

# レジスタンス運動導入に 向けた筋肉量の調査について

医療法人社団 太田ネフロクリニック

○横山和子 鈴木 教正 二階堂 剛史  
野口良輔 酒井伸一郎

# 【はじめに】

サルコペニアおよびフレイルの予防は、透析患者のQQQLとADLの低下を防ぎ、生命予後の改善に重要である。

## 【目的】

今回、エルゴメーターによる運動を行っている患者様に対し、導入後の筋肉量を体組成計で比較検討する。

# 【方法】

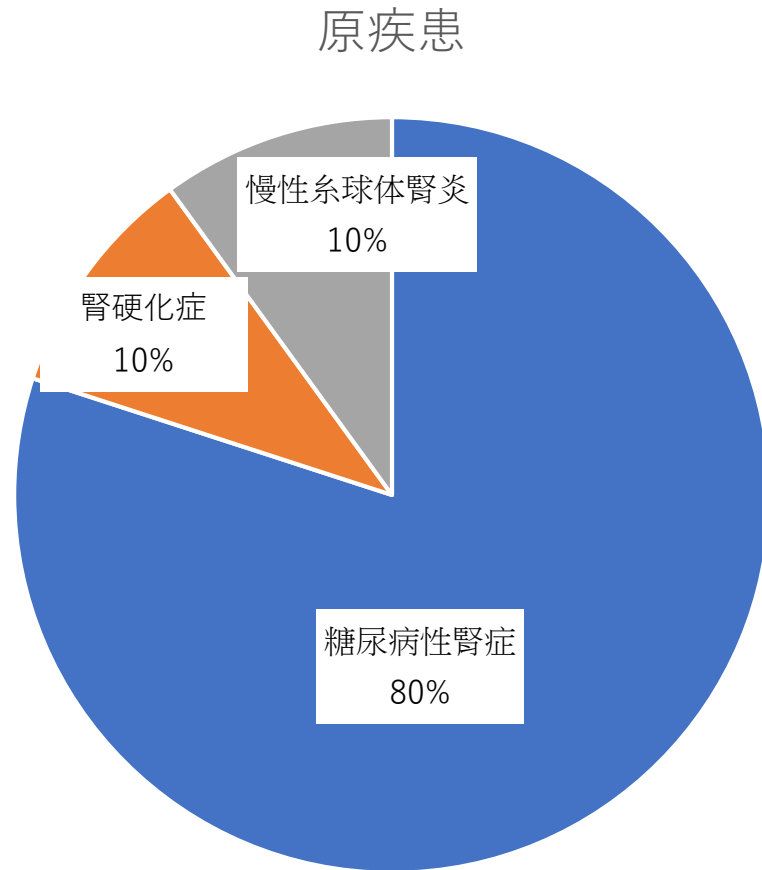
エルゴメーターのみの運動を行う65歳以上の独歩可能な患者10名（男7名 女3名 平均73.5±7.95歳）  
2013年から2018年にかけて透析後に体組成計にて筋肉量を測定した。

（補助運動 10分 5分休憩 自走運動 10分の運動を透析前半に施行）

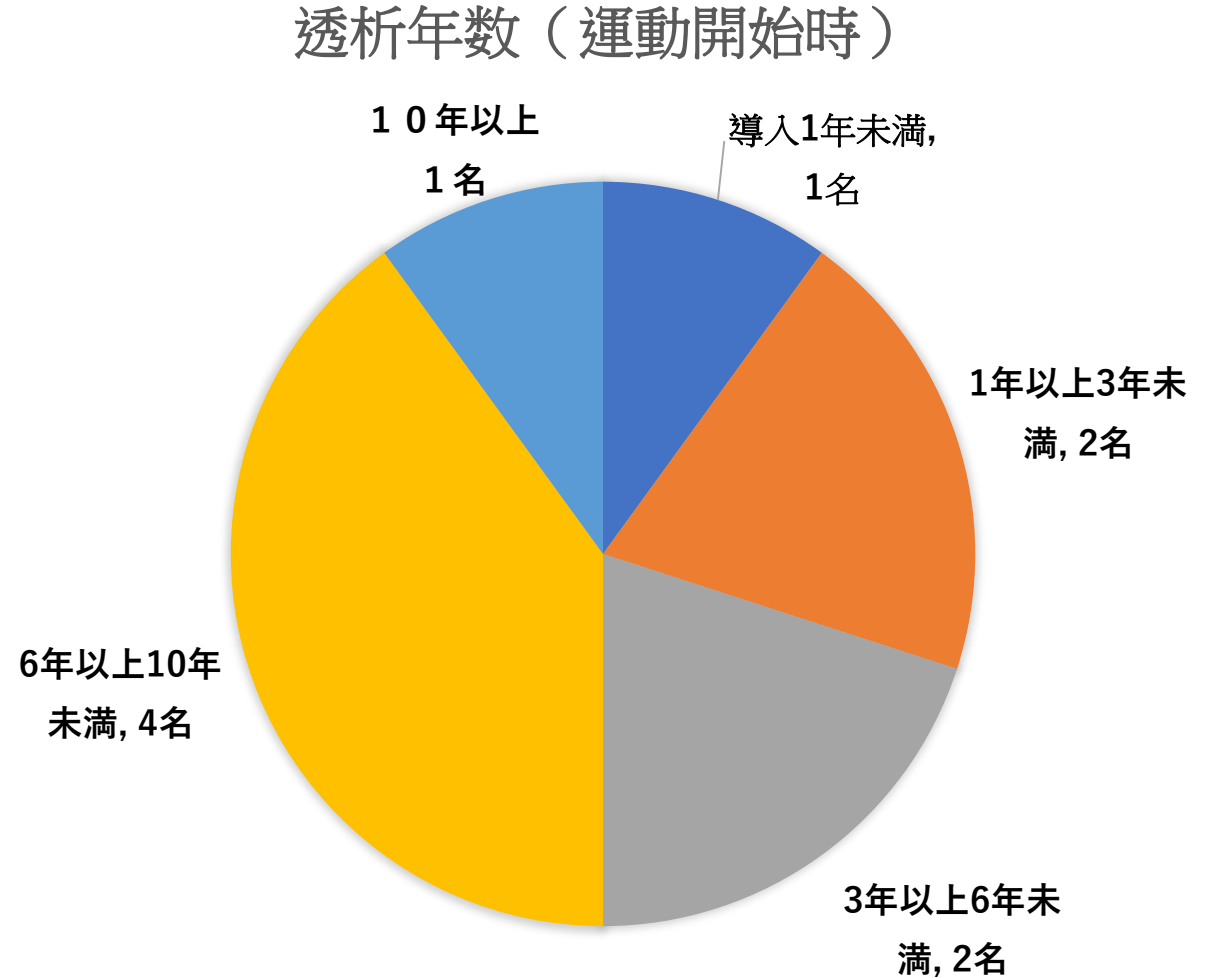
# 【結果】

男女ともに、大きな値の変動は見られなかったが、高齢者に筋肉量の低下が起こらなかった。

# 【原疾患および透析年数】



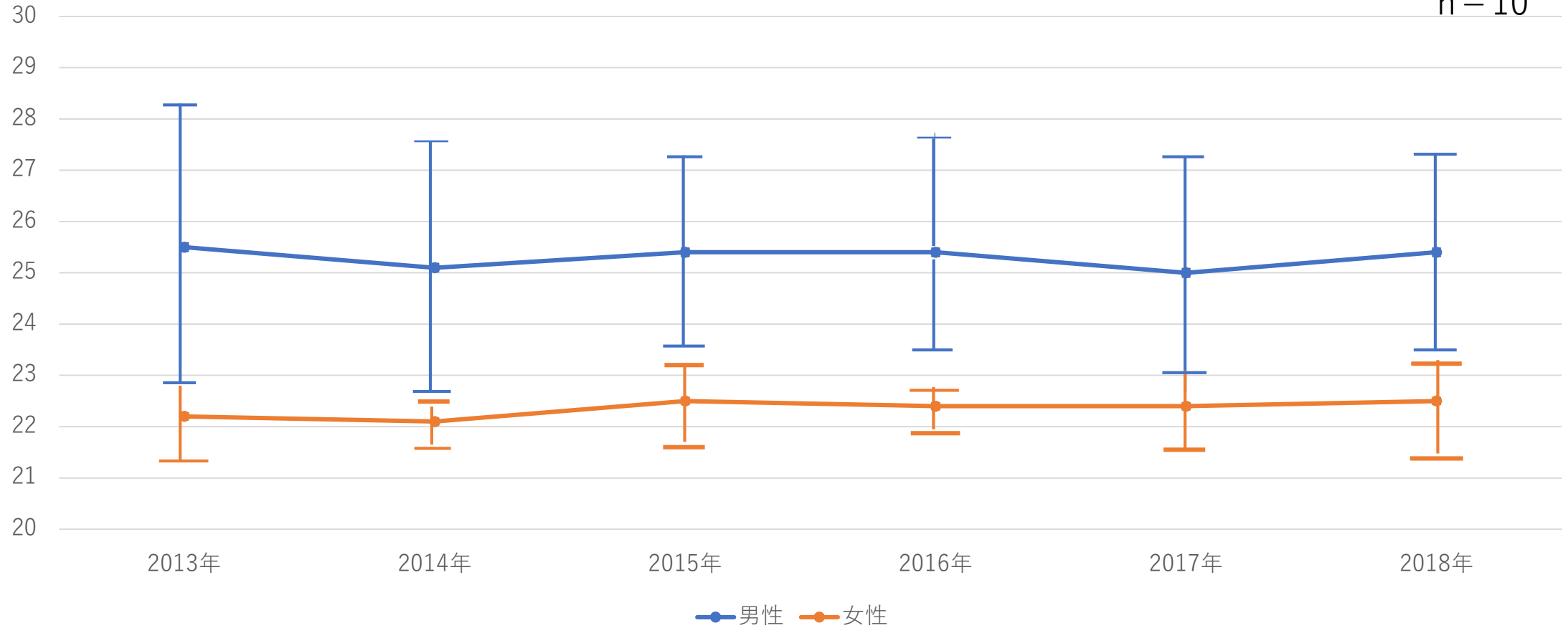
■ 糖尿病性腎症 ■ 腎硬化症 ■ 慢性糸球体腎炎



# 【筋肉量の変化】

(k g)

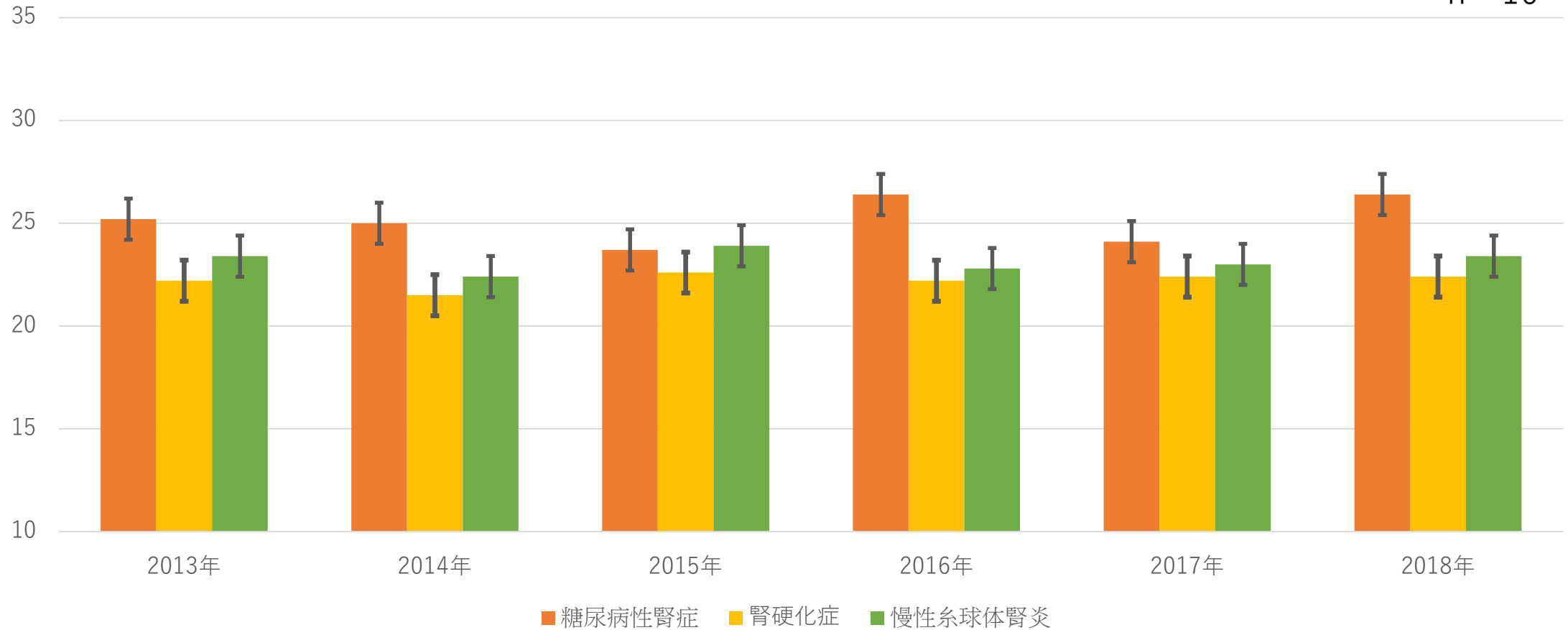
n = 10



# 【疾患別筋肉量の推移】

(kg)

n = 10





# 【考察】

エルゴメーターによる運動は、抗重力筋と持続力をつかさどる遅筋(赤筋)を鍛える効果があるとされる。しかし、立位を保ち、運動能力を維持するためには、前述した遅筋(赤筋)と筋力(瞬発力)をつかさどる速筋(白筋)をバランスよく鍛える必要があるとされている。

レジスタンス運動は、筋繊維を肥大させ、速筋(白筋)を鍛え、筋力を増加する効果があるとされる。双方をバランスよく鍛えるためには、遅筋(赤筋)を鍛えることに適しているエルゴメーターによる運動に加えて、レジスタンス運動も行う必要があると思われる。

# 【まとめ】

今回の結果を踏まえ、エルゴメーターによる有酸素運動に加えてレジスタンス運動を導入することにより、筋力・その他血液検査等どのような影響が現れるのかを、持続的に調査し、引き続き運動療法を継続していきたい。

# COI開示

筆頭発表者 横山和子

第64回透析医学会学術集会において、  
COI開示が必要な関連企業  
はありません。