



① 『2000円の給料をもらったAさんとBさん』  
② 『SpO2値、数値が上がればいいんじゃないの?』

パルスオキシメーターは指先につけることで手軽に酸素飽和度(SpO2)を測定することができ医療機器です。外来診察や検温で測定されたSpO2値を見ては一喜一憂し、数値が低いと少しでも高い値に上げるために一生懸命大きく息を吸い上げる方も少なくありません。どうしても数値が低くなる」と悪くなっているのでは?」「入院させられてしまうのでは?」などネガティブな印象を持つてしまいますよね。

もちろん数値が高いことに超したことはありませんが、楽な呼吸で表示されたSpO2値、たとえば95%と頑張った大きな呼吸をして何とか表示させた95%では一概に同じとはいえません。

このままSpO2の話を進めていくと少々ややこしくなるので、お金の話に置き換えて話を進めてみましょう。AさんとBさんは仕事をし2000円の給料をもらいました。Aさんの仕事は体力

が有り余るようなとても楽な内容でした。しかし、Bさんの仕事は身体がへとへとになる程の大変な内容でした。AさんとBさんが同じ金額を稼いだからといって一概に同じと言ってしまうでしょうか。また、余力のあるAさんであれば今後余裕をもった状態で仕事を延長できそうですが、Bさんは難しそうですね。

SpO2の値も同じことが言えます。頑張った大きな呼吸をして上がった95%と楽な呼吸で表示された95%では意味合いが異なります。

大事なことはSpO2の数値を上げることではなく、体調管理のために現在の状態を把握することです。安静呼吸の状態ではSpO2値がどの程度を示しており、それが普段と比べてどうかをみるこのの方が重要なのです。

もし安静呼吸でSpO2値が低くなっていることが続いているのであれば、受診の際に主治医に相談しましょう。そうすることで身体にかかる負担を早期で発見できるかもしれません。

今年の夏も気温は高くなるこのことですので、体調管理に頭を悩まされるかと思えます。体調管理の一助としてパルスオキシメーターをうまく利用していただければ幸いです。

## 料理紹介コーナー

料理紹介コーナー 『骨粗鬆症予防の食事』 栄養管理室 管理栄養士 楠本由美子

COPDは全身に影響を及ぼすことがわかってきており、その一つに骨粗鬆症や筋力低下があります。COPDによる息切れが強くなると運動量が低下しやすくなることから筋力低下につながり、転倒による骨折などがおこる場合もあります。骨粗鬆症・骨折予防には骨を強くすることが大切です。そのために食事面ではカルシウムや小腸からカルシウムを吸収しやすくする働きのあるビタミンD、たんぱく質などを摂りましょう。

そこで今回は、カルシウム・ビタミンD・たんぱく質を一緒に摂れる簡単なメニューをご紹介します。

### 【1人分栄養価】

エネルギー:185kcal たんぱく質:11.4g カルシウム:156mg ビタミンD:7.1μg

### <作り方>

- ① 耐熱ボウルに、洗った小松菜を入れ、軽くラップをし600Wの電子レンジに1分～1分30秒かける。
- ② 小松菜が食べやすい柔らかさになれば冷水にとり、冷めれば水気を絞って食べやすい大きさに切る。
- ③ 耐熱ボウル内の水は捨て、そのボウルに卵を溶く。軽くラップをして600Wの電子レンジに1分かける。
- ④ ③でできた卵をほぐし、②の小松菜とちりめんじゃこを混ぜて、マヨネーズを加え完成。

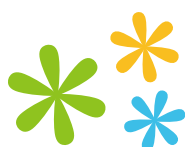
今回使用した小松菜には、ゆで50gで75mgのカルシウムが含まれています。他にも野菜であれば、切干大根(乾燥20gで100mg)、モロヘイヤ(ゆで50gで85mg)などにカルシウムが含まれています。ビタミンDは魚介類やきのこ類に多く含まれています。また、適度に紫外線を浴びることで体内でビタミンDが活性化してカルシウムの吸収を促進し、適度な運動をすることで骨は丈夫になります。

座ったまま足を動かすなど、無理なく続けられる運動や、太陽の光が気持ち良い日にお散歩に出かけたりしてみたいはいかがでしょうか?

### 《小松菜とたまごのサラダ》

#### <材料>1杯分

小松菜 ……50g  
卵 ……1個  
ちりめんじゃこ ……10g  
マヨネーズ ……大さじ1



今までの「HOTでホッと」をインターネットで  
呼吸ケアセンターの場所に掲載しています。ご覧ください。



<http://www.ra.opho.jp/>

呼吸器・アレルギー

検索