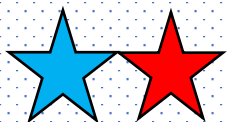


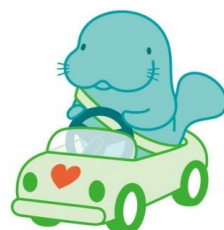
栃腎友だより



第220号 令和5年6月1日発行

●有料道路における障害者割引制度の見直しについて

ネクスコ東日本、栃木県道路公社等は、障害者の自立と社会活動への参加を支援するため、通勤、通学、通院等の日常生活において有料道路を利用する障害者を対象に、通行料金の50%の割引を適用しています。以前は障害者1人につき事前登録した自動車1台が割引の対象でしたが、令和5年3月27日から、親族や知人等の所有する自動車、レンタカー、車検時の代車、タクシー（要介護者のみ）等、事前登録されていない自動車であっても障害者が乗車していれば割引の対象となりました。



●サルコペニア

3年にわたるコロナ禍で、家に引きこもりがちだったせいか、最近体力が衰えてきたと感じたら「サルコペニア」かもしれません。特に透析患者は、腎不全による尿毒症の影響で筋肉の委縮や変性が生じ、筋力が低下してしまうことが報告されています。このため透析患者はサルコペニアになりやすいと言われています。

★サルコペニア症状★

サルコペニアになり身体筋肉量の低下が進むと、信号が青のうちに横断歩道を渡り切れない、ペットボトルやビンのふたを開けられない、食事でむせやすい、転倒しやすいといった症状がみられるようになります。さらに低下が進むと、歩く際に杖や補助が必

要になる・車椅子での移動が余儀なくされることもあります。身体が思うように動かなくなり、転倒して骨折するなど活動量や食事量が低下すると、ますます筋肉量が減少し、寝たきりや介護が必要になってしまいます。

また、筋肉量が減る代わりに脂肪が増えることで起こる「サルコペニア肥満」がここ最近問題視されています。筋肉量が減ると見た目が細くなり体重も減少するので、サルコペニアに気づきやすいのですが、肥満があるとサルコペニアに気づかないことがよくあります。見た目上は普通にみえても、サルコペニア肥満になっている場合は生活習慣病等のリスクが上がるので要注意です。

★サルコペニア簡易診断★

サルコペニアの簡便な自己診断法として、「指わか試験」があります。太ももの一番太い部分を親指と人差し指で輪っかを作り、囲んだときに隙間があるかどうかで簡易的にみるものです。詳細サイト <https://www.asahi.com/relife/article/13230019>

★サルコペニア対策★

【栄養摂取】

栄養不足で痩せが進行している（ドライウェイトが下がってゆく）状態で運動をしても筋肉は増えないので、体重を維持するための十分なエネルギー摂取を心がけましょう。リン、カリウム、ナトリウム（食塩）の摂取過剰を避けてエネルギー摂取を増やすには、炭水化物（澱粉、糖質）や脂質（中鎖脂肪酸のマクトンなども含めて）を増やしたり、リン含有量が少ないたんぱく質（卵白や乳清など）を用いることが有効で、栄養士さんや医師・看護師と相談しながら工夫する必要があります。

【運動】

2017年に発刊されたサルコペニア診療ガイドラインでは、サルコペニアの予防や治療に対して運動を実施することが推奨されています。特に、レジスタンス運動（いわゆる筋トレ）が有用と考えられていて、筋肉の力、機能、量などの改善効果が示されて

います。

公益財団法人 長寿科学振興財団では、サルコペニアの対策を行う場合、抗重力筋と呼ばれる筋肉を強化することが重要としており、特に重要な、太ももの前面の筋肉（大腿四頭筋）やお尻の筋肉（大殿筋）を鍛えることができる運動を紹介しております。

図1の運動は、太ももの前面の筋肉を強化する方法で、椅子に座った状態で両脚を前に投げ出し、この状態のまま片脚ずつゆっくりと持ち上げます。3秒かけて挙げ、3秒かけて降ろすを片脚ずつ10回繰り返します。

図2の運動は、太もも前面とお尻の筋肉の両方を強化する方法で、椅子から立ち上がろうとして、お尻が座面から浮いた位置で静止します。まずは10秒間、できそうであれば少しずつ時間を延ばしていきましょう。これを3回繰り返します。

各種運動の中ではレジスタンス運動（いわゆる筋トレ）は、筋肉の量や筋力を増やす上では、ウォーキングやストレッチなどより効果的です。しかし厳密なトレーニングでなくても、人付き合いや社会奉仕活動などで外出の機会を増やすことは、身体活動が増えるのでいずれも有効であり、逆に動かないでいる安静時間が長いほど、サルコペニアのリスクは増加します。

栃木県腎友会は、STEC（下野運動両方勉強会）と共催で運動講習を開いており、このような催しにも積極的に参加されてはいかがでしょうか（10月8日には足利でスロージョギング講習の予定）。なおSTECはオンラインで誰でも自宅にいて参加できる無料運動講習を月2回程度開催しています。スマホでLINEを使えるようになると手軽にこ



図1 腿上げ運動 画像：AAOS

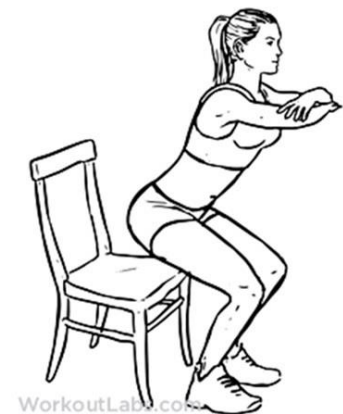


図2 空気椅子の運動 画像：WorkoutLabs

のような運動企画に参加できるようになります。

●事務局からのお知らせ

○会報誌「あおぞら」の原稿募集について

本会では毎年1回、会報誌「あおぞら」を発行しております。第50号（令和5年10月発行予定）の原稿募集をいたしますのでご応募下さい。

- ・原稿規格：内容の規定はありません。A4判で2枚程度までとして下さい。
- ・原稿締切：令和5年8月31日（木）
- ・応募方法：県腎友会事務局に郵送かメールで提出願います。

○青い鳥はがきの御礼

- ・こひら支部 遠藤様、熊倉様、瀬尾様、藤沼様、井上様、金崎様、萩野様、落合様、大田和様、石井様、渡辺様
- ・大野支部 松浦様、高橋様
- ・すぎの木支部 増田様
- ・大場支部 田崎様
- ・奥田支部 永井様、高橋様、渡辺様
- ・個人会員 佐藤様、山本様

○毎週土曜日午後1～5時に「電話・メール相談室（無料）」を開設しています

医療相談、生活相談等さまざまな相談に応じますので、お気軽に連絡してください。

連絡先 TEL：028（680）6713 mail：tochijinyu1123@cap.ocn.ne.jp

受付時間 毎週土曜日 午後1時～5時（会長が電話対応します）

○本誌発行には共同募金会のご協力をいただいております。

発行者	栃木県腎臓病患者友の会（栃木県腎友会）	長山 八洲稔
編集者	栃木県腎友会事務局	山本 裕子
医事指導	安藤 康宏	
事務局	宇都宮市御幸ヶ原町84-20 レジデンス御幸ヶ原103	
	電話 028（680）6713	FAX 028（680）6714