



COPD(シー・オー・ピー・ディー)の栄養管理

慢性閉塞性肺疾患(COPD)患者において「低栄養状態」や「低体重(やせ)」は、予後を悪化させる因子であるとされています。COPDの重症度と体重減少には関連があり、COPDが重症になるにつれて高い確率で体重減少が認められると言われています。

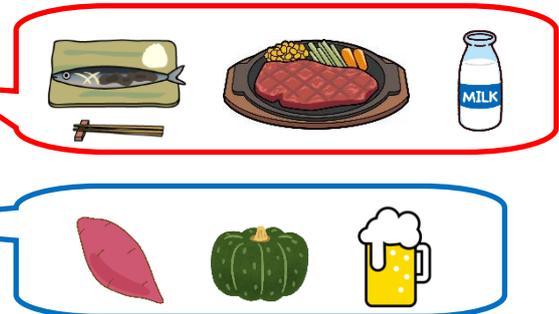
★COPD患者でなぜ栄養障害が起こるの？
図のように、多くのことが要因と考えられています。結果として、エネルギー摂取量に対してエネルギー消費量の方が多くなるので、体重が減ってきてしまいます!



COPDに対する栄養管理のポイント

① 食事内容を工夫する

- カロリーが高く、「たんぱく質」が豊富な食事を心掛ける
例) 魚, 肉, 卵, 大豆, 牛乳など
- 炒め物などで油などの「脂質」をうまく食事に取り入れる
- 消化管にガスが発生しやすい食事を避ける
例) いも類, かぼちゃ, 栗, 炭酸を含む飲料など



② 食事方法を工夫する

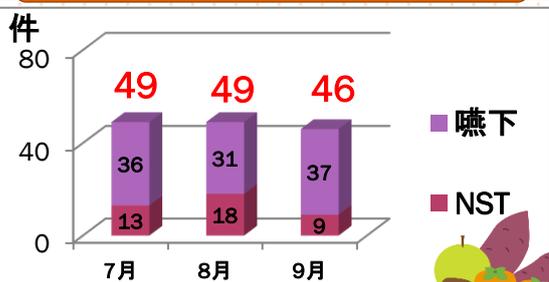
- 一度に多くの食事をとれない場合には、1回の食事量を減らして4~6回に分食する
- 姿勢を良くして食べる
- 食事前に痰をしっかりと出しておく



③ 「運動」も一緒に行うことで、栄養状態の改善, 体力の向上, 炎症の改善などの効果が期待できます!

編集担当:リハビリテーション技術科 村川・藤村・寒川・名出・中川・石長

月別栄養サポートチーム加算件数



●COPDとは 喫煙によるタバコの煙(受動喫煙も含む)を主とする有害物質を、長い間吸ってしまうことで生じる肺の病気です。特徴的な症状として、徐々に生じる動いた時の息切れや長く続く咳・痰がありますが、人によってこれらの症状に乏しいこともあります。COPDの予後には様々な要因が関係しますが、特に最近では1日の歩数が多いことなどの「身体活動性」が注目されています。COPDの治療としては、気管支拡張薬などの薬物療法だけでなく禁煙、呼吸リハビリテーションなどの非薬物療法も重要であるとされています。