

# 日常生活において気をつけること

## ～じん肺と診断された方のために～

### ● じん肺とは



左)正常肺 右)じん肺(粉じんの吸入により肺が黒くなっている。)

主として小さな土ぼこりや金属の粒などの無機物または鉱物性の粉じんの発生する環境で仕事をしている方が、その粉じんを長い年月にわたって多量に吸い込むことで、肺の組織が線維化し、硬くなって弾力性を失ってしまった病気をじん肺といいます。

じん肺の初期症状は息切れ・咳・痰が増えるなどですが、進行すると肺の組織が壊され、呼吸困難を引き起こします。また、気管支炎、肺がん、気胸などの合併症にかかりやすくなるので注意が必要です。粉じん作業を行っているときは気づかなくても、じん肺の症状は数年から十数年かけてゆっくりと進行します。

### ● 日常生活での注意事項

じん肺の所見のある方は、じん肺の進行を防ぎ、また、じん肺の合併症を予防するためにも、適切な健康管理を行う必要があります。ここに記載したポイントは、日常生活で特に心がけ、実行しなければならないことです。

- 1 禁煙する(※)
- 2 かぜ(感冒)に注意する
- 3 バランスのとれた食事をとる
- 4 規則正しい生活を心がける
- 5 適度な運動を心がける
- 6 痰を積極的に出す



※喫煙はじん肺を悪化させるだけでなく、心臓病や脳卒中などをおこす危険をもたらし、肺がんなどのがんの発生率も高めます。禁煙治療については保険適用の認められている治療法もありますので、医師に相談しましょう。

### ● 症状の変化に気をつけましょう

次のような症状の変化に気づいたり、人に指摘されたときは早めに医師に相談しましょう。

- 1 息切れがひどくなった
- 2 咳、痰が以前に比べて増えたり、痰の色が変わった
- 3 痰に血液が混ざった
- 4 顔色が悪いと注意されたり、爪の色が紫色に見える
- 5 顔がはれぼったい、手足がむくむ、体重が急に増えた
- 6 激しい動悸がする
- 7 かぜがなかなか治らない
- 8 微熱が続く
- 9 寝床に横になると息が苦しい
- 10 食欲がなくなった、急にやせた
- 11 やたらに眠い

