

健康あいら21通信

第32号
令和3年2月

【発行】
始良市
健康増進課
66-3293



COPPD(慢性閉塞肺疾患)について

COPPDとは、細気管支炎や肺気腫により肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を引き起こす病気です。COPPDの患者さんが風邪やインフルエンザにかかると、症状が急激に悪化することがあります。いったん重症化すると治療で症状が改善しても、呼吸機能は以前よりも低下します。手洗い・うがいやインフルエンザの予防接種などでこれらの感染症にかからないように注意が必要です。またCOPPDは進行性の病気です。根本的に治すことは難しいですが、早期に診断して治療を開始すれば呼吸機能の低下を食い止められ健康な人と変わらない生活を続けることができます。

【問合せ】公益社団法人鹿児島県医師会
TEL 099-254-8121

- 症状
慢性的な咳や痰、息切れ
- 原因
ほとんどは喫煙

たばこの煙に含まれる有害物質を長期間吸い込むことで細い気管支や肺胞に炎症が起こります。すると細い気管支の内腔が狭くなり空気の流れが悪くなります(細気管支炎)。また肺胞にまで炎症が及ぶと肺胞壁が破壊され、古くなったゴム風船のように弾力がなくなり、空気をうまく吐き出せなくなるのです(肺気腫)

○診断

スパイロメトリーと呼ばれる呼吸機能検査で診断を確定します。COPPDは息を吐き出しにくくなる病気なので一秒量が低下し、一秒率の値も小さくなります。

○治療

(1) 禁煙

たばこを吸っている人は禁煙が必要です。

(2) 薬物療法

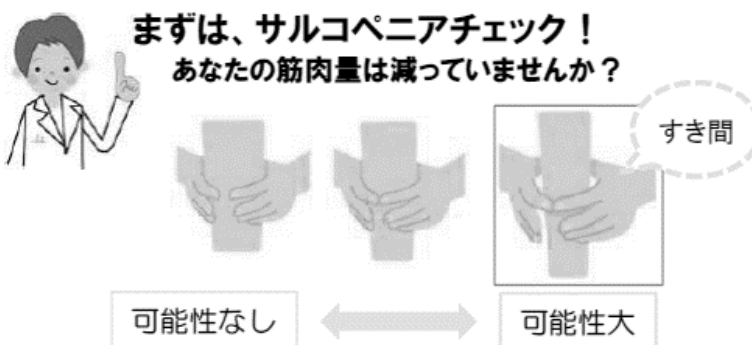
気管支を広げる作用がある薬を使用します。

重症度が高く呼吸が困難な患者さんは、酸素療法が必要な場合もあります。

(3) 呼吸器リハビリテーション

運動療法などで肺を動かしている肺のまわりの筋肉を鍛えます。その結果、呼吸困難が軽減するなど日常生活の動作が改善され、最近では非常に重要な治療の一つと考えられています。

まずは、サルコペニアチェック！ あなたの筋肉量は減っていませんか？



両手の親指と人差し指で輪を作り、ふくらはぎの最も太い部分を囲んでみてください。ふくらはぎと輪の間にすきまができる場合は、「サルコペニア」筋肉が落ちているかもしれません。

最近、つまづくことが増えていますか？

皆さんは、「サルコペニア・フレイル」という言葉を聞いたことがありますか？フレイルとは、高齢者の健康状態と要介護状態の間にある「虚弱状態」を指します。まだ介護は必要ないけれど、足腰や口周りに不安がある、人付き合いがおっくうなど、年齢とともに生じる心身の衰えのことを言います。またサルコペニアとは、フレイルの原因であり、加齢や疾患などで、筋肉量が減り、筋力低下や身体機能の低下が起ることです。転倒や骨折、寝たきりなどの原因になるので、上手に食べて、上手に動いて体力維持・筋力の

老いも若きもサルコペニアのペニア(減少)を防ぎましょう。

筋肉の量を減らさず、筋肉を維持するためには・・・

1. 毎回の食事で、たんぱく質を摂りましょう。
毎回の食事のたびに筋肉は作られるので、毎回の食事がとても大事です。
【オススメの食事のコツ】
朝：卵1個や牛乳かヨーグルトの乳製品を1品添えましょう。
昼：牛肉などの肉料理を選びましょう。
夜：魚と豆腐か納豆など豆製品を揃えましょう。
2. 上手に筋肉を刺激しましょう。
1日20分程度の散歩や開眼片足立ちなどに毎日チャレンジしましょう。

低下を防ぐことが必要です。
**糖尿病の高齢者は一般高齢者の約3倍サ
ルコペニアになりやすい**
糖尿病の高齢者は一般高齢者の約3倍サルコペニアになりやすいと言われています。その大きな理由は、筋肉の材料になる「アミノ酸」を筋肉に送り込んでいるのは、隣臓から分泌されるインシュリンです。糖尿病になるとインシュリンの出が悪くなるので、アミノ酸が筋肉に入りづらくなって、筋肉量が減りやすくなるのです。
【問合せ】全国健康保険協会鹿児島支部
TEL 099-219-1735



若いも若きも上手に食べて上手に動いて筋肉貯筋しましょう!



やってみよう!

適塩(よかあんばい)運動 ～毎月17日は適塩の日～

第10回 1日1皿、野菜を増やそう!



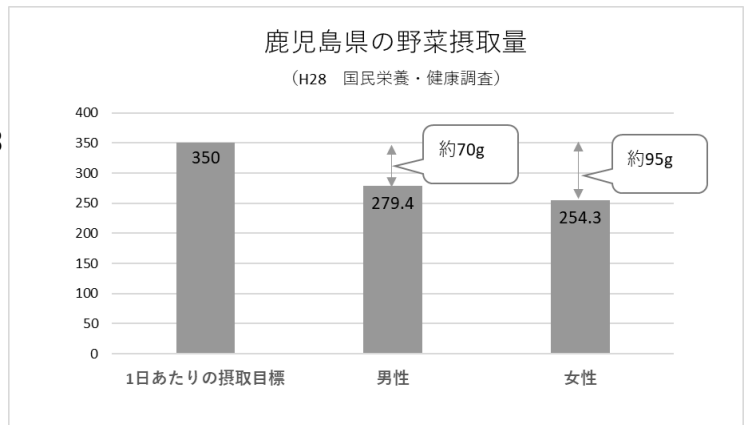
野菜に含まれるカリウムの効果

野菜に豊富なカリウムは、体内の余分なナトリウムを体外へ排出し、血圧上昇を抑制する効果があります。特に、緑黄色野菜やいも類、豆類、果物などに多く含まれています。

※カリウムの摂取については、心臓疾患・腎機能低下などで医療機関に通院されている方は医師の指示に従いましょう

鹿児島県民の野菜摂取量は足りない??

野菜は1日350g摂取することが望ましいと言われていますが、鹿児島県の20歳以上の男性の野菜摂取量は279.4gで全国29位、女性の野菜摂取量は254.3gで全国35位と目標値に達していません。(H28 国民栄養・健康調査より)



★野菜料理を今よりも小鉢1皿分(約70g)食べると、目標値350gに近づきます。

野菜を増やすポイント～意識して食べるようにしましょう～

《自宅のできるひと工夫》

- ・カット野菜などそのまま食べられるものを活用する。
- ・きのこ類など電子レンジで調理し、ドレッシング等で和える。
- ・冷凍野菜を電子レンジで調理し、市販のスープに入れる。

《外食や惣菜を利用する際のひと工夫》

- ・野菜が多いメニューを選ぶ。
例：野菜がたっぷり入った麺類、野菜料理が多い弁当、定食
- ・野菜料理を追加する。
例：丼もの+サラダ



【カリウムを多く含む野菜・果物とカリウム量】

()の中は、普段1回に食べる量の目安です。

ほうれん草(生 80g)	552 mg
小松菜(生 80g)	400 mg
かぼちゃ(生 100g)	450 mg
じゃがいも(生 60g)	246 mg
バナナ(生 1本 120g)	432 mg

※糖分が多いものもありますので、バランスよく食べましょう! (日本食品標準成分表 2015年版)