

## 運動指導

札幌市医師会  
手稲溪仁会病院

たきざわ ひでき  
滝澤 英毅

医者になりたての頃、腎臓病は安静が主体でした。臥位で腎血流が増加することを期待したもので、重症度に応じて運動制限があり、これに基づき就業や学校体育の届出許可もしていました。

高齢化・要介護寿命の延伸に伴い、骨格筋減少は各臓器病態と関連し、生命予後およびQOLの大変重要な因子であることが、医療のみならず社会的に認知されるようになりました。

安静第一を伝えていけばよかった時代から、今は積極的な運動療法を指導しなければならなくなりました。

皆さんは患者さんにどのような運動指導をしていますか？

所属する日本高血圧学会のガイドラインでは、『軽強度の有酸素運動（動的小および静的筋肉負荷運動）を毎日30分、または週180分以上行う』、としています。有酸素運動とレジスタンス筋トレどちらでもよく、強さもどうでもいい、時間だけ30分と明確です。患者さんにも指導しやすいです。

同じく所属する日本腎臓リハビリテーション学会のガイドラインでは、透析をしていない慢性腎臓病患者の運動処方、『有酸素運動20～60分週3～5回、筋トレ70% 1RM10回8～10種類週2～3回、柔軟体操週2～3回』と米国スポーツ医学会の推奨をそのまま載せています。学会としてまだ準備できていないためですが、これが可能な人は小生の患者さんになっていない気がします。

勤務する病院の関連施設のジムに55歳から通うようになって4年経ちました。始めた当初から肩関節、頸椎、腰椎、膝と次々と悪いところが顕在化してきて整形の先生にかかりきりです。真面目な性格ですが、それでも痛いことがあり休みがちで、腎臓リハビリテーションガイドラインの運動処方の継続はとも無理と痛感しています。

自治医大出身の933人の先生（専門問わず）のアンケートから、自身の運動頻度が月1回、週1回、週2～3回、毎日と頻度が多いほど慢性腎臓病患者さんへの運動の推奨が多くなる、すなわち運動している先生ほど運動療法を奨励しているという報告（Morishita et al. BMC Nephrology 2014）があります。至極当たり前の話ですが、やっていないことを患者さんにやれと言うのもできないことです。

「膝痛い時は無理しないで、天気の良い時はなるべく歩いたほうがいいけど、転ばないでね。歩数と血圧は毎日つけてきてね」これでは運動指導になりませんよね。

## 初めての妊娠出産

室蘭市医師会  
本輪西ファミリークリニック

えがわ めぐみ  
江川 萌

室蘭市で家庭医療専門医として勤務する8年目医師です。2022年の夏に第一子となる息子が生まれました。多くの女性そして家族が経験する妊娠出産子育てですが、経験してみないと分からないことだらけだなと思いつつ過ごしています。

妊娠中はつわりで仕事を休み、お腹が大きくなり訪問診療は難しくなり、2ヵ月くらいは安定して過ごしたものの、お腹の張りが強くなり切迫早産でいつ入院になるのかと思いつつ経過でした。今まで、仕事メインでの生活をしてきた中で、できない仕事ばかりになり、身体の内も利かず、不安や葛藤ばかりの日々でした。

出産自体は振り返れば安産でしたが、痛いものは痛い。頭蓋骨をずらせるのが赤ちゃんの得意技のようですが、その得意技を駆使せず、きれいな頭の形で生まれてきた息子のおかげで、骨盤が砕けるかと思うような痛みでした。産後も痛みは続き、深夜に骨盤ベルトを巻き、気合いをいれて抱っこする日々でした。

出産前は仕事しか知らなかった私は、チャンスがあるなら仕事復帰しようと考えて、息子が生後3ヵ月を過ぎた段階で仕事復帰予定としています（執筆時点で2週間後です）。ですが、母乳の管理がこんなに大変だとは思いませんでした。出るのが大変とはよく聞きますが、日中仕事に行っている間に止めるのも大変なのですね。保育園の入りやすさから0歳で復帰するお母さんも増えていますが、母乳育児の場合は授乳間隔が空くと乳房が張ってしまうので適宜搾乳する必要があります。アメリカなどではその環境が整っているのですが、日本ではまだまだで、多くの人がトイレで搾乳しているという事実を初めて知りました。母は強し。仕事復帰に際して不安なことはいろいろありますが、復帰しないのであればしないことを不安に思うのが人というものだろうと自分に言い聞かせています。

そのような中でもプライマリ・ケアで働く身としては、このような全ての経験が患者さんへの対応に生きるということを実感しています。子どものちょっとした症状が心配になる気持ち、子どもがいてなかなか病院へ行く時間が確保できない中で受診する意味、死にゆく順番が逆転してしまうつらさなど、想像してもしきれていなかったことが少し分かるようになりました。人生経験全てが糧となる良い仕事に出合えたことに感謝しつつ、家族みんなが笑顔で過ごせるような日々を模索していきたいなと思います。