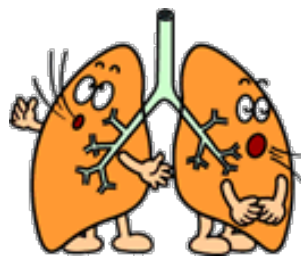


# あなたの肺年齢は？

ご存知ですか？「肺年齢」



## ●肺年齢とは

- ・ 1秒間に、一気にはいた息の量（1秒量）を測定し、自分の肺の働きが年相応かどうかを確認する目安です。見た目ではわからない肺の健康状態を知る手がかりとなります。
- ・ タバコを吸っている方は、気管支がタバコにより痛んでおり、肺に目立った病気の無い方でも、実年齢より7歳以上も年をとっています。
- ・ 呼吸機能は年齢とともに低下しますが、日本呼吸器学会では、肺年齢が実年齢より19歳以上高いと肺機能障害がある場合が多いとされています。

## ●COPD（慢性閉塞性肺疾患…タバコ病）とは

- ・ COPDは、肺の生活習慣病で、タバコが主な原因とされています。呼吸の際、肺の中の空気の流れが慢性的に悪くなり、呼吸がしにくくなる病気のことです。具体的な病名としては、肺気腫と慢性気管支炎のふたつが挙げられます。

## COPDの3分の2は無症状

風邪でもないのにしつこい咳、痰、息切れを感じる方は、COPD（タバコ病）の可能性がります。

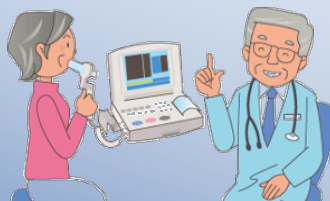
咳や息切れなどの初期症状は、ごくありふれているため、重症になるまで本人も気づかず受診しない事が多く、風邪やぜん息と間違われる事もあります。

COPDは進行すると、次第に呼吸がしづらくなり、酸素ボンベなしでの生活が、困難になります。「年のせいだから仕方ない」「運動不足だから」などと考え、放置しがちですが、早期に治療すれば症状の進行を抑えることができます。

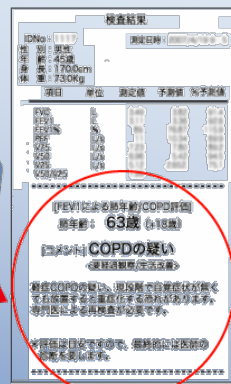
今は問題がなくても、肺年齢を知ることで肺の健康度を把握しておくことが大切です。

特に喫煙をされる方で慢性の咳や痰でお悩みの方は測定してみましょう。

息を吸ったり吐いたり簡単な検査（スパイロメーター）で5分程度で終了します。



時計台内科クリニック



## あなたにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）の可能性は？

日本ではCOPDの患者数は530万人といわれております。しかし、22万人しか治療を受けておりません。この病気は、進行すると大変な治療費を要します。世界保健機構WHOは、2020年には世界の死因の第3位になると警告しております。そのためにイギリスではタバコ代を1200円に値上げしております。

**40歳以上で喫煙歴があり、セキ、タンの症状がある人は、**

**以下のCOPD質問票に答えてみてください。**

### A、あなたは40歳以上ですか？

「はい」の方はBの質問にお進みください。

### B、下記の質問に該当しますか？

- ・タバコを10年以上吸っていますか？（吸っていましたか？）
- ・日頃、まわりのタバコの煙を吸うことが多いですか？
- ・日頃、工場のホコリ、煙や車の排気ガスをよく吸う環境にありますか？

いずれか「はい」の方はCの質問にお進みください。

### C、下記の質問に該当しますか？

- ・風邪でもないのに良くセキやタンがでますか？
- ・風邪をひきやすいですか？
- ・朝起きた時にセキやタンがでますか？
- ・階段の登り降りですぐ息切れしますか？
- ・同年代の人と歩いて付いていくのが苦しいですか？
- ・少し動くと息切れが悪くなったりする事がありますか？
- ・口をすぼめて呼吸すると楽になりますか？
- ・息をするとヒューヒューと音がすることがありますか？
- ・ぜん息といわれて治療を受けても良くならないですか？
- ・この数年間でやせましたか？

**4個以上「はい」があればCOPDの可能性が強いです。**

**早急に受診をお勧めします。**

胸部レントゲン、呼吸機能検査（スパイロメーター）、胸部CTなどにて診断されます。