



医療法人社団三思会ひかりクリニック
群馬県伊勢崎市間野谷町1114番地
[TEL] 0270-20-2525
[ホームページ] <http://www.hikari-cl.jp>
平成26年07月01日発行:編集委員会

平成 26 年 07 月 01 日



=つっちー&ゆっきー通信=

透析を受けている方の運動療法の勧め!

院長 土田晃靖

〔1〕安全性確保が第一です

透析患者さんは、合併症を抱えており、運動を取り入れてよいかどうかのチェックが必要です。また、運動の安全性は重要なファクターです。強度やフォーム、生体情報（血圧や脈拍）などをモニタリングしながら行うことが望ましいです。

〔2〕運動の種類は?

有酸素運動と、筋力トレーニングの両方が必要です。筋肉は適切な刺激によって、量も質も著しく回復しますので、続けることが大切です。それ以外には、関節や筋の柔軟性を保つストレッチ運動も必要です。

〔3〕運動の強さの決め方は?

患者さんは、安静時心拍が高く、健常人に比して運動可能な心拍の幅が狭いのが特徴です。心肺運動負荷試験においては、有効で安全な運動の心拍幅を得ることが現実的です。経験的に、安静時の心拍にプラス20拍程度ならば安全と思われる。

〔4〕運動のタイミングは?

運動量が透析日に低下するので、透析中のエクササイズが有効です。有酸素運動と筋力トレーニングの併用が理想的で運動強度設定を厳密にし、循環血液量変化率(ΔBV%)モニタリングを行うことで透析終了時まで運動は可能です。患者さん自身による治療参加の意義は大きいのです。

運動中のモニタリング項目と運動中止基準

- 収縮期血圧が安静時より40mmHg上昇ないし、10mmHg低下
- 心拍数130/分以上に上昇
- 心電図で心房細動
- 心室性機外収縮頻発、心室頻拍出現
- チアノーゼ、顔面蒼白、冷汗、運動失調出現
- 自覚症状として狭心痛、動悸、呼吸困難、息切れ、めまい、ふらつき、倦怠感、下肢疼痛など

絶対してはいけない方

- 不安定狭心症、ゆっくりした平地歩行で誘発される心筋虚血
- 過去1週間以内の呼吸困難、易疲労感憎悪
- 未治療の心室細動、持続性心室頻拍
- 手術適応ある重症弁膜症（特に大動脈弁狭窄）
- 発熱などの急性全身性疾患
- 中等度以上大動脈瘤、重症高血圧、血栓性静脈炎など

しない方が良い方

- 心不全
- 運動で疲労、めまい、呼吸困難、発汗多量悪化
- 運動で収縮期血圧低下
- 運動で誘発される非持続性心室頻拍、頻脈性心房細動
- 高度房室ブロック

可能な方

- 左室駆出力低下
- 高齢
- 埋め込み式除細動器

梅雨時の健康管理

副院長 阿部由紀子

梅雨の時期は、湿度が高く日ごとに気温差が生じるため体温調節がうまくできなくなります。このため抵抗力が落ちて風邪をひきやすくなったり、だるさや疲労感を感じたり、気分も沈みがちになります。

★健康管理のポイント★

1. 心身の調子を崩さないためには、食事や睡眠に気を配り、睡眠は十分に栄養バランスのとれた食事をしましょう。
2. 気温の変化は衣服の調節で対応しましょう。肌寒い日は1枚上着をプラスして自分の感覚を大切にしてください。
3. 食中毒や風邪に注意。手洗いうがいをして下さい。
4. 熱中症に注意。熱くなった日の運動は軽めに、水分補給も注意しましょう。
5. ケガに注意。すべりやすい足元に注意しましょう。
6. 気持ちの落ち込みに注意。気分転換をうまくして、雨の季節ならではの楽しみを見つけましょう。



= 管理栄養士だより =

夏のスタミナレシピ

管理栄養士 尾池

梅雨が明けると、夏本番！しっかりと適正量（自分の体に合った量）を食べて体力を落とさないようにし、暑い夏を乗り切りましょう！

夏バテしない為には、たんぱく質・ビタミンB1、B2・ビタミンC・香辛料などを上手く摂ることが大切です。

《ゴーヤチャンプル》

◎エネルギー159kcal たんぱく質14.6g リン195mg カリウム369mg 塩分0.6g

ゴーヤ50g 豚肉30g 豆腐40g 卵25g ゴマ油3g 鰹節適量（調味料：ダシ適量 酒2.5g 醤油3.5g）

◇ゴーヤ…ビタミンCが豊富に含まれています。

◇豚肉、豆腐…良質なたんぱく質源です。ビタミンB1、B2が豊富に含まれています。

◇豆腐・卵…良質なたんぱく質源です。

※その他、クーラーや冷たい飲み物・食べ物で体を冷やし過ぎないようにしましょう。



= 腎友会だより =

防火避難訓練・離脱訓練に参加しました

平成26年7月1日（火）午後2時30分、ひかりクリニック内の機械室において火災発生…を想定し、患者も参加して透析離脱、避難訓練が行われました。

実際に体験してはじめて、こんなときにはどうするのか、不安や疑問を抱き、土田院長先生をはじめ、スタッフの方々に相談しました。

患者の皆さんも、今後定期的に行われますので、是非参加して、経験していただきたいと思います。



日本透析医学会学術集会・総会にて発表

平成26年6月13日(金)から6月15日(日)までの期間神戸国際会議場他において学会が開催され、当クリニックから4題発表致しました。

□土田晃靖院長（講演）

「VPS・HA使用とESA投与量との関係の体系的な解析」

□阿部由紀子副院長（ポスター）

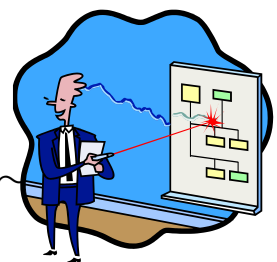
「アンジオスカルプトPTAバルーンの使用経験」

□仲村久実（ポスター）

「始業前点検時のヒューマンエラー減少を試みて ～チェックシートによる意識付け～」

□中嶋優人（ポスター）

「FN2機器誤差値設定により体重誤差が軽減できるのかの検討」



【外来担当医師】		月	火	水	木	金	土	日
午前	9:00～12:00	土田	土田	魚住	土田	阿部	土田/阿部 (注)	休診
午後	3:30～5:30	阿部	休診	魚住	休診	土田	休診	

※休診日：日曜日・祝日・年末年始(12月30日～1月3日)および火、木、土曜日の午後

※(注)土曜日の午前は、第1・3/阿部・第2・4・5/土田

※諸事情により、変更となる場合がありますのでご了承下さい。