



問屋町

第70号



すこ 健やかLetter

発行日：2022年5月30日 発行元：協同組合青森総合卸センター

5月31日は世界禁煙デーで6月6日までの1週間は禁煙週間です。禁煙により心筋梗塞、脳梗塞、肺ガン等のリスクが減り、高血圧や高血糖が改善するのでぜひ挑戦しましょう。今回は、喫煙歴があると発症しやすいだるさ、息切れ等の不調をもたらす病についてお伝えします。



だるさ・息切れに負けない！

若々しい呼吸を保つ秘策



階段の上り下りや重い荷物を持って歩くと息が切れる。体がだるく、動くのが億劫。「年のせい」と思いがちなこれらの症状、実は「COPD（慢性閉塞性肺疾患）」という病気のせいかもしれません。

COPDは肺の中の「肺胞」が溶けてしまう病気で、発症すると普段から「息切れ」を感じる事が多くなり、重症化すると酸素ポンプの助けが必要になることもあります。一度溶けた肺胞は元には戻りません。けれども、呼吸を楽にして元気に暮らすための秘策があるのです。

若々しい呼吸を保つための2つの秘策

- ① COPDの主な原因は喫煙です。タバコの煙で肺に炎症が起きて肺胞が溶け、呼吸機能が低下して息切れが起きます。肺胞は元には戻りませんが、禁煙すると加齢による呼吸機能の低下は緩やかになるので、禁煙しましょう。
- ② COPDは肺だけでなく全身の炎症を引き起こし、だるさや疲れやすさをもたらします。運動でどこか1カ所だけでも筋肉を鍛えると、炎症を抑える物質が分泌され、症状が改善されるので、筋トレに限らず、ウォーキングや家事など、活動的なライフスタイルを続けましょう。

詳しくは裏面をご覧ください。

息切れをもたらすCOPD 主な原因は喫煙！

COPDの原因は95%以上が喫煙です。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。禁煙しても肺胞は元には戻らないため、禁煙して何年も経ってから発症することも。COPDは代表的な症状が息切れなので、進行するまで気付かれにくいのです。また、呼吸機能は加齢によって低下しますが、喫煙はそのスピードを速めます。禁煙するとその後の低下は緩やかになります。

やってみよう！COPDチェック

① 現在の年齢は？

40～49 歳	0点
50～59 歳	1点
60～69 歳	2点
70 歳～	3点

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？

いつも・ほとんどいつも・ときどき	1点
まれに・ほとんどない	0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？

はい	1点
いいえ	0点

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？

いつも	2点
ほとんどいつも	1点
ときどき・まれに・ほとんどない	0点

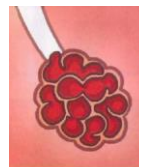
⑤ これまでたばこをどれくらい吸った？

1日の平均本数 × 喫煙年数 =

吸わない	0点
1～399	1点
400～999	2点
1000 以上	3点

健康な肺胞

膨らんだ肺胞が、ゴム風船のように自然としぼむことで息を吐き出せます。



ゴム風船のように柔らかい

COPDの肺胞

肺胞自体が溶けてつぶれ、機能を失った状態。弾力性を失うと息を吐くことが困難に。



紙風船のように伸縮性がない

※①～⑤の質問の合計点が4点以上だとCOPDの可能性大です。

※40歳以上で喫煙経験がある人は、点数に関わらず一度呼吸機能検査を受ける事をオススメします。

活動的なライフスタイルで症状を改善！

COPDの症状は息切れだけではありません。肺から炎症物質が血液を通して全身に運ばれると、体中で炎症が起きてだるさや疲れやすさの原因になります。

そこで、今注目されているのが「アイリシン」という炎症を抑える物質です。運動によって筋肉を鍛えると、この物質が分泌されます。しかも、どこか1カ所の筋肉を鍛えるだけでも、アイリシンは全身に運ばれ、炎症を抑えてくれます。さらに、継続して運動することで、筋肉が少ない酸素でも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ます。筋トレに限らず、ウォーキングや掃除、料理など活発に動くライフスタイルを続けることがCOPDの症状改善に繋がります。

