

目の尾崎病院（尾崎舞理事長）は、透析患者が透析をしながら運動療法に取り組む「腎臓リハビリテーション」を導入した。筋力や持久力の低下を防ぎ、日常生活を過ごしやすいのが狙い。山陰での導入は初という。



腎臓リハビリ 透析中に運動

鳥取・尾崎病院
山陰初の導入
鳥取市湖山町北2丁

人工透析をしながらの自転車トレーニングに取り組む患者。26日、鳥取市湖山町北2丁目の尾崎病院

透析患者の運動は腎臓に負担がかかるとして敬遠されてきたが、近年は透析効率の向上や貧血の改善に効果があるといった研究報告が発表されている。

同病院は先進地として知られる九州からノウハウを取得。約70人いる通院患者のうち、心電図などの健康チェックをクリアした希望者4人が昨年11月下旬から取り組んでいる。

メニューは、筋肉をほぐすストレッチ▽歩行に必要な筋力を取り戻す筋力トレーニング▽持久力を付ける自転車トレーニングの3種。患者の健康状態を考慮して病院スタッフが強度や時間を決める。

尾崎理事長（42）は「自分の足で歩くことができれば、自宅で暮らしながら透析治療が

できる」と話し、入院患者の減少や医療費の削減にもつながると期待する。

長年透析治療を受けている湖山町北3丁目の木原誠さん（65）は「どこまで運動して良いか分からず不安だった。筋力が戻ったら散歩を楽しみたい」と手応えを感じている。