

腎機能 すごく強くなる!

慢性腎臓病 糖尿病腎症

クレアチニン値が

自力でよくなる 最新療法

スクワットの
注意点



筋力やバランスに自信のない人は
イスの背などにつかまって行う

筋力やバランスに自信のない人はイスの背などにつかまって行う。スクワットの正しい姿勢は、背を丸めず、腰を後ろに突き出すようにして行う。椅子を使ったスクワットは、初心者や高齢者にとって安全で効果的な運動である。

慢性腎臓病は、何らかの原因で腎細胞が傷つき、慢性的な炎症が起こっている状態です。これを改善するには、炎症を抑えることが大切です。炎症の状態を調べるときの指標となるのが「インターロイキン」です。インターロイ

適度な運動は腎機能の改善につながる。腎臓と深くかかわっている臓器として近年、注目されているのが「筋肉」です。そのかわりには「筋腎連関」と呼ばれ、いくつかの研究によって「筋肉には腎臓を守る働き

がある」という興味深い報告がなされています。筋肉の増強には運動が不可欠です。しかし以前は、運動をすると腎臓に負担がかかるため、腎臓病の人はなるべく運動をせず安静にすべきだと考えられていました。

臓病の治療に、運動が積極的に取り入れられています。なぜ、運動が腎機能の改善につながるのでしょうか。



富田公夫先生

熊本大学名誉教授・東名厚木病院名誉院長

とみたきみお
富田公夫

筋肉強化運動 No.1は「週3。腎トレスクワット」

筋肉には腎臓を守る働きが 名誉教授がすすめる



室内でできる有酸素運動「あおむけ足踏み」(120分参照)

キンは「サイトカイン」という細胞が分泌する情報伝達物質の一つで、主に免疫や炎症にかかわる物質です。インターロイキンの一種であるIL-6は、炎症が起こっているときに多く分泌されるといふ特徴があり、IL-10には炎症を抑える働きがあります。

ふだん運動を行っている慢性腎臓病の患者さんは、運動を行わない患者さんに比べてIL-6は少なく、IL-10が多い傾向にあります。そのため、運動には炎症を抑制して腎臓を保護する働きがあると考えられるのです。

さらに、運動をすると筋肉から「マイオカイン」という物質が分泌されます。それを腎臓が受け取ることで何らかの作用が起こり、腎機能の増強に役立つと思われます。

また最近、運動によって筋肉から分泌される「イリシン」というマイオカインが発見されました。イリシンは肥満の原因となる脂肪酸の解消に関係するとともに、腎臓のエネルギー代謝(代謝とは体内の化学反応)を改善する働きがあると考えられています。

以上のことから、運動を習慣にして筋肉を増強すれば、腎機能の維持や増強につなが

ると考えられるのです。

筋トレと有酸素運動の両方を行う

筋肉の増強には、筋力トレーニング(筋トレ)を行うのが効果的です。筋トレは、自宅で継続して取り組みやすく、転倒などの危険が少ないものを選びましょう。

私が患者さんにすすめているのは「スクワット」です。スクワットは、太ももなど下半身の大きい筋肉を鍛えることができます(やり方は119頁参照)。筋力やバランスに自信のない人は、イスの背などにつかまって行うようにしてください。

もう一つおすすめの筋トレは「お尻上げ」です。こちらは主に体幹(胴体)の筋肉を鍛えることができます(やり方は119頁参照)。

運動の効果を高めるには、有酸素運動を行うことも大切

です。有酸素運動を行うと、先に述べたIL-10が分泌され、これが血管を広げるNO(一酸化窒素)の分泌を促し、腎臓など末梢血管の血流をよくするからです。

有酸素運動としては、1日合計20〜60分のウォーキングを、週3回を目安に行うといいでしょう。しかし、最近ではコロナ禍の影響で、屋外での運動がやりづらい環境になっています。そこで、室内で手軽にできて有酸素運動としての効果も期待できる「あおむけ足踏み」と「あおむけ足上げ」をご紹介します(やり方は120頁参照)。

回数を増やすことで有酸素運動としての効果が高まるので、慣れてきたら1分以上を目標に可能な範囲で行うといいでしょう。なお、運動中に強い痛みや疲労を感じたときは、途中で適宜休憩を取るようにしてください。

腎臓を守るトレーニング ①

スクワットのやり方

①



②



① 両足を肩幅よりやや広めに開き、背すじを伸ばしてまっすぐ立つ。

② ゆっくりとひざを曲げて腰を落とす。背中が丸くならないようにして上体を少しずつ前に倒し、バランスを取る。

太ももと床が平行になるまで腰を落とすのが理想だが、できる範囲で行えばいい。ひざが爪先よりも前に出ないように注意する。

※15回を1セットとして1日3～5セット、週に3～5日行うのを目標にする。

腎臓を守るトレーニング ②

お尻上げのやり方

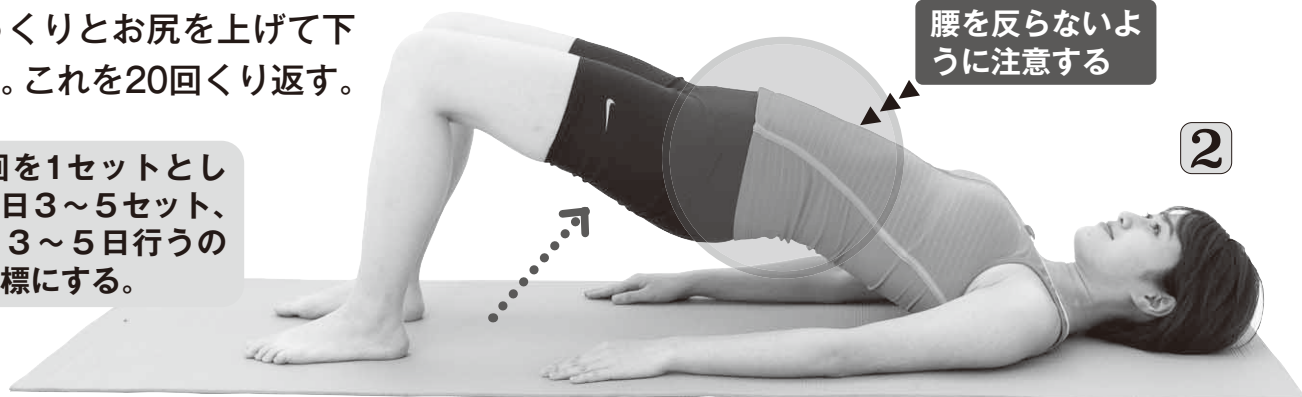
① あおむけに寝て両ひざを曲げる。両足は少し開く。



①

② ゆっくりとお尻を上げて下ろす。これを20回くり返す。

※20回を1セットとして1日3～5セット、週に3～5日行うのを目標にする。

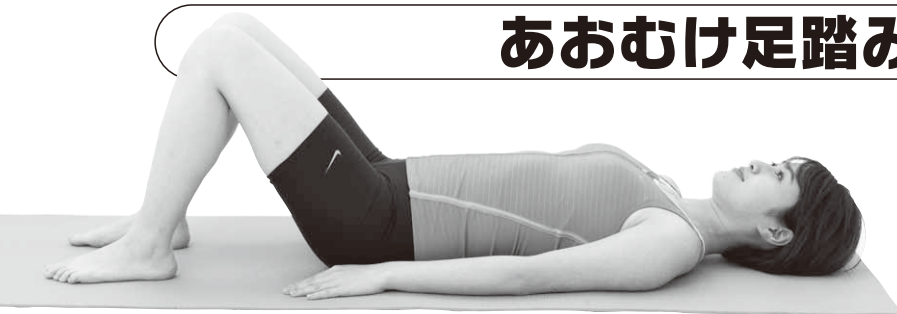


②

腰を反らないように注意する

腎臓を守るトレーニング ③

あおむけ足踏みのやり方

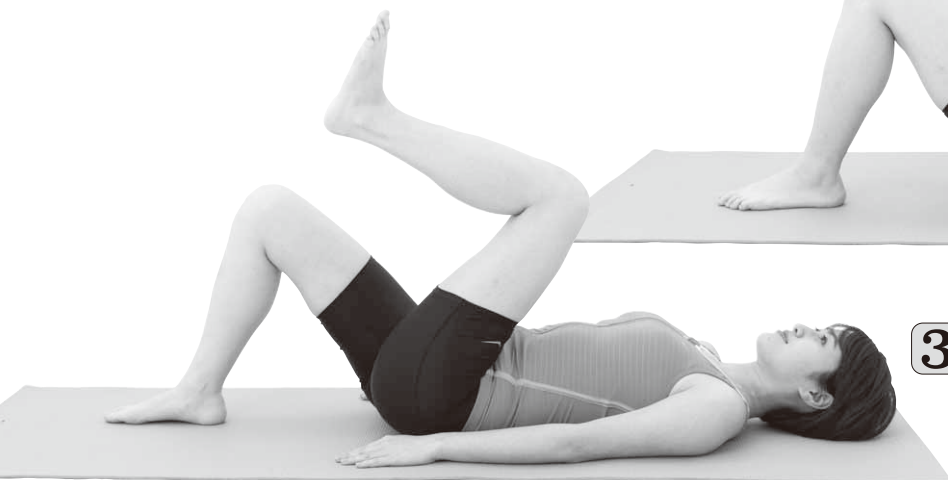


①

① あおむけに寝て両ひざを曲げる。両足は少し開く。

② ひざを曲げたまま、1秒ほどかけて右足を上げる。

③ 1秒ほどかけて右足を下ろしながら、左足を上げる。



③

※左右それぞれ10回ずつを1セットとして1日3～5セット、週に3～5日行うのを目標にする。

腎臓を守るトレーニング ④

あおむけ足上げのやり方



①

① あおむけに寝た状態から、左ひざを立て、右足を伸ばして1秒ほどかけて上げ、1秒ほどかけて下ろす。これを10回くり返す。

※左右それぞれ10回ずつを1セットとして1日3～5セット、週に3～5日行うのを目標にする。

② 右足がすんだら、同様に左足も10回上げ下ろしをくり返す。

②

※足は45度ほど上げればよい

