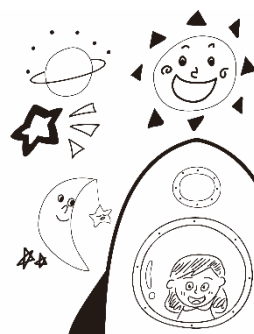


⑥ 運動制限



〜〜運動制限が必要な理由はなんですか？〜〜

古くから日本では、「腎疾患には安静が必要」とされてきました。実際に、腎臓病の患者さんが運動をする前と後とを比較して、尿所見や腎機能が悪化したとする研究報告があります。しかし最近では、慢性腎臓病と運動について多くの研究がなされた結果、長期的な予後については適度な運動をしていた方がむしろ良いと考えられるようになってきました。かつては良い治療法が少なかったこともあり、腎臓病のこども達に過剰な制限をかけてきましたが、現在では急性期や高血圧などの症状がある時期を除き制限を緩める方向にあります。

※一般に、適度な運動とは下に示す「中等度の運動」までを指します。強い運動を継続した場合の長期予後に関するデータは今のところありません。

〜〜どのような児に運動制限が必要ですか？〜〜

運動制限は、病気が発症して間もない“急性期”の児、浮腫や高血圧など症状が安定していない児、尿蛋白が(2+)以上の児などに考慮されるほか、ワーファリンなどの抗凝固薬を飲んでいる児にも制限があります。指導区分の目安もありますが、実際には患児や家族の意向を尊重した主治医の意見を優先して決められています。

〜〜運動強度の目安はありますか？〜〜

運動強度について以下のような定義があります。

1. 軽い運動：

「同年齢の平均的児童生徒にとって」ほとんど息がはずまない程度の運動

2. 中等度の運動：

「同年齢の平均的児童生徒にとって」少し息がはずむが、息苦しくはない程度の運動

3. 強い運動：

「同年齢の平均的児童生徒にとって」息がはずみ、息苦しさを感ずるほどの運動

児童生徒を対象に作られたものですが、幼児もこれを参考に判断するとよいでしょう。