

## I 日常生活での注意事項

(ポイント)

じん肺の進行を防ぎ、じん肺の合併症を予防するため、日常生活の中の健康管理に心がけましょう。

- 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。

じん肺の所見を有している方は、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、適切な健康管理を自ら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

あなたはタバコを吸う習慣がありますか？

じん肺の所見を有している方がタバコを吸うと、健康な人が喫煙する以上にいろいろな弊害が現れます。タバコを吸う習慣がある方に「禁煙しましょう」といっても、実行の難しいことが多く、まして長年の喫煙習慣を健康のために「お止めなさい」と忠告されても、なかなか実行できないかもしれません。

しかし、じん肺の所見を有している方には是非とも禁煙を守っていただかなければなりません。じん肺そのものを治すことは難しいとしても、その進行を止め、余病の発生を防ぎ、息切れ・呼吸困難などの症状を軽減し、少しでもこれからの生活を快適に送っていただくために、この際、是非とも禁煙してください。じん肺の症状は、禁煙によって改善する可能性があります。

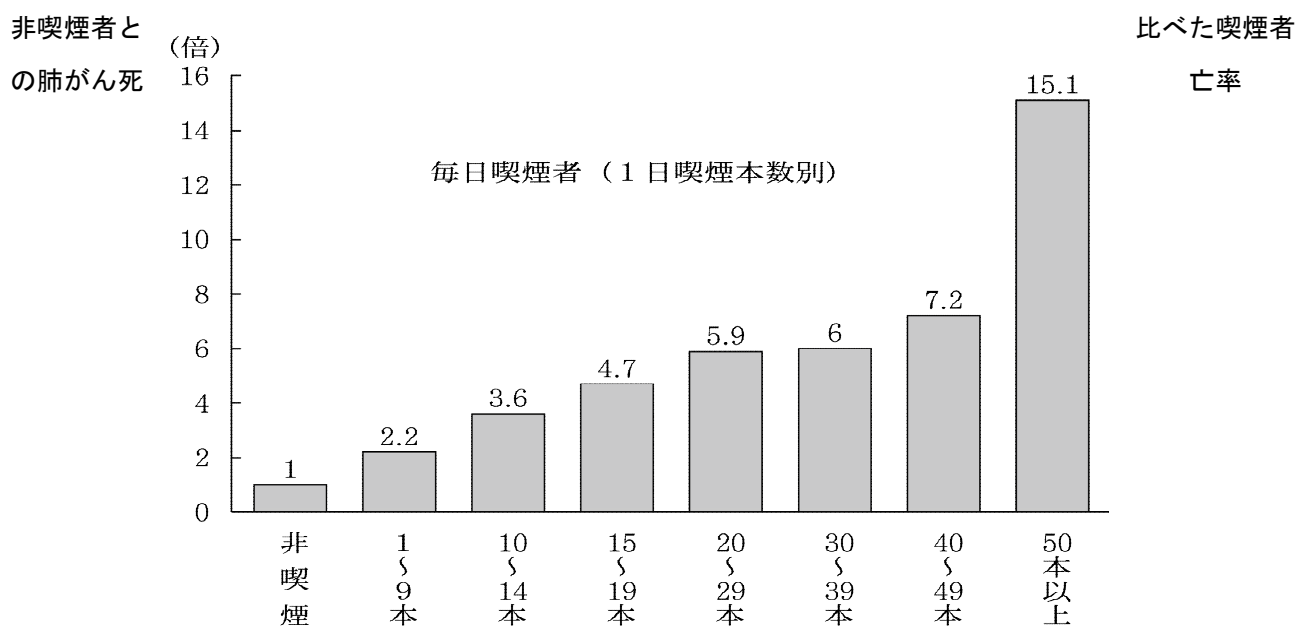
それではなぜ、じん肺の所見を有する方が禁煙することにより、息切れ・呼吸困難などの症状が軽減し、余病の発生を防ぐことができるのか考えてみましょう。高齢者の場合は、たとえ健康であっても、その肺が「歳をとって」、肺胞（参考1「肺と呼吸のしくみ」参照）が過度に拡がり、気管支の内面の粘膜にある細かい毛（セン毛：空気の通

り道（気道）に入ってきたウィルス、ほこりなどの異物を外に出す役割を担っている）が抜け落ちる傾向があります。そのため肺の奥に溜まった分泌物を外に出しにくくなります。じん肺の所見を有する方の場合には、その病変のために、年齢によるこれらの変化がさらに著しくなり、肺胞が異常に拡張して肺気腫という状態になります。また、肺の線維化が進んで「硬く」なり、伸び縮みが十分にできなくなると（参考2「じん肺とは」参照）、気管支の動きが悪くなって、肺の中に溜まった分泌物をますます外に排除することが出来にくくなります。まして、気管支炎などの炎症があると、外に出さなければならない肺の中の分泌物の量が増え、そのため、さらに気管支炎が悪化するという悪循環に陥ってしまうことがあります。

タバコを吸うと、その煙の刺激のために、肺の中の分泌物の量がさらに増えます。そして、習慣的にタバコを吸う人の場合には気管支粘膜のセン毛が余計に抜け落ちて、ますます痰<sup>たん</sup>を外に出すことが難しくなります。

さらに、喫煙は心臓や脳の動脈を狭くしたり、つまらせたりして、狭心症、心筋梗塞、脳卒中などを起こす危険をもたらします。禁煙によって、これらの病気の発生の危険性を低下させることができるといわれています。年をとってから禁煙をしても無駄だという人がいますが、そのようなことはなく、禁煙の効果は十分あることが証明されています。心臓病や脳卒中の予防や再発防止のためにも、禁煙が是非必要なのです。

加えて、喫煙の習慣がある人は、原発性肺がん（以下単に「肺がん」という。）や喉頭がんなど、様々ながんの発病の危険性が高いことがわかっています。外国人についての多くの研究だけでなく、日本人についての調査結果でも図1に示すように、一日の喫煙本数が多い人ほど、肺がん<sup>肺がん</sup>で死亡する人の割合が高くなっており、一日20本以上喫煙している人では、喫煙しない人の約6倍に達しています。



(計画調査 (1966~1982) 平山雄 (1987) 改訂版たばこと健康 富永祐民著) <「2002年生活習慣病のしおり」より>

## 2 かぜ（感冒）に注意する

---

軽いかぜ（感冒）は、くしゃみ、鼻水、鼻づまりなどさまざまな症状を引き起こしますが、こじらせると気管支炎や肺炎などに進行します。じん肺の所見を有する方は、かぜをこじらせて、気管支炎や肺炎を起こしやすいので、より一層注意が必要です。かぜをひかないように、また、かぜをひいてしまった場合には無理をしてこじらせないように注意してください。

そのためには、特にかぜの流行する冬には、人ごみを避けたり、外出した場合には、うがいをするなど、予防について心がけることが大切です。一般の方々には意外に知られていないようですが、市販のかぜ薬（感冒薬）には気管・気管支の表面を覆う粘膜を乾かすことにより、痰を減らす成分が含まれています。じん肺の所見がある方の場合には、痰を軟らかくして体の外に出しやすくすることが必要なのですが、かぜ薬には逆の効果、すなわち気管・気管支内にたまった分泌物を固くし、体外に出しにくくする作用があり、炎症を悪化させる場合があります。かぜをひいたら、安易にかぜ薬に頼らず、かかりつけの医師に相談しましょう。また、あなたがじん肺の所見を有することを知らない医師には、あなたにじん肺の所見があることを申し出て処方工夫をしてもらってください。

## 3 食生活に気をつける

---

食塩のとりすぎや、アルコールの飲みすぎは、高血圧の原因となり、心臓病や脳卒中の原因となります。また、動物性脂肪のとりすぎは、動脈硬化の原因となり、心臓病の原因となります。加えて、食生活の偏り、食べ過ぎなどは生活習慣病の原因となりますので、注意してください。じん肺の所見を有する方がアルコールをとりすぎると、アルコールの作用によって、息切れ、呼吸困難などの自覚症状が悪化したり、肺や心臓に負担がかかったりすることがありますので、気をつけてください。

じん肺と生活習慣病とは直接関係はありませんが、じん肺によって肺の働きが悪くなると、他の病気がないにこしたことはありません。したがって、食生活を改善することは、じん肺にとってもよい健康管理につながります。

## 4 規則正しい生活を心がける

---

睡眠不足や不規則な生活は万病のもとといわれています。睡眠を十分にとり、規則正しい日常生活を送り、自分の生活のリズムを守ることが一般的な健康管理として大切です。何か目標を決めて運動したり、何らかの軽い仕事をするのが良いでしょう。毎日、規則正しく日課を決めて実行することは健康の維持に望ましいことです。

## 5 適度な運動を心がける

---

健康を維持し、運動能力の低下を防止するためには、散歩など無理のない程度の適度な運動を継続的に行うことが大切です。万歩計を用いて、1日にどのくらい歩いているか記録しておく、自分の運動量を知る目安になります。

運動不足は、呼吸を含めた体の機能を低下させてしまうので、家の中に閉じこもっていることは、健康の維持のためにはマイナスになります。ただし、自分の運動能力を超えた過激な運動はかえって体が必要とする酸素を不足させてしまい、特にじん肺によって呼吸能力が低下している方では、心臓などに過度の負担をかけてしまうことがあるので注意が必要です。

したがって急に激しい運動をするのではなく、軽い運動から始めて徐々に体を慣らし、運動の度を上げていくようにしてください。このとき、ある程度息切れを起こしても心配ありません。むしろ軽い息切れを感じる位に積極的に試みましょう。

運動を始める前に脈拍数を数え、このときの脈拍数を1分間あたり10ないし20上回る程度の運動をしてください。ただし、平常と同じ程度の運動で異常な息切れ、呼吸困難を感じる場合（例えば普段は一気に登れる坂道・階段が息苦しくて登れない時など）は、注意信号と考えて医師の診察を受けてください。

運動による疲労は1時間以内に回復できることを目安とし、過度の運動による疲労を後々まで持ち越すことのないようにしてください。不必要な安静が健康に有害であると同様に体力の限度を超えた運動もまた有害なのです。

冬の冷たい空気を肺に吸い込むと、気管支が「けいれん」を起こして狭まり、胸が痛くなったりしますので、冬に運動する時は、マスクやマフラーで冷たい空気を直接吸わないようにするのが良いでしょう。