

あなたの肺、何歳？



風邪をひきやすい、長引く、こじれやすい。ひょっとして、体質としてみえませんか？風邪による、のどの痛みや咳といった症状は、通常数日で収まるのが普通です。いつも風邪をひくと長引いたり、咳や痰がひどくてゼイゼイする方。喘息やCOPD（慢性閉塞性肺疾患）といった呼吸器の病気にかかっている可能性があります。年中、咳をして風邪をひいているとしてみえる方。咳だけの症状を繰り返す喘息もあります。タバコのせいで、止めれば治るとしてみえませんか？COPDの原因は、ほとんどが長期間の喫煙です。

最初のうちは、風邪をひきやすい、長引くといったことで収まっていますが、病気が進行すると、慢性的な咳・痰、少し動いただけでの息切れといった症状が出てきます。酸素を吸うようになって、タバコは止めないと言っている方はみえませんか？酸素を吸ってタバコを吸えば、爆発してしまいますよ！



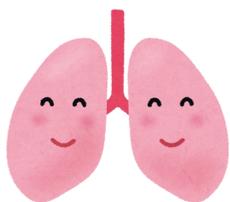
喘息やCOPDは、早めに診断を受け治療を続ければ進行を遅らせ日常生活も支障なく過ごすことができます。気になる症状がある方はもちろんの事、タバコを吸う方や過去に吸っていた方は一度呼吸機能検査を受けてあなたの肺年齢を調べてみませんか？



肺年齢とは？



呼吸機能は20歳前後をピークに加齢とともに低下していきませんが、喫煙や呼吸器の病気によりその低下速度が健康な人より早くなってきます。自分の肺の健康状態がどの程度であるかを知る指標として肺年齢が開発されました。肺年齢は呼吸機能検査（スパイロメトリー）の結果の“努力肺活量(FVC)”（最大量の吸入を行った後に、強制的に呼出した空気の最大量）と、“一秒量(FEV1)”（努力肺活量測定のための最初の1秒間の努力呼気量）ならびに年齢・身長から計算されます。健康診断などで行う胸部X線検査は肺の異常を見つけるものですが、喘息やCOPDといった呼吸器の病気を早期に見つけるためには、呼吸機能検査（スパイロメトリー）が必須です。当院ではもちろん、肺年齢に対応した呼吸機能検査機器を導入しておりますので、最近息切れがする等、気になる症状がある方は、肺年齢を調べてほしいと一言お声がけ下さい。



肺の健康維持のために何よりも大切な事はまず禁煙！あなたの肺が悲鳴を上げています。禁煙外来も行っております。禁煙は、早い段階から始めるに越したことはありませんが何歳から始めても効果は期待できます。タバコを吸わなければならないストレスから解放されたい方は、是非一緒に頑張りましょう！

