

## CKD（慢性腎臓病）患者における運動療法の効果と安全性

○荒深裕規 [日本福祉大学 社会福祉学部]   △安田宜成、濱田昌実、加藤佐和子、丸山彰一、松尾清一 [名古屋大学大学院 医学研究科 CKD（慢性腎臓病）地域連携システム寄付講座]

慢性腎臓病（CKD）患者では、第一に生活・食事の改善に取り組むとされており、肥満解消のために運動療法は重要である。また CKD 患者の多くは高齢者であり、ADL の維持・改善のために運動療法に取り組むべきである。しかし CKD 患者では運動により蛋白尿の増加、腎機能の低下が懸念され、運動療法の効果も十分に解明されていない。そこで本研究では、肥満のある CKD 患者、高齢 CKD 患者に対する運動療法の安全性と有効性を明らかにすることを目的に、毎月一回 6 カ月間を 1 クールとした運動教室への参加の効果を測定した。測定については、運動教室参加前後で、CKD 関連指標、生活習慣病関連指標、体力測定、身体活動量などに関して調査し、統計学的に解析した。結果として、運動教室への参加は、腎機能を悪化させず、肥満の改善、収縮期・拡張期血圧低下、蛋白尿の減少、下肢筋力、バランス能力、持久力、血管内皮機能、健康関連 QOL を改善した。加えて運動教室参加により運動セルフエフィカシーは有意に増加し、運動行動変容ステージが維持期に向かい、身体活動量は向上した。運動教室による運動療法は保存期 CKD 患者に対し、CKD の進展抑制と CVD 発症予防、ひいては健康寿命の延長に寄与することが示唆された。

## 育児女性の日常活動の現状と課題

### —3 年間の身体活動量調査から—

○松永須美子 [南九州短期大学]、松永智 [宮崎大学]

キーワード：身体活動量 歩数計

子育て中の母親の身体活動量を万歩計を装着することにより測定し、育児のライフスタイルを健康面から検討した。これまで 1 週間の測定（日本レジャー・レクリエーション学会 第 42 回大会）と 2 週間の測定（43 回）について報告してきたが、本研究では 4 週間の測定を行った。

結果、すべての測定期間（1、2、4 週間）で母親の日常活動量は成人女性の平均（7282 歩/日）よりも低く、子供の年齢が小さいほど活動量が少ない傾向を示した。特に 0 歳児を持つ母親はいずれの測定期間とも 6000 歩/日未満であり、顕著に低かった。4 週間の測定では 0 歳児の母親 10 名が対象であったが、うち 4 名は測定を自ら中止した。万歩計を 4 週間装着し、生活できた者は散歩や軽い運動を意識的に行った者であった。したがって、4 週間の活動量は“意識的に活動した生活”の結果として考慮しなければならない。大半の 0 歳児を持つ母親は不健康と言わざるを得ないほど活動量が少ないと示唆される。子育て中の母親の QOL 向上のためにも、活動的なライフスタイルを送ることを推奨する。