

リハビリ室は朝8時から空いています。最初は3分からでも5分からでもいいので運動しに来ませんか？ その理由とは...

透析患者さんは**運動不足**傾向です。このことは筋力の低下をもたらす**骨折の原因**となり、さらには下肢の血流が悪くなり**閉塞性動脈硬化症**という**致命的な病態**を引き起こします。つまり運動することで血流を改善し生命予後を少しでも伸ばすことが大切です。

不規則な悪い生活習慣が続けば病気になるように、リハビリも1度や2度行ったからと言って劇的に良くなることはありません。しかし「塵も積もれば山」という諺のように、継続することが大切です。毎日ほんの少しの時間からでも**運動する習慣を身につけませんか？**リハビリ専門の理学・作業療法士が3名在籍していますのでお気軽にお越しください。

体力が上がると生命予後がよくなる

体力の指標である最高酸素摂取量が高い透析患者は生命予後が良い事が報告されています。また、**定期的な運動習慣のある透析患者は運動を全くしていない患者と比較して明らかに生命予後がよいこと、運動の回数が多いほど生命予後がよいとされています※1)**。さらに体を動かしている透析患者は、ほとんど体を動かさない患者と比較して死亡リスクは低値である※2) という報告もあります。

1) Tentori F, Physical exercise among participants in the Dialysis Outcomes and Practice Patterns Study (DOPPS): correlates and associated outcomes. Nephrol Dial Transplant. 25:3050-62. 2010

2) O'Hare AM, Decreased Survival Among Sedentary Patients Undergoing Dialysis : Results From the Dialysis Morbidity and Mortality Study Wave 2, Am J Kidney Dis 41:447-454, 2003

追記 2023年6月16日(金)から18日(日)神戸コンベンションセンターにて第68回日本透析医学会学術集会・総会が行われます。今村クリニックのリハビリが採択され発表機会を頂きました。日々の皆様のリハビリ成果を発表させていただきます。

