

第6回 肝臓病教室

はじめよう運動療法

大阪市立大学医学部附属病院
リハビリテーション部
久野 陽治(理学療法士)

Q1: 肝疾患患者さんは
安静にしなければならない？



Q1: 肝疾患患者さんは安静にしなければならない？

【従来は・・・】

・運動が肝障害を悪化させると考えられており、
安静の必要性が強調されてきた。



【近年は・・・】

・適度な運動であれば、肝障害を悪化させない。
・過度な安静がもたらす弊害を防ぐことが必要。

過度な安静がもたらす弊害

アンモニアの処理を肝臓とともにに行っていると言わ
れる筋肉量の低下

→ 高アンモニア血症

筋肉でのインスリン感受性の低下

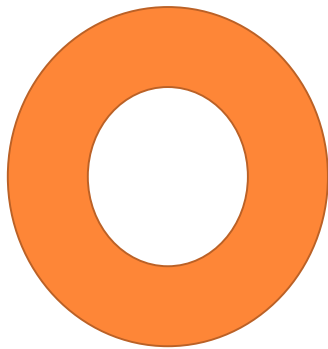
→ 糖尿病 発症リスク

持久力の低下

・
・

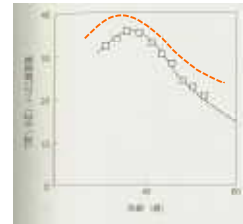
などなど

Q2: 筋力は加齢とともに低下する？



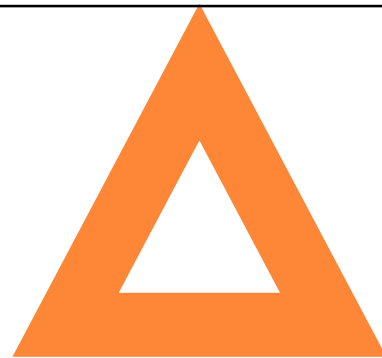
Q2:筋力は加齢とともに低下する？

運動機能のうち、筋力、瞬発力、持久力、バランス能力、柔軟性などは20代後半をピークに加齢とともに低下する（トレーニング効果をアップするスポーツ生理学の基礎知識）。



膝伸力パワーと年齢の関係
(石井 直方: 筋肉学入門)

Q3:高齢者でも
筋力をつけることはできる？

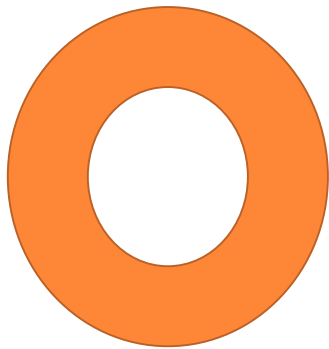


Q3:高齢者でも筋力をつけることができる？

- 高齢者でも筋力増強効果が認められた
(Moritani)
- 高齢者でも筋力訓練で筋肥大が期待できる
(Frontea)
- 70歳代以降では急激な体力の低下が生ずるようになり、トレーニング効果よりも老化の影響が強くなる。

Q4:筋力低下は
すべての筋肉で同程度に起こる？





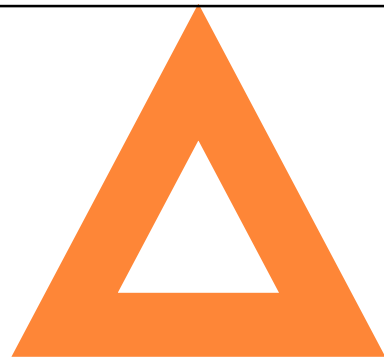
Q6:膝が痛い時は、自転車やプールが良い？

- 水中では、浮力の作用により脚にかかる負荷が少ない。そして、深さによって脚にかかる力は変化する。

みぞおちの深さ……体重の30%
お臍の深さ………体重の50～60%
脚の付け根の深さ……体重の80%

- 膝関節にかかる力が、歩行では体重の2～4倍であるのに対して、訓練用自転車では平均で1.2倍である (Ericson)。

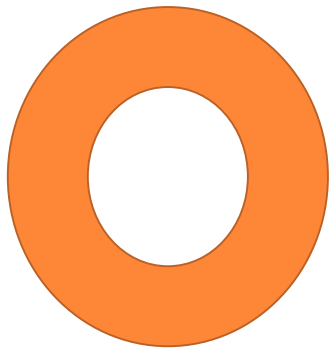
Q7:運動をすればダイエットできる？



Q7:運動をすればダイエットできる？

- dietとは「治療・減量・罰のための規定食、減食」の事を言う (ジーニアス英和辞典)。
- 運動によって消費されるエネルギーは多くはなく、ショートケーキ 1切れ (約380kcal) を消費するために60分のジョギングが必要。
- 内臓脂肪は運動により消費されやすいため、運動に反応して明らかな減少をしめす。

Q8:運動を始める時は、
医師に相談した方が良い？



Q8:運動を始める時は、医師に相談した方が良い？

- 黄疸や腹水貯留のある非代償期症例では入院の上、安静が必要である。
- 食道静脈瘤を認める場合には、運動負荷により静脈瘤が破裂する危険性がある。
- 糖尿病を合併している場合には、血糖値の変動に注意が必要である。……………などなど



個々の状態に応じて、運動によるリスクや注意点は異なる。
運動開始時や内容変更についての確認、健康状態の定期的なチェックを行いましょう。