

## 『COPD（慢性閉塞性肺疾患）』

～COPDを知っていますか？～

今CMなどで話題になっているCOPDとはどのような病気かご存じですか？COPDは慢性閉塞性肺疾患の略で、ここ10年ほどの間に患者数や死亡率が増加傾向にあります。今回はCOPDについてご紹介します。



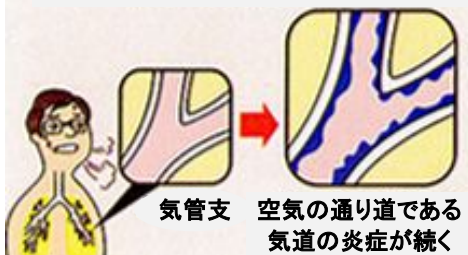
### COPDとはどんな病気？

COPDとは、タバコの煙などの有害物質を吸い続けることによって気管支や肺に炎症が起こり、空気の通り道である気道が狭くなり、肺への空気の流れが悪くなる病気の総称です。せきやたんなどの症状が長期にわたり続く状態を「慢性気管支炎」、炎症が進んで肺胞（肺を構成する小さな袋）が壊れた状態を「肺気腫」と言います。慢性気管支炎と肺気腫は原因が同じであることと、この2つが合併することが多くあるため、現在はCOPDという名で統一されています。

#### 慢性気管支炎

いつもせきやたんが多く出る状態

粘液の分泌が増え、せきやたんが続く

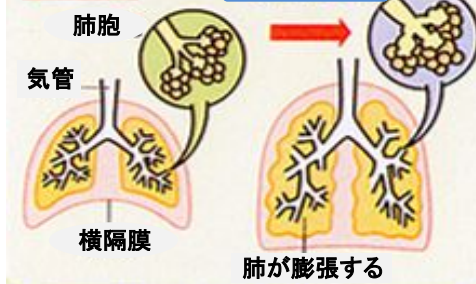


#### 肺気腫

肺胞の弾力がなくなり、拡張した状態

正常な肺

肺気腫の肺



### COPDの原因

COPDの原因には加齢や気道感染、大気汚染などありますが、タバコを吸う人の約15%がCOPDになると言われ、COPD患者の90%以上に喫煙歴があります。別名「タバコ肺」と言われており、最大の原因は喫煙です。また、タバコを吸わない人も受動喫煙により、発症することもあります。





## COPDの症状

COPDは進行性の病気なので、症状も段階により異なります。初期の症状には「せきやたんが出やすい」「階段の上り下りなど、少し体を動かただけで息切れがする」などがあげられます。これらの症状はありふれたものなので年齢のせいだと思いがちですが、COPDの存在に気付かないまま放置してしまうと、病気はどんどん悪化していきます。さらに進行すると「せきやたんが止まらなくなる」「入浴や着替えなどのちょっとした動作でも息切れがする」「外出がしにくくなる」など、日常生活にも支障をきたすようになります。最終的には「運動機能が低下し寝たきりになる」「慢性呼吸不全や心不全など命に関わる重い病気を併発する」などの深刻な症状が現れます。



## COPDの生活・食事のポイント

### ◎禁煙をしましょう

COPDは進行性の病気ですので、最大のリスクである喫煙をやめましょう。一度悪くなった肺はもとには戻りませんが、進行を防ぐことはできます。



### ◎バランスの良い食事をし、免疫力をつけましょう

COPDにとって、風邪をひくことは症状の悪化につながります。バランスの良い食事をしましょう。



### ◎エネルギーをしっかりとりましょう

私たちは呼吸をするときにもエネルギーを使っています。COPD患者は横隔膜の動きが悪いうえ、肺機能の低下のために、健康な人より呼吸に多くのエネルギーを必要とするため、やせてしまいがちです。この多く消費したエネルギー量を補うためには、健康な人より1.5~1.7倍のエネルギー量が必要です。

### ◎食事方法を工夫しましょう

- ・1日の食事は、4~6回に分けてとりましょう

COPD患者は必要なエネルギー量は増えますが、せきや息切れ、膨らんだ肺によって胃などが圧迫されているため食欲がおち、必要なエネルギーがとりにくくなります。このことにより、体力や筋力がおちて症状の悪化につながります。それを避けるためにも、1日4~6回に分けて少しずつとりましょう。

- ・休みながらゆっくり食事をしましょう

息切れや疲労感、食欲不振がある場合は、休みながらゆっくりよく噛んで食事をしたり、カロリーの高いものから食べるなどして工夫をしましょう。

### ◎食物繊維をとりましょう

食物繊維を積極的にとることは、肺の機能を向上させ、COPDの予防につながる事が分かってきました。ご飯は玄米や雑穀米などをとり入れ、野菜類、海藻類、いも類、果物類を積極的にとるようにしましょう。





# おすすめ一品料理

## 冬野菜のミネストローネ

エネルギー 129kcal	塩分 1.4g	食物繊維 4.1g
------------------	------------	--------------

材料	2人分
じゃがいも	1/2個
かぶ(小)	1個
ブロッコリー	1/4株
しめじ	1/3パック
白菜	1枚
にんにく	1かけ
あさりの水煮缶	1缶(固形分40g)
トマト水煮缶	1/2缶
A 固形コンソメ	1個
水+あさりの缶汁	400cc
オリーブ油	大さじ1
塩	少々
こしょう	少々

### 作り方

- ① じゃがいもは1cm角に、かぶは1.5cm角に切る。ブロッコリーはかぶと同じ大きさの小房に分け、しめじは石づきをとって小房に分ける。白菜は縦半分に切り、1cm幅に切る。
- ② にんにくはみじん切りにする。あさりの水煮缶は、あさりと汁に分けておく。汁は材料の水と合わせて400ccにする。
- ③ 鍋にオリーブ油とにんにくを加えて弱火にかけ、香りが出たらブロッコリー以外の①の材料を加えて、全体に油をまわすようにサッと炒める。
- ④ ③にAを加え、トマトを軽く崩して煮込む。じゃがいもが柔らかくなったらブロッコリーを入れ、火が通るまで煮込む。塩、こしょうで味を調える。

食物繊維とビタミンCの豊富なレシピです。抗酸化作用のあるトマト(今回はトマトの水煮)を使用しました。ごぼうや、人参などを加えると、食物繊維が多くとれ、おいしくいただけます。

## 揚げ鶏のピリ辛ねぎソースがけ

エネルギー 338kcal	塩分 1.6g	食物繊維 1.5g
------------------	------------	--------------

材料	2人分
鶏もも肉(皮つき)	200g
A おろしにんにく	5g
おろししょうが	5g
酒	大さじ2
白ねぎ	1/2本
酢	大さじ1
B 濃口しょうゆ	大さじ1
水	大さじ1
砂糖	小さじ1
ごま油	小さじ1
豆板醤	小さじ1/2
貝割れ大根	1/3パック
片栗粉	大さじ2
揚げ油	適量

### 作り方

- ① 鶏肉は筋を切り、厚みが均一になるように広げ、味がなじむようにフォークや竹串で何ヶ所か刺して穴をあける。Aをからめておく。
- ② 白ねぎはみじん切りにし、Bと混ぜ合わせてねぎダレを作る。貝割れ大根は、根を落として半分に切る。
- ③ ①の汁気があれば、キッチンペーパーでふきとり、片栗粉をまぶして余分な粉をはたたく。
- ④ フライパンに2cmくらいの深さまで油を注いで、170度に熱し、③の鶏肉を入れて両面をきつね色になるまで揚げながら火を通す。油をきり、一口大に切っておく。
- ⑤ 器に④を盛り付け、貝割れ大根、ねぎダレをかけて、出来上がり。

風邪予防に効果的なアリシンを含む、ねぎやにんにく、体を温める作用のあるしょうがを使った一品です。



## すずちゃんのフレイクタイム(食材編)

ななくさがゆ

### 七草粥

七草粥とは、その名の通り7種類の野草(セリ、ナズナ、ゴギョウ、ハコベラ、ホトケノザ、スズナ、スズシロ)が入ったお粥のことです。それぞれの名前や形から縁起物とされ、一年の無病息災を願い1月7日(五節句のひとつ)に食べられます。七草は、早春にいち早く芽吹くことから邪気を払うといわれます。それだけでなく、スズナ(かぶ)やスズシロ(大根)に含まれるジアスターゼには消化を助け、胃もたれや胸やけを解消する働きがあります。セリやスズナは二日酔いの解消に効果があるといわれます。また七草には、ビタミンやミネラルも多く含まれており、とても理にかなった食事といえます。年末からお正月にかけて飲酒やご馳走を食べる機会が増えてきます。疲れてしまった胃腸を七草粥でいたわってあげましょう。

名前	セリ 	ナズナ 	ゴギョウ 	ハコベラ 	ホトケノザ 	スズナ 	スズシロ 
意味	競り勝つ	なでて汚れをはらう	仏体	繁栄がはびこる	仏の安座	神様を呼ぶ鈴	汚れのない純白さ

## 薬と食品の飲み合わせについて



### 👉 薬の相互作用

薬の相互作用とは、薬と薬の飲み合わせのことで、複数の薬を服用し、薬が効きすぎて効果が強くなったり、逆に効果が弱くなったりすることです。また、薬と薬だけでなく、薬と食べ物や飲み物、嗜好品などでも、薬の作用が強くなったり弱くなったりすることもあります。今回は、薬と食べ物、飲み物、嗜好品との相互作用について一部ご紹介したいと思います。

医薬品	食品・嗜好品	相互作用
血栓治療薬のワーファリン	納豆・クロレラなどビタミンKを多く含む食品	ビタミンKがワーファリンの作用を減弱させることがある
高血圧治療薬のカルシウム拮抗剤 (アダラート・ノルバスクなど)	グレープフルーツ	グレープフルーツ中の成分が医薬品の作用を増強させることがある
ニューキノロン系・テトラサイクリン系の抗生物質(クラビット・トスキサシン・ミノマイシンなど)	牛乳	薬の成分が牛乳のカルシウムと結合し、薬の吸収や作用を低下させることがある
テオフィリンなどの喘息薬 (テオドール・スロービットなど)	タバコ	喫煙により薬の効果が低下することがある

食品との相互作用には、食品の摂取を避けたほうが良い場合と薬との服用時間をずらせば問題ない場合があります。薬を飲む時は、薬と薬の相互作用をチェックしてもらうだけでなく、注意しなければならない食品や嗜好品についても、医師や薬剤師にアドバイスを受けておいた方が良いでしょう。また、小児用の粉薬を嫌がるお子様が多いと思いますが、粉薬と一緒に服用することで飲みやすくなる食品や逆に苦味が増すなど飲みにくくなる食品があります。

医薬品	飲みやすくなる食品	飲みにくくなる食品
クラリシッド・ドライシロップ小児用	ミルクココア・アイスクリーム	ヨーグルト・スポーツ飲料・オレンジジュース
ジスロマック細粒小児用	ミルクココア・アイスクリーム	ヨーグルト・スポーツ飲料・オレンジジュース
タミフルドライシロップ	チョコアイス・ヨーグルト・スポーツ飲料	バニラアイス・りんごジュース

以上のように、食品によって薬の作用が強くなったり弱くなったり、また味が変わってしまうものがあります。薬を服用の際には食品にも気をつけましょう。今回紹介した例以外にも、医薬品と食品との飲み合わせについて知りたい方は薬剤師に相談して下さい。

★次回のテーマは、あぶらを予定しております。

### お知らせ

◎栄養相談を実施しております。(予約制)

食事に関する相談・質問がありましたら、お気軽に窓口にお申し出下さい。

◎当薬局では、広島大学病院、広島市民病院、県立広島病院、広島赤十字・原爆病院、広島鉄道病院等、すべての病医院の処方せんを受け付けております。

◎食通信はインターネットにも掲載しております。こちらもお覧下さい。

<ホームページアドレス> <http://www.horon-suzuran.co.jp/>