

患者さん中心の透析医療を追い求めて。

ONE!

Kokuradaichi hospital

2026
VOL. 027
MARCH



ONE!
027

2026年3月16日

透析にいつまでも通える足づくり

小倉第一病院 思い出の一丁目一番地

私のONE!



病棟看護部 副看護部長

安藤 千奈美

プロフィール

1993年福岡看護専門学校卒業。
総合病院、大学病院での経験を経て、
1997年より小倉第一病院勤務。
2021年病棟副看護部長就任。
腹膜透析認定指導看護師・
慢性腎臓病療養指導看護師(CKDLN)
の資格取得。

看護師人生での一番の思い出

私の看護師人生の中で最も心に残っているのは、糖尿病担当として、糖尿病教室に関わり、患者さんや家族と継続的に関係を築いてきた経験です。血糖管理や合併症予防といった知識を伝えるだけでなく、生活背景や不安に耳を傾け、ともに考える時間を大切にできました。看護師だけでなく、栄養科や医師など多職種と連携しながら、農事センターや夜宮公園へ患者さんと家族とともに出かけ、日常生活の中で治療をどのように続けていくかを体験的に共有しました。この経験を通して、多職種それぞれの専門性を生かした関わり的重要性を学ぶことができました。「前向きになれた」「家族で考えるきっかけになった」という言葉は、看護師としての原点を再確認する出来事でした。管理職となり、患者さんや家族と直接関わる機会は少なくなりましたが、これまでの経験は、副看護部長としてスタッフを支え、看護の本質を伝える上での確かな基盤となっています。



医療法人真鶴会 小倉第一病院

〒803-0846 福岡県北九州市小倉北区下道津1丁目12-14
TEL:093-582-7730 FAX:093-592-7689

【今回の特集】小倉第一病院では、外来透析に通い続けるための「足づくり」を支援しています。起立着席運動を中心とした高い運動量のリハビリと、入院・通所・訪問リハビリを組み合わせ、患者さんの生活と通院を支えます。

◎表紙イラストレーター／黒田愛里

発行／小倉第一病院



POINT

リハビリ内容の ポイント

外来透析に通い続けるために必要な「立つ・座る・歩く」動作を支える足づくりを重視しています。中心となるのは、透析のない日に行う起立着席運動で、1日に300~400回という全国的にも高い運動量を継続的に実施しています。この反復運動により、大腿筋や殿筋といった通院動作に欠かせない筋群を効率よく鍛えます。さらに複数のリハビリ機器を活用し、筋力トレーニングに加えてバランス能力や持久力の向上も図ります。単に筋力を高めるだけでなく、実際の通院動作を想定した実践的な運動を組み合わせることで、「いつまでも通える足づくり」を支えています。

SYSTEM

透析患者さんへの支援体制

【リハビリプログラム入院】

外来透析に通う体力や足の筋力の低下が見られる患者さんを対象に、「リハビリプログラム入院」を実施しています。3ヶ月に1回、約2週間の短期入院で集中的にリハビリを行い、下肢筋力の向上と動作能力の改善を目指します。起立着席運動を中心に、患者さん一人ひとりの状態に合わせた運動負荷を設定し、安全に配慮しながら段階的な筋力アップを図ります。これを年間通して継続することで、外来通院を自力で続けるための身体づくりを支援しています。

【通所リハビリ・訪問リハビリ】

通所リハビリでは、透析患者さんがこれまでの生活リズムを大きく変えることなく、自宅からリハビリ室へ通い、専門スタッフの指導のもとで下肢筋力やバランス能力を高める運動を行います。訪問リハビリではスタッフがご自宅を訪問し、住み慣れた環境の中で、その方の生活動作に合わせた運動や動作指導を実施します。日常生活を維持しながら継続的にリハビリを受けられる体制により、外来透析に通うための足づくりを無理なく支えています。



透析患者さんの足の筋力は、1年で3~5%低下すると言われていて、体重比40%を下回ると、外来透析に自力で通うことが難しくなるケースも少なくありません。小倉第一病院リハビリテーション科では、「いつまでも通える足づくり」をモットーに、透析患者さんの通院を支える足を守る取り組みを行っています。

BUILDING HEALTHY FEET

透析にいつまでも通える足づくり

— 外来透析を続けるためのリハビリテーション科の挑戦 —

