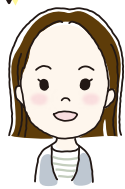


りびえーる
健康取材班と学ぶ!

取材班「大」

「元気」のための基礎知識

Vol.
38

慢性腎臓病と運動編

30代に突入した「大」の今年の目標は心身ともに健康第一!
将来の自分や家族のために、病気と健康の基礎知識を学びます。

企画:島根県・島根大学医学部

今回の先生

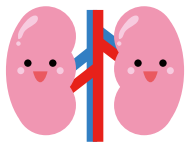
島根大学医学部 環境保健医学講座
環境予防医学 助教/理学療法士

山科 俊輔 先生



慢性腎臓病の基礎知識

慢性腎臓病(CKD)は、老廃物の処理など体にとって重要な役割のある腎臓の機能が慢性的に低下した状態を指します。患者数は成人の5人に1人といわれ、とても身近な病気です。



慢性腎臓病(CKD)とは

- 診断基準** タンパク尿が出ている(腎臓の障害がみられる)と診断されるか、腎臓の働きを表す数値=GFRが3カ月 にわたって60未満になるか。
- 主な原因** 加齢をはじめ、糖尿病、高血圧、腎炎など。
- 治療方法** 完全に治すことはできないので、適切な治療をしながら進行を遅らせ、上手に付き合っていく必要がある。

おさらい

島根大学医学部
附属病院腎臓内科
神田 武志 教授

CKDのための運動療法

▶腎機能が低下していても運動をしても大丈夫ですか?

かつて腎障害患者には運動制限がありました。近年、日本腎臓学会や米国リハビリテーション学会など多くのガイドラインでは、総合的な健康へのメリットを重視し、安定したCKD患者には積極的な運動療法が勧められるようになりました。

運動を取り入れることで、日常生活の動作(ADL)向上、心血管系機能の向上、精神的効果などが期待されます。CKD患者のための運動療法の、

①有酸素運動 ②筋カトレニング ③柔軟体操 が基本になります。

①～③を組み合わせるのがポイントです。
曜日ごとに分散させると実践しやすいですよ。

例えば

月	火	水	木	金	土	日
有酸素運動	柔軟体操	有酸素運動	筋トレ	有酸素運動	柔軟体操	筋トレ

安全に行うために

CKDの方が運動療法を一人で安全にできる基準

- 血圧が高い人:収縮期血圧149～159/
拡張期血圧90～94mmHg
- 糖尿病がある人:空腹時血糖:110～139mg/dL
- 肥満の人:BMI24.0～29.9

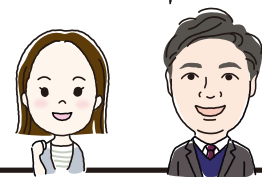
運動をしていて「ややつらい」と自覚する程度が、運動強度として適切です。「つらい」「かなりつらい」と感じるのは負荷がかり過ぎているので、調整しましょう。

CKDの方で、下記の状態以外の方はかかりつけ医と相談しながら動きましょう!

今回のまとめ

今回は慢性腎臓病の方に向けた内容でしたが、改めて運動で体を動かすことの大切さを実感しました。

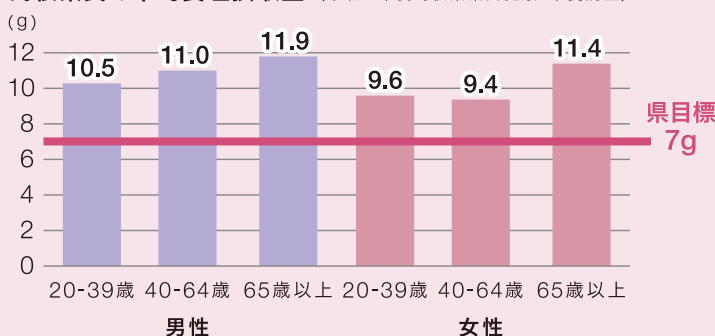
運動で動きやすい体を保つことで自立した生活ができるだけ長く送ることができます。運動は始めるのにお金もかからないので、これを機にぜひ実践を!



島根県民は食塩を摂りすぎている!?

島根県民の食塩摂取量は男性11.3g、女性10.2gと、すべての年代でとりすぎています。食塩の過剰摂取が習慣化すると、高血圧の要因にもなりますので、とりすぎには注意しましょう。

島根県民の平均食塩摂取量 (令和4年度島根県民健康・栄養調査)



食べるときにひと工夫!

栄養成分表示を活用しましょう!

たとえば…カップめんやインスタントラーメンには、「めん・かやく」と「スープ」それぞれの食塩相当量を表示している商品もあります。

【例】栄養成分表示1食(80g)あたり	
食塩相当量	カップめん全体 5.5g
	めん・かやく 1.5g
	スープ 4.0g

スープを半分
残せば約2g減

ここを確認!

食品を選択する際に、
栄養成分表示を確認してみましょう!

国保被保険者の「元気」のための基礎知識を参考に、家庭や職場でみなさまへ健康づくりを「プラス1」してみましょう。企画:島根県・島根大学医学部

お役立ち
情報

しまね健康情報eラーニングシステム

しまねMAME インフォ

食事を健康的に!おいしく減塩しませんか?

めざそう!
健康長寿日本一!あと塩分
マイナス1g!

素材のおいしさに気付くかも!

めざそう!
健康長寿日本一!あと野菜
プラス70g!

しまねの野菜でいい調子!

めざそう!
健康長寿日本一!あと10分!
あと1,000歩!

すきま時間にちょいワトレ、チャレンジ