

演題名	透析中も幸せを「創造」～透析中の運動提案～		
施設名	茅ヶ崎セントラルクリニック	(ふりがな) 発表者(職種)	かとう ゆみこ 加藤 由美子 (看護師)
(ふりがな) チーム名	あいしあわよじん 愛と幸せを呼ぶ♥腎リハチーム		
分類	③患者サービス・患者満足度の向上をめざすもの		
取組種別	課題達成型		
改善しようとした 問題課題	透析患者は透析治療に伴う様々な制約や拘束による精神的負荷が強く、心理的・社会的困難を抱えやすい。透析中拘束されていることでよりストレスを感じやすくなっている患者さんへ少しでもストレスを解消し、苦痛なく快適な透析ライフを送って頂きたいと考え活動した。		
改善の指標と その目標値	(指 標) 透析中、下肢のつり症状がある患者さんの割合 (目標値) 下肢のつり症状のある患者さんの割合を80%以下にする		
実施した対策	①透析中の腎臓リハビリテーションの実施 ②健育会グループ内の理学療法士にアドバイスを頂き当院独自のプログラムを作成 ③チーム意外の看護師・看護助手対象の勉強会実施 ④患者用リーフレットを作成し腎リハについて理解を得る ⑤実施漏れのない様チェックシートを作成 ⑥患者が効果を実感出来る様バランステストを実施		
改善指標の 対策実施 前後の変化	(実施前) 下肢つりの割合100% (実施後) 3か月後下肢つりの割合75%		
歯止めと 標準化	標準化: 定期的な腎臓リハビリテーションを提案し掲示板張り出しや実践指導する 管理: アナムネの一環としてアンケート内容の聞き取り 教育: TQM活動の報告と継続の有効性を周知するために全スタッフ向け勉強会の実施		
活動の種類 ※複数選択可	③テーマに合わせて形成したチーム活動	チーム メンバー (職種)	1 加藤 由美子 看護師
活動の場 ※複数選択可	①診療部門 ③管理部門		2 成田 朋子 看護師
活動期間	令和6年1月 ~ 6月		3 福島 香織 看護師
リーダー名 (職種)	成田 朋子 (看護師)		4 伊東 砂織 看護助手
活動回数	55 回		5 矢島 葉子 看護助手
			6 松林 真理子 事務

テーマの選定

透析患者さんは、週3回通院、1回約4時間の治療によりベッドに拘束されてしまう・・・
透析中の苦痛を少しでも軽減するにはどうしたらいいのかわかる患者さんに、快適に過ごしてもらうにはどうしたらよいか・・・



テーマの選定

テーマ・項目	方針	実効性	経済性	実現可能性	評価点
趣味の提供	○	△	×	△	11
透析中のベッド環境の見直し	○	○	×	△	13
透析中のリハビリの提供	○	○	○	○	20

○：5点 △：3点 ×：1点

攻めどころの明確化

夜間クールの患者さんは仕事の後、透析を行う方が多い。
足をつる（筋痙攣・こむらえり）方が多い。

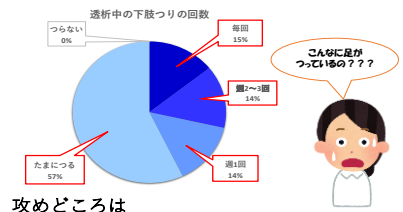
透析中の足のつりの原因

- ・ 血圧低下
- ・ 体液量の急激な変化
- ・ 除水過多による電解質のバランスの変動
- ・ 筋肉疲労
- ・ 足の筋力と柔軟性の不足
- ・ 足の関節の問題



攻めどころの明確化

事前アンケートにて、現在の下肢つりの状態を調査！



攻めどころは
下肢つりの症状のある患者の割合 100%

目標設定

いつまでに	2024年6月までに
何を	下肢つりの症状のある患者さんの割合を
どうする？	80%以下にする

方策の立案

攻め所	方策案	効果	実現性	コスト	患者さんの負担	合計点	否・採
患者さんの幸せ度向上	腎臓リハビリの実施	◎	◎	◎	△	16	採
	ノベルティ贈呈	△	△	×	◎	7	否
	成果を見える化	◎	◎	◎	◎	20	採
親身な対応	個人用セラバンド	◎	◎	△	◎	16	採
	リーフレット作成	◎	◎	△	◎	16	採
	提案に沿ったVTR作成	○	×	×	◎	8	否
	体調に応じた運動量	◎	◎	◎	△	16	採
	細やかなサポート	◎	◎	◎	◎	20	採

◎：5点 ○：3点 △：1点 ×：0点 10点以上 採用

活動計画

実施項目	1月	2月	3月	4月	5月	6月
テーマの選定	←→					
目標の設定	←→					
方策の立案	←→	←→				
最適案の追求・実施			←→	←→	←→	←→
効果の確認				←→	←→	←→
標準化と管理の定着				←→	←→	←→
反省と今後の課題				←→	←→	←→

成功シナリオの追求と実施

成功シナリオ

患者さんが透析中の運動をすることで足のつりがなく、痛みのない透析ができて安心幸せな気持ちで通院できるような運動することで動きも楽に生きがいのある毎日が送れて幸せだ



セントラルオリジナル腎臓リハビリの作成

透析開始30分前後に開始

と思ってもらう

患者さんの効果を可視化

リーフレット作成

成功シナリオの追求と実施

腎臓リハビリテーションとは？

「腎疾患や透析医療に基づく身体的・精神的影響を軽減させ、症状を調整し、生命予後を改善し、心理社会的並びに職業的な状況を改善することを目的として、運動療法、食事療法と水分管理、薬物療法、教育、精神・心理的サポートなどを行う、長期にわたる包括的なプログラム」



参加していただく患者様には、事前に同意書にご記入いただきました。



成功シナリオの追求と実施

腎臓リハビリテーション（以下腎リハ）の内容
・ 「ストレッチ」「有酸素運動」「レジスタンス運動」の筋肉トレーニングの3種

透析開始 20～60分から行う

→問題点

- 1) 理学療法士が在籍していない
- 2) 穿刺時間と重なり時間の確保が困難

→解決

グループ内の理学療法士に相談
当院独自のプログラムを検討
看護助手対象の勉強会実施
看護師見守りの中、看護助手も一緒に実践！



