

ご近所のお医者さん

□
662
□

井上病院長 辻本吉広さん 一吹田市

腎機能維持には運動も

「毎朝のウォーキングを頑張っています。だんだんと運動するのが楽しくなってきました」と椅子にかけのなり第一声、にこっと笑顔で話されます。

それを受けて「そうですか、今回の血液検査での

腎機能も、血圧も良い値です。体

重も適正体重に近づきつつありますね」。これは、腎臓外来診察室での慢性腎臓病の患者さんと私との、あの日の会話です。

適度に動いて前向きに

以前は腎臓病を患うと、腎機能を悪化させないために安静が必要とされていましたが、最近は適度な運動をした方が体に良いという考えに変わってきています。運動には、腎臓病悪化の原

私も当初は効果には半信半疑でしたが、当院でも健康運動指導士の指導のもと、腎臓病の患者さんに運動療法を始めました。そうすると何人かは少し腎機能が良くなる方もいるのでびっくりしました。もちろん全員の腎機能が改善するわけではありませんが、これまで何につけても制限ばかり言われていた患者さんが、前向きに取り組める運動療法

をすること
で、皆一様
に明るいま

因になる高血圧や肥満の改善、腎機能に影響する心肺機能の向上や筋力低下

情になられているように思います。

予防などの効果があり、場合によっては、腎機能低下を抑制することが報告

「運動をする時間がないと考えている人たちは、遅かれ早かれ病気のための時間を見つけなければならなくなる(エドワード・スタンリー)」という

されています。薬での治療や食事療法が、それに加えて腎臓病でも運動療法を実施し、さらに教育・心理的サポートなどをまとめて継続的に取り組む治療を、「腎臓リハビリテーション」と呼ぶようになっていきます。

言葉があります。さあちょっと運動を始めませんか。ただし、過度な運動は危険な場合もありますし、合併症などによっては運動が勧められない時もあります。興味を持たれた方は、まずは主治医に相談してみてください。

