医療最前線

腎臓リハビリテーションについて

理学療法士　岡野 健太郎

■腎臓リハビリテーションとは

「腎臓リハビリテーション」（以下、腎臓リハビリ）をご存じでしょうか。皆さんがあまり聞いたことのない言葉だと思います。腎臓リハビリは、腎臓を患っている方を対象とするリハビリテーションです。本来は生活指導、栄養指導、服薬指導などを含んだ包括的リハビリテーションを指しますが、今回は運動療法についてお話しします。

過去には、「慢性腎臓病の患者さんは、運動することでタンパク尿が増える」という理由から運動を制限されることがありました。

【写真】サイクルマシンによる有酸素運動の様子

しかし、近年の研究では、運動後のタンパク尿増加は一時的であり、運動することのメリットの方が高いことが明らかとなっています。

このような理由から、糖尿病を患い、糖尿病性腎症を合併した方でも、身体機能維持や血糖値の改善を目的として運動指導が行われています。

■人工透析の現状と運動療法

わが国には2021年末時点で35万人近くの人工透析患者がいるとされており、1年間で約4万人の方に対して新たに人工透析治療が導入されています。年齢別の傾向を見ると、69歳以下の患者は減少傾向にありますが、70歳以上の高齢者が増え続けており、人工透析導入後の身体機能低下が問題となっています。

皆さんは人工透析というとどんな治療を思い浮かべますか？

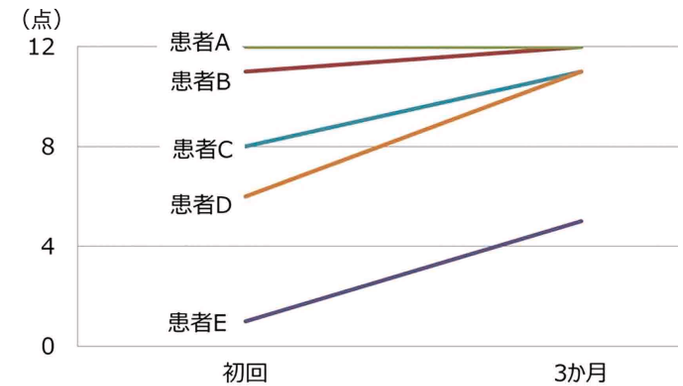
一般的なケースとして、医療機関での1回の治療につき4～5時間程度ベッドに横になっている必要があり、それを1日おき週3回繰り返す、というのが考えられます。治療後の身体的負担は患者さんの状態にもよりますが、【マラソンと同じくらいの疲労】と評されることもあるほどです。つまり身体機能を維持するためとはいえ、透析患者さんが運動することの難しさが分かります。

そこで、透析患者さんの腎臓リハビリは透析治療中の時間を使って運動を行います。ガイドラインにのっとり比較的血圧の安定している治療前半の時間を使って、サイクルマシンによる有酸素運動【写真】や、ゴムチューブでの筋力強化を30分程度行います。運動の初回には心電図で異常がないか確認しながら行い、運動中は常時医師、看護師の監視下にあるため安全に実施することができます。

透析中の運動療法を先駆的に行ってきた米国のガイドライン（米国腎臓財団：腎臓病予後改善対策ガイドライン）では、全ての透析患者に運動療法が推奨され、米国スポーツ医学会では透析中運動療法が推奨されています。その効果としては心機能の改善、降圧薬の減量、うつの改善、死亡率低下などさまざまなメリットが挙げられます。

当院においても、透析中の運動療法を実施した患者さんの身体機能が向上するといった検査結果（身体機能テストにはShort Physical Performance Battteryを使用。12点満点）が得られています【図】。

【図】運動実施前後の身体機能テストの結果比較



■今後の腎臓リハビリ

腎臓リハビリについては、透析中の運動療法が2022年度保険収載されたことで全国的に広がりを見せていますが、私のようなリハビリ職が在籍する透析クリニックは少ない現状にあります。

私は腎臓リハビリテーション指導士として、透析患者さんが在宅生活を継続し透析に通い続けられる身体機能を保てるよう支援していきたいと考えています。

〈梶川病院（広島市西区天満町）理学療法士 岡野健太郎〉