

楽しく呼吸ニュース

2017.10.4
発行
No.42



第44回楽しく呼吸会の様子

今回の楽しく呼吸会では、栄養士さんを招いて、COPD（慢性閉塞性肺疾患）と栄養についてのお話、風邪やインフルエンザに対する対策などについてお聞きしました。

🍀 COPDの患者さんは栄養障害を起こしてしまう可能性が高い！

体型によっても呼吸のしやすさが変わります。BMIで自分の体型を知りましょう。

$$\text{BMI} = \frac{\text{体重 () kg}}{\text{身長 () m} \times \text{身長 () m}}$$

BMI	体型
18.5未満	やせ型
18.5~25	標準
25~30	肥満
30以上	重度の肥満

🌸 やせ

呼吸筋もやせて呼吸がしにくくなり、息切れが改善しにくくなります。入院した場合には入院期間が長くなります。



🌸 肥満

内臓脂肪の蓄積は横隔膜の運動を低下させるため、呼吸がしづらくなり、息苦しくなります。高血圧や糖尿病などを併発する恐れも。

🍀 普段の食事から風邪等を予防しましょう！ 🍊

COPDを増悪させないために、風邪やインフルエンザの感染症予防が大切です。バランスの良い食事をこころがけましょう。

- ・タンパク質：基礎体力をつけ抵抗力を高める。肉、魚、卵、大豆
- ・ビタミンC：免疫力を高める。みかんなどの果物、ブロッコリー、ほうれん草、じゃがいもなどの芋類。
- ・ビタミンA：のどや鼻などの粘膜を保護する
- ・亜鉛：疲労回復・新陳代謝の活性化・免疫機能を高める
- ・身体を温めるメニュー：鍋・雑炊・おじや・うどん・スープなど
- ・身体を温める食品：ネギ・にら・ニンニク・玉葱・唐辛子など



次回の お知らせ

第45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13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。

