

ふれあい



今月の表紙：国営昭和記念公園(立川市)



透析患者さまの転倒予防

～注意したい転倒・転落～

with Best Hospitality

■よくわかる透析の基礎知識

■Home Care

～よりよい透析ライフのための豆知識

■News & Topics

■みんなの広場



透析患者さまの転倒予防

～注意したい転倒・転落～



透析患者さまは、いろいろな要因から転倒のリスクが高いといわれています。今号の特集では透析患者さまが抱える骨折のリスク、転倒・転落を防ぐための方法などについて、栄養や運動、また設備など、さまざまな角度から対応法をご紹介します。

注意したい転倒・転落

白楽腎クリニック 診療部
院長 岩崎 滋樹



怖い！ これからの生活を左右する 転倒転落 骨折が運命を変える

皆さまの中で、今まで転んだことのない人はいらっしゃるのでしょうか？ 恐らくいらっしゃるでしょう。転んだときに打ちどころが悪かった場合、残念ですが「骨折」になってしまうことがあります。でも、ほとんどの場合は打撲などで済んでいたと思います。

しかし65歳以上の高齢者ではいったん骨折すると、図1のように骨折をした場合、明らかに生存率が下がり、3年後までに死亡率が倍増することがみてとれます。

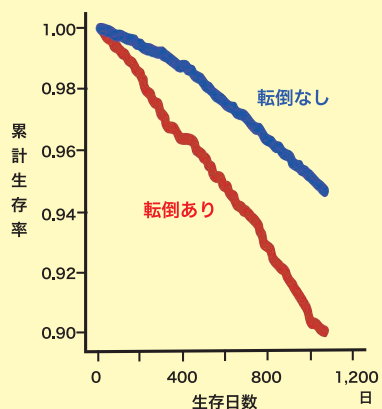
「大腿骨頸部/転子部骨折診療ガイドライン2021」においても、骨折1年以内の死亡率は日本では10%前後と報告されています。そして転倒は骨折や打撲といった身

体の外傷だけでなく、恐怖や不安などの心理的な側面にも負の影響を与え、歩くことを躊躇させるようになります。これを**転倒後症候群**といい、さらに活動量が減ることになります。それから年齢を重ねるに従って透析の有無に関わらず、若いときだったら骨折しない程度の転倒でも骨折してしまったことを見聞きすると思います。実際、図2にて年齢ごとの大腿骨骨折割合をみると、**高齢になるに従って骨折が急増**していることがわかります。**骨折に至ってしまうと入院や手術、リハビリなどで生活を脅かすことになり、体動困難になると寝たきりや施設入所になってしまうリスクが増大**します。

転倒転落で骨折をする方、 しない方の要因分析

多くの要因が重なりあって転倒転落、骨折

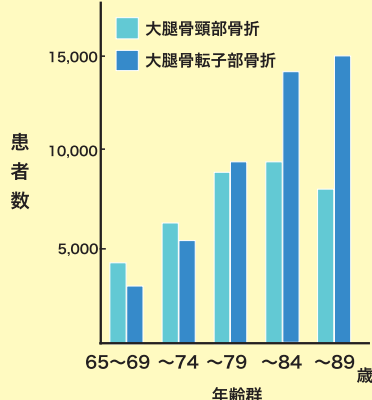
図1 転倒すると生存率が明らかに悪化する



加藤 龍一ほか、日本公衆衛生雑誌、2012、59、pp.305-314、改変

図2 年齢群ごとの大腿骨近位部骨折発生率

／10万人・年



Hagino H, et al: Osteoporosis Int, 2009, 20, pp.543, 改変



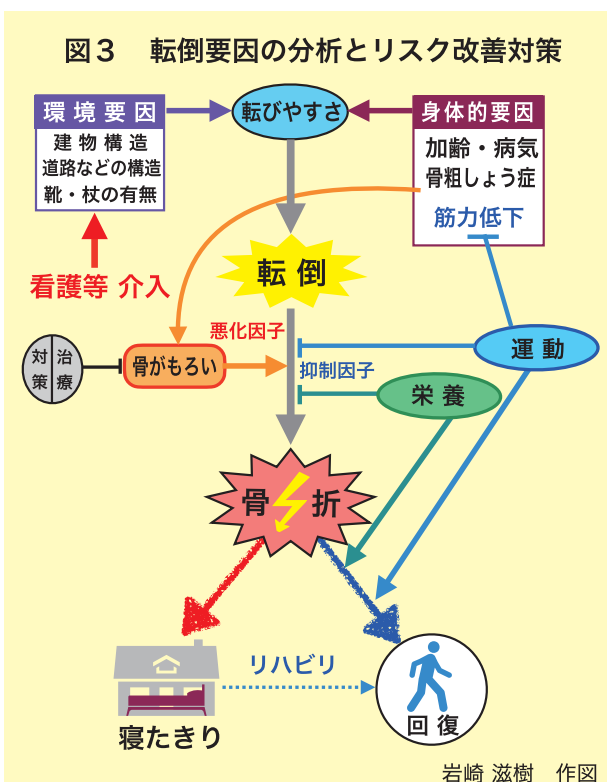
になるわけですが、その要因として大きくは**環境要因**と**身体的要因**とにわかれます（図3参照）。

●転ばぬが一番 環境要因を変えよう

「転ばぬ先の杖」ということわざがあるように、前もって準備することが重要です。言葉どおり転ばぬ先の杖はもちろん重要ですが、図3のように家の中のバリアフリー対策やより安全な経路で移動できるように生活道路の経路を見直しましょう。

●転倒しても骨折しにくくするためには、栄養と運動が重要

転倒はどんなに気をつけていても避けられないものです。転倒を恐れるあまりに運動しない方がリスクを高めます。転びやすさには、身体的理由があります。身体的要因の中には、加齢による敏捷性低下や心臓病や足疾患、骨粗しょう症などの病気によるもの、そして薬剤によるものなどがありますが、避けがたいことが多く、そのため**対策により改善可能な2点の重要因子である「運動と栄養」**についてお話しします。

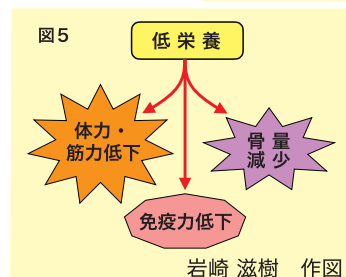
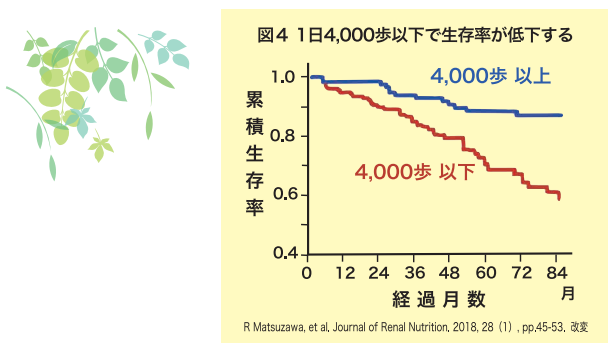


●運動により筋力低下を防ぎ、骨折後の回復を助ける

言うまでもないことですが、運動により筋力低下を防ぎ、骨折後の回復を助けることができ、実際、図4のように毎日4,000歩以上の運動で生存率が上昇することがわかっています。

●適切な栄養摂取は骨折予防のみならず、生命予後に極めて重要

適切な栄養摂取は、ヒトという動物である以上、転倒転落、骨折予防のみならず、高齢の方の寿命を左右する最大因子であります。図5のように、低栄養は体力・筋力低下や骨粗しょう症につながる骨量減少に悪影響を及ぼします。さらに意識されづらいことですが免疫力低下を起し、生命予後に悪影響をきたします。このため適切な栄養摂取、特に高齢者では、糖尿病などの一部疾患を除いて、エネルギー源となる糖質・脂質を十分に摂ることです。具体的には、高齢になると油類を含む脂質は摂りづらくなるため、**糖類やごはん、麺類などの炭水化物を十分に摂り、何よりも痩せないことが重要**です。肉・魚などのたんぱく質はおいしい面もありますが、むやみに多く摂取すると、エネルギー効率が悪いばかりでなく、たんぱく分解産物が多く、リンやカリウムなどの上昇につながりますので、摂りすぎには注意しましょう。





ご自宅で転倒しやすい場所や改善方法

介護老人保健施設 ハートフル瀬谷
リハビリテーション部 理学療法士
係長 筒井 麻理子



透析患者さまは、筋力低下や血圧の変動、神経障害などにより転倒リスクが高いため生活環境の工夫が重要です。そこで、ご自宅での転倒しやすい場所と改善方法についていくつかご紹介いたします。

1. 玄関

玄関は上がり框（あがりかまち）の昇降や、靴の着脱など筋力やバランス能力が必要な動作が多くあります。そのため、靴を座って履けるように椅子の設置を行い、上がり框が高いお宅は、上がり框の約半分の高さの台を設置することで、安全に玄関を昇降する方法があります。段差解消の台と手すり



2. 床の環境

カーペットやコードなどはつまずきやすいため、生活導線に物を置かないような整理が必要です。また、敷居もつまずきやすいた



め段差解消を目的としたスロープを設置する方法があります。フローリングで滑りやすい環境の場合は、滑り止めのついた靴下を履くことで転倒予防になります。

3. 浴室

浴室の床や浴槽内も滑りやすく転倒が多い場所になります。そのため滑り止めマットや手すりを設置することで、転倒を予防することができます。手すりの設置と聞くと工事が必要かと思われる方も多いかもしれませんが、簡単に浴槽に付けはずし



4. ベッドや椅子

透析患者さまは筋力低下や血圧の変動が大きいので、低い位置からの立ち上がりは血圧の変動やバランスを崩しやすく転倒の原因になります。一般的に立ち上がりやすい高さは約40cmとなっていますが、身長により立ち上がりやすい高さが異なるため、ご自身の立ち上がりやすい高さにベッドや椅子を設定しておくといでしょう。

5. そのほか

夜間は周囲が暗く、不意な転倒が起きやすい時間になるため注意が必要です。少し暗いと感じる場所には、廊下などに足元を照らせるようなライトや常夜灯の設置をお勧めします。





患者さまのお取り組み事例

ひがし青梅腎クリニック
松浦 幸一さま

透析歴
10年

若い頃に運動をしていましたので、体力には多少自信がありましたが、70歳を過ぎるころから衰えを感じるようになり、それに加えて7年前に右足の親指半分が壊死し短くなったため平衡感覚が取りづらく、階段の昇り降りの際には多少ふらついていました。

そんなときに看護師さんからボール運動を勧められ、透析中の運動をはじめてみることにしました。当初は20分ほどの運動でしたが、今では1時間も続けて運動をすることができるようになりました。大半はボール踏み運動で、時々両足でボールを挟んだまま腹筋をしたり、両足の太ももでボールを挟んだりして、太ももを鍛えています。

また、自宅での運動としては、散歩を毎日40分ほどするようにしています。そのおかげで、今では太ももの外周が約2cmも太くなり、前よりも階段の昇り降りが楽になりました。これからも運動を続けて筋力維持していきたいと思います。

そのほかの転倒防止策としては、透析を始めたころから小さい懐中電灯を持ち歩き、暗くなると足元を照らし、転ばないように注意して歩くようにしています。



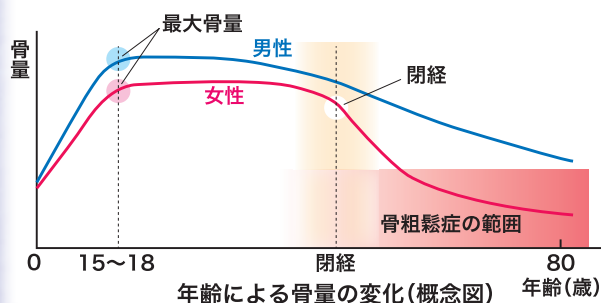
骨密度について

腎運営推進部 サポートセンター
放射線チーム 放射線技師
係長代行 戸島 暁史



皆さまは、「骨密度」とは何かご存じでしょうか。「骨密度」とは、骨を構成しているカルシウムなどのミネラル成分の量である骨量が、骨の中にどれだけ含まれているかを示す密度のことです。

透析患者さまは、さまざまな透析合併症



が原因で骨が脆弱化しています。また運動不足や栄養不足による筋力の衰えが原因で転倒する可能性が高く、大腿骨頸部骨折リスクが通常に比べて1.4～1.7倍、脊椎圧迫骨折リスクが男性で4.7倍、女性で1.9倍高くなることが報告されております。

横浜第一病院と吉祥寺あさひ病院では、骨密度測定を骨粗鬆症学会が推奨しているDEXA法にて検査しており、測定する部位は骨粗鬆症による骨折を起こしやすい腰椎と大腿骨頸部で、全身の骨密度を確認することができます。

測定結果は年齢別の平均値とともに表示され、過去に検査した結果と比較して骨密度の状態を確認することができます。骨密度測定をご希望される場合には、通院されているクリニックの医師にご相談ください。

よくわかる 透析の基礎知識

気づいていますか？ 足の変化
～足の動脈硬化(1)～

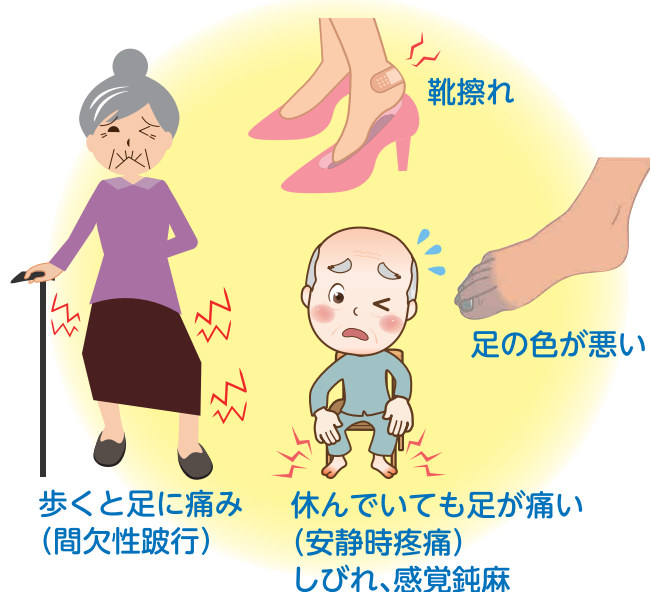
吉祥寺あさひ病院

院長 有村 義宏



以前に比べて、足の指や爪が変形したり、脛(すね)の毛が少なくなったり、足が冷えたりしていませんか？ また、足がしびれたり、感覚が鈍くなったり、歩いているとふくらはぎが痛くなって立ち止まることはありませんか？ これらの症状は、足の血管が狭くなり、血液の流れが悪くなって、ふくらはぎや足の指、爪に酸素や栄養が届きにくくなっているためかもしれません(下肢閉塞性動脈硬化症)。

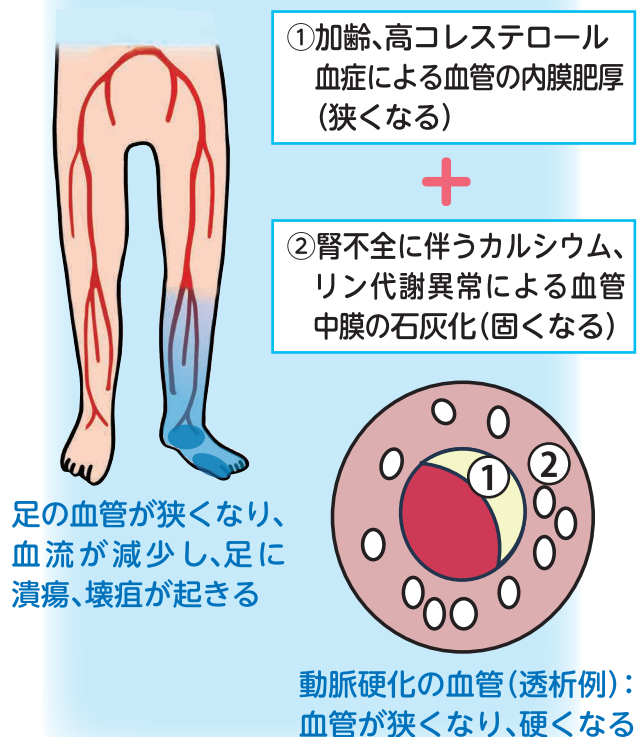
図1 下肢閉塞性動脈硬化症の症状



足への血液の流れが悪くなると、ちょっとした傷や靴擦れで足底や踵(かかと)、足

の指に潰瘍(かいよう)ができ、治療しないと大きくなったり、感染して足が腐ることがあります(壊疽)。重症の場合には、足を切断しなければ命に関わることもあります。糖尿病があると、足先に行く神経に障害が起こり、痛みを感じにくくなることもあります。こたつに足を入れたまま痛みを感じず寝てしまい、翌朝、足が赤く腫れて、深い潰瘍を起こした患者さまもいます。靴に小さな石が入っていても痛みを感じないため、そのまま歩き続け、足に潰瘍ができ、最終的に足の切断となった患者さまもいます。

図2 下肢閉塞性動脈硬化症の血管、足の潰瘍、壊疽



透析患者さまは、足の動脈硬化が進みやすく、些細な足のトラブルが寝たきりや足切断の原因になることがあります。こまめにご自身の足をみて、足の状態をチェックしましょう。そして、いつもと変わったことがあれば、すぐに透析室スタッフにご相談ください。

自慢の一枚

さくら



国立市の大学通りの桜
国立高校前の歩道橋から撮影

立川腎クリニック 服部 誠示さま

みそと酢は 日本が誇る 隠し味

(藤沢湘南台クリニック 高尾 静子さま)

透析川柳



「お写真」
「透析川柳」
募集!

「みんなの広場」では皆さまからの透析医療についてのご質問や、ご趣味やライフワーク、お取り組みなどのお写真、創作活動などの作品、そして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おります。ふるってご応募ください!

● 投稿送付先: 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かねます。ご了承ください



ペン&ペアン

桜咲く 道行く人々 笑顔かな (肥田)
花の色 ひどひら散りゆく 春の道 (松本)

吉祥寺あさひ病院バスキュラーアクセスセンター

吉祥寺あさひ病院では、当院における透析治療の経験と実績を生かし、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設置し、年間2,000件以上の手術を行っております。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製・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。



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。)



センター長
野口 智永

	2023年	2024年
シャント作製術(初回)	62	34
シャント作製術(再建)	68	43
人工血管移植術	68	67
動脈表在化術	3	6
PTA	1,775	1,936
その他(瘤切除・血栓除去など)	163	126
1~12月症例実績	2,139	2,212

受付担当
バスキュラーアクセス予約係

0422-22-1120 FAX 0422-22-1080

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、
【☎045-453-6709 / FAX 045-453-6701】にて承っております。