

CKD診断後の運動



CKDの診断を受けましたが、運動をしてもいいですか？



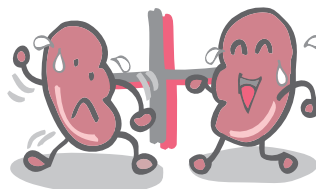
以前は腎臓の機能を悪化させないために

運動は控えた方が良く、考えられていましたが、運動不足により肥満や筋肉量の減少、運動機能低下を起すと糖

尿病や心血管系の合併症が増加し、慢性腎臓病（CKD）の

進行を早めるリスクがあるため、現在は適度な運動が効果

的であると立証されています。食事療法や薬物療法と併せて運動療法も包括的に行うことを「腎臓リハビリテーション」といいます。具体的には①ウォーキングなどの有酸



素運動②スクワットなどの筋力トレーニング③柔軟体操—この3種類の運動療法が奨励されています。ただ、CKDの進行状況や体力によっても適度な運動量というのは違います。激しい運動やそれによる脱水が腎機能を悪化させる場合もありますので、主治医の先生に相談しながら、強度の低い運動から無理なく始めるとよいでしょう。



高知高須病院
理事長 池辺 弥夏さん

高知市大津乙2705-1 TEL088-878-3377 〈腎臓内科〉