

### 「COPD(慢性閉塞性肺疾患)

#### ②栄養編

COPDは栄養不足に陥りやすいため、上手にエネルギーを確保することが大切です。また、痰を出しやすくする方法についても紹介します。

#### COPDは痩せやすい

COPDが進行すると、呼吸リズムの乱れ、胃の圧迫、痰の増加により食べるのがつらくなったり、少量でもお腹がいっぱいになり、食欲低下に陥りやすくなります。

さらに、呼吸に使うエネルギーは健康な人で1日に50~60kcalですが、COPDが重症化すると1日500~600kcalと10倍のエネルギーが必要になります。

そのため、そのままでは体重が減ってしまいます。体重の減少は、生命予後にも影響するため、十分な栄養を摂ることも重要です。



#### 食事のポイント

私たちの体内では、食べ物からエネルギーを作り出す際、酸素を消費し二酸化炭素が作られます。この時に発生した二酸化炭素も、息を吐くことで排出するのですが、COPDでは息を吐くことが困難なため、できるだけ二酸化炭素の発生を抑えることが大切です。

エネルギー産生により消費される酸素(1)に対して発生する二酸化炭素の割合



体内で発生する二酸化炭素の量は、炭水化物が一番多くなるため、過剰な炭水化物の摂取を避け、たんぱく質や脂質を十分に摂ることで、呼吸の負担を軽減することが期待できます。

その他の食事の工夫については次の通りです。

#### <今月のおすすめレシピ>

##### えびとブロッコリーの卵炒め

調理時間 10分  
目安



卵にマヨネーズを入れることで、ふんわりと仕上がりが、カロリーもアップすることができるレシピです。

1人あたり栄養量  
エネルギー265kcal 塩分1.1g

##### 【材料 (2人分)】

- むきえび.....10尾
- ブロッコリー...1/2房
- 卵.....2個
- 牛乳.....大さじ2
- マヨネーズ.....大さじ1
- 酒.....大さじ1
- 片栗粉.....小さじ1
- 鶏がらスープの素...小さじ1
- 油.....大さじ1

#### ●エネルギーを確保する

- 野菜よりも先に肉や魚、ご飯を食べる
- 1日3食にこだわらず、食べられるタイミングで少量に分けて食べたり、間食を取り入れる
- 油を使用した料理を取り入れる

##### 油を使った料理の例



##### 間食の例



#### ●食べる時の息苦しさを減らす

- 息を整えながら、ゆっくり食べる
- おかずは一口サイズにカットする
- 胃にガスを溜めやすい食べ物や飲み物は避ける



また、COPDは活動量が減ると、病気が急激に悪化したり合併症を起こすリスクになります。エネルギーを確保しながら、運動も取り入れることが大切です。

#### 痰を出しやすくする方法 <体位ドレナージ>

姿勢を工夫することで、重力によって痰を排出しやすくする方法です。COPDだけでなく、風邪の場合にも有効なので覚えておくとよいです。

肺のどこに痰が溜まっているかによって、様々な姿勢のとり方がありますが、基本的には痰が溜まりゴロゴロしている部分が上になるように姿勢を変えます。



##### 例えば...

左の脇下あたりがゴロゴロする時



左側を上にして  
足側を少し上げる

鎖骨付近がゴロゴロする時



うつ伏せになり  
頭側を上げる

参考：COPD-jp.com サイトより、NutritionCare2021年冬季増刊  
管理栄養士のための呼吸ケアとリハビリテーション

##### 【作り方】

- むきえびは片栗粉をまぶし、ブロッコリーは一口大に切り下茹でする。
- ボールに卵・牛乳・マヨネーズを入れて混ぜ合わせる。
- フライパンに油をひき、えびを入れ、酒も加えて炒める。
- ブロッコリーも加えて、フライパンの片側に寄せて、空いたところに、②を流し入れる。
- 卵が固まってきたら、ざっくりと混ぜ、鶏がらスープの素を加えて全体を混ぜる。

写真付きの  
作り方は  
クックパッド  
をcheck→



認定栄養ケア・ステーション

# ひとすじ