

# ちりべつ便り

2月25日  
第11号

今月のちりべつ便りは新日鐵室蘭総合病院リハビリテーション部・作業療法士の山口真一さんに透析患者さんの為の運動についてお話ししていただきました。

## 透析患者さん運動をしよう

### 【ご挨拶】

まだまだ寒い日が続いております。皆様いかがお過ごしでしょうか。今回はちりべつ便りの紙面を借りまして、今回作成したパンフレットの紹介とその内容の解説について簡単にお話させて頂きたいと思えます。是非パンフレットと共に読んでいただきたいと思います。



\*興味がある方はスタッフまでお尋ね下さい。パンフレットを差し上げます！

### 【体力のお話】

人工透析(以下、透析)を受けられている方の行動体力(以下、体力)は、同じ年齢層の健康な方と比較すると低下しがちだと言われています。その体力低下を引き起こす要因は様々です。例えば、循環機能の変化・代謝機能の変化・運動能力の変化、等々。これらの要因で体力が低下してしまうと、「出不精」や「運動不足」になる可能性が出てきます。その結果、体力低下の悪循環に陥りやすく、「ものぐさになった」「転びやすくなった」と感じることに繋がるのです。

### 【運動療法のお話】

適切な運動をすることにより、持久力、循環機能・代謝機能に対して好影響を示す報告が多く、それ以外にも低栄養が改善したり、生活動作が改善したりすることもあります。最近では、透析における透析効率も改善すると報告されているものもあります。これだけの効果をもつ運動を習慣化するということは大事なのです。



### 【運動にあたっての注意事項】

運動を行う事は大事なのですが、正しく行う必要があります。今回お話しする「運動を正しく行う」とは、運動の量や強さに十分配慮する、運動を始める前後の血圧や脈の速さに注意する、といった事を指します。運動は、継続的に続けることによって効果が現れるので、無理なく続けられる運動プログラムを

組み、行ってゆく事が良いでしょう。

### 【運動を行うにあたって】

まず、初めに、透析後は抗凝固剤の影響で出血が止まらないことがあり、血圧も不安定になっているので透析日の運動は避けた方が好ましいです。その事を踏まえた上で運動の話に戻ります。運動の強さとしては、「自身が「ややきつい」」「楽である」と感じる運動の強さが適当であると言われています。具体的に、これは他人とおしやべりしながら続けられる運動です。楽すぎると、体力の維持は図れませんが、向上には繋がらず、きついと感じる強度では、合併症の危険があります。なので、「ややきつい」～「楽である」と感じる強さが適切となります。

運動の頻度、継続時間については、通常、運動効果を得るための運動時間は20～45分で、頻度は週3～4回が適当であるとされています。ここまでの運動をされて、上述したような余裕が感じられる方は、ご自身の判断にて運動量を調整してみてください。運動療法を安全に行うためのお話はパンフレットにも記載しておりますのでご参照ください。



\*裏面に続きます\*

### 3月の予定表



#### <胸部レントゲン>

月水金透析の方は、19日(金)

火木土透析の方は、18日(木)

#### <定期採血検査>

月水金透析の方は、8日(月)・22日(月)

火木土透析の方は、9日(火)・23日(火)

#### <火曜日担当医師>

9・23日：西谷

2・16・30日：横内

#### <学会出張・お休みなど>

3,4,5,6日 不在：西谷 代診：横内

#### <1月分診療費のお支払>

10日(水)～31日(水)の期間、

1階受付にてお支払願います。



**【運動療法の紹介】**  
 パンフレットには自宅にて行っていただけの運動を記載しております。基本的な筋力を鍛えるトレーニングとなっており、ここまでのお話をご理解していただいた上で是非、行ってみてください。

**【最後の挨拶】**  
 長くなりましたが、運動を継続して行っていたことで、皆様のより良い生活が維持されることを願っております。

新日鐵室蘭総合病院 リハビリテーション部

作業療法士 山口真一



### 季節のじっば (ホワイトデー)



全国飴菓子工業協同組合(全飴協)関東地区部会がホワイトデーを催事化し、1978年(昭和53年)、同組合の総会で制定し、2年間の準備期間を経て1980年(昭和55年)3月14日に、第一回ホワイトデーが誕生しました。2月14日のバレンタインデーにチョコレートを贈られた男性がこの日の返礼として女性にキャンデーやマシュマロ、クッキーなどをプレゼントします。また、ホワイトデーを3月14日に定めたのは、3世紀のローマで恋愛結婚の禁止令に触れた若い男女がバレンタイン神父に救われ、神父が殉教(2月14日)した1カ月後のこの日に、男女は永遠の愛を誓い合ったことに由来しています。またこの日は、国際結婚の日で、1878年(明治6年)に明治政府が国際結婚を認めると布告を出した日でもあります。



今まで簡単透析食のレシピをご紹介してきましたが、食材から調理をするのはなかなか大変なことだと思います。そこで今月号からは買い物や食事時に気を付ける事など簡単に取り入れられる内容をご紹介します。是非、毎日の食事やお買い物の際に役立てて頂ければと思います。

## すぐわかる! 栄養「ナリム」

### 「簡単な塩分の計算方法」

お店などで食品を購入した場合、包装部分に塩分とナトリウムのどちらかで表示されています。塩分表示の場合はよいですが、ナトリウム表示の場合はどのくらい塩分が含まれているかわかりませんよね。そんな場合はどうやって計算すればよいか皆さんご存じでしょうか?そこで簡単な計算式のご紹介です。

**ナトリウム400mg ≡ 食塩1g**

この式を覚えておくと便利です。

例えば、1袋当たり(100g)、ナトリウム120mg含まれているものがあります。計算式にあてはめると、食塩が0.3g含まれていることになりすよね。

表示の仕方が「1袋当たり」「100g当たり」「1個当たり」など様々ですので、きちんと見ながら計算して下さい。皆さんも一度身近な食品で計算してどのくらいの塩分が含まれているのかを実感して下さい!

(栄養科 下國)

発行 サテライトクリニック知利別

室蘭市知利別1丁目8の1

TEL(0143)47-3500