

みどりの風 NO.21

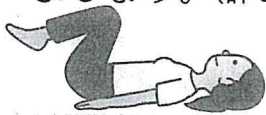
5/15 現在

緑風会会員61名. 組織率53%

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

ご存じですか～透析患者の「安静」が危険

機関誌「ぜんじんきょう」のNO.316 特集記事で「透析患者の『安静』が危ない!」がありました。読まれた方はご存じだと思いますが、例として70歳の方が足を骨折して2週間ほど安静にしていると2歳分の筋肉量が減少するそうです。まして透析患者は、1回の透析患者は約4時間ですが、その間は安静にしている患者は多い。しかし、1回4時間、週3回、1年52週の透析時間を通算すると、1年間では4×3×52で624時間の安静、すなわち26日間の安静に相当します。そうすると運動能力の低い、また運動習慣のない透析患者の生命予後は悪い(すなわち長生き出来ない)と言われている。透析患者が長生きするために記事で勧めているのは透析前の柔軟体操、透析中の足踏み運動、下肢拳上運動の反復などである。ただし、透析中にはシャントのある腕の運動は避けるように注意を促している。透析中の運動については、スタッフさんの指導のもとチャレンジしてみましょう。(詳しくは、全腎協機関誌「ぜんじんきょう」316号 2023. 3.6 発行)



透析生活でのQ & A



●透析中につい寝込んでしまいましたが、起きていた方がよいのでしょうか

余程疲れている場合以外は、寝込まないほうが安全です。

- ◎血液低下による気分不良などを感じるのはあなた自身です。気づくのが遅れてナースコールを押せなくなることもあります。
- ◎眠ってしまうと血圧が下がりやすくなります。
- ◎万が一の突発的な事故に対応できない心配もあります。
- ◎透析中に寝ると生活のリズムが乱れて夜眠れなくなることもあります。透析中は寝込まずに、時には機械がちゃんと動いているか、異常はないかなどチェックするぐらいのつもりであれば、万が一のトラブルの予防にも役立ちます。



●長期安定透析されている方の療養上の秘訣は

- ◎10年～20年以上の長期透析者の特徴は、まず自己管理が良好であること。血圧が高くないことです。日頃からくよくよせず、明るく朗らかに精神面の安定を心がけることが何よりの秘訣のようです。(メチカ出版「透析生活を支えるQ & A」より)

おしりを鍛えるヒップリフト

