

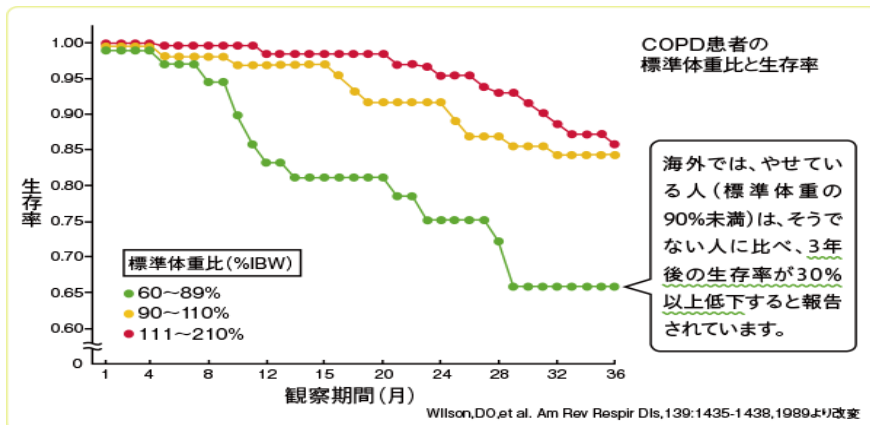
心臓リハビリテーションNEWS

慢性閉塞性肺疾患（COPD）に対する栄養と運動

慢性閉塞性肺疾患（以下 COPD）は、主に喫煙が原因で発症し、呼吸が苦しくなり、進行すると常に酸素ボンベをつけて生活する必要がある病気です。そのため、常に頑張って呼吸しなければならず、呼吸に使用する筋肉のエネルギー消費量が増えるため、しっかりと食事を摂取しないと、栄養不足になります。栄養不足になり、やせてくると結果的に筋力は落ちていき、生命予後が不良となります（下図）。

筋力や呼吸能力を改善するため、積極的な食事摂取と運動が必要です。前号で紹介したように当院でも昨年11月より筋力増強効果を高めるために、筋肉のエネルギー源となる「たんぱく質入りのゼリー飲料」をリハビリ後に摂取する取り組みを開始し、効果を上げております。

また、脂質は 9kcal/g（たんぱく質・炭水化物は 4kcal/g）と高カロリーであるため少量でも高カロリー摂取できることや、二酸化炭素が体に溜まりにくい作用があるため、当院でも脂質主体の栄養補助食品を提供しています。



心疾患の病態が増悪する可能性のある労働条件

『心疾患患者の学校、職域、スポーツにおける運動許容条件に関するガイドライン(2008年改訂版)』では、職業ストレスが高い男性では仕事中の血圧が高く、心肥大も進行しやすいと報告されています。また、交替制勤務はストレスが大きく、冠動脈疾患（心臓の血管が詰まる）を増加させると報告されており、一般的に睡眠時血圧は低く、日中は血圧が上がりますが、固定的な夜間勤務労働者では、睡眠時の血圧低下を減少させ、睡眠時血圧を高くすると報告があります。これらのことから、心疾患を有する労働者を長時間労働や交代制・夜間勤務に従事させる事は心臓に身体活動以上の負荷をかけることにもなり、慎重な判断が必要になると述べられています。

当院では個々の勤務状況や家庭環境、ストレス状況に応じて、作業療法士が生活又は就労や労働する上での注意点や負担が軽減できる動作指導、環境整備の助言を行っています。また、患者様が必要としている作業活動について模擬的な活動を行う事で退院後をイメージしやすくなるように支援しています。

作業活動	工夫	作業活動	工夫
更衣	椅子に座って着替える ズボンや靴下の着脱の際にかがみ続けられない	入浴	シャワーチェアを利用する 湯温をぬるめにする 脱衣所と浴室の温度差を少なくする
調理	椅子に座りながら調理する 鍋の水は小分けにして入れる	洗濯	少しずつ運ぶ 干し竿を低くする
掃除	区画ごとに分けて休みながら掃除する 床みがきはモップを利用する	買い物	買う量を調整し重くならないようにする 店内では押し車やカートを利用する
重量物の運搬	カートや台車を利用する 両手で持つ 小分けにする	活動全般	動作時の「いきみ」を避ける 暑い時間や寒い日の活動を避ける 自覚症状に注意し、休息をとりながら作業する

表：日常での作業・活動による負担を軽減するための工夫