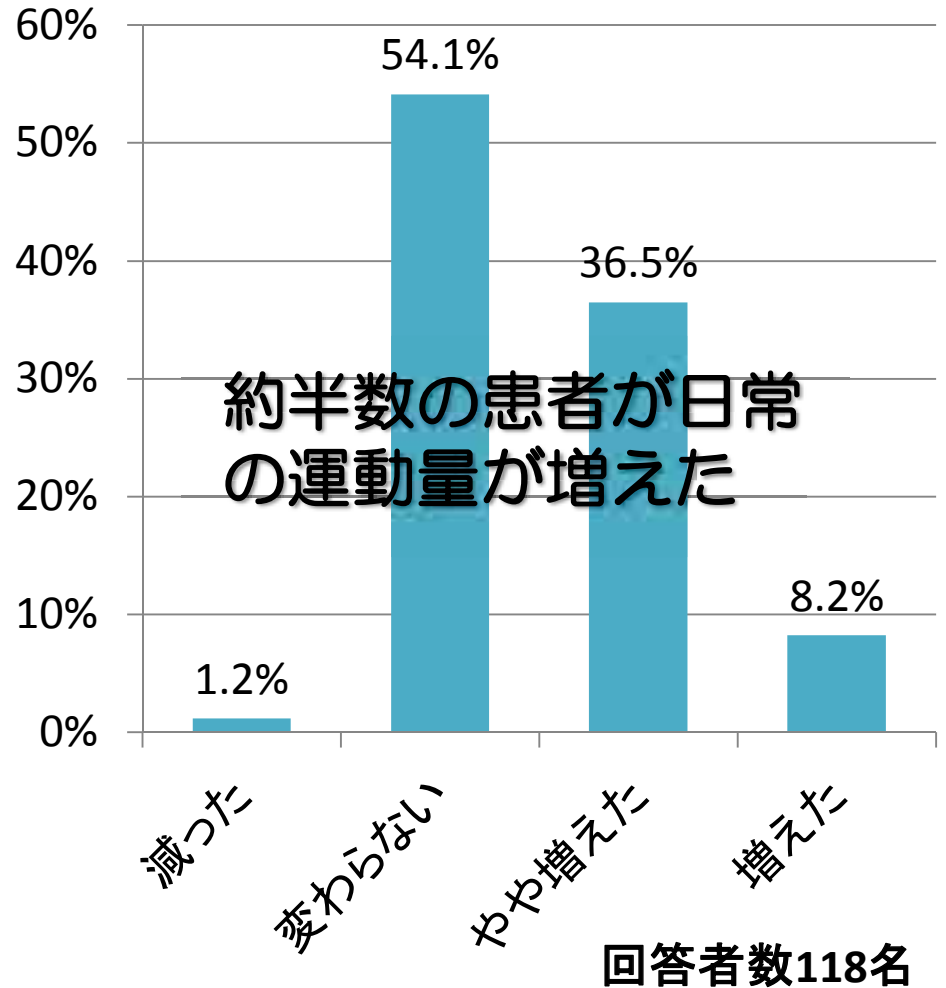


アンケート結果①

運動の効果を感じますか？

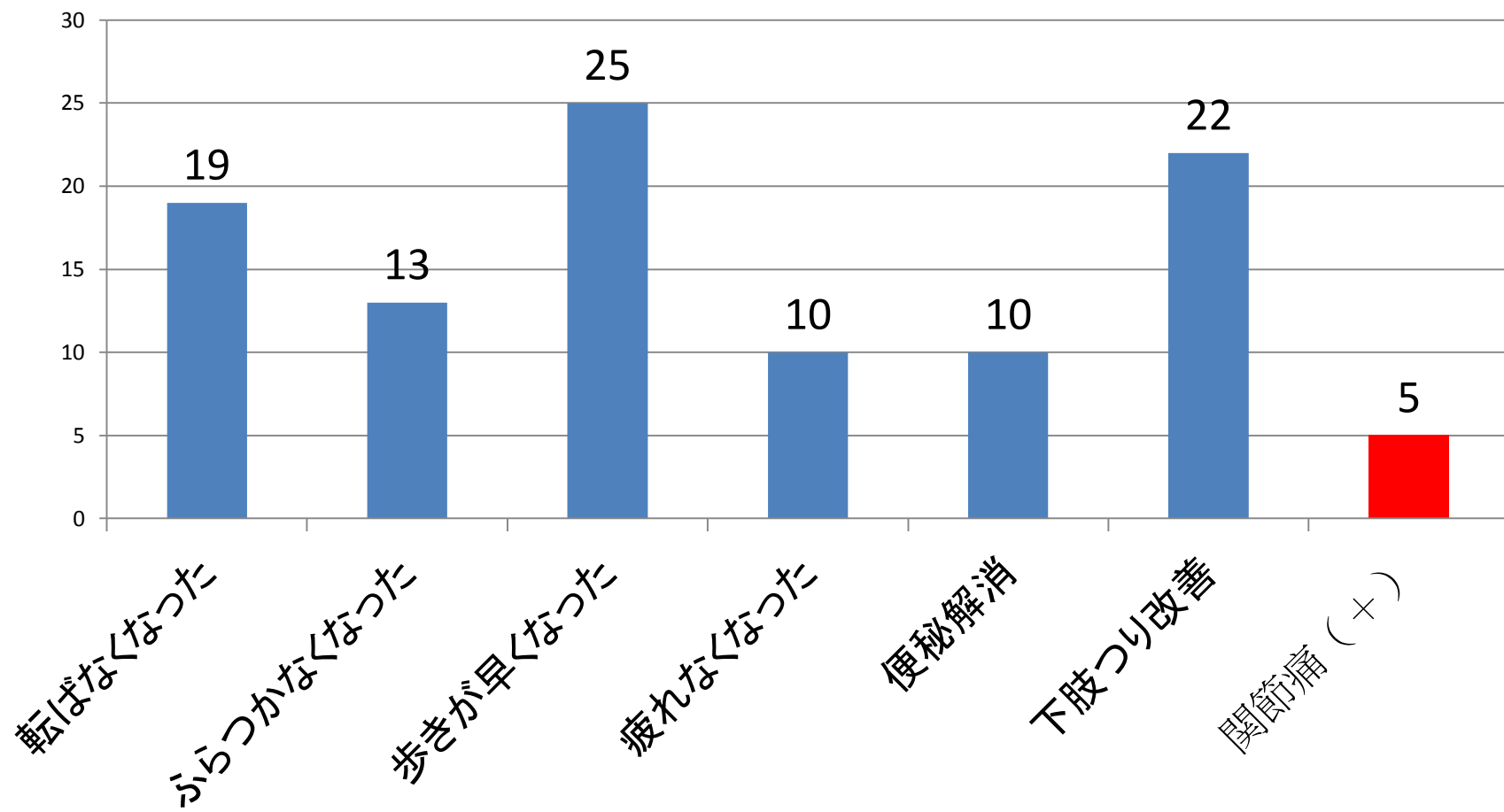


自宅での運動量は増えましたか？



回答者数118名

アンケート結果②



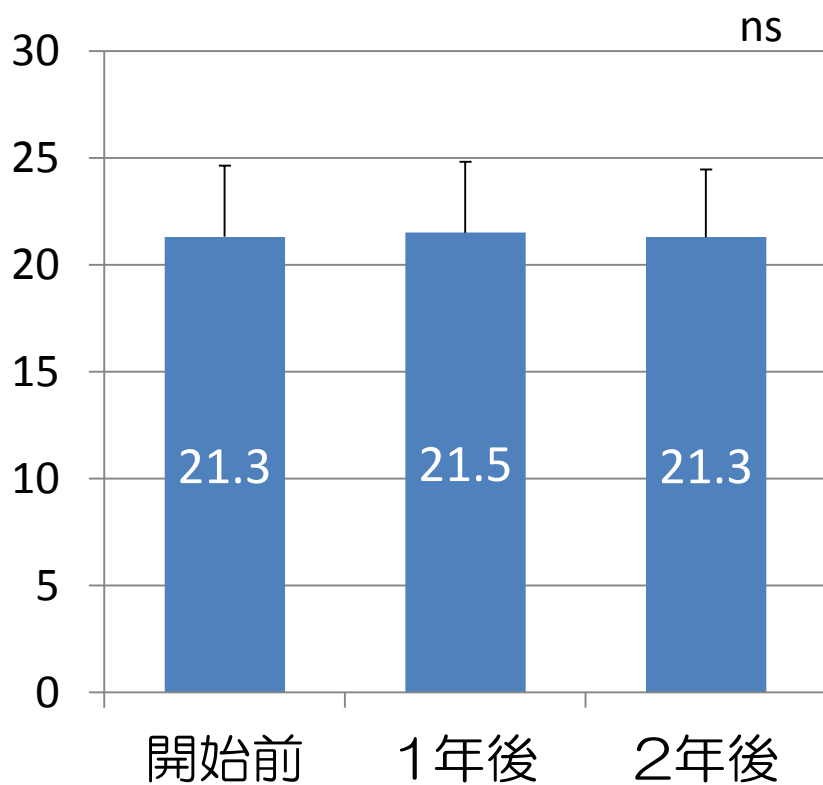
回答者数118名 重複回答有

対象

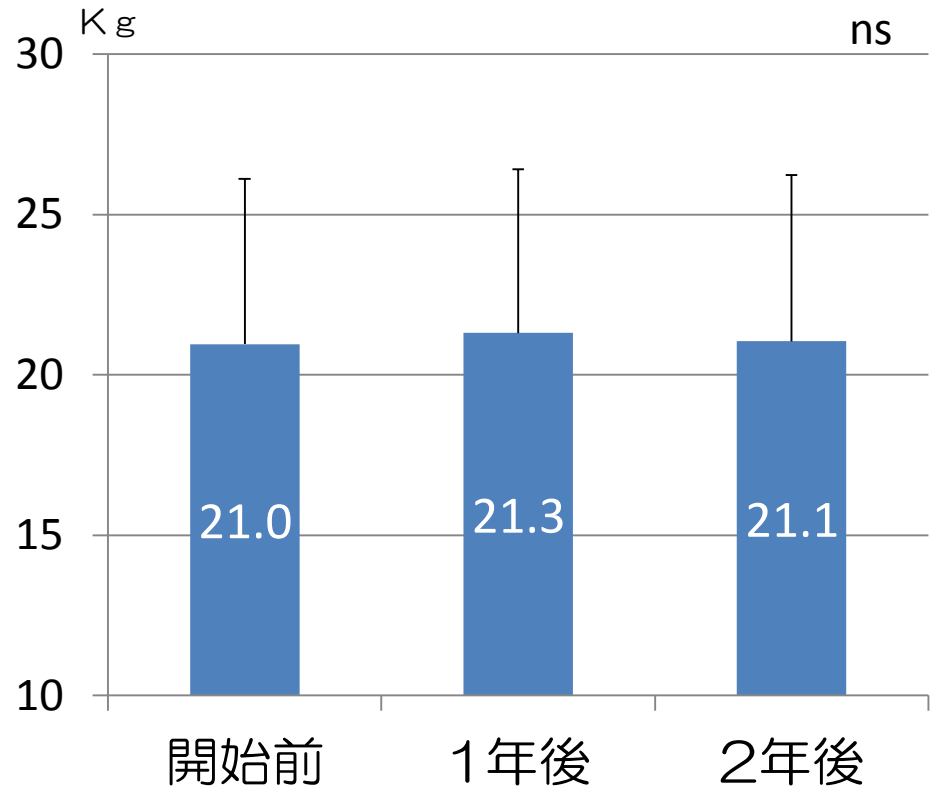
- 透析中の運動療法を2年以上継続している
60歳以上の患者44名（入院・インターベンション施行患者を除く）
 - 運動療法開始時
 - 平均年齢：70.9±7.3歳
 - 男性：28名 女性：16名
 - DM：26名 nonDM：18名
 - 透析歴：69.9±62.7ヵ月
 - BMI：21.3±3.3

結果①

BMI

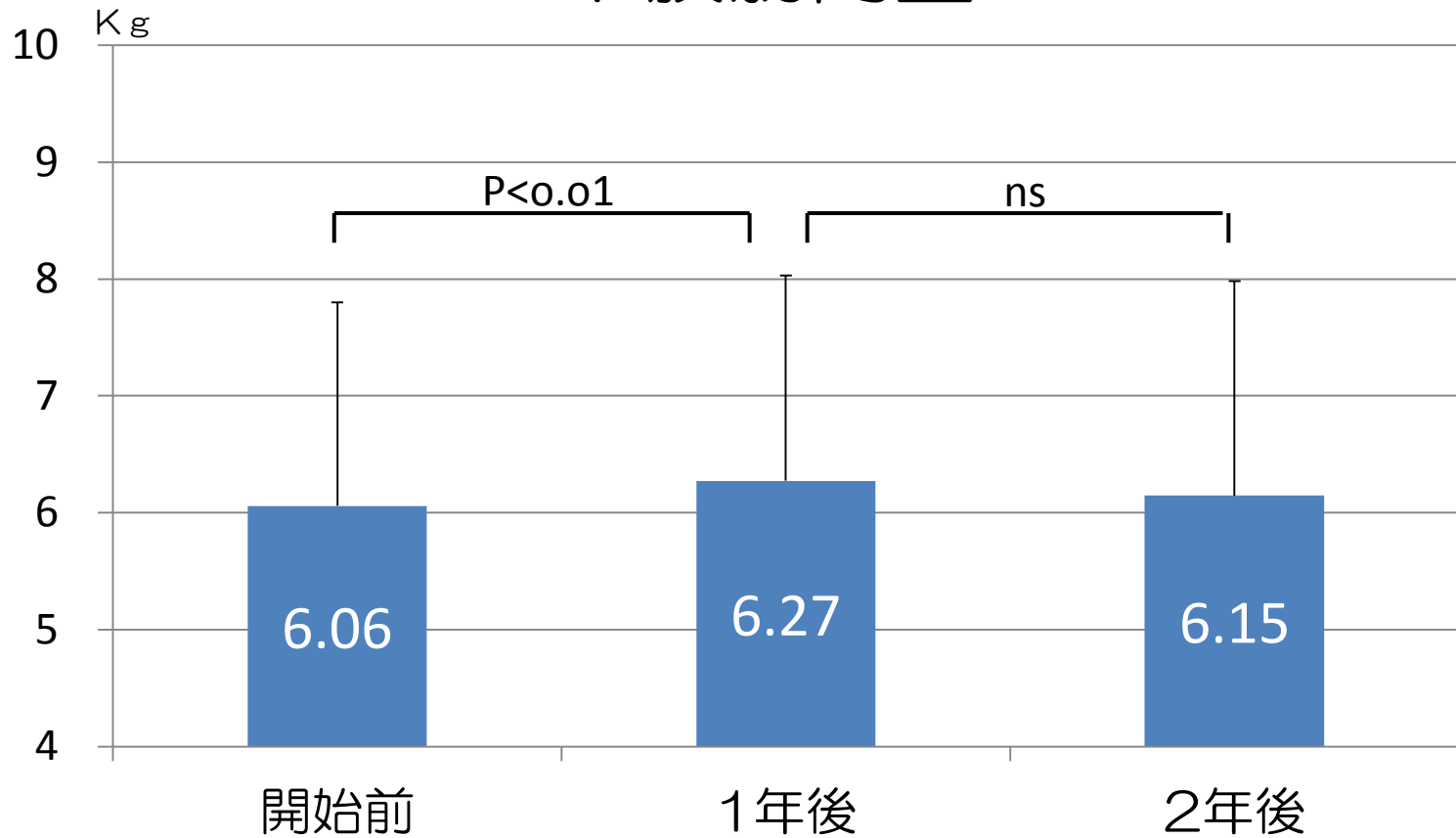


骨格筋量



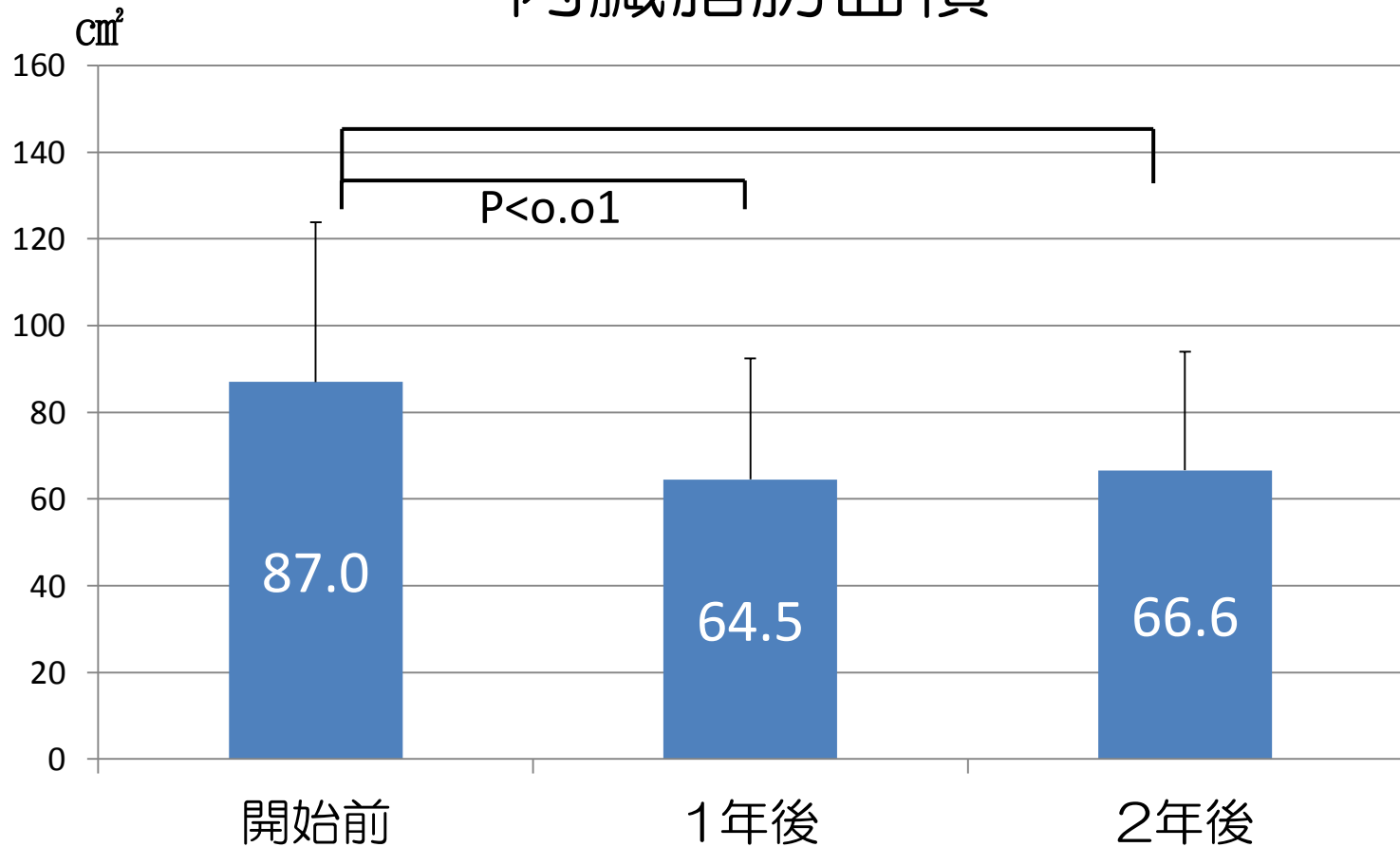
結果②

下肢筋肉量



結果③

内臓脂肪面積



考察

- 透析中の運動療法開始により、運動に対する意識の変化や日常での活動量が増加したことなどが相乗的に働き、良い結果が得られたと考えられる。
- 床上での運動は腹部・下肢を中心に行うため、下肢筋肉量や内臓脂肪により効果が表れたと思われる
- 高齢者の筋肉量は加齢とともに減少していくが、透析中の運動療法により減少を防ぐことが出来たと思われる

結論

- 透析中の運動療法により加齢による筋肉量減少を防ぐことが出来た