



間質性肺炎の食事療法

川崎医科大学附属病院栄養部 管理栄養士 瀧宮玲奈 神原 萌 遠藤陽子
川崎医療福祉大学臨床栄養学科 特任准教授 市川和子
監修：川崎医科大学呼吸器内科学 教授 小賀 徹

間質性肺炎とは、主に肺胞を取り囲む肺間質にさまざまな原因からなる炎症や線維化が起こる疾患の総称です。炎症が進むと肺胞の壁の部分(肺胞壁)が厚くなり、肺胞の形も不規則になって、肺全体が固くなります。症状としては、息切れ(呼吸困難)や乾性咳嗽(痰を伴わない乾いた咳)が現れます。間質性肺炎の原因はさまざまですが、原因不明のものを特発性間質性肺炎(idiopathic interstitial pneumonias: IIPs)と総称します。IIPsのなかでは特発性肺線維症(idiopathic pulmonary fibrosis: IPF)が80~90%と最も多く、次いで特発性非特異性間質性肺炎が5~10%、特発性器質化肺炎が1~2%程度です。わが国におけるIPFの調査では、発症率が10万人対2.23人、有病率が10万人対10.0人とされています。IPFは50歳以上の男性に多く、ほとんどが喫煙者であることから、喫煙が「危険因子」であると考えられています。以前は抗炎症効果を期待して、副腎皮質ステロイド薬や免疫抑制薬が使用されてきましたが、特にIPFでは効果が乏しく、近年はIPFには抗線維化薬であるニンテダニブやピルフェニドンといった薬剤が治療の中心になっています。その他の間質性肺炎として膠原病からなる間質性肺炎があります。

間質性肺炎患者には過食や体重増加は、横隔膜の挙上による呼吸困難が増強する可能性があるため、適正体重を保つことが重要です。特に膠原病からなる間質性肺炎は治療としてステロイド薬を使用するため、バランスの良い食事が大切です。そして栄養障害のある慢性呼吸不全患者は急性増悪をきたしやすく、体重減少は呼吸機能障害の重症度とは独立した予後因子であることが指摘されています。栄養障害はエネルギー消費量の増加とエネルギー摂取量の低下が複合的に関与しています。食事摂取量の低下については拘束性換気障害による呼吸労力の増大や精神的なものをgastroesophageal reflux disease (GERD)の合併など原因はさまざまです。

体重減少はQOLの低下や増悪や入院リスクが上昇するため、栄養評価とともに摂食時の咀嚼や嚥下状態も評価を行うことが大切です。また必要エネルギー量の確保と共にたんぱく質の摂取を行う必要があります。

食事のポイント

	特発性間質性肺炎の場合	膠原病による間質性肺炎の場合
エネルギー	十分なエネルギーの確保 30 ~ 35Kcal/※標準体重(kg)	適正なエネルギー量を摂取 (糖尿病などを併しやすいため) 25 ~ 30Kcal/※標準体重(kg)
たんぱく質	※標準体重(kg) × 1.0 ~ 1.2	
脂質エネルギー比	30 ~ 35%	20 ~ 25%
排便コントロール	<ul style="list-style-type: none"> 食物繊維の多い食品 目標量 男性：20g/日以上 女性：18/日以上 (厚生労働省、日本人の食事摂取基準[2015年版]より) 水分摂取 1.5L/日以上を目指しましょう 	
免疫強化	<ul style="list-style-type: none"> 細胞の免疫機能を保持する抗酸化作用の高い食品の利用 体内環境を整える (Pharma Medica, 2017; 35[8号P.69]参照) 	

※(標準体重(kg))=身長(m)²×22

生活のポイント

運動

運動トレーニングは運動耐容能の改善、呼吸困難の軽快、QOLの向上に有効とされています。運動療法は、筋力(レジスタンス)トレーニング、有酸素運動を組み合わせで行いましょう。

禁煙

喫煙は間質性肺炎の危険因子とされているため禁煙しましょう。



朝食 (50代男性の場合)



〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈パン〉
食パン……………60g
マーガリン……………10g
〈スクランブルエッグ〉
卵……………50g
牛乳……………5g
食塩……………0.2g
砂糖……………1g
バター……………2g

〈サラダ〉
ミニトマト……………25g
レタス……………20g
キャベツ……………10g
胡瓜……………15g
赤ピーマン……………10g
コーン缶……………5g
ノンオイルフレンチ
ドレッシング……………10mL

栄養量

●エネルギー 551Kcal
●たんぱく質 19.9g
●脂質 22.1g
●炭水化物 68.3g
●食物繊維 9.8g
●食塩相当量 2.3g

〈コーヒー〉
コーヒー……………150mL
砂糖……………5g

〈ヨーグルト〉
ヨーグルト……………80g
オリゴin ファイバー… 6.25g

特発性間質性肺炎の場合



サラダにツナ缶を10gプラス
ノンオイルドレッシングはドレッシングへ

スクランブルエッグにMCTオイル5mLプラス

食パンをクロワッサン40gに

膠原病による間質性肺炎の場合



食パンをライ麦パン
マーガリンは低ジャムに

砂糖は入れない

はちみつは入れない

POINT

食パンをクロワッサンに変更し、中鎖脂肪酸(MCT)オイル5mLプラスすることで脂質の量をUPできます。
サラダにツナ缶を入れることで、たんぱく質と脂質をUPできます。

栄養量

●エネルギー 526Kcal
●たんぱく質 15.3g
●脂質 34.5g
●炭水化物 39.6g
●食物繊維 7.8g
●食塩相当量 1.4g

POINT

食パンをライ麦パンへ変更することで食物繊維をUPし、エネルギー量を下げることができます。
マーガリンを低ジャムへ、砂糖やはちみつをなくすることでエネルギー量を下げることができます。

栄養量

●エネルギー 511Kcal
●たんぱく質 18.9g
●脂質 12.6g
●炭水化物 80.8g
●食物繊維 12.8g
●食塩相当量 2.1g

少量で高エネルギーにするために

・脂質は少量で高エネルギーであり、効率良くエネルギー補給ができます。食事量を増やさずエネルギー量を上昇させるために効率の良い調理法として油の活用が効果的です。油の質も考えて摂るようにしましょう。

※油料理で胸焼けや消化不良を起こす場合には、MCTオイルを利用しましょう。
和え物や炒め物などがお勧めです。



バランスの良い食事を心がけましょう

- ・1日3食、規則正しく食事をする。
- ・P (たんぱく質エネルギー比) : F (脂質エネルギー比) : C (炭水化物エネルギー比) = 15~20% : 25% : 50~60%を目標にする。
(日本糖尿病学会 編・著. 糖尿病食事療法のための食品交換表 第7版. 東京; 文光堂; 2013参考)
- ・果物や乳製品も適度に摂取する。
- ・肉類は、脂身の多いものより赤身肉を摂取する。
- ・油の多い食品、塩分、砂糖の摂り過ぎには注意。





昼食 (50代男性の場合)



〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈たけのご飯〉

- 米飯…………… 200g
- たけのこ…………… 40g
- 油揚げ…………… 10g
- 人参…………… 5g
- さやえんどう…………… 5g
- 淡口しょうゆ…………… 5g
- 塩…………… 0.2g
- 木の芽…………… 1枚

〈塩麴焼〉

- 若鶏もも肉…………… 8g
- 塩麴…………… 3g
- 油…………… 50g
- 菜の花…………… 0.1g
- 塩……………

〈あさりのすまし汁〉

- あさり…………… 20g
- みつば…………… 3g
- 手鞠麴…………… 1g
- 薄口しょうゆ…………… 5g
- 塩…………… 0.2g

〈果物〉

- いちご…………… 50g

栄養量

- エネルギー 582Kcal
- たんぱく質 22.2g
- 脂質 15.7g
- 炭水化物 85.1g
- 食物繊維 4.5g
- 食塩相当量 2.6g

特発性間質性肺炎の場合



膠原病による間質性肺炎の場合



POINT

たけのご飯、塩麴焼きの量を少なくし、不足したエネルギーを間食で補います。

栄養量

- エネルギー 337Kcal
- たんぱく質 14.7g
- 脂質 9.9g
- 炭水化物 46.5g
- 食物繊維 3.6g
- 食塩相当量 2.1g

POINT

たけのご飯の具材の量はそのまま、ご飯の量のみ減らすことで、エネルギー量を下げ、たんぱく質と食物繊維の量は維持することができます。

栄養量

- エネルギー 499Kcal
- たんぱく質 21.1g
- 脂質 15.6g
- 炭水化物 66.9g
- 食物繊維 4.5g
- 食塩相当量 2.6g

15時間食 (特発性肺炎のみ)

栄養剤(125mL) : メイバランス®ミニ1本 SOYJOY1本



コンビニや薬局などで手軽に購入することができ、エネルギーとたんぱく質だけでなく食物繊維も多く含まれています。

栄養量

- エネルギー 334Kcal
- たんぱく質 11.5g
- 脂質 13.0g
- 炭水化物 47.0g
- 食物繊維 6.4g
- 食塩相当量 0.1g

満腹感や疲労感で食事が進まない時の食事の工夫

〈すぐに満腹になってしまう場合〉

- ・エネルギー量の高いご飯やパン、たんぱく質を多く含む肉や魚を優先して摂取する。
- ・水分は少しずつ口にするか、食事の最後にとる。

〈お腹が張って苦しい場合〉

- ・空気を飲み込まないように、ゆっくり噛んで食べる。
- ・胃にガスがたまりやすい食物や炭酸飲料は控える。

〈食事をしていると疲れてしまう場合〉

- ・食事の前に休息をとり、疲労感が少ない時に食事をする。
- ・頻回食にする(間食しやすいものを近くに置いておく)。
- ・ゆっくり食事をする。



夕食 (50代男性の場合)



〈献立名〉 材料と1人分の分量

〈ご飯〉

- 米飯……………200g
- 黒ごま……………1g

〈さわらのたたき〉

- さわら……………80g
- 濃口醤油……………2.4g
- みりん……………1g
- 玉ねぎ……………15g
- 紫玉ねぎ……………8g
- ねぎ……………5g
- 生姜……………1g
- 白髪大根……………30g
- 青しそ……………3g
- レモン……………10g
- ポン酢……………3mL

〈含め煮〉

- 有頭エビ……………20g(1尾)
- ふき……………30g
- 里芋……………40g
- 若布(乾)……………1g
- 濃口しょうゆ……………3g
- 砂糖……………2g

〈ぬた〉

- たこ……………20g
- ねぎ……………50g
- みそ……………8g
- 砂糖……………2g
- 酢……………5g
- からし……………1g

〈白酒〉

- 白酒……………100mL

栄養量

- エネルギー 878Kcal
- たんぱく質 34.4g
- 脂質 10.0g
- 炭水化物 148.4g
- 食物繊維 6.4g
- 食塩相当量 3.2g

特発性間質性肺炎の場合



白酒なし

ぬたに粉あめ
10gプラス

含め煮を
天ぷらへ

ご飯を
100gへ

たたきの量を2/3量へ

POINT

主食、主菜の全量を減らすかわりに、含め煮を天ぷらに変えることでエネルギー量をUPすることができます。

栄養量

- エネルギー 555Kcal
- たんぱく質 25.7g
- 脂質 14.7g
- 炭水化物 77.8g
- 食物繊維 5.5g
- 食塩相当量 3.0g

膠原病による間質性肺炎の場合



白酒なし

含め煮の里芋を
こんにやく
20gへ

ご飯を
玄米150gへ

たたきの量を
2/3量へ

POINT

ご飯を玄米に変えることで低エネルギーかつ食物繊維を摂取することができます。

栄養量

- エネルギー 484Kcal
- たんぱく質 26.9g
- 脂質 8.9g
- 炭水化物 73.5g
- 食物繊維 7.5g
- 食塩相当量 3.2g

天ぷらの材料1人分

- むきエビ……………20g
- れんこん……………30g
- 玉ねぎ……………10g
- グリーンアスパラガス……………20g
- かぼちゃ……………15g
- てんぷら粉……………10g
- グリンピース……………5g
- 油……………8g

1日の
栄養量

基本

特発性
肺炎

膠原病からくる
間質性肺炎

1日の 栄養量	基本	特発性 肺炎	膠原病からくる 間質性肺炎
■エネルギー(Kcal)	2,011	1,752	1,494
■たんぱく質(g)	76.5	67.2	66.9
■脂質(g)	47.8	72.1	37.1
■炭水化物(g)	301.8	210.9	221.2
■食物繊維(g)	20.7	23.3	24.8
■食塩相当量(g)	8.1	6.6	7.9

排便コントロールするために

食物繊維の摂取

- ・野菜を積極的に摂取しましょう。
※生の野菜はボリュームが多く感じるため、加熱するとカサを減らすことができます。温野菜や茹で野菜など工夫して摂取しましょう。

発酵食品の摂取

- ・キムチ、納豆、甘酒、みそ、醤油、かつお節、チーズ、酒粕などの発酵食品を毎食取り入れてみましょう。

オリゴ糖を含む食品

- ・大腸のビフィズス菌はオリゴ糖を摂取すると悪玉菌の増殖を抑え、腸内環境を整えてくれます。
多く含まれる食品・・・大豆製品、たまねぎ、ごぼうなど。