

# 楽しく呼吸ニュース

## No. 36

栄養士さんを講師にお招きして、お話を聞きました。呼吸器疾患の患者さんにとって、「十分な栄養」は、呼吸に使う筋力や病気に対する抵抗力を高め、息苦しさを改善させるととても大切なポイントです。

### COPD (慢性閉塞性肺疾患)患者には栄養が大切

COPDの患者さんは、低下した肺機能をカバーするために呼吸筋を最大限に使って呼吸しており、たくさんのエネルギーを消費しています。ですが、多くのCOPD患者さんは息切れなどにより、食事を十分に摂取しにくくなっており、ますます体力や筋力が落ちて息切れが強くなるという悪循環に陥りがちです。



(<http://www.terumo.co.jp/consumer/guide/foods/copd/index.html>より)

栄養士さんからは、牛乳が苦手な場合はヨーグルトを食べる、お野菜をたくさん摂るために汁物にしたり加熱する、油を上手に活用する、和食・洋食・中華などいろんな味付けにするとといった工夫を教えてくださいました。食事を楽しみながら、栄養をしっかり摂りましょう。



～開催日：8/5(金)のぞと、9/15(木)千北、9/16(金)姫島～

### 低栄養予防のための食生活指針

- ① 3食のバランスをよくとり欠食はしない。
- ② 動物性たんぱく質を十分に摂取する。
- ③ COPD患者さんは、油脂類の不足に注意する。
- ④ 牛乳は、毎日200mlは飲むようにする。
- ⑤ 緑黄色野菜、根菜類など豊富に摂取する。
- ⑥ 食欲がない時、まずおかずを食べる。米飯の量を加減しましょう。
- ⑦ 食材の調理法や保存法など工夫する。
- ⑧ 会食の機会を作り、家に閉じこもらない。
- ⑨ 口腔内の定期検診を受ける。

※ただし、糖尿病など他の疾患もある場合は、主治医との相談が必要。

参考：東京都老人総合研究所地域保健研究グループ



### 次回のお知らせ

## 第39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。



テーマ：「呼吸リハビリ、自分でできる運動、体力測定」  
理学療法士さんたちと一緒に体操や体力測定を行います！

☆のぞと診療所 10月14日(金) 14:00～15:30

☆千北診療所 11月17日(木) 14:00～15:30

☆姫島診療所 11月18日(金) 14:30～16:00

あおぞら財団：(鎗山) TEL. 06-6475-8885 / 西淀川公害患者と家族の会：(上田) TEL. 06-6475-0790

独立行政法人環境再生保全機構「地域におけるCOPD対策推進事業 (NPO法人等との協働事業)」