

VASCULAR ACCESS NEWS

Web Vol.18

腎臓リハビリテーション導入について ～いつまでも自分の足で透析室へ～

医療法人社団 尾崎病院
理事長

尾崎 舞 先生

作業療法士

武田 祐樹 先生

腎臓リハビリテーションとは

慢性腎臓病(CKD)患者における運動は腎機能を悪化させるとする運動制限に臨床的根拠はなく、身体活動の低下は心疾患による死亡リスクを高めるため、中等度の運動が必要である。透析中の循環動態が比較的安定している時間帯に、低～中等度の運動を継続的に行っていくことで、ADL、QOLの改善、維持につながる。



腎臓リハビリテーションスタッフ

腎臓リハビリテーションを導入するにあたって

透析患者の高齢化により通院が困難であり、入院、施設入所を余儀なくされることが多くなっている。しかし、誰でも住み慣れた自宅での生活を望んでおり、そのためにはADLの維持や改善が必要となる。当院の使命は“人生後半のトータルサポート”であり、快適な場所から、快適な状態で生活ができるよう支援していかねばならない。

ADL維持や改善のために必要なのが運動、リハビリである。腎臓リハビリテーションはその有用性が実証されており、当院でも透析時に行うことが可能であると考え、実際に取り入れることとした。

腎臓リハビリテーション開始まで

開始を平成26年12月とし4月より検討会を8回開催した。検討会メンバーは医師、リハビリスタッフ、透析看護師、事務 である。

検討事項

①腎不全・腎臓リハビリテーションに対する知識の習得	②腎リハ実施施設への見学	③腎リハの流れ、運動内容、時間を検討	④説明、同意書、リハビリ処方、評価表の作成
⑤患者の運動能力測定方法	⑥対象患者の選出	⑦リハビリ開始後の運動能力評価	⑧腎臓リハビリテーションへの周知

実際の腎臓リハビリテーション開始までの流れ

対象患者の選出をアンケートおよび患者の状態より選出。循環器科医により心臓超音波により心機能チェックを行う。心機能に問題なければ、リハビリ前の運動負荷試験、リハビリを行う上での危険性を説明し、同意書に記入。運動負荷試験を心電図モニター装着しエルゴメーターを使用し、自覚的運動評価で判定。負荷試験に基づいて運動処方を決定し、リハビリを開始する。

運動内容と時間

透析開始から血圧が安定している1時間までの間に開始。バイタルチェックを行い、開始基準内であることを確認し、初めに下肢のストレッチを2~3分間行い(写真①)、セラバンドを使用したレジスタンストレーニングを3~5分(写真②)、ベッド上で使用できるエルゴメーター(てらすエルゴ)で有酸素運動を5~15分間行う(写真③)。リハビリ中にもバイタルチェックを行い、中止基準外であることを確認する。



写真①: 下肢ストレッチ



写真②: レジスタンストレーニング



写真③: 有酸素運動

開始からの状況

いままで運動をほとんどしていないケースが多く、運動負荷、運動時間を予定していたより軽減、短縮しなければならなかった。透析中のリハビリ時は血圧測定回数を増やし、血圧低下、脈拍の変動に注意し、患者さんの表情を常に観察している。運動負荷、運動時間を無理のないところから開始しているため、これまで特に問題となるような循環動態の変化などの症状は出ていない。

リハビリテーションの成果を下記表で示す。透析中の運動は、自覚的運動強度(表1)を用いて運動負荷量、運動時間を決めている。1年経過する中で運動強度11~13の範囲で出来る運動時間が延びている。表2.3は、有酸素運動・運動時間の経過と片足立位保持時間の推移を表している。片足立位保持時間は、どの患者さんも1年後には片足立位保持時間が延長している。また、運動に対する意識や運動耐容能が向上し、実際のADLが改善することでさらに意欲的になり、運動継続が可能となっていたり、自ら運動強度を高めること、時間を長くすることを希望している。同じフロアでリハビリをしているのを目にし、腎臓リハビリテーションを希望する患者も増え、少しずつ対象患者を増やしている。

今後も継続し通院可能なADL維持を目指し、入院、要介護にならないようサポートしていきたい。

標示	自覚度
6	
7	非常に楽である
8	
9	かなり楽である
10	
11	楽に感じる
12	
13	ややきつい
14	
15	きつい
16	
17	かなりきつい
18	
19	非常にきつい
20	もうだめ

表1: 自覚的運動強度

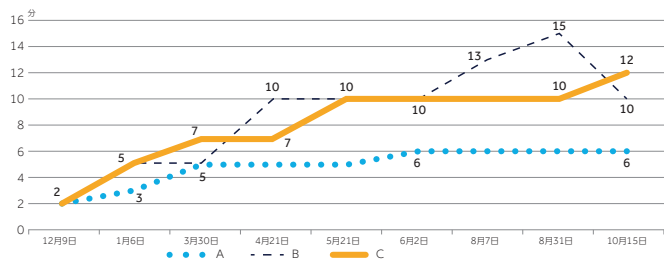


表2: 有酸素運動 運動時間の経過

	A		B		C	
	開始時	1年後	開始時	1年後	開始時	1年後
右片足立位(秒)	0	4	1.2	6	1.4	3.2
左片足立位(秒)	1	2	6	10	1	2

表3: 片足立位保持時間の変化

表1.2.3: 当院における腎臓リハビリテーションの成果

日本コヴィディエン株式会社

お問い合わせ
0120-998-071

medtronic.co.jp

Medtronic