

## 第11回府民健康フォーラム

### ～私たちの暮らしと薬・検査・栄養～

開催日：平成27年10月25日（日）

会場：ブリーゼプラザ 小ホール ブリーゼタワー 7F

主催：（公社）大阪府栄養士会・（一社）大阪府薬剤師会・（公社）大阪府臨床検査技師会

後援：大阪府・大阪市・堺市・東大阪市・高槻市・豊中市・枚方市



#### 1 基調講演

「今、なぜCOPDなのか?」

講師 地方独立行政法人  
市立吹田市民病院  
呼吸器・アレルギー  
内科部長 辻 文生先生  
日本におけるCOPD（慢

性閉塞性肺疾患）の推定患者数は、2005年の厚生労働省統計によると治療を受けている者は22.3万人である。しかし、これは氷山の一角で治療を受けていない者は500万人以上いるとされており、COPDの認知率（COPDを知っている割合）は低く、また、COPDの主な原因はたばこであるが、吸い始めて20～30年経つと発症してくると考えられていることから、治療を受けずに放置されていることが多い疾患である。

COPDの症状としては咳や痰が多く長期間続くことや、坂道や階段を昇ると息苦しいといった日常ごくありふれた症状で徐々に進行するため医師側も見逃していることも多い。また、1度壊れた肺の細胞は元に戻ることがないため、早期に発見し、早期に治療し、たばこを吸っている方は早急にやめるべきである。

COPDの治療としては薬物療法、呼吸リハビリテーション等がある。薬物療法としては気管支拡張薬、去痰薬、抗菌薬、ステロイド薬（吸入）があり、中でも高齢者には手技的に問題のある吸入指導（しっかり漏れなく吸う）が大切である。薬物療法に呼吸リハビリテーションを併用するとさらに運動耐久時間が増えることから、呼吸リハビリテーションは勧められるが、どれだけ動いているか（身体活動性）とどれだけ動けるか（運動耐用能）をチェックしておくことが大切である。

近年勧められる運動としてノルディクウォー

キングがある。これは、ただ歩くだけでなくポールを使つての歩行のため、下半身だけでなく上半身の筋肉も使う運動であるため通常歩行よりも運動効果が20%高くなり、心拍数、エネルギー消費量、酸素摂取量が増える。また、転倒防止効果、歩行への不安の解消という心理的効果もある。

COPDのような呼吸が苦しくなる疾患は、息切れにより運動を避け運動機能が低下しさらに肉体機能が徐々に低下し、日常生活でも息切れするという悪循環に陥りやすい。それらを防ぐために治療やリハビリが必要であるが、高齢になるほど治療やリハビリが消極的になりやすく継続するのが難しいため、社会参加を促すことが重要である。

#### 講演Ⅰ「あなたの肺は大丈夫?肺年齢とCOPD ～呼吸機能検査のススメ～」

講師 社会医療法人ベガサス 馬場記念病院  
検査部 子甫 徹氏

COPDの早期発見には呼吸機能検査が有用である。呼吸機能検査によって、1秒率（1秒量÷努力性肺活量）が測定でき、COPDや気管支喘息で低下し70%未満で異常値となる。また、1秒量（最初の1秒間に吐き出した量）で肺年齢もわかるようになっており肺年齢でCOPDの有無をチェックできるようになっている。健康寿命を長くするためにも肺年齢を知り、禁煙を真剣に考え、呼吸機能検査を定期的に受けることが重要である。

#### 講演Ⅱ「吸入指導のポイント」

講師 大阪府薬剤師会 理事 堀越 博一氏

吸入指導のポイントとしては、正しく吸入でき肺の奥まで薬が届くことが重要である。

吸入の手順は①薬剤のセット②息の吹き出し③吸い込み④息止め⑤再吸入⑥うがいとあり、それぞれの手順で手技の間違い、忘れ、思い込み等があり正しく吸入できない場合があるのでポイントをわかりやすく指導する。また、症状がよくなるとやめてしまう患者さんも多いため、医師の指示通りに吸入を継続して使用するようになる。患者さん本人が吸入に関して不安があればすぐに薬剤師に相談できる環境をつくることも大切である。



**講演Ⅲ「COPD（慢性閉塞性肺疾患）における栄養管理について」**

講師 一般財団法人大阪府結核予防会大阪病院  
診療部 栄養給食科 主任  
半田 陽子氏

COPDでは栄養障害により約40%が理想体重に満たっておらず、脂肪に続いて筋肉も減少している。そのため痩せてしまう前に積極的な栄

養補給が重要であり、筋たん白量が減らないようにエネルギー、たんぱく質を十分に摂取する。また、呼吸で二酸化炭素が増え、吐き出す機能が低下していることから換気が増えるため呼吸商の低い食事がすすめられる。3大栄養素では脂質が呼吸商は低いため脂質エネルギー比を30～35%に高めに設定する。ただし脂質が多くなると食事摂取量が少なくなることも多いため、エゴマやアボカドといった少量で効率良く栄養補給のできる脂質の多い食品を利用するとよい。息苦しく食欲が低下しているので一度に多く食べにくいときは1日4～6回の分食にすることもすすめられる。なお、さつまいもやビール、炭酸飲料といった胃にガスのたまりやすいものは呼吸をしにくくなり、酢や香辛料といった酸味や辛みのあるものはむせやすいのでなるべく避けることが好ましい。一汁三菜のようにバランスよく食事をし、楽な呼吸での生活になるような食事をすることが大事である。

（文責 病院 内菌雅史）