

特集

透析患者のリハビリテーション — 運動制限から運動療法へ

国民 400 人に 1 人が慢性透析患者である現在、日本腎臓学会の CKD ガイドラインでも、「安静は多くの病態において予後を改善しない」、「CKD 患者においても運動療法が重要」と明記されています。しかしながら、現場ではまだ運動制限が主流で、運動療法については普及しているとはいえない状況です。今回は、まずはリハビリテーション関連職種が、透析患者のリハビリテーションについて基本的な知識を得ることができるよう、専門の先生方にご解説いただきました。

障害像と腎臓リハビリテーションの必要性 上月正博氏……………401

本邦の慢性透析患者数は 31 万人を超え、原疾患の第 1 位は糖尿病で 43%。透析人口の平均年齢は 67.2 歳、新規導入症例の平均年齢は 68.7 歳と高齢者が多い。透析患者は多くの合併症を抱え、運動耐容能は低く、運動耐容能の低い症例は生命予後が短い。透析患者の就労率は低く、65 歳未満の男性で 56% であり、その収入も低い。腎臓リハビリテーションは、腎疾患や透析医療に基づく精神的・身体的影響を軽減させ、症状を調整し、生命予後を改善し、心理社会的ならびに職業的な状況を改善させるために必要である。

腎不全動物モデルに学ぶ運動療法の有効性 河村孝幸氏……………409

腎不全では蛋白摂取量の制限や透析による蛋白喪失に加え、慢性炎症、代謝性アシドーシス、糖尿病による蛋白異化亢進状態の惹起により骨格筋の体構成蛋白の減少があり、骨格筋の質的・量的改善のための運動トレーニングが求められる。1990 年代末に、高血圧性腎不全モデルラットにおいて、長期的運動が運動強度依存性に腎保護作用があることが確認された。さらに、レニン・アンジオテンシン系阻害薬は運動の腎保護作用を増強することがわかった。その後、膜性増殖性糸球体腎炎、ネフローゼ症候群、糖尿病性腎症などさまざまな病態のラットで、運動の腎保護作用、腎組織病変の改善、運動耐容能の改善、筋の組織学的改善、降圧薬との併用効果などが報告されている。

ニュース 65 歳以上障害者の介護保険、「併給可と周知」19%—厚生労働省調査……………408

障害者への差別解消—法施行向け基本方針決定（政府）……………416

介助犬シンシアの銅像、JR 宝塚駅に—身体障害者補助犬法制定の立役者、相次いで功労される……………432

指定難病に 196 疾病追加—7 月から医療費助成へ……………432

東北 3 県の福祉施設の被害状況—東日本大震災……………451

「ノーマライゼーション 障害者の福祉」3 月号・特集目次……………484

透析患者に対する運動療法のエビデンス 忽那俊樹氏ら……………417

2010年以降、透析患者に対する運動療法の効果についての3つのメタアナリシスのすべてにおいて、運動療法が最高酸素摂取量を有意に改善することが示され、その他の効果も報告されている。しかし、先行研究の多くは、身体機能が比較的良好でADLに制限がなく、糖尿病やうっ血性心不全・虚血性心疾患のない患者を対象としており、高齢で合併症も多く、ADLの低い本邦の患者群にそのエビデンスを応用するためには、低強度短時間からの開始と評価が望ましい。生活指導による運動の自己管理や身体活動量の漸増、個別の運動療法、個別の動作練習など、症例に合わせたアプローチが必要である。

診療ガイドライン 武居光雄氏……………423

透析患者に対する運動療法のさまざまな効果は既に報告されており、慢性腎疾患患者についてはACSM (American College of Sports Medicine) からも、有酸素運動3~5日/週、レジスタンス運動2~3日/週の運動ガイドラインが公表されている。2005年の米国腎臓財団提唱の腎臓病予後改善対策のガイドラインでも、心血管疾患の危険性と、腎臓病・透析スタッフはすべての透析患者に対し、身体活動を活発にするよう働きかけることが示されている。日本腎臓病学会から2013年に出されたガイドラインでも、安静には根拠がないと明記され、運動の効果について報告されている。問題はリスク管理と運動強度であり、高齢かつ多疾患を合併した本邦の透析患者への適切な方法論が望まれている。

運動療法の実際 松嶋哲哉氏ら……………433

透析患者には心血管疾患の合併が多い。また、肺浮腫・貧血・低心機能・動静脈シャント・動脈硬化・末梢組織の浮腫・ H^+ の緩衝能が低いことなど、酸素輸送という観点からも不利である。低栄養、腎性骨症、アミロイド骨・関節症にも配慮を要する。さらに、透析のための安静時間が長いという条件があり、ON HDエクササイズとOFF HDエクササイズを組み合わせる必要がある。メディカルチェックの項目と方法、IC用紙も含めた運動療法導入時のノウハウ、運動処方、実際の運動プログラムをご解説いただいた。

お知らせ	第42回日本リハビリテーション工学協会車いすSIG講習会 in 浜松……………	416
	第15回兵庫医科大学呼吸リハビリテーションセミナー……………	422
	第50回日本脊髄障害医学会……………	431
	第20回日本ペインリハビリテーション学会学術大会……………	442
	日本関節運動アプローチ (AKA) 医学会 理学・作業療法士会第25回基礎コース (大阪)……………	458
	看護師・コメディカルのためのFIM講習会……………	484
	全国地域リハビリテーション合同研修大会 in 茨城 2015……………	490