

理学療法だより

2012年2月



新年明けましておめでとうございます。大寒を迎え、日に日に寒さが増す頃となりましたが、皆様いかがお過ごしでしょうか。当院の患者様も一生懸命リハビリに取り組んでいらっしゃいます。

さて、今月の話題は血液透析患者様のリハビリテーションについてです。H19年5月に透析施設を開設して以来、多くの方々が当リハビリ施設を利用していらっしゃいます。透析患者様の運動耐容能や身体機能は低下しており、運動や身体的活動を行っていない患者様も多いのが現状です。透析患者の予後を改善させるためには、適切な運動や身体活動を積極的に行う対策が必要なのです。



透析って何？

体内の血液を機械を使い人工的に浄化する作業を言います。本来この作業は腎臓で行われていますが、腎臓が何らかの理由で機能不全を起こし、血液の浄化ができなくなった場合血液透析を行います。



○当院透析患者様が抱える問題点○

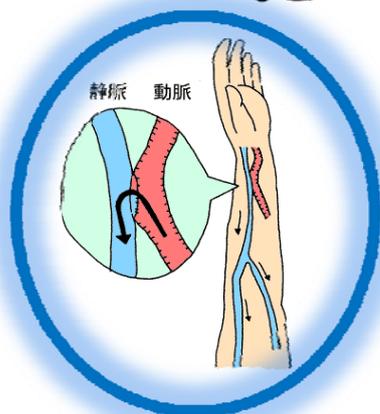
- *腰痛、姿勢不良：長時間に亘り同一姿勢で透析を受けなければならないため。
- *シャント肢のしびれや腫脹、穿刺部の疼痛
- *歩行障害
- *筋力、耐久性低下
- *全身状態不良
- *褥瘡

など



シャントって何？

もともと“短絡”や“近道”という意味があります。透析では体内の血液を体外に出し、浄化して再び体内に戻すため、効率良く大量の血液を出し入れする必要があります。血液量の多い動脈と静脈を繋ぎ合わせ近道を作り動脈血を静脈に流す事、またその血管を“シャント”と呼び、多くの方が腕の血管を使い、手術により作成します。



○リハビリテーション内容○

- ＊全身リラクゼーション
- ＊歩行訓練
- ＊筋力増強訓練
- ＊耐久性向上訓練
- ＊日常生活動作訓練



運動を行うことで最大酸素摂取量の増加、心機能改善、骨格筋線維の増加、血圧低下、血漿脂質改善、さらに精神心理状態改善やQOLの上昇等が報告されています。また、低栄養・炎症複合症候群を改善し、透析効率も改善すると言われています。（右下表）



リハビリ風景

腎不全透析患者における運動療法の効果

- 1) 最大酸素摂取量の増加
- 2) 左室収縮機能の亢進(安静時・運動時)
- 3) 心臓交感神経過緊張の改善
- 4) 心臓副交感神経系の活性化
- 5) 栄養低下・炎症複合症候群の改善
- 6) 貧血の改善
- 7) 前腕静脈サイズの増加(特に等緊張性運動による)
- 8) 透析効率の増加
- 9) 不安・うつ・QOLの改善
- 10) ADLの改善



○リハビリを実施する上で注意すべき点○

＊血圧の変動:リハビリ前後では血圧測定を行います。

＊全身状態の把握

:特に透析後は注意が必要です。一般的に非透析日にリハビリを行うことが多いですが、当院では透析日もリスク管理を徹底した上でリハビリを実施しています。その他脳卒中、糖尿病、高血圧などの合併症への対応も必要です。



シャントへ負担をかけないため、シャントがない方の腕で血圧測定を行います。



透析患者様は状態が変動しやすく、当院には長期療養を必要とする方が多くいらっしゃいます。週に一度、担当医や関係スタッフとカンファレンスを行い、リハビリ状況や全身状態の確認、退院の目途や退院後のフォローの方針など情報共有を行っております。



退院時リハビリ指導

- ① 足の指先のグーパー運動
- ② 足首を上下させる運動
- ③ 膝を曲げる伸ばすを繰り返す運動
- ④ 膝を曲げた状態で、10秒間保つ運動
- ⑤ 足を左右に動かす運動



主治医、看護師、理学療法士、ソーシャルワーカーによるカンファレンスの様子

退院時には自宅で行えるプログラムや注意点等を記載した書類をお渡ししています

わが国での透析患者への運動療法の普及はいまだ十分とはいえず、その理由としては、透析患者の高齢化、運動困難な合併症、専門職が少ないこと等が考えられています。

透析患者様への運動療法の普及を促進するには、運動療法の有用性を医師・透析スタッフ・リハビリスタッフが十分理解し、患者への認識を促し、透析と運動療法の専門知識を有するスタッフを充実させることが重要とされています。

また、透析は長期に亘り付き合っていかなければならない治療です。運動の充実に加え、食事における栄養のバランスや水分摂取量のコントロール、服薬管理など生活そのものを整えることも重要な治療となります。



引用文献:CLINICAL REHABILITATION 19巻6号
「透析患者のリハビリテーション」

