㊹ろうそくの火が吹き消せますか？

人生100年時代の健康管理

桐生大学・桐生大学短期大学部副学長 山科 章

【プロフィル】広島県生まれ。1976年広島大学医学部卒業後、聖路加国際病院内科勤務。99年東京医科大学循環器内科主任教授。2020年5月から現職。総合内科専門医、日本循環器学会専門医、前日本循環器病予防学会理事長。

バースデーケーキのろうそくの火を上手に吹き消せますでしょうか。できなければ、肺年齢はかなりの高齢です。

COPD（慢性閉塞性肺疾患）になると、はきだす息の勢いが弱くなり、吹き消す前にゼコゼコとせき込み、たんもからんで苦しくなります。

COPDは息切れに慢性的な咳（せき）とたんを伴う肺の病気です。ほとんどが長年にわたるたばこ煙を主とする有害物質の吸い込みによるので、中高年に発症する生活習慣病です。

以前は慢性気管支炎と肺気腫という別々の病名で扱われていました。長期にわたるたばこ煙の刺激により、気管支からその最終の枝分かれ先である肺胞にかけて広い範囲の肺で炎症がおこり肺に傷害がおこります。

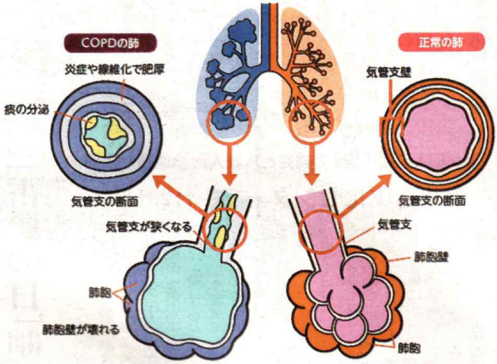
細い気管支に炎症が続くと粘膜は厚くなり、内腔（ないくう）は狭くなり空気の流れが悪くなり空気の流れが悪くなります。慢性の刺激で咳がでて、たんも多くなります。これが慢性気管支炎です。

有害物質は気管支が20回以上も枝分かれした先のブドウの房状になった肺胞まで入り込み、肺胞も傷害します。傷害された肺胞は壊れ、壊れた肺胞同士が一体となって膨らんでいきます。これが肺気腫です。肺気腫になると本来行われるガス交換と呼ばれる、肺胞と毛細血管の間での酸素と二酸化炭素の出し入れができなくなります。

なぜ、一気に息をはきだせないのでしょうか。息を吸うときには肺の中は陰圧になり、細い気管支も広がるので空気が入りやすいのですが、はくときには圧がかかって細い気管支は押され、空気が出にくくなるのです。ロをすぼめて気道に圧をかけ、細い気管支がつぶれないようにゆっくりとしか息を出せなくなるのです。

わが国には500万人以上のCOPDがいると推定されていますが、大多数が診断も治療もされていないのです。たばこをやめないと酸素ボンベが手放せない状態になります。

※次回は「たばこを吸っていると手術が…」です。



Smart Life Projectホームページ（https://www.smartlife.mhlw.go.jp/）から引用

◆毎週月曜連載　桐生大学・桐生大学短期大学部副学長の山科章さんは、同大学医療保健学部の学生などに講義も開講している。

保健・福祉