

実際に6ヶ月間継続していただいた結果としては、以下の様な効果が確認されております。

1. 歩行能力の改善
2. 全身持久力の改善
3. 筋肉量の増加、筋力の向上
4. 透析効率の改善
5. QOL(生活の質)の改善

更に、実際に運動を実施していただいた方の約 8 割で、自覚的な体調の改善を認識されています(表1)。

表1 透析中運動後の自覚的变化

食事がおいしくなった	35.7%	体調がよくなった	14.3%
階段昇降が楽になった	28.6%	透析中血圧が安定	14.3%
歩行距離が延長した	28.6%	足のむずむず感が減少	14.3%
痛みが改善した	14.3%	息切れ減少	14.3%
透析時間が短く感じる	14.3%	歩くのが早くなった	14.3%
疲れにくくなった	14.3%	つまずかなくなった	14.3%

ただし、透析中は身体機能の変化が起こりやすいという問題もあります。血圧の変化や体調の不具合により、全ての方に実施できる訳ではございませんが、透析時間を有効に使い、体力や筋力も向上するので一石二鳥、三鳥の取り組みと言えるのではないのでしょうか。

まだ透析中の運動を実施できていない施設もありますが、これから少しずつ実施施設を増やしていけるよう取り組んでいく予定です。

運動の安全性について

最後に運動を行う上での安全管理についてですが、非透析日・透析中に限らず、運動を制限する必要がある場合もございます。身体の状態によっては、運動をすることにより、かえって悪影響を及ぼす可能性もあるため、運動をしても良いかどうかは、主治医の先生にご相談の上、運動を開始しましょう。

本稿が皆様方の健康改善の一助と成り得ることを期待し、より元気で健やかな人生を過ごせる様、心より願っております。