

# ふれあい

2020.7  
No.224

発行：ふれあい編集委員会 〒220-0011 横浜市西区高島 2-6-32 善仁会グループ TEL:045(453)6772 www.zenjinkai-group.jp/zenjinkai

特集



健康寿命を延ばすためにも、早期の対応を!

「フレイル」とは?

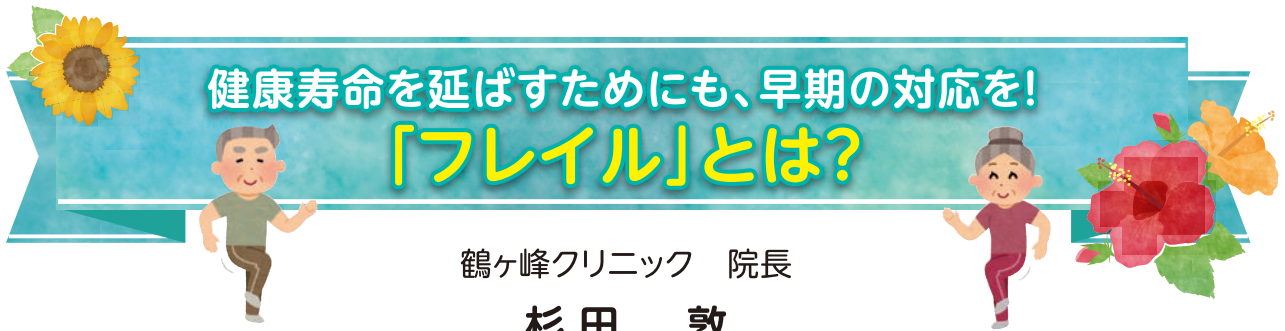
## わたしのフレイル対策

- よくわかる透析の基礎知識  
透析とリハビリテーション(2)



心のかよう医療・福祉をお客さまへ  
善仁会グループ

善仁会グループからの  
各種情報はこちらからも  
ご確認いただけます。



鶴ヶ峰クリニック 院長  
杉田 敦

「フレイル」、皆さんはこの言葉を御存じでしょうか。超高齢化社会の現在、健康寿命を延ばそうという観点から注目されている概念です。65歳以上の高齢者では約10人に1人、透析患者さまの場合は頻度が高く、2～3人に1人はフレイルであるともいわれています。英語のFrailty（フレイルティ）が語源となっており、図1に示すように加齢と共に予備能力(様々な能力)の低下によって「健康」な状態から「要介護」に移行する中間段階のことを指します。

具体的には図1に示す5項目のうち3項目を満たせばフレイル、2項目を満たせばプレフレイル(フレイルの前段階)といわれています。

このように透析患者さまに多くみられ、介護状態の前段階と言われているフレイルですが、然るべきことを行えば、また「健康」な状態へと戻ることができます。早期にフレイルに陥った方を診断し介護状態への移行を防ぎ、少しでも長く健康な生活を続けることが大切です。

では、フレイルとなってしまった場合にはどうすればよいのでしょうか。様々な原因から起こるフレイルですので多面的な治療が必要ですが、「運動」と「栄養」が非常に重要です。十分なエネルギーとタンパク質の摂取を行い、それと一緒に週2～3回の有酸素運動や筋肉トレーニングを行うことが良いとされています。

また健康な状態へと戻ることができるのが「フレイル」ですので、図1に示した5項目のうち、気になる症状があればクリニックのスタッフへお知らせください。早期発見、早期治療が大切です。

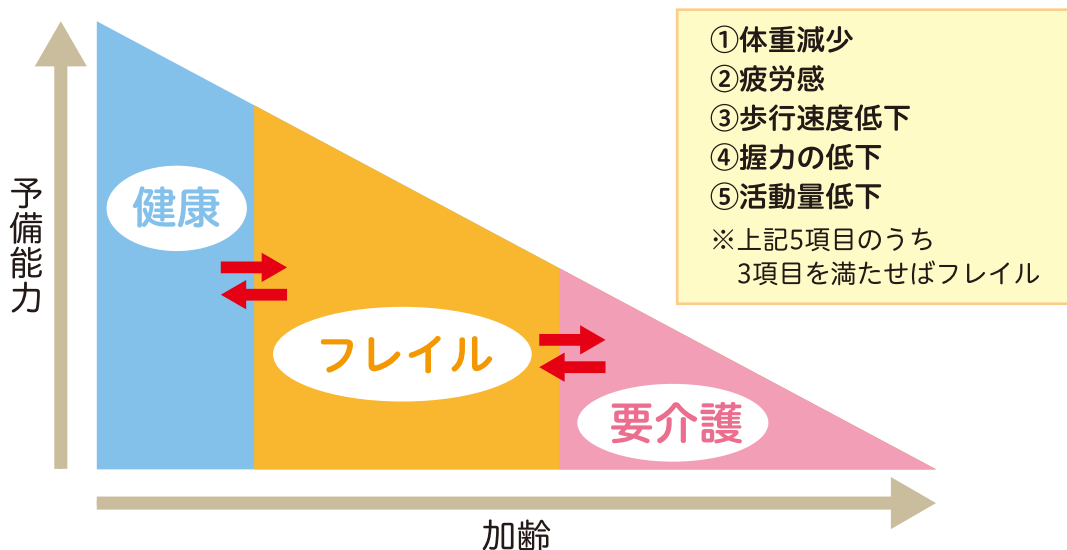


図1 フレイルの概念図と基準



## いつまでも元気に、自由に過ごせるように!

横浜第一病院 リハビリテーション部 主任  
理学療法士/腎臓リハビリテーション指導士

**松本 和**



### 1. 運動療法とフレイル

「フレイル診療ガイド 2018年版(日本老年医学会)」によると、保存期CKD(慢性腎臓病)の患者さまではフレイルの頻度は5.9～56%と一般の方より高率で、透析患者さまでは13.8～67.7%とさらに高い頻度でフレイルの状態です。透析患者さまのフレイルは死亡や入院の予後と関連すると報告されています。また、フレイルが透析患者さまにとって認知機能や転倒といった老年症候群や高齢者で増加する疾患発生のリスクであることも示されています。

多くの人に会ったり、好きなことをするには、何よりも身体を自由に動かせることが必要ですが、身体的フレイルは外出が難しくなるなど、社会的フレイルの原因にもなります。

### 2. 予防には、運動不足の解消が必要です

フレイルの発症・進行を予防する運動の内容は、レジスタンス運動、いわゆる筋トレとバランス・機能的トレーニングなどを組み合わせる多因子運動プログラムが推奨されています。さらに身体機能改善に対しては、腎臓リハビリテーションでは有酸素運動(ウォーキングや自転車など)を行うことも推奨されています。

### 3. 運動と栄養

運動だけでは筋肉は十分につきません。運動の効果を最大限に発揮するには栄養状態も重要です。どんなに運動をしても栄養が不足すると、身体は運動に必要なエネルギーを筋肉から得ます。そうすると運動した分、筋肉が減少してしまうリスクがあります。適切な運動と栄養摂取が大切です。



## 毎日をいきいきと過ごすために!

横浜第一病院 栄養部 副主任  
管理栄養士

**矢野 由美子**



透析患者さまは、食事制限や活動性の低下により「フレイル」になりやすい状態です。

「フレイル」とは、身体や心の働きが弱くなった状態を指します。フレイルを予防・改善し、毎日をいきいきと過ごすために、食生活からできることはどんなことがあるでしょうか。

### 1. エネルギーを十分に摂る(30～35kcal/kg標準体重)

運動をしようとしても、エネルギーが足りていなければ筋肉量・体脂肪量の減少、つまり体重(ドライウエイト)の減少につながります。これを予防するためには食事から十分なエネルギーを摂る必要があります。基本的には1日3食食べる、おかずだけではなく十分に主食を食べる、適度に脂質を摂る、などに注意しましょう。

### 2. 適量のたんぱく質を摂る(0.9～1.2g/kg標準体重)

適量のたんぱく質が体内にあれば、筋肉量を

保ち、パワーを発揮することができます。透析患者さまはたんぱく質の摂りすぎに注意が必要ですが、必要以上に減らしてはいませんか? 肉・魚・卵などの良質なたんぱく質を食事に取り入れましょう。

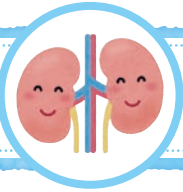
### 3. ビタミン・ミネラルも注意する

食事から摂ったエネルギーを利用し、活動性を維持するには、ビタミン・ミネラルが使われます。『主食だけ』『野菜だけ』などのような偏った食事にならないようにしましょう。

### 4. 食事を楽しむ

何より大事なこともかもしれません。食卓を整え、食材の味や歯ざわりの違いを感じてみましょう。食事について興味を持っていただくことから、食生活の改善が始まります。

特集



## わたしのフレイル対策



### ボウリングで足腰対策!



三鷹腎クリニック 長谷川 順子 さま

透析を始めて数年経った頃、国立市に障害者のスポーツセンターがあることを知り、そこでバドミントンを十数年続けてきました。しかし、透析歴も20年近くになると徐々に体力的にも厳しくなり、他に何かできる運動はないかと思っていたところ、新聞のチラシで「ボウリング教室」の文字を見つけました。以前から興味があったので、さっそく参加してみると、ボウリングは足腰の強化にもなる

し、高血圧や糖尿病の予防にも役に立つと教えていただき、今ではクラブに所属して2年が経とうとしています。

40代から80代の先輩まで、年齢問わずストライクやスペアが出れば、みんな笑顔でハイタッチを交わします。ストレス解消にもなりますし、手軽にできる有酸素運動なのでお勧めです。

理学療法士より

吉祥寺あさひ病院 リハビリテーション部 係長代行  
理学療法士／腎臓リハビリテーション指導士

中西 延光



ボウリング教室、非常に楽しそうですね。ボウリングは重いボールを使用するため足腰の筋力強化、バランス感覚の維持などに効果があるとされています。1人では続けることがなかなか難しい運動も仲間と一緒にやることで楽しく取り組むことができるので気分のリフレッシュにもつながります。今後も楽しみながら運動を続けてください。



### 一点塩味豪華主義!



下北沢駅前クリニック 永澤 広 さま

透析患者は、基本的に減塩食です。むくみがない患者の健康を保つためにも絶対に大切なことです。しかし、私自身も含め、透析になった人は塩辛い食事を好む傾向だったと思います。それが毎日減塩食ばかりとなると「味気ない食事ばかりで嫌!」となってしまいます。私もかつてはそうでした。

そこで編み出したのが「一点塩味豪華主義」です。例えば、梅肉や海苔の佃煮、塩辛などを一点だけおかずに加えるのです。もちろん他と食塩のバランスを見つつ、避けるべきものの代表を加えると、食事の満足度が変わってくるのです。食欲が落ちてしまった時、試してみてください。

管理栄養士より

吉祥寺あさひ病院 栄養部 副主任  
管理栄養士

高橋 美枝



食事療法は、透析を続けていくうえで必要です。一番大切なことはしっかりと食事をとること。食塩を多く含む食品を一点プラスすることで、食事がしっかりと食べられ満足もされているのでとても良い方法だと思います。ポイントは「他の食事とのバランスを見つつ」と言ったところでしょうか。しっかりと食べて運動をされ、楽しい毎日を過ごしましょう!



## 自宅でも、透析中も、「ながら運動」を

つるみ腎クリニック 浜田 里美 さま



私は今年で透析生活21年目に入りました。クリニックの先生やスタッフの皆さまのおかげと心より感謝しています。

フレイル対策といっても大したことはやっていないのですが、昨年、脊柱管狭窄症の手術後、痛みは取れたものの足の筋肉がすっかり落ちてしまいました。リハビリの先生からは、とにかく歩くように言われ、退院後は近所を散歩したり、家の中では階段を何度も昇り降りするようにしました。テレビを見るときも、30センチくらいのボールを両ひざに挟んで持ち上げたり、押したりする「ながら運動」をしています。透析中もボールをお借り

して、20分ほど寝ながら運動をしています。最近、歩くときに大股歩きや速歩を入れて、少し負荷をかけるようにしています。

この頃は、歩いてあまり疲れなくなった気がします。継続が大切だと思いますので、これからも頑張ります。



コロナ対策で  
手作りマスク

パンやお菓子作りを  
楽しんでいます



理学療法士より

かもい腎クリニック リハビリテーション部 係長代行  
理学療法士／腎臓リハビリテーション指導士

西田 誠一郎



脊柱管狭窄症の症状緩和、良かったですね。その後の対応も正解です。フレイル対策で難しいのは運動の継続です。強い運動を週1回行うより簡単な運動を毎日続ける方が効果的です。散歩は社会への好奇心を刺激することに繋がりますし、疲れなくなったという効果を実感するとやる気がでます。今後もご自分のペースで無理せず運動を続けてください。



## よく食べ、適度な運動を！

保土ヶ谷第一クリニック 匿名希望 さま



私の透析歴はもうすぐ20年になります。特に食事療法というほどではありませんが、自分なりに気を付けてきたことは、リン・カリウムの数値を気にせず、高たんぱくを中心とした食事をしっかりとることです。リン・カリウムは、薬の増減で調整可能です。

そして、しっかり食べたら適度な運動です。日課は、ラジオ体操第一・第二、ストレッ

チ、そしてスクワット30回をノルマとして、体幹を鍛えています。加えて1日5千歩を目標に、できる限り階段で昇降することも忘れません。

透析患者は、食べられなくなったら、または足腰が弱ったら一気に弱ります。よく食べ、適度な運動をする。継続は力なり。これが自分に課している健康ルーティーンです。

管理栄養士より

横浜第一病院 栄養部  
管理栄養士

秋澤 理歩



カリウムやリンを気にされ、食事が上手くとれない方は多いと思います。その中でも、お薬と合わせて上手に食事管理をされていますね。しっかり食べて、しっかり運動することは、フレイル対策においてとても良い習慣です。継続は決して簡単ではないと思いますが、毎日の努力が20年の透析生活に活かされているのですね！

# よくわかる 透析の基礎知識

## 透析とリハビリテーション(2)

横浜第一病院

院長 大山 邦雄

透析患者さまのリハビリテーションの主目的は、QOL(生活の質)/ADL(日常生活動作)の改善、フレイル・サルコペニア(前号参照)の予防・進行阻止です。そのために、必要なエネルギーと蛋白の摂取および運動療法(リハビリ)が大切です。透析患者さまは、週3日は透析です。もちろん、若い方や仕事をしている方は週3日4～5時間を透析でとられるだけで、透析日も仕事や運動ができる方もいます。そういう元気な方は夜間や深夜透析という選択で、十分なリハビリの時間を取ることもできますが、高齢になると、年齢による体力の減退に加え、合併症の存在が増して、透析日(特に透析後)は動けなくなったり、動きたくない方が増えてきます。このような患者さまにとって、体力の維持・向上にリハビリが重要になります。

リハビリには有酸素運動とレジスタンス運動(筋力トレーニング)があります。いずれも息を止めずにやるのが大事です。息を止めて重いものを持つなどの運動は血圧が上がるうえに効果が少ないといわれています。

### 1. 準備運動

リハビリを開始する時は準備運動から始めましょう。柔軟体操やストレッチです。体の広い範囲をほぐし、ゆっくりと、ストレッチは15～20秒、息を止めずに行います。アキレス腱のストレッチ、ひざの屈伸、足首の回転、上・下肢、体幹のストレッチなどです。

### 2. 有酸素運動

基本的には運動負荷試験をやって、個人の心機能や筋力によって運動強度を決める「運動処方」に従って行うのが安全ですが、そこまでは設備などの問題もあり透析クリニックでは

なかなかできません。その場合は、ウォーキングで無理なく、おしゃべりしながら歩ける程度の速さから始めるのが安全です。慣れてくれば普段より少し速めに、息切れがしない程度で20～60分/日を目指します。ジョギングは、多くの場合、有酸素運動ではありません。有酸素運動は無理なく長く(1時間程度)続けられる速さでやりましょう。

### 3. レジスタンス運動

フィットネスクラブなどでマシンを使う運動ですが、自宅でもできる運動を覚えるとよいでしょう。スクワット(立位でひざの屈伸)、ブリッジ(臥位でヒップを上げる)、ひざ抱え、つま先立ちとつま先上げ、手のグリップ運動、ゴムベルトやゴムボールを使った運動などです。どれも息を止めずに1セット10～15回を目標に、無理せずに行うとよいでしょう。

### 4. 透析中のリハビリ

透析を行っている間の時間を無駄にしないために、透析中の有酸素運動やレジスタンス運動も有用です。ベッド上で透析の前半にやるのが一般的ですが、個人の状態をよく把握しているクリニックの医師、看護師、理学療法士と相談してください。透析後半は血圧が下がりやすいので避けましょう。当日の体の調子をよく考えて無理なく行うようにしましょう。

### 5. 終わりに

リハビリは根気よく、長期間、習慣として続けることが大事です。そのためには、睡眠を十分にとり、ご自分の体力と体調に合わせて、頑張りすぎないこと、週1～2日は休むこと、リハビリ中に苦しさや痛みのない運動を選んでください。そして、普段と違う症状、特に息切れ、めまい、胸の痛みや圧迫感、不整脈、強い頭痛などが出たらすぐリハビリを中止し、クリニックの医師に相談してください。

リハビリは無理なく楽しく、習慣として、長く続けていくことが大切です。これにより生活が楽しく、活発になることを願っております。



## 栄養部だより

横浜第一病院 栄養部

### ビタミン・ミネラルの話



透析患者さまの食事の注意点としては、たんぱく質やカリウム、リンの話が多く挙げられますが、他の栄養素はどうでしょうか。ビタミン・ミネラルの中で、特に食事制限や透析治療で不足しやすいと言われている栄養素について挙げます。

**ビタミンD** カルシウムやリンの吸収を促進し、骨の形成と成長を促します。ただし腎不全の状態では働きが十分ではないので、透析患者さまでは必要に応じて薬剤で補われます。

**ビタミンB群** エネルギー代謝や成長に関わります。不足すると、疲労感・皮膚炎等の症状が出る場合があります。

**ビタミンC** 皮膚や細胞のコラーゲンの合成や、鉄の吸収の促進に関わります。不足すると筋肉減少の原因にもなります。

**鉄** ヘモグロビンや各種酵素を構成します。不足すると鉄欠乏性貧血、無力感、食欲不振の症状が見られます。

**亜鉛** たんぱく質と結合して、構造の維持・調節などに関わります。不足すると皮膚炎や味覚障害、慢性下痢、低アルブミン血症、認知機能障害などの症状が見られます。過剰摂取では銅の吸収障害から貧血を起こすことがあります。

食事量の不足や偏りから栄養素不足がおきてしまうと、疲れやすい、肌が荒れるなどの影響が出る場合があります。逆に、一つの栄養素にこだわりすぎても、過剰になることがあり危険です。多くの食材を少しずつ、を心掛けましょう。

サプリメントやいわゆる健康食品は栄養素の過剰摂取につながりやすいので、必ず主治医に相談しましょう。

予約

横浜第一病院 外来  
栄養相談・栄養指導

月～土 曜日 10時、11時、14時、15時、16時

(祝日も予約可能です) TEL 045-453-6711

## こんなときはどっち!?

体力を保ち、元気に活動するためには、食事からエネルギーを摂ることが大切ですが、「おかずを食べているから大丈夫」と主食を控える方もいらっしゃいます。ご飯1杯(180g)と豚もも肉(脂身つき)(ソテー用1枚90g)では、どちらのエネルギー量が多いのでしょうか?



※答えは裏表紙をご覧ください。



# 災害Q&A

いざという時に備えて知りたい! 知っておきたいこと。  
万が一、災害に遭ったときの「どうすれば?」にお答えします。



**災害時、透析不足の時は何に気をつけて過ごせばよいのでしょうか?**



災害時では、通常の透析量(時間・回数)が確保しづらくなり、普段とは違う食事内容になる可能性があります。そのため、体に水分やカリウムが溜まりやすい状態になり、水分とカリウムの摂取量を控えることが重要なポイントです。心不全や高カリウム血症のリスクを未然に防ぎましょう。

よって、災害時は、普段以上にできるだけ生野菜や果物などのカリウムの多い食材は控えるようにするとよいでしょう。



「ふれあい」では皆さまからのお写真のご投稿、またサラリーマン川柳ならぬ「透析川柳」のご投稿をお待ちしています。ふるってご応募ください!

- 投稿送付先: 〒220-0011 横浜市西区高島2-6-32 6階 善仁会グループ本部 広報室あて
- ※または各施設スタッフに「ふれあい投稿」としてお渡しください
- ※ご投稿いただいた作品は返却いたしません。ご了承ください



コロナ禍を 変らぬ季節 巡り来る (磯貝)

## 吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

2015年10月より、吉祥寺あさひ病院院内に、バスキュラーアクセスに専門的かつ総合的に対応するセンターを開設いたしました。

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンターは長期に安定したバスキュラーアクセスの作成・維持を使命として、充実した設備と医療技術のもと、透析患者さまのバスキュラーアクセスの迅速な診断・治療・維持に取り組んでまいります。



センター長  
野口 智永



吉祥寺駅北口から徒歩3分です

**診療時間** 9:00~16:00

**休診日** 水曜・日曜

**予約制** バスキュラーアクセス外来の診療は予約制となっております。ご来院前にお電話でお問い合わせください。(緊急を要する場合は別途ご相談ください。)

	2018年度	2019年度
シャント作製術(初回)	26	40
シャント作製術(再建)	41	56
人工血管移植術	62	86
動脈表在化術	11	15
PTA	717	850
その他(瘤切除・血栓除去等)	76	102
4~3月症例実績	933	1,149

**電話: 0422-22-1120 FAX: 0422-22-1080**

受付担当  
バスキュラーアクセス予約係

神奈川県・横浜第一病院でのバスキュラーアクセスのご相談については、  
【専用電話: 045-453-6709 / FAX: 045-453-6701】にて承っております。

★7ページ「こんなときはどっち?」コーナーの答え:

**エネルギー ご飯1杯(180g):302kcal > 豚もも肉(脂身つき)(90g):165kcal**