

見た目では判らない  
肺の健康状態を知るヒント

# 肺年齢

まずは禁煙！

「肺の生活習慣病」に対する  
リスクマネジメント

肺年齢  
**26歳**

(実年齢より  
-5歳)



喫煙歴は無く、日頃から分煙された環境で仕事をしている。

肺年齢  
**85歳**

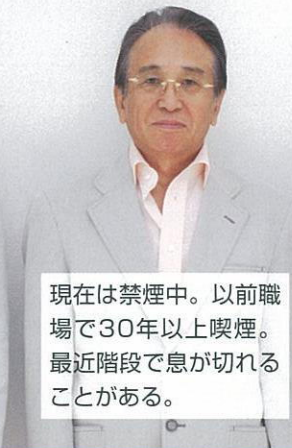
(実年齢より  
+41歳)



最近、痰が絡むことが多く喫煙の本数を減らしているが、1日30本程度20年近く吸ってきた。

肺年齢  
**94歳**

(実年齢より  
+24歳)



現在は禁煙中。以前職場で30年以上喫煙。最近階段で息が切れることがある。

肺年齢  
**20歳**

(実年齢より  
-30歳)



喫煙歴無し。吹奏楽の演奏が得意で日頃から運動も欠かさない。

肺年齢  
**63歳**

(実年齢より  
+18歳)



現在、1日20本以上喫煙。最近風邪でもないのに咳が続くことがある。

# 「肺年齢」とは

肺年齢とは一秒間に吐ける息の量（一秒量）から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認して頂くための目安です。一秒量の標準値は、性、年齢、身長によって異なり、20歳代をピークに加齢とともに減少します。肺年齢を知ることで肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙指導、呼吸器疾患の早期発見・治療にご活用ください。

## 静かに進む「肺の破壊」、進行すると二度と戻りません

鼻や口から吸い込まれたタバコの煙や微小な粒子によって慢性的な炎症が気管支や肺胞におこり肺胞が破壊されると、肺はスカスカになるような変化が生じ、このような状態になると肺の機能も低下します。その結果、咳、痰、息切れなどの症状を自覚するようになり、破壊されてしまった肺胞は元に戻ることはありません。



咳



痰



息切れ

## 現在は問題なくても、肺の健康に関するリスクを知ることは大切です

そこで、呼吸機能を年齢という身近な指標を用いることで、自分の肺の健康状態を肺年齢として実感し、普段は意識しない肺の状態を継続的にチェックすることが大切です。現在問題がない場合でも、将来における肺の健康リスクを正しく認識することは、禁煙や呼吸器疾患の予防、早期発見・早期治療に大きく役立ちます。

### 「肺年齢」と肺の生活習慣病COPD\*

日本では40歳以上の約10人に1人がCOPDと推定されています

COPDは喫煙が主な原因とされ、肺への空気の通りが慢性的に悪くなりゆっくりと進行していく疾患で、これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。初期の段階では咳、痰、息切れなどの症状を自覚しにくいので早期診断には呼吸機能検査が不可欠です。肺年齢を知ることで、肺への健康意識を高め、多いとされている未受診の方に治療を始めていただくことが期待されます。

\*Chronic Obstructive Pulmonary Disease：慢性閉塞性肺疾患

COPDについてはインターネットでも情報をご覧頂けます

「世界COPDデー」ホームページアドレス <http://www.mcp.co.jp/wcd2007/>



スパイロメトリー