

さわやかCPAP便



医療法人社団

大竹内科呼吸器科医院

H21年07月 不定期発行

第18号

だんだん暑くなってきました！これからが山形の夏本番ですね。マスクが暑苦しく感じられ、ついはずして寝てしまうこともあるかと思いますが、しかし、次の日の体はだるく頭がスッキリしないかもしれません。CPAPを使用し、快適な睡眠を得て、活力ある1日を送ってくださいね！

今回は見た目ではわからない **肺年齢** についてお話したいと思います。

肺年齢は肺の健康を知るヒントで、**呼吸機能**を測定することによってわかります。呼吸機能は、健康な人でも **20歳代**をピークにして加齢とともに低下していきます。また、**喫煙や呼吸器の疾患等**によりその低下速度が健康な人よりも早くなるので、同性・同年代の人と比べて自分の呼吸機能(肺の健康状態)がどの程度なのか知るための指標として肺年齢が今注目されています！



肺年齢はどうやってわかるの？

スパイロメトリーという**呼吸機能検査**と年齢・身長から計算できます。



呼吸機能検査は、息を吹き込むだけの簡単な検査で、数分で測定できます。肺がどのくらいの量の空気を吸い込むことができるか、どのくらいの速さで息を吐き出すことができるかを調べるものです。身長だけではなく年齢によっても呼吸機能は変化していきます。呼吸器学会で定められている予測値があるためその予測値との比較となります。また、**睡眠時無呼吸症候群の重症の方は、特徴的な呼吸機能の波形を示すことがあるんですよ！**

健康診断などで行う胸部レントゲン検査は肺の異常を見つけるものですが、呼吸器の疾患の**早期発見は難しい**といわれています。**早期発見のためには呼吸機能検査が必須**となります。

特に、**たばこを吸う方は定期的に検査を受けることをお勧めします。**

検査の様子

スパイロメトリー検査希望の方はご相談ください！

肺年齢を測定するとどんなことがわかるの？

ぜんそくの診断や肺の生活習慣病の代表格 **COPD(慢性気管支炎・肺気腫)** が早期に発見できます。

ぜんそく

気道が炎症をおこし敏感になっているため気温差や花粉・ほこり等正常ではあまり影響がないような刺激に反応してしまい、気道が急に狭くなり呼吸が苦しくなる発作を繰り返す疾患です。

ヒューヒュー



COPD

慢性気管支炎

気管支が炎症をおこし咳やタンの症状が2年以上繰り返し続く場合をいいます。

ハアハア



肺気腫

肺の細胞が壊れて呼吸する機能が悪くなり、体に必要な酸素を取り入れることが困難になってしまう疾患です。1度壊れた細胞は元には戻らず時間の経過とともに進行してしまい少し動いたただけでも息切れを感じたり、呼吸苦で酸素を吸入して日常生活を送らなければならなくなります。肺気腫は、慢性気管支炎を伴って発症することが多いです。

日本では40歳以上の約10人に1人がCOPDと推定されています。

COPDの危険因子

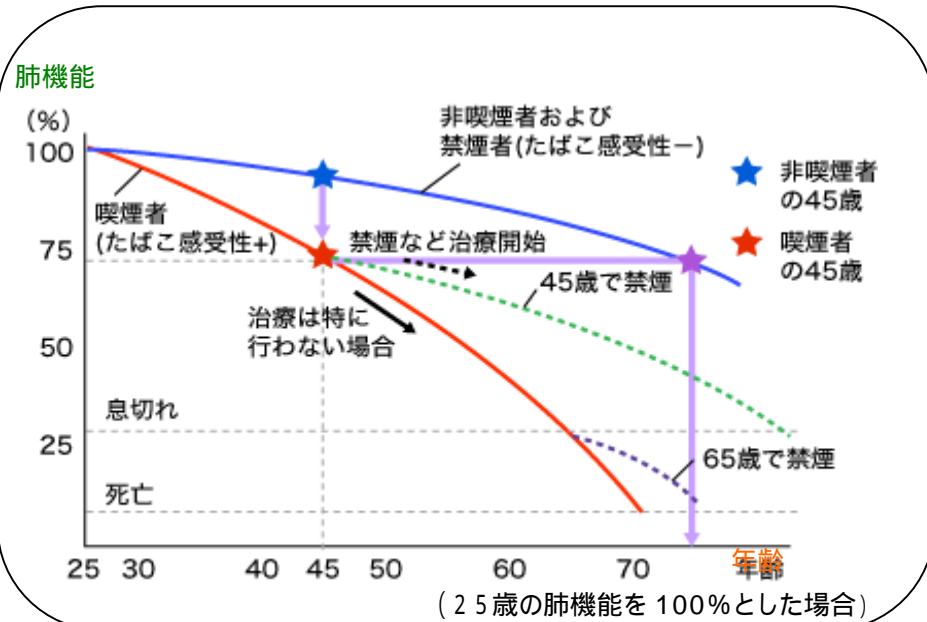
- 喫煙や受動喫煙…**タバコの影響が発症の80~90%を占めています。**
- ぜんそく症状
- 乳幼児の肺炎
- 成長期の低栄養状態
- 大気汚染

右図は喫煙者と非喫煙者・禁煙者におけるCOPDの進行表です。**縦軸が肺機能**を、**横軸が年齢**を表しています。

喫煙者は年齢とともに肺機能がかなり低下していくことがわかります。(赤線)

禁煙せずに吸い続けていると肺の機能低下が原因で70歳で死亡してしまう可能性が大きくなってしまいます。

禁煙や薬物療法での治療を開始すれば、その時点から肺機能の低下がゆるやかになるため、**年齢の若いうちに禁煙等の治療を開始することが重要になってきます。**



こんな症状はありませんか？

- ☞ 息切れがする…以前と比べて階段の上り下りや坂道がづらくなっていませんか？
- ☞ 咳やタンが続く…風邪が治っても長引いてませんか？
- ☞ ちょっと動いてもドキドキすることがある…運動後になかなか治まらないなどありませんか？
- ☞ 風邪をひきやすい…最近風邪の症状がずっとつづいていませんか？

本当に年齢だけのせいでしょうか？気になる症状はそのままにせず、専門医の診断を受けましょう！

肺年齢を若く保つには？

- 散歩や体調に合った適度な運動を心がけましょう。
運動によって呼吸筋をきたえれば、呼吸機能の維持・改善に効果があり肺年齢は若返ります。
ただし、すでに咳・痰・息切れなどの症状が少しでもある方は、医師の指導のもとに行ってください。
- 日頃の食事からの十分な栄養や、規則正しい生活で十分な睡眠をとることも大切です。



- ◆ 8月3日(月)は呼吸器委員会出席のため、午前の受付は午後1時までとなり、**午後は休診**となりますのでご了承ください。
- ◆ お盆休みは**8月13日(木)14日(金)15日(土)16日(日)**です。
- ◆ 月末はかな～り混み合っています。**月初めの受診がおススメです！**

