



だるさ・息切れに負けない！“若々しい呼吸”を保つ秘策SP

2021年05月19日放送



今回の番組について

普段から息切れを感じる事が多くなり、重症になると酸素ボンベの助けが必要になる場合もあるCOPD（慢性閉そく性肺疾患）。肺の中の「肺胞」が溶けてしまう病気で、破壊された肺胞は元に戻りません。ところが、肺胞は治らないのに呼吸を楽にして元気に暮らすための秘策があるんです！若々しい呼吸を保つコツをご紹介します！

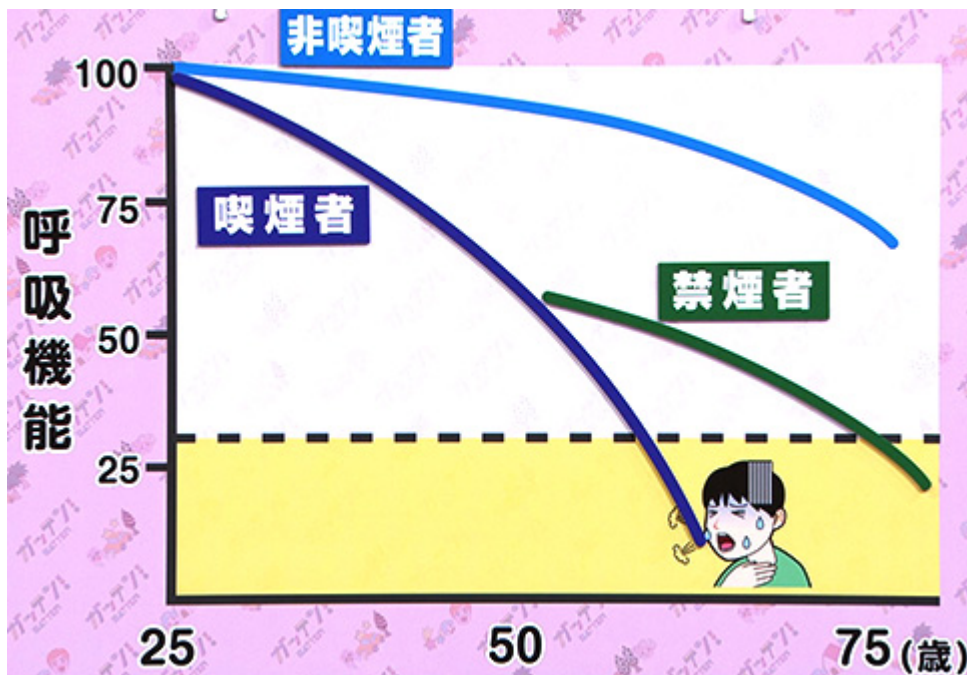


今回のお役立ち情報

禁煙しても発症リスクがある人も！COPD(慢性閉そく性肺疾患)

COPDの原因はほとんどが喫煙です。タバコの煙によって肺の中で炎症が起き、酸素と二酸化炭素の交換を行う肺胞が溶かされてしまうことで呼吸の機能が落ち発症します。肺は加齢とともに呼吸機能が老化しますが、喫煙するとそのスピードが早まります。しかも、禁煙しても溶けた肺胞は二度と元には戻りません。なので、禁煙して何年もたってから発症してしまうこともあるのです。喫煙で肺胞が溶けるのは喫煙者全体の2～3割ほどですが、呼吸機能の検査を受けないと自分の肺の状態は詳しくわかりません。

※禁煙しても壊れた肺胞を元に戻すことはできませんが、がんや心筋梗塞、脳梗塞などの発症リスクを下げることができます。ですので、禁煙がとても大切であることに変わりはありません。



息切れを劇的改善！カギを握るのは筋肉

COPDを完治させる治療はありません。しかし筋トレなどの運動で息苦しさを改善して元気に暮らすことが可能です。あるCOPDの患者さんは、一時は一日1800歩程度しか歩けなかったのが、一日10000歩歩くことが可能になり、仕事も続けられています。COPDは全身の炎症も起きる病気です。その炎症によって息苦しさがより強くなってしまおうと考えられています。そこで、効果的なのが運動です。筋肉を動かすとさまざまな体に良い物質が分泌されることがわかっていますが、近年注目されているのが「アイリシン」。全身の炎症をおさえる働きをしてくれます。さらに、筋肉自体も少ない酸素で効率よく動けるように変化するので、息切れが改善されて呼吸が楽になり、元気に暮らせるのです。大切なのは運動を継続すること。筋トレだけにこだわる必要はなく、ウォーキングでも掃除でも料理でも、活発に動くライフスタイルを続けることがCOPDの症状改善につながります。

※COPDと診断されている方が運動する場合は必ず医師に内容を相談してから行ってください。



あなたは大丈夫？COPDチェック！

自分の肺の状態が気になる方のために、参考になるのが「COPD-Q」と呼ばれるチェック法。実際の診察でも使われています。質問に答えて該当する点数を足して

いき、4点以上だとCOPDの可能性が高い、ということになります。ただし、番組にご出演いただいた専門医は「40歳以上で喫煙経験がある人」は、点数が4点未満でも一度、呼吸機能検査を受けることをおすすめしています。呼吸機能の検査は「スパイロメトリー」という装置に思い切り息を吹き込んで計測します。一般的な人間ドックでは受けられる場合が多いです（必ず事前に確認してください）。また、40歳以上で喫煙経験があれば、呼吸器内科などで保険診療の範囲内で受けることも可能です。

COPDチェック

① 現在の年齢は？		④ この1年間で走ったり重い荷物を運んだとき、ゼイゼイやヒューヒューを感じることはあった？	
40～49歳	0点	いつも	2点
50～59歳	1点	ほとんどいつも	1点
60～69歳	2点	ときどき・まれに・ほとんどない	0点
70歳～	3点	⑤ これまでたばこをどれくらい吸った？	
② かぜを引いてないのに、たんがからんでせきをすることがある？		1日の平均本数 × 喫煙年数 =	
いつも・ほとんどいつも・ときどき	1点	吸わない	0点
まれに・ほとんどない	0点	1～399	1点
③ 走ったり、重い荷物を運んだとき同年代の人と比べて息切れしやすい？		400～999	2点
はい	1点	1000以上	3点
いいえ	0点		