

# 当院では、透析患者様のサルコペニア予防と改善のために取り組んでいます！



## サルコペニアとは

骨格筋・筋肉が減少した状態を指します。  
低栄養が存在するとサルコペニアを発症し、筋力や活力も低下します。  
透析をされている患者様では、栄養素の損失や慢性炎症で栄養不足に陥りやすくサルコペニアの危険性が高い状態と言えます。  
こういった状態を予防・改善するためには、適切な運動、そして十分な栄養補給が欠かせません。

1 サルコペニアの定義

1. 筋肉量減少
2. 筋力低下（握力など）
3. 身体能力の低下（歩行速度など）

診断は、上記の項目1に加え、項目2又は項目3を併せ持つ場合にサルコペニアと診断される。文献(30)を改変

## 当院では透析サルコペニアサポートチームが支援します！

透析療法を受けながら、効率的に適切な運動と栄養療法が実践できます。

エネルギー不足の状態では積極的な運動をすると筋量を減らしてしまうことも、、、そこで、運動と食事の専門スタッフがチームになってサポート致します！

### 《透析サルコペニアサポートチームの関わり》

①サポートが必要な患者様にお声掛けします。  
⇒患者様が承認されたらスタート！

②理学療法士が運動療法や自主トレーニングの支援を行います。



透析中ベットサイド 1回20分程度の足の運動 **運動療法**

**自主トレ**

③管理栄養士による栄養相談

⇒必要な方には、透析終了後に栄養補助飲料を飲んでいただくことを

ご提案しています。

運動後に摂取することで筋修復に効果的です！



④介入効果のご報告

筋量や栄養状態を表す指標を基に定期的に改善度をご報告するので、データベースで効果をご確認いただけます。

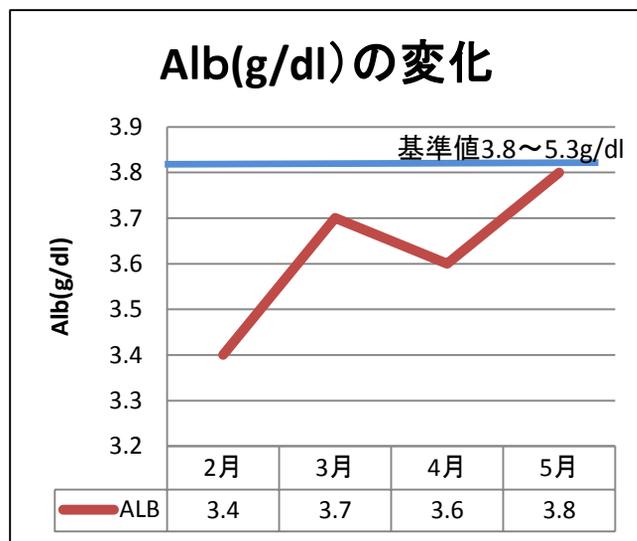
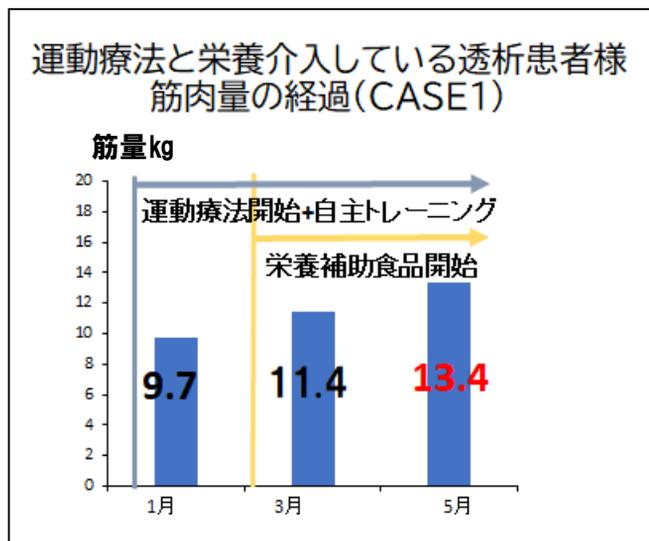
# 実践された患者様のご報告



## 患者A様の場合

2019年6月から運動療法をスタート、その後栄養状態改善と筋量増加を目的に、2020年3月から栄養療法も開始されました。毎日の摂取栄養量を計算するとやや不足気味だったので、ご本人と相談し透析終了後に栄養補助食品（200kcal/本）を飲んでいただくことになりました。

**ご本人が意欲的に取り組んでおられ、しっかり継続いただけたことで下記の通り筋量とAlb値（栄養状態を表す血液検査）に改善がみられました！**



## 《患者A様ご本人の感想》

栄養療法について  
栄養補助食品の味が美味しいので続けられています。  
家では食べられないのでここで飲めるのが助かっています。  
血液検査が改善してとても嬉しいです。

嬉しいお言葉を頂戴しました。これからも、患者様に喜んでいただけるように頑張ります。



## 《患者A様のご家族からいただいたお声》

元々食べる量が少なくて心配していました。透析センターで栄養補助食品を出してもらえて安心しています。

♪提供している栄養補助食品♪

当院では『すっきりクリミール リンゴ味』という食品を提供しています。1本あたり200kcal 蛋白質7.5gカリウムとリンはほとんど含まれません。利用を希望される方は購入方法をご案内致しますので、お気軽に管理栄養士までご相談ください。

