

ちょっと

知ってほしい話

vol.6

11月20日は
世界COPDデー

令和元年11月発行
発行元 地域連携課

医療法人社団 徳成会
八王子山王病院
Hachioji Sannou Hospital

自分の肺年齢、知っていますか？

肺は、生まれてから絶えず酸素と二酸化炭素を交換し続けています。しかし肺も身体と同様、成長と老化が起こり、肺の機能は20歳前後でピークに達するとやがて加齢とともに徐々に低下していきます。この「肺の老化」の程度を年齢であらわしたものを「肺年齢」と言います。

肺年齢は呼吸機能検査（スパイロメトリー検査）で測定することができ、性別と実際の年齢・身長に加え、検査で計測する『努力肺活量*』と『1秒量*』から算出します。

肺年齢は、見た目ではわからない肺の健康状態を示す手がかりとなります。肺年齢が実際の年齢と同じ又はそれより若い場合には、肺は健康と言えますが、肺年齢が実際の年齢よりも高齢の場合には、肺の健康に問題があることが考えられます。

スパイロメトリー検査と肺の病気

「肺活量*」が低下する病気・・・

肺線維症、塵肺、間質性肺炎など

「1秒率*」が低下する病気・・・

喘息、慢性気管支炎、びまん性細気管支炎、COPD など



スパイロメトリー検査

努力肺活量：最大に息を吸い込んだ状態から一気にできるだけ早く、可能な限り息を吐きだしたときの息の量
1秒量：1秒間に吐き出せる息の量

肺活量：最大に息を吸い込んだ状態からゆっくり可能な限り息を吐きだしたときの息の量
1秒率：努力肺活量に対する1秒量の割合

急速に「老化」が進む病気・・・

シーオービーディー COPD（慢性閉塞性肺疾患）

COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは、従来「慢性気管支炎」や「肺気腫」と呼ばれてきた病気の総称です。たばこの煙などの有害物質を長期に吸引することで気管支や肺に炎症が起こり、慢性的に呼吸がしにくくなる病気です。原因の90%が「たばこ」を占め、喫煙者の15～20%が発症すると言われています。

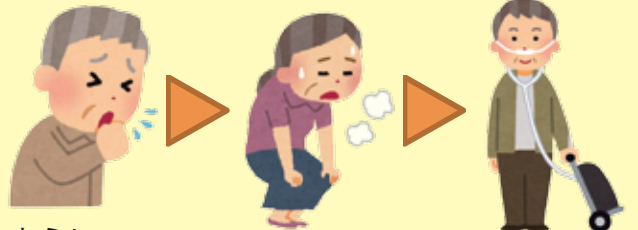
また、たばこ以外にも大気汚染物質（工場の煙、自動車の排気ガス、黄砂などのPM2.5）や職業上の粉塵や化学物質（蒸気、煙など）なども原因としてあげられます。さらに加齢や感染症、遺伝的要因や小児期の呼吸器疾患なども関与していると考えられています。COPDの症状は、長引くせきや痰からはじまり、重症化してくると息切れ（呼吸困難）を起こすようになります。

ありふれた症状がゆっくりと進行するため、気づいたときには重症化しているケースも少なくありません。

最初はせきや痰が
続く程度・・・

日常生活でも
息切れが・・・

日常生活に酸素が
欠かせなくなる



さらに・・・

慢性的な酸素濃度低下により心筋梗塞、狭心症、糖尿病、高血圧、脳血管障害などを発症しやすくなります。

COPDでは、喫煙を続けていると肺機能の低下が急速に進み、40歳を過ぎたころから発症する人が増えてきます。喫煙をしている方はもちろんのこと、周囲に喫煙者のいる方や職業上粉塵や化学物質にさらされる機会の多い方は呼吸器専門医のいる医療機関で定期的にスパイロメトリー検査を受け、肺の健康状態をチェックしましょう。

監修：八王子山王病院 内科 井口 祐三