

## 安中市健康増進計画

# 「いきいき安中健康21」 からのお知らせ

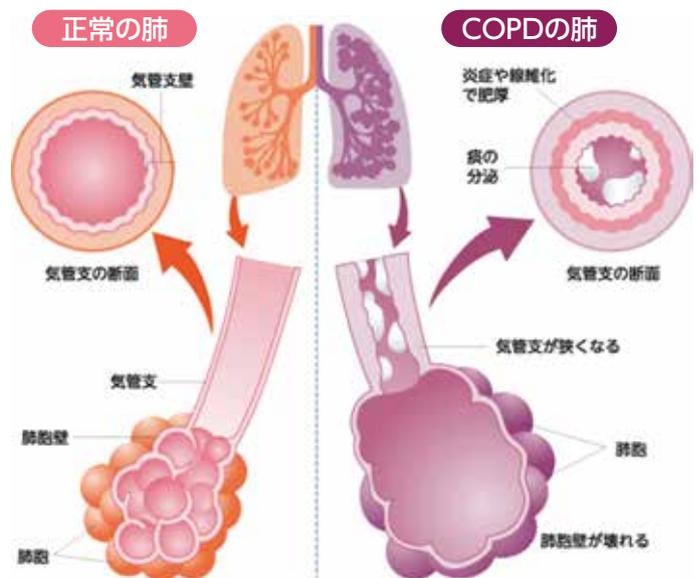
COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、有害物質の吸入が原因で肺が炎症を起こし、呼吸がしにくくなる病気です。原因のトップにあげられるのは、たばこの煙です。喫煙者の15~20%がCOPDを発症します。日本ではCOPD患者の90%以上が喫煙によるものといわれています。

## 症状

歩行時や階段昇降など、身体を動かした時に息切れを感じる労作時呼吸困難や慢性のせきやたんが特徴的な症状です。一部の患者では、喘鳴(ぜんめい)呼吸音の異常)や発作性呼吸困難など、ぜんそくの様な症状を合併する場合があります。

## 最も重要な治療は禁煙

COPDは、禁煙、運動療法、薬物療法、食事療法など適切な治療を行うことで肺の機能を改善し、せきやたん、息切れなどの苦しい自覚症状を抑えることが期待できます。すでにCOPDになっていても、たばこをやめれば、その後の肺機能の低下はたばこを吸わない人とほぼ同じになるとされています。完全な禁煙はCOPDの治療で最も重要です。



安中市食生活改善推進員がおすすめ  
**健康レシピ紹介**



(紹介者: 熊谷 玲子)

※今回から不定期で、市食生活改善推進員がすすめる健康レシピを紹介していきます

## 豆乳味噌スープ

(調理時間15分)

栄養成分(1人分)▼  
エネルギー 99kcal  
たんぱく質 5.3g  
食塩相当量 1.1g

### 材料(2人分)▼

- |          |     |        |        |
|----------|-----|--------|--------|
| ・ほうれん草   | 75g | ・春雨(乾) | 10g    |
| ・玉ねぎ     | 30g | ・ミニトマト | 2個     |
| ・コーン(缶詰) | 20g | ・だし汁   | 150mL  |
| ・ハム      | 2枚  | ・豆乳    | 75mL   |
|          |     | ・味噌    | 大さじ1/2 |

### 作り方▼

- ①ほうれん草は茹でて2cmに切る。玉ねぎはスライスにする。ハムは細切りにしておく。
- ②だし汁に玉ねぎ、コーン、ハム、春雨、湯むきしたミニトマトを入れ、火にかける。沸騰したら豆乳を加え、味噌をとき加える。
- ③ほうれん草を入れ、沸騰直前に火を止める。

問合せ▶ 困 健康づくり課保健指導係(☎内線1174)次回は2月1日号に「高齢者の健康」の掲載を予定しています