

栃腎友だより

令和8年6・7月（第235）合併号

●栃木県腎友会総会の報告

令和8年度栃木県腎友会総会を、6月28日（日）午前10時から、宇都宮市文化会館第一会議室で開催し、事務局提出の議案は賛同者多数で全て原案どおり可決されました。また総会の後、自治医科大学腎臓内科学教授の森下義幸先生の御講演「透析を長く元気に続けるために一合併症予防のコツ」が行われました。先生は運動習慣、適切な食事、楽しい日常づくりをキーワードにお話しされ、参加した皆様は熱心に聴講しておりました。



総会議長を務めた橋本支部の木野内支部長



御講演で運動実技を指導される森下先生

●転倒予防と運動習慣について。

転倒・転落が原因で亡くなる人の数は年間約1万人で、この数は交通死亡事故の約3倍と言われております。厚生労働省の公開しているデータ*を見ると、被災者のほとんどが65歳以上の高齢者で、住み慣れた自宅や庭等で起こることが特徴とされています。主な転倒原因として①座布団やカーペットのめくれ等の段差、②電気コードや新聞紙等の障害物、③筋力やバランス能力の低下で、①②は極力排除することでリスクを減らせますが、③は

日常の運動習慣で改善されます。特に透析患者は、横になっている時間が睡眠＋透析時と、健常者に比べ長くなるため 1 日の運動量が減ります。また食事についても制限があるため、意識して適切な運動量と適切な食事量を確保しないと筋肉の量は徐々に減少し、これに比例して筋力も低下してしまいます。

体の筋肉は上半身よりも下半身に多く、効率よく筋肉を増やすには「スクワット」が有効であると言われておりますが、運動習慣のない人が突然「スクワット」を始めると膝が辛いですし、翌日には筋肉痛となりほとんどの方が止めてしまいます。このため初めのうちは、効率等を考慮せずに「運動習慣」を獲得することを目標として、軽い動作を楽しくやってみてはいかがでしょうか。例えば「ウォーキング」も、初めのうちは「散歩」から始め、運動習慣がついたら軽い負荷をかける「ウォーキング」に移行する。歩数も初めは目標を設けずに始め、運動習慣がついたら 1 日 7,000 歩を目標にするといった具合にするといいのかもしれません。

※：<https://www.mhlw.go.jp/toukei/saikin/hw/jinkou/suii01/deth18.html>

●事務局からのお知らせ

○ 毎週土曜日午後 2 時から 5 時に「電話相談室（無料）」を開設しています

様々な悩みや疑問等について受付けておりますのでお電話ください。（メールも可）

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

受付時間 毎週土曜日 午後 2 時から 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 八洲穂
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