

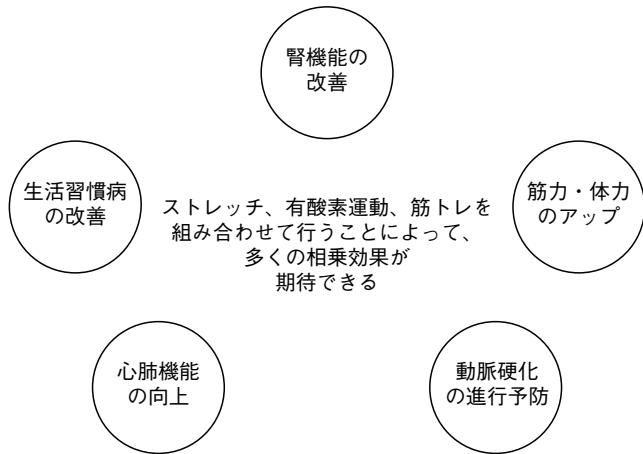
リハビリ運動療法のメリット

■ 多様な効果やメリットが期待できる

「東北大式」腎臓リハビリテーションをはじめとするリハビリ運動療法の第一のメリットは、何といっても腎機能そのものを高めてくれることでしょう。運動で全身の血液循環が促されれば、腎臓にも新鮮な酸素と栄養が供給されます。海外からの報告でも、「通常治療にウォーキングを加えると開始後から腎機能の改善が認められた」「10年にわたる追跡調査の結果、ウォーキングをしていた慢性腎臓病の患者さんは死亡リスクが低下し、透析や腎移植に移行する率が低かった」などの結果が示されています。

また運動不足は内臓脂肪を増やし、メタボリック症候群につながりやすくなります。メタボリック症候群が生活習慣病の大きなリスク要因であることは前述しました

「東北大式」腎臓リハビリテーションの効果



が、運動を取り入れることで内臓脂肪の低減が図られ、慢性腎臓病の原因となる生活習慣病を予防したり、改善したりすることができるともメリットです。

さらに運動は、血管を拡張して血圧を下げることにも役立ちます。高血圧改善、心筋梗塞や脳卒中の予防にもなるのです。心肺機能の向上に有効な酸素運動に加えて筋トレを行うことで筋肉量や筋力の低下を防ぐことができますし、負荷をかけると骨量の産生が増えて、骨粗しょう症を予防できるといったメリットもあります。