



医療法人 偕行会

透析運動療法統括部・炭酸泉療法統括部 部長 森山 善文

1. プロフィール

医療法人偕行会は、「透析医療」「一般医療」「老人医療」を三本の柱とし、保健・予防・未病・治療・社会復帰まで含めた「総合的な医療」を展開しております。

1979年、名古屋共立病院の開院を皮切りに、現在では1都6県に渡り4病院と18の透析クリニック、2つの健診センター、9つの介護施設を運営しています。

透析患者数は3,400名を超え、合併症対策に注力しており、その中でも運動療法は外来透析施設の全施設で実施しております。



偕行会グループの透析施設

2. 運動療法の重要性

もともと身体機能が低い透析患者ですが、高齢化に伴うフレイルやサルコペニアといった問題が大きくなっています。我々が2,301名を対象にフレイル調査を行った結果、フレイルに該当する割合は31.7%にものぼりました(平均年齢70歳)。プレフレイルも含めると82%と大半を占めます。

3. 運動療法の実際・活動内容

当法人では2012年からレジスタンストレーニング(RT)を中心とした透析中の運動療法を開始しました。



透析中に行うレジスタンストレーニング



多職種で行う運動療法ミーティング



インドネシアでの透析運動療法指導

RTの効果を発揮するためには、適切な負荷をかける必要があります。我々は筋発揮張力維持法(LST: Low-intensity resistance training with Slow movement and Tonic force generation)を用いたRTを実施しています。

運動療法を広く普及していく上で、コストやマンパワーの問題は大きく、LSTによるRTは比較的容易に導入することが可能であり、かつ、トレーナビリティが高い運動と考えます。

4. 運動療法の効果

透析中のLSTによるRTを継続した306名の結果では、下肢筋力およびSPPBの改善が確認できています(Y Moriyama, et al. The association between six month intra-dialytic resistance training and muscle strength or physical performance in patients with maintenance hemodialysis: a multicenter retrospective observational study. BMC nephrology 20 (1) 172 : 2019)。最近では国外にも透析運動療法を普及させることを目的に、海外(インドネシア)での透析運動療法指導なども行っています。今後もより多くの透析患者に対し、運動療法を積極的に介入していく予定です。

医療法人 偕行会

本部 〒454-0933

愛知県名古屋市市中川区法華一丁目161番地

TEL: 052-363-7211 FAX: 052-363-7237

<https://www.kaikou.or.jp>