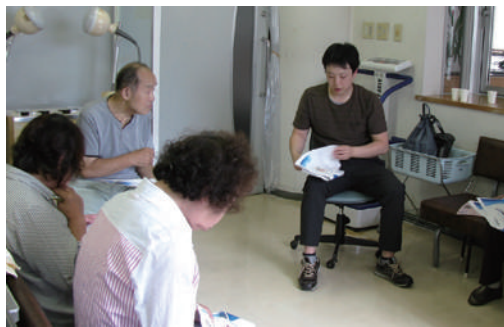


楽しく呼吸 ニュース

2018.9.21
発行
No. 46



第 49 回 楽しく呼吸会の様子
COPD と栄養療法についてお話をききました。

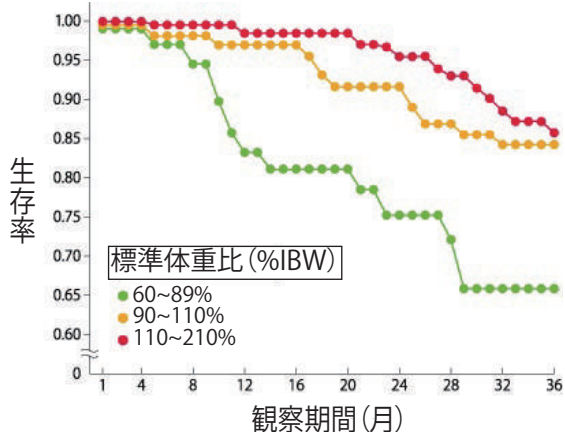


今回の楽しく呼吸会では、管理栄養士さんを講師に迎えて、COPD（慢性閉塞性肺疾患）と栄養についてのお話を聞きました。

🍀 COPD の患者さんは栄養障害を起こしやすい

COPD の患者さんにはやせ型の人が多いのですが、次のような原因があります。

- 🌸 代謝の亢進: 健常者よりも酸素消費量が1.4倍も高く、エネルギー不足になりがち
- 🌸 全身性の炎症: 全身性の炎症が起きていることが多く、必要なエネルギーが増える
- 🌸 摂食量の低下: 呼吸困難感。肺の膨張で下がった横隔膜が胃を圧迫し少量で満腹に

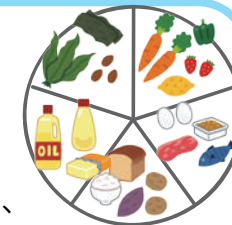


(出典: 環境再生保全機構「ぜん息などの情報館」)

COPD 患者の標準体重比と生存率

COPD の患者さんは、BMI (肥満・やせ指標) が低い人 (痩せている人) ほど生存率が低くなることが報告されています。食欲がなくてもしっかりとエネルギー補給をしましょう。

🍀 食事のお悩み Q&A



Q 食欲がありません…

A 肉や魚などカロリーの高いものから食べたり、好きなものから食べましょう。また、食事を何度かに分け、回数を増やしたり、おやつや補助食品も使用してみましょう。

Q 塩分を減らす工夫は?



A ハムやかまぼこなどの加工食品を使う頻度を減らしたり、お魚は干物よりも旬の新鮮素材を食べましょう。汁物は塩分が多くなりがちなので、1日1回具だくさんに。酸味やだしで薄味でも満足感を得られる工夫をしましょう。

次回の お知らせ

第 50 回 楽しく呼吸会

呼吸器疾患で苦しむ患者さん同士、日頃の病気の悩みを交流したり、勉強会などを開催しています。病気と向き合い、お互いが支え合っていくためにつくられた会です。ぜひ気楽にご参加くださいね。

「みんなで歩こう 矢倉公園」



10月12日(金) 14:00 ~ 15:30

集合・解散: のぞと診療所

矢倉緑地公園まで車で移動します。

10月は3つの診療所に分かれずに合同で行います。