



医療法人 心信会

池田バスキュラーアクセス・透析・内科
Access/Nephrology/Dialysis

○高山朋子 水内恵子 松岡一江 梶本宗孝 安田透 池田潔

背景

近年、維持血液透析患者に対する運動療法の効果が明らかになり、腎臓リハビリテーションの概念とともに透析中の運動療法を導入している透析施設も増加している。その効果は、次第に周知されてきたが、未だに「運動療法の導入と継続」に関するノウハウが不足しているという悩みがあるのが現状です。そこで、当院維持透析患者にも透析中の運動療法を理解してもらいたいと考え、取り入れることになった。

鍼灸あん摩マッサージ指圧師(あはき師)とは

医療概論、衛生学公衆衛生学、関係法規、解剖学、生理学、病理学、臨床医学総論、臨床医学各論、リハビリテーション医学、東洋医学概論、経絡経穴概論、東洋医学臨床論、はり理論、きゅう理論、あん摩マッサージ指圧理論を学んだ国家資格。はり師、きゅう師、あん摩マッサージ指圧師はそれぞれ独立した資格である。



あはき師が介入することで、患者が身体の痛みや、身体の可動域の制限に対し、専門性を活かして、患者の相談にのったり、疼痛緩和を行ったりしたうえで運動支援が可能となった。

腎臓リハビリテーションワーキンググループの活動

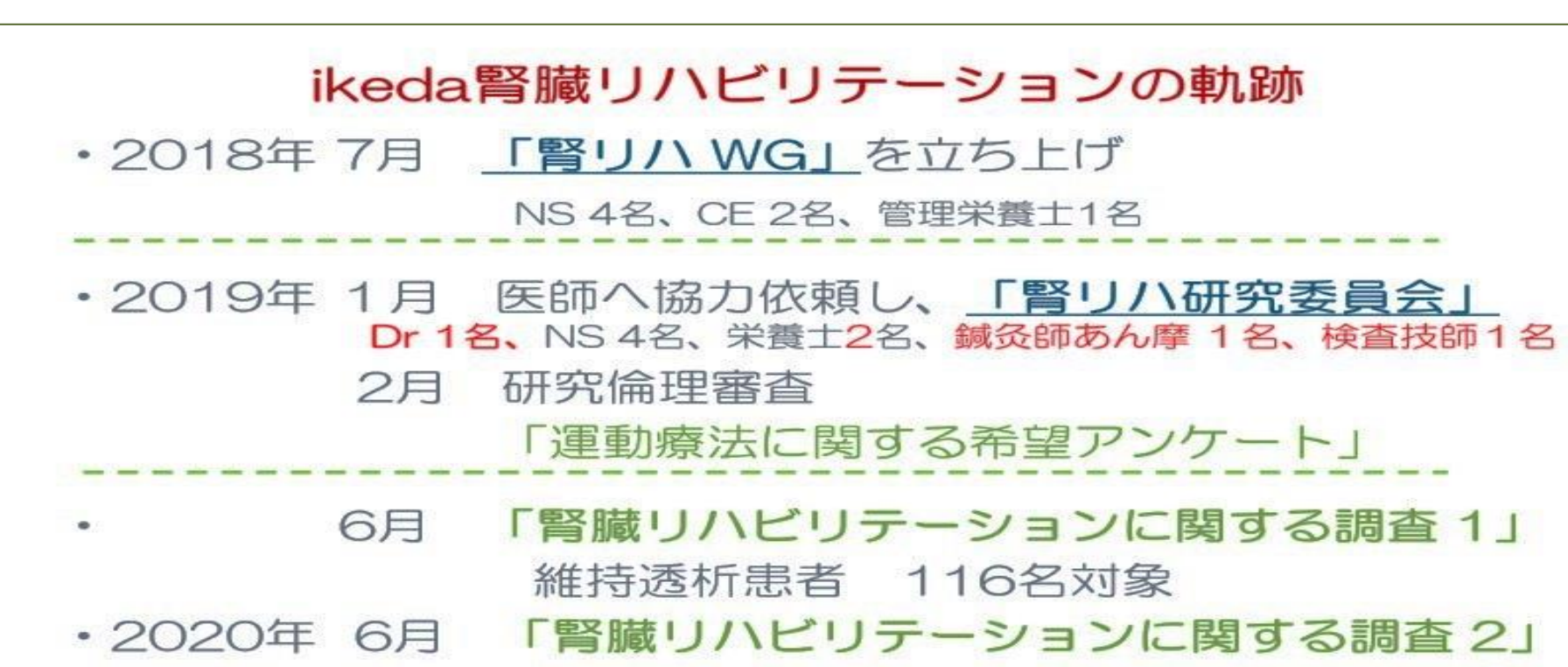


図1 当院で運動療法を取り入れるまでの経過

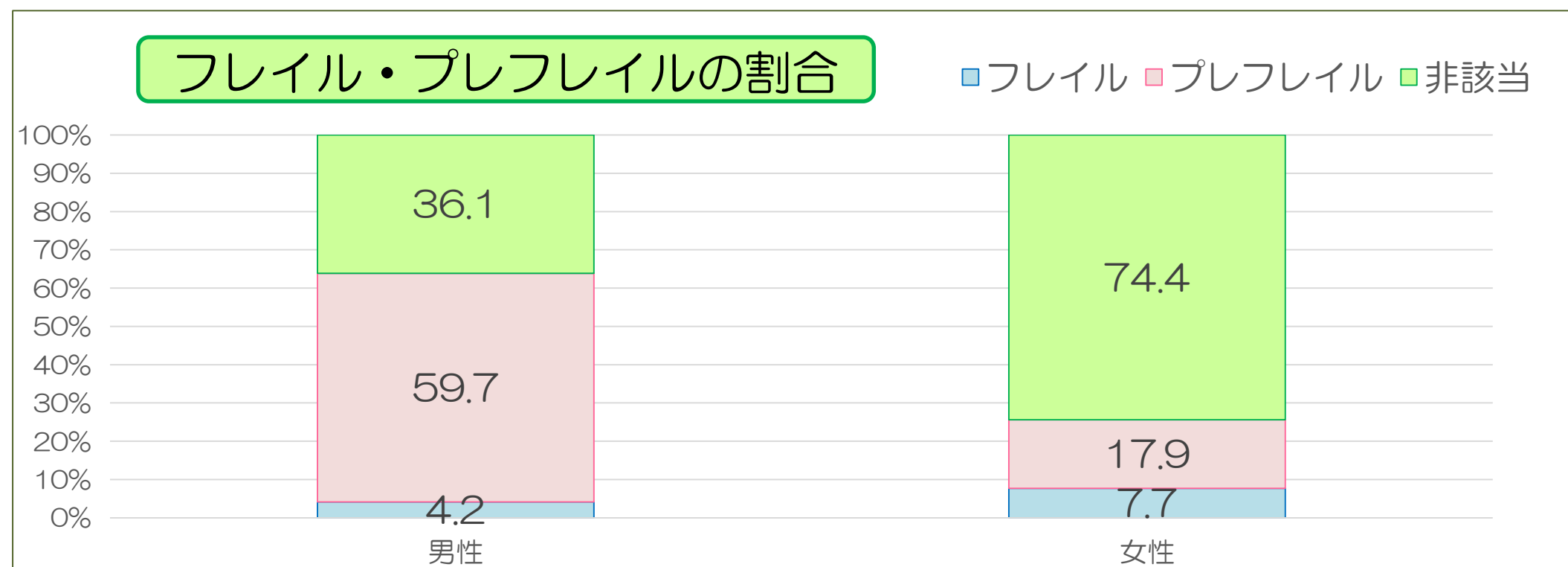


図2 当院のフレイル、プレフレイルの割合

〈活動内容〉

- 「運動療法の必要性及び重要性について」講演
- 定期的な回診への参加、看護師との連携により、実施状況の確認を行っている。



2019年12月より

「透析中の運動療法」をスタート!



目的

透析患者の身体活動を増加させ、運動継続することにより生活機能を低下させない。

方法・対象

- 事前アンケートにおいて運動を希望していた。または、医師に必要と勧められた者を対象とした。
- 透析中、または自宅での運動(セラバンドを用いた運動)を指導した。
 - 対象：維持透析患者118名(うち運動療法の実地に同意を得た患者45名)。
あはき師と腎臓リハビリに関わる看護師：2名。
⇒医師の許可を得て運動を開始し、以後、あはき師が週1回患者に継続支援を行う。
 - 同意が得られた患者：45名(男性：30名、女性：15名、離脱：2名)
 - 平均年齢：男性65.1±12.5、女性65.3±12.4。

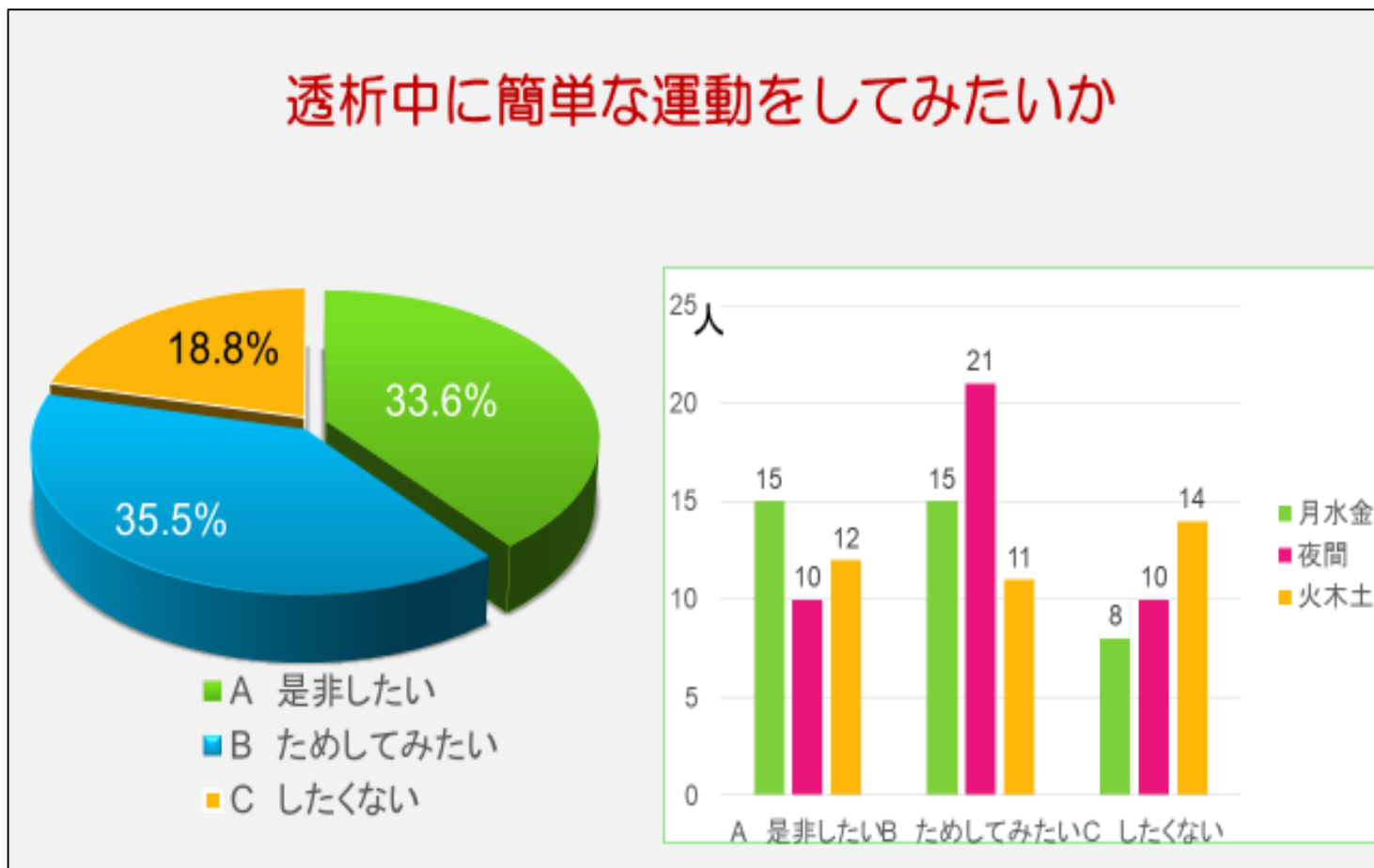
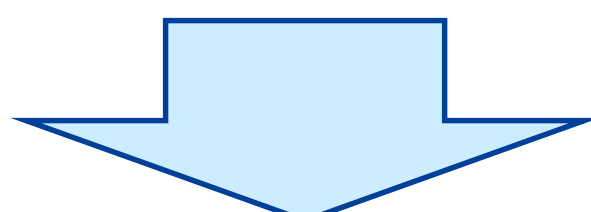


図3 運動療法に関するアンケート結果

結果

- 透析中の事故への不安、異業種(あはき師)への理解不足などから導入に時間を要した。
- 開始後1年で、対象者は45名(患者の40.7%)となった。



- 運動した患者の評価が高く、徐々に対象者が増加した。
- あはき師に対し身体の疼痛部位に対する相談や整形受診に関する相談が多く寄せられるようになった。
- 疼痛や運動制限のある患者においては、医師と連携し、徐々に運動内容を調整した。
- スタッフからの、否定的な発言は減少した。

- 開始1年で45名に増加した。
- 実際に運動療法を行っている患者を見て、興味を持ち始める人が増えた。
- 患者からトレーニングに関する質問や痛みの相談及びストレッチ方法、自宅でのセルフ灸に関する相談なども多く寄せられるようになった。
- 「座位をとれる時間が長くなった」、「姿勢が良くなった」、「階段が苦痛でなくなった」、「歩きやすくなった」等の変化がみられた。
- 「毎週声をかけてくれるからうれしい」と患者があはき師を待つようになった。

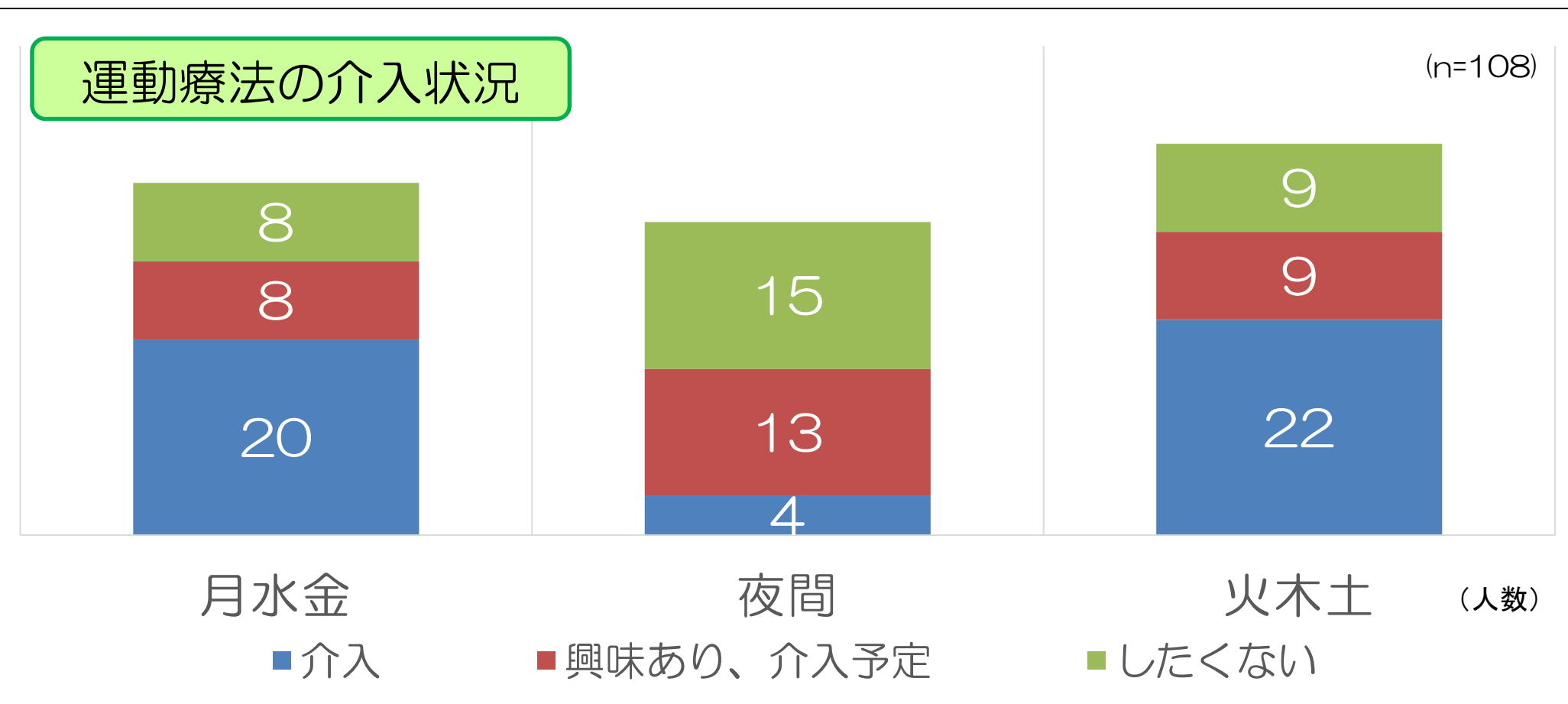


図4 運動療法の介入状況(2020年7月 現在)

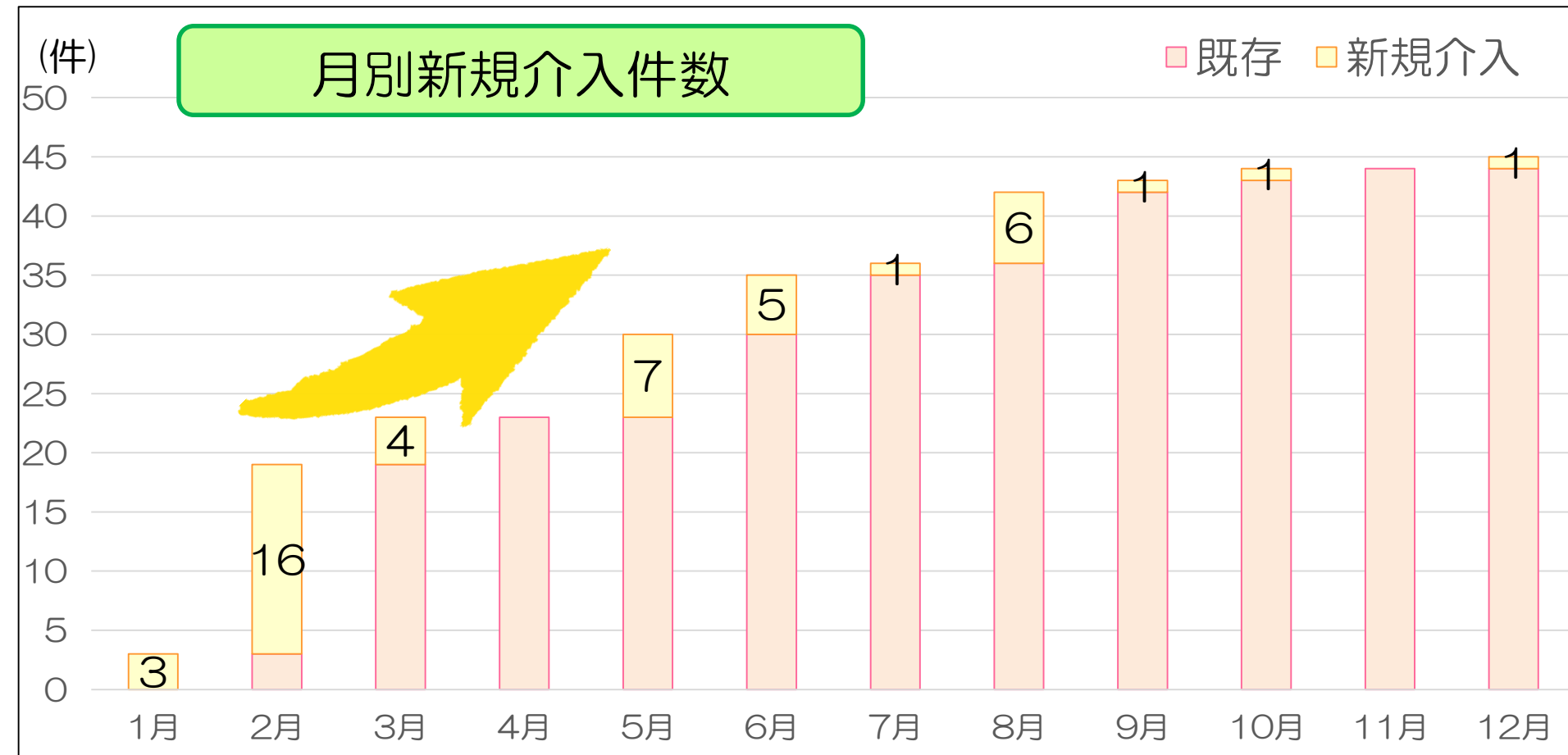


図5 運動療法介入者数の変化(2020年)

・70代男性/透析歴：17年



図6 運動支援中の様子

〈透析中の運動を行って・・・〉

- 運動療法の必要性を感じた。
 - 免疫力が上がった気がする。
 - 運動することが楽しくなった。
- (患者個人の感想)



「黄色」⇒「緑色」へ
レベルUP出来ました!

当院で最初に
運動始めました!

ここから
スタート

■セラバンドの色別抵抗力量表 (リハビリマガジン)

種類	レベル	セラバンドを伸ばした際の抵抗力量		
		+20cm (80cm伸長)	+40cm (100cm伸長)	+60cm (120cm伸長)
カラー				
タン	-2	0.7	1.0	1.1
イエロー	-1	0.9	1.3	1.6
レッド	0	1.0	1.4	1.7
グリーン	+1	1.3	1.8	2.2
ブルー	+2	1.7	2.5	3.0
ブラック	+3	2.0	2.9	3.6
シルバー	+4	2.9	4.3	5.2
ゴールド	+5	3.8	5.7	7.0

考察

- 運動の必要性の認識が低い
- 運動療法の必要性を理解しているスタッフが少ない
- 透析中の運動を継続できている患者は限られている

- 透析室スタッフとの連携を強化し、定期的に院内勉強会を実施する。
- 患者個々の状態に合わせたメニュー設定を行い、継続できるよう支援する。
- 運動療法の継続には、「監視型」が有効であるため、多職種とも連携し、情報共有しながら、積極的に介入する。

まとめ

透析患者の運動器に関する疼痛や運動制限に対処し、運動が可能となった。今後は、他職種とも連携し、患者個々に合わせた目標設定を行い、生活レベルが低下しないよう支援したい。