

みどりの風

NO.40

長生きできる透析生活を

発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

=サルコペニア予防のための栄養と運動について=

太田メディカルクリニック透析室による集団指導 行われる

サルコペニア(ギリシャ語)とは サルコ(sarco)=筋肉 ペニア(penia)=減少で 何らかの状態で筋肉が減り、筋肉が低下して、体の動きが悪くなってゆく状態のこと。とりわけ「安静」にしている時間が多い透析患者では、約40%がサルコペニアだと報告されています。主な原因が「運動量の減少」と「栄養不足」と言われています。

そのため太田メディカルクリニック透析室主催で2月4日(日)9時~11時過ぎまで、2階のリハビリ室で、15名の患者さんとその家族に対して「サルコペニア予防のための食事と運動」について指導があり、透析患者の生命予後をよくするために大変有意義な会となりました。また同時に患者交流会もあり、ざっくばらんに意見交流も行なわれ楽しい会となりました。

ご存じですか~透析患者の「安静」が危険(「みどりの風」NO.21より再掲)

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、下肢挙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しましょう。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よう。

運動の効果 ➡ 死亡率が減る

- ・心機能の改善 ・血圧低下の改善 ・血糖、総コレステロールの改善
- ・不安を和らげる ・睡眠の質を高める ・血流改善 ・筋力UPによる生活の質の改善

ひざのばし

椅子からの立ちあがり、歩行や階段の上り下りに必要な太ももの前の筋肉を強くします。

- ・片足ずつゆっくり足をあげ、ひざをのばします。
- ・そのまま5秒止め、おろします。



みどりの風 NO.41

〈川柳〉
 穿刺後 全身汗だく 冬なのに (看護師 大高)
 発行・編集責任 (緑風会会長 大矢正明)

要注意「フレイル」について

先号ではサルコペニアについて説明しました。サルコペニアとフレイルは高齢者、とりわけ透析患者の筋肉減退虚弱体質の状態を表す言葉としてよく使われます。今41号でのフレイル(英語で Frailty)は、「虚弱」「老衰」を意味し、加齢に伴う**健康の状態と要介護状態の中間こと**を意味しているそうです。

あなたは筋力が衰えたり、認知機能が低下してきたと思うことはありませんか。

フレイルかどうか以下のフレイルリスクチェック表で確認してみましょう。いいえ、はいに○印を

体 力	1	この一年間でころんだことがありますか	いいえ	はい
	2	1km ぐらいの距離を不自由なく続けて歩くことができますか	はい	いいえ
	3	目は普通に見えますか ※眼鏡を使った状態でもよい	はい	いいえ
	4	家の中でよくつまずいたり、滑ったりしますか	いいえ	はい
	5	転ぶことが怖くて外出を控えることがありますか	いいえ	はい
	6	この一年間に入院したことがありますか	いいえ	はい
栄 養	7	最近食欲はありますか	はい	いいえ
	8	現在、たいていの物は、嚙(か)んで食べられますか ※入れ歯を使ってもよい	はい	いいえ
	9	この6カ月間に3kg以上の体重減少がありましたか	いいえ	はい
	10	この6カ月間に、以前に比べて体の筋肉や脂肪が落ちてきたと思いますか	いいえ	はい
社 会	11	一日中家の外には出ず、家の中で過ごすことが多いですか	いいえ	はい
	12	ふだん、2~3日に1回程度は外出しますか ※庭先のみやゴミ出し程度の外出は含まない	はい	いいえ
	13	家の中あるいは家の外で、趣味・楽しみ・好きでやっていることはありますか	はい	いいえ
	14	親しくお話ができる近所の方はいますか	はい	いいえ
	15	近所の人以外で、親しく行き来するような友達、別居家族または親戚はいますか	はい	いいえ

黒枠内の合計が4点以上の場合には要注意です。(○一つにつき1点)

フレイル予防の要(かなめ)は、「運動」「栄養」「社会参加」です。これらは、生活習慣病の予防、メンタルヘルス対策や認知的健康の促進、睡眠の質の向上、生活機能低下の予防などに繋がります。