

# 肺の機能を守るために 広報げろ 2020.7

## 肺の機能を守るために

人間の体の細胞は、酸素がないと生きていくことができません。肺は呼吸によって体内に酸素を取り入れ、二酸化炭素を排出するという重要な役割を果たしています。健康な肺では空気をたくさん吸って、一気に吐くことができます。しかし肺胞が壊れるなど肺に疾患があると、吸えても吐けなかったり、吐けるけれど吸えなくなったりして、呼吸不全を起こし、体が酸素不足となります。これを脳では酸素を運ぶ血液が不足していると認識し、心臓にもっと血液を送るように命じます。そのため慢性呼吸不全になると、心臓に大きな負担がかかり、心不全につながることもあります。

呼吸は、肺が勝手にふくらんだりしぼんだりしておこなっているわけではありません。横隔膜をはじめとする呼吸筋が弛緩・収縮することで、胸郭が動き、それに合わせて肺が広がったりしぼんだりして呼吸をしているのです。

加齢とともに筋力は弱くなるので、肺に疾患がなくても自然に肺機能は低下します。肺機能の低下は肺年齢を計測することにより推測できます。自分の値が健康な人の何歳に相当するかを示すのが肺年齢で、肺年齢が実年齢より10以上高い場合は、呼吸器科などで相談し生活の改善などに取り組む必要があります。金山病院でもスパイロメーターで肺活量などの検査を行い、肺年齢を推測しています。

肺機能の低下は加齢ばかりでなく、さまざまな病気でも起こります。これらの病気の多くは治療により改善しますが、タバコによるCOPD（慢性閉塞性肺疾患）は肺が破壊され治療しても元には戻りません。

肺機能の低下は、呼吸に使う呼吸筋のトレーニングをおこなうことによって、しっかり呼吸ができるように、肺の機能を若く保つことを目指します。病気ではなくても、呼吸器の機能が弱っている人は、運動をして脚の筋肉を鍛えましょう。肺と脚の筋肉には何らかの関係があるとされ、1日の歩数が多い人ほど生存期間が長かったという研究もあります。二本杖を利用したウォーキングやジョギングは呼吸筋を鍛える最適な有酸素運動の一つです。膝を痛めないためには自転車型トレーニング器具を利用した運動も良いでしょう。

新型コロナウイルス感染症は酸素不足で症状が悪化します。肺機能に異常がある人で重症化することが多く、高齢者、喫煙者は十分な注意が必要です。新型コロナウイルスは人から人へ移るのであって、人と会話をしたり、人が触れたものに触れた手を口へ持っていったりしなければ感染しません。“ステイホーム”は家の中にいましょうという事ではありません。必要以上に（2メートル）人に近づくなという事で、当地域など人が少ない地域では、人に近づかない限り外に出て自然の中で活動できるメリットを利用しない手はありません。コロナ自粛で家において運動不足で体重も増えたというのは呼吸機能に対しても最もよくないことです。季節柄、熱中症に注意ながら、人との距離をとったうえで、適宜マスクを外して、外での運動もとりいれて体を動かし、肺機能を鍛えて、やがて来る流行に備えましょう。

下呂市立金山病院 顧問 古田智彦