



～運動のすすめ～

適度な運動で、良好な体調を

慢性腎臓病（CKD）の方は、主治医から「過労に注意」とか「激しい運動はダメ」とか指導されることがあると思います。確かに過労や激しい運動は腎臓の負担になり腎機能を悪化させてしまう恐れがありますが、長期的な臨床報告で「適度な運動で腎機能を改善した」という報告もあります。運動をしないで安静にしていることが良いとは限りません。

両国東口クリニック 院長／つばさクリニック 透析センター長 **大山 恵子 先生**

運動不足の弊害 一肥満一

運動不足による一番の弊害は、いうまでもなく肥満です。肥満があると血糖値を下げるホルモンであるインスリンがあまり効かなくなるため、インスリンがたくさん分泌されるようになります。インスリン過剰は、腎臓でのナトリウムや尿酸の取り込みを増加させるため高血圧症や高尿酸血症を引き起こしてしまうことがあり、これらは慢性腎臓病を悪化させる原因の一つと考えられています。

運動不足の弊害 一筋肉量の減少一

運動不足によるもう一つの弊害は、筋肉量の減少です。CKDの方は、蛋白制限などの食事療法や、運動不足、尿毒症、慢性炎症により筋肉量が減少傾向です。皆さんは、「ロコモティブシンドローム（通称ロコモ）」や「サルコペニア」という言葉を聞いたことがあるでしょうか。

ロコモとは、筋肉・骨・関節などの運動器の機能が低下したために、生活の自立度が下がる状態をいいます。何も対処をしないと、将来介護が必要になったり、寝たきりになる恐れがあります。高齢者だけでなく早い人では40歳頃から始まるといわれています。

サルコペニアとは、全身の筋肉量が低下していくことで、ロコモと同様に慢性腎臓病の患者さんに多く見られます。筋肉量が少ないと筋肉に蓄えられるカルニチンが減少してしまいます。カルニチンは腎性貧血を改善したり、心臓の収縮力を改善する働きがありますが、筋肉が少ないとカルニチンが蓄えられず、貧血が増悪したり、心臓が弱ってきてしまいます。したがって、運動で筋肉を増加することが大事なのです。

ロコモかどうか チェックしてみましょう！

- ☐ 片脚立ちで、靴下がはけない
- ☐ 家の中でつまづいたり、滑ったりする
- ☐ 階段を上がるのに、手すりが必要である
- ☐ 横断歩道を青信号で渡りきれない
- ☐ 15分くらい続けて歩けない
- ☐ 2kg程度の買い物（1ℓの牛乳パック2個程度）を持ち帰るのが困難である

1つでも当てはまればロコモの恐れがあります。かかりつけの医師に相談してみましょう！

運動を始めてみましょう！

ロコモの恐れのある方はもちろん、現在は大丈夫でも年齢とともに筋力は低下しますので、今日からでも運動を始めてみましょう。自宅で手軽に始められる運動をご紹介します。椅子が一脚と横になれるスペースがあれば十分です。全ての運動で重要なことは、背筋がしっかり伸びていること、肋骨から腹部を締める意識で腹圧を逃がさないことです。この2つを意識することで体幹部が安定し股関節をしっかりと動かすことができ、運動の質を高めることができます。

普段、運動をしていない方は、まずはできる範囲でやってみましょう。少しずつ回数を増やしていけばよいでしょう。肩・腰・膝などに痛みを感じた場合は、痛みが出ない範囲でおこなうか、運動を中止してください。また病状によっては運動を控えたほうがよい場合もありますから、不安がある方は主治医に相談しましょう。



ウォール スクワット

1. 胸の高さで壁に手をつけ、足幅は肩幅、つま先と膝の向きを揃え、真っ直ぐ立ちます。
2. 膝がつま先より前に出ないように、お尻を引く意識で腰を下げます。
3. 腰を下げた状態を約1秒キープしてから、身体を起こし真っ直ぐ立ちます。

注意点 目線を上げ背筋を伸ばし腰が丸くなることを防ぐことにより、股関節にしっかり動きが出ます。後ろに倒れるなど不安がある方は、足幅を広げたり肘を曲げたりして下さい。

主な使用部位 お尻と太ももの筋肉、背中の筋肉

効果 下半身筋力増強、姿勢意識向上、肩周りの可動域向上

回数 15～20回 3セット



アッパーボディー ローターション

1. 背筋を伸ばして真っ直ぐ立ち、股関節からお辞儀をするように身体を倒して、両手を椅子につけます。
2. 両肩が上がらないようにしっかり背筋を伸ばし、腰が回らないようにおへそはイスの方を向けます。
3. 手を後ろへ上げる意識ではなく、肩甲骨から大きな弧を描いて動かす意識で、胸の伸びまで感じられれば良いです。

主な使用部位 身体をねじる筋肉、肩や背中周りの筋肉

効果 肩こり・腰痛解消、肩甲骨の可動域向上

回数 左右10回ずつ 3セット



シーテッド ニーアップ（座位もも上げ）

1. 身体が丸まらないように背筋を伸ばして座ります。
2. 肋骨とお腹をへこませます。下腹部を意識して足を上げます。
3. 腰が丸まってしまう人は、足を上げ過ぎないように注意することと、地面に着いている足で地面を押しながら、反対の足を上げてください。

※バランスボールを持っている人は、ボールに座っておこなうと効果が上がります。

主な使用部位 姿勢改善・腰痛改善・転倒防止・歩行改善

効果 下腹部、背骨と肩甲骨周辺の筋肉

回数 左右交互に10回ずつ 3セット