

# 慢性腎臓病 (CKD) と運動療法

健康寿命とは「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」と定義されていますが、日常の運動と栄養状態の改善が若年者では生活・活動機能(QOL)の向上、高齢者では転倒・骨折の予防のために大切で、ひいては健康寿命を延ばすこととなります。慢性腎臓病(CKD)における運動療法には糖尿病などの生活習慣病に対して、骨格筋の維持によるインスリン抵抗性の改善や余剰カロリーの消費といった目的もあります。

CKDではステージの進行にもなつて運動のしすぎや過労を避けなければならず、また十分な睡眠と休養が必要です。夏場、炎天下における屋外作業・運動は発汗などにとまなう脱水症および熱中症の危険があり、腎血流を低下させないための十分な水分補給が必要で、CKDをもつ方にとっては注意の必要な季節です。

運動療法は、高血圧症、脂質異常、高血糖および肥満といったCKDと関係の深いメタボリック症候群の予防や改善に有効であることが知られています。同時にCKDの方は栄養不足や尿毒症によつて筋肉が衰え弱っていること(サルコペニア)が多いため、適度な運動によつて日常生活の活動力を回復しQOLも高められるという利点があります。

運動の強度はメッツ(METS)という単位で表されます。メッツとは運動での酸素

消費量が安静時の何倍かを示す指標であり、CKDステージ3では4-5メッツ以下(卓球・ゴルフ)、ステージ4-5では3-4メッツ以下(ボーリング・体操)くらいが基準となります。激しすぎる運動や脱水が逆効果となる場合もありますので、運動療法の施行に当たっては、かかりつけ医と相談してその結果をフィードバックしながら行うようにして下さい。

済生会八幡総合病院  
腎センター 主任部長

医学博士 安永親生