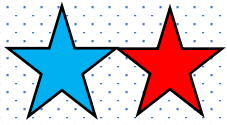


# 析腎友だより



第 232 号

令和7年 10月 1 日発行

## ● 運動と健康寿命について

運動は健康寿命を延ばすために不可欠であり、筋力・柔軟性・心肺機能の維持向上、ストレス軽減、認知機能の維持、骨密度増加、生活習慣病予防などの効果があります。高齢者にはフレイル予防に、運動が最も重要な要素であり、サルコペニアや認知症、脳卒中などの予防にもつながります。日常生活の中で、歩行や体操といった身体活動量を増やすこと、また簡単な運動や階段の利用など、「運動の継続」を意識することで、健康寿命を延ばすことができます。

また、透析患者においても運動は不可欠で、自治医科大学 草野英二名誉教授は、腎不全を生きる Vol52 の中で「透析患者さんの運動耐容機能は、慢性閉塞性肺疾患や慢性心不全の患者さんと同程度に障害され、健常人に比べて約 30% 程度低下します。また、運動しない透析患者さんは、運動を継続した患者さんに比べて生存率が低いとされています。その理由は、透析患者さんでは慢性的な炎症の結果、低栄養・炎症・動脈硬化（MIA）症候群を合併しやすく、その結果、筋肉の質的・量的低下とそれに伴う身体機能の低下が顕著になるためです。これが透析患者さんでも定期的に運動を励行することが極めて重要な所以です。」とされています。

## ○透析患者の運動強度について

透析患者がウォーキングをする場合、1日の目標歩数は、特に運動制限が課されていない方で、4,000歩程度とされています。またウォーキング運動による健康効果の最大値は8,000歩程度とされているので、この数字を目安に自分に合った目標を立ててみてはいかがでしょうかと思います。

- 負荷の高い運動を週1回行うよりも、負荷の少ない運動を毎日継続する方が健康寿命を延ばすのに効果的である。
- 一般的にウォーキングによる得られる健康効果の最大値は、8,000歩程度とされており、世間で言われている1日の目標1万歩はやや負荷の高い目標値となっています。
- 合併症等により中程度以上の運動制限がある方は、担当医師に相談してから目標設定することをお勧めします。

## ○栃木県腎友会の取り組み

県腎友会では、運動による健康効果を会員の皆様に体感していただきたいとの思いから、平成22年度から当時自治医科大学腎臓内科准教授の安藤康宏先生と安藤先生が主宰する「STEC」の協力を得て、毎年1回「透析患者のための健康教室」を開催して参りました。コロナ禍中はYOUTUBEを活用して毎年継続し、今年度で16年目を迎えております。

## ○栃木県の障害者医療助成制度について

令和3年度の法改正で、『課税所得が28万円以上かつ「年金収入＋その他の合計所得金額」が単身世帯の場合200万円以上、複数世帯の場合合計320万円以上の方』は、窓口負担割合が2割となりました。

しかし令和7年9月30日まで、1か月の外来医療の窓口負担割合の引き上げに伴う負担増加額を3,000円までに抑える特例措置があったため特に問題になりませんでした。令和7年10月1日からこの特例措置が切れたため、窓口負担割合が2割になりました。

一方で、栃木県の障害者医療助成制度には所得制限が無いため、1レセプト月500円の自己負担（市町によっては自己負担無）で医療を受けることができます。こうした制度を維持しているのは全国で、栃木県の他は愛知県、愛媛県、高知県、鹿児島県の4県となっていました。お隣の群馬県は令和5年8月から所得制限が導入されました。

最近は高齢者だけでなく、障害者であっても一定の所得があれば医療費は負担するという流れになってきています。

## ○ご存じですか障害者用 IC カード（Suica・PASMO）

障害者が公共交通機関を利用する場合（鉄道は100キロメートル超の場合）に運賃が半額になります。通常のICカードで割引を適用するには、有人の改札等を通過する必要があります。特にバスの場合、障害者手帳を運転手に提示して、運転手が半額ボタンを押した後にタッチする必要があります。

2023年度から身体障害者手帳を提示して購入したSuica・PASMOであれば、自動改札にタッチするだけで割引が適用されるようになっています。

ただし使用できるエリアは東日本限定で、1年毎に更新が必要になります。

## ●事務局からのお知らせ

### ○「慢性腎臓病患者と透析患者のための健康教室」の開催について

健康教室を以下のとおり開催します。今回は健康教室と並行して、スマホ・ラインの使い方とラインミーティングによる運動実技も行います。

参加費無料でどなたでも参加できます。ご家族、知人、お友達等お誘いあわせていらしてください。

日時：令和7年10月19日（日）10時～11時30分

場所：宇都宮市総合コミュニティセンター大集会室

（宇都宮市明保野町7-1⇒宇都宮市文化会館の北隣です）

講師：国際医療福祉大学教授 安藤康宏先生ほか

### ○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](mailto:tochijinyu1123@cap.ocn.ne.jp)

受付時間 毎週土曜日 午後1時半～5時 （会長が電話対応します）

相談医 医療法人開生会 奥田クリニック院長 奥田 康輔 先生

○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、奥田 康輔

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