

# 肺年齢の見かた・使いかた

参考資料2

「肺年齢」は、見た目では判らない“肺の健康を知るヒント”です。

呼吸機能は、健康な人でも20歳代をピークにして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等によりその低下が健常な方よりも早くなります。同性・同世代の方と比較して自分の呼吸機能（肺の健康状態）がどの程度にあるのかを知る指標として肺年齢が開発されました。

肺年齢（呼吸機能）を検診や人間ドック等で定期的に測定し、肺の健康維持・病気の予防・早期発見に役立ててください。

肺年齢に関する詳しい情報は、**肺年齢.net (<http://hainenrei.net>)**をご覧ください。

## ● 肺年齢の見かた

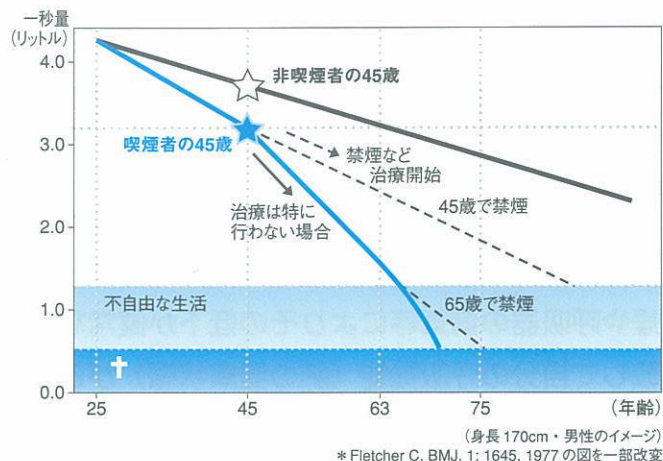
結果の“年齢”だけを見るのではなく、必ず結果に対する評価コメントを参照するようにしてください。

### 検査結果に対応して表示されるコメント

評価コメント	詳細コメント
異常なし	肺疾患の可能性は低いです。同性同年代の平均値に比べて数値が良く、今後も定期的な呼吸機能検査を続けて健康を維持してください。
境界領域 (現時点では異常なし)	同性同年代の平均値に比べ数値がやや悪く、今後も定期的な呼吸機能検査を続ける必要があります。
肺疾患の疑い (要精検)	COPDの可能性は低いですが、同性同年代の平均値に比べて数値が悪く、他の肺疾患の疑いがあります。専門医による再検査が必要です。
COPDの疑い (要経過観察 / 生活改善)	軽症 COPD の疑い。現段階で自覚症状が無くても放置すると重症化する恐れがあります。専門医による再検査が必要です。
COPDの疑い (要医療 / 精検)	中等症以上の COPD の疑い。専門医による再検査が必須です。適切な治療を早期に行う事で症状を改善し、疾患の進行を抑制する事ができます。

- 肺年齢が実年齢より若い場合は、呼吸機能が同性同年代の方に比べて優れているといえます。しかし加齢により呼吸機能は衰えますので、人間ドックや検診の機会を利用して肺年齢を定期的に測り、肺の健康維持に役立ててください。

- 肺年齢が実年齢以上で、「肺疾患の疑い」や「COPDの疑い」とコメントされた方は、医師による精密な検査が必要です。できるだけ早く受診するようにしてください。適切な治療・対処により肺年齢は若返らせることができます。



## 肺の健康維持と改善のためには

### ● 禁煙

肺の健康維持のためにはまず禁煙することが何より大切です。これは肺年齢が実年齢以下だった方にも同じようにいえることです。

喫煙していない場合でも、加齢とともに呼吸機能はゆるやかに低下していきませんが、長期間にわたる喫煙は呼吸機能の低下を急速に早めていきます。禁煙して適切な治療を受ければ、病気の進行を遅らせ、息切れなどの症状を楽にすることができます。

### ● 適度な運動と日常の注意

散歩や体調に合った適度な運動を心がけましょう。運動によって呼吸筋を鍛えれば、呼吸機能の維持・改善に効果があり肺年齢は若返ります。

ただし、すでに咳・痰・息切れなどの症状が少しでもある方は、受診をした上で、主治医の先生の指導のもとに行ってください。また日頃の食事からの十分な栄養や、規則正しい生活で十分な睡眠を取ることも大切です。

## 肺年齢と肺の生活習慣病COPD

COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患) 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いため早期診断には呼吸機能検査が不可欠です。まずは自分の肺年齢を知ること、定期的な測定を心がけることが大切です。

