

在宅の栄養管理

COPD（慢性閉塞性肺疾患）

1. 食事環境を整える

体力を落とさずQOLを維持するために、食事環境を整えましょう

食事中に息切れが起こる場合

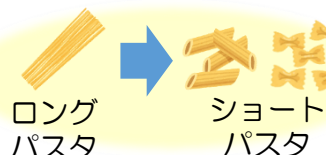
- 前屈みの姿勢で食べると胸が圧迫されて息苦しく感じる
⇒テーブルとイスを肘がつける高さに調節して楽な姿勢をとる



イスの上に座布団を敷き座面を上げて◎

- 食器を持つことや箸を使うことが疲れる
⇒食器は食卓に置いて少しずつゆっくり食べる

- 汁の吸い上げや熱いものを冷ますだけでも疲れてしまう
⇒人肌に冷ましたものを食べる
麺類は短く切って食べる



- 食事中に息苦しくなる
⇒口すぼめ呼吸で呼吸を整える

すぐにお腹いっぱいになる場合

- 食事時の水分摂取、特に炭酸飲料は控える
- エネルギーが高いおかずから優先的に食べる



最初に



おかず

次に



ごはん・副菜

どうしても食欲がない場合

- 1回の食事量を少なめにし、回数を増やす
- 食べられるだけの量を皿に取り分ける

2. 十分なたんぱく質量の確保

消費エネルギー増加による筋肉の分解を防ぐため、たんぱく質を多く含む食品の十分な摂取が必要

⇒肉・魚・卵・大豆製品・乳製品などの

良質なたんぱく質を含む食品を使ったおかずを毎食1～2品摂る



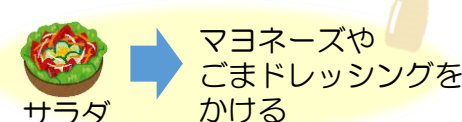
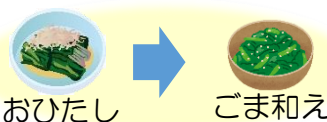
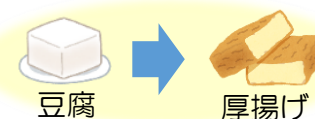
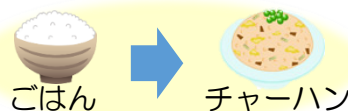
味噌汁に豚肉を入れて豚汁風にしたり、和え物にツナを加えても◎

3. 適正なエネルギー量の確保

COPD患者は呼吸による消費エネルギーが多いため、健康な人より多くのエネルギーが必要

《脂質主体のエネルギー摂取が効率的》

糖質中心の食事は二酸化炭素を多く作り出し、肺に負担をかける
⇒炒め物や揚げ物などの油を使った料理、ごまやマヨネーズを活用する



オメガ3系脂肪酸を取り入れましょう

オメガ3系脂肪酸（アマニ油・えごま油・青魚など）には抗炎症作用が期待できるため、おすすめです。



栄養指導の実際

エネルギーアップが必要な例（80代男性）

既往歴：脂質異常症（LDL-C）、腹部大動脈瘤術後
身長165.4cm、体重56.8kg、BMI20.8、IBW94%

主訴

朝：6枚切り食パン1枚、とろけるチーズ1/2枚、ヨーグルト100g

昼：おにぎり2個、スープ

おやつ：大福1個、干柿1個

夜：ご飯100g、アジの塩焼、肉じゃが、味噌汁

・調理は奥様が担当、食事をしていると疲れてしまう。

・息切れがひどく、10分以上連続で歩けない。



アセスメント

- ・適正体重であるが、今後エネルギー不足による体重減少が考えられる。
- ・3食で十分なたんぱく質を摂取できていない。

アドバイス

①エネルギーアップしましょう

- ・食パンにオリーブオイルやココナッツオイルをたっぷり塗る。
- ・スープや味噌汁にアマニ油を入れる。

②良質なたんぱく質を含む食品を摂りましょう

- ・肉、魚、卵、大豆製品を使ったおかずを毎食1～2品摂る。
- ・スープや味噌汁に卵や豆腐を入れる。

③栄養剤を利用しましょう

- ・食事がとれない時は、炭水化物のエネルギー比率が少ないプルモケア®-EXでエネルギーを摂取する。

④食事は焦らずゆっくりと食べましょう

- ・食器はテーブルにおいたまま、少しずつゆっくりと食べる。

トランス脂肪酸を多く含むものがあるためマーガリンは控える

LDL-Cが高い人は卵は週1～2個に

管理栄養士おすすめ商品

日清オイリオ 日清MCTオイル
日清MCTパウダー

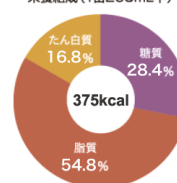
消化・吸収が良く、エネルギーになりやすい
MCT（中鎖脂肪酸油）を100%使用した
オイルタイプと、油脂成分がMCT100%の
パウダータイプの2種類があります。



アボットジャパン プルモケア®-EX



栄養組成（1缶250mL中）



炭水化物の量を抑えた
濃縮タイプ！

飲みやすいカスタード風味です。
肺の二酸化炭素を吐き出す負担を
減らすためには脂質の比率が
アップされたものがおすすめです。

お手軽レシピ

さつま揚げとさやいんげんの ごまマヨネーズ和え



【材料（1人分）】

- ・さつま揚げ：1枚
- ・さやいんげん：2本
- ・マヨネーズ：大さじ1
- ・すりごま：小さじ1/2

【作り方】

- ①さつま揚げを一口大に切る。
- ②さやいんげんを熱湯で3分ほど茹で、3cm幅に切る。
- ③マヨネーズ、すりごまを混ぜ合わせ、①、②を加えて和える。

1人あたり
エネルギー 160kcal
たんぱく質 7.1g
塩分 1.2g