



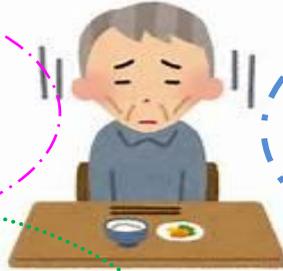
皆さま、暑い中いかがお過ごしでしょうか？これからどんどん暑くなる季節になります。熱中症には注意し、こまめに水分補給を行って過ごして下さい。今月は COPD (慢性閉塞性肺疾患) の食事療法と便秘をテーマにしました。

## 1、COPD の食事について

COPD では①肺機能の低下②呼吸のためのエネルギー消費が増大③息切れによる食欲低下④体重減少が生じてきます。そこで食事をとるうえでのポイントをまとめましたので参考にして下さい。

**十分な栄養の確保が必要！**

呼吸器患者は通常の約 1.5 倍のエネルギー消費量となる。



**避けたい食品：**

消化管内でガスを発生させる食品



**効率よくエネルギーを摂取する工夫を！**

同じ食材でも油を取り入れエネルギーUPをはかる！

例：ご飯 (180kcal) ⇒ピラフ (310kcal)

効率のよいエネルギー源を利用する。



**食事回数を増やして必要エネルギー量を確保する工夫を！**

3食のほかに、10時15時におやつ感覚で間食をとる。手軽に摂れる蛋白源 (ヨーグルト、チーズ、ゆで卵など)、冷凍食品やレトルトパックを利用する。



## 2、便秘について

便秘は大きく分けると食生活や生活習慣が原因の機能性便秘と胃や小腸、大腸、肛門に疾患が原因となる器質性便秘に分けられます。機能性便秘について表にしていますのでご利用ください。

	分類	対策
機能性便秘 ・過度なダイエット ・水分不足 ・ストレス	<b>弛緩性便秘</b> 過度なダイエットにより大腸の筋肉が緩み便を押し出す力が弱くなる状態	・食物繊維を多く摂る ・腸刺激性下剤 (センノサイド、ラキソベロン等) の使用
	<b>痙攣性便秘</b> 精神的ストレスなどにより大腸の筋肉が激しく動き過ぎて痙攣しているかのような状態	・ストレス対策 ・浸透圧性下剤 (酸化マグネシウム等) の使用 ・水溶性食物繊維を多く摂る。
	<b>直腸性便秘</b> 便を我慢することが多い場合に発生。直腸の反応が低下する状態	・水分摂取 ・食物繊維を多く摂る。 ・生活習慣の改善



\*\*\*ミニテスト\*\*\*

1、塩類下剤である酸化マグネシウムの一般的な作用時間は？→A. 2時間から3時間

2、腸内細菌による利用率が高く、整腸作用に関してエビデンスがあり、ESPEN (ヨーロッパ静脈経腸栄養学会) で推奨されている食物繊維は？→A. グアーガム分解物 (PHGG)

3、アルギニン、EPA・DHA はどのような働きがあるか？→A. 免疫機能を高めたり傷の治りを早めるなどの働きがある



次回 NST 勉強会：7/28 (木) 17 時 45～ 講堂 AB

「成分栄養について知ろう～ペプチーノの紹介～」



編集担当：5N 病棟

平岡 脇坂