

主催：公益財団法人 結核予防会、一般社団法人 日本呼吸器学会、公益社団法人 日本医師会



肺のたいせつさを知る100年

みんな知ろうCOPD(慢性閉塞性肺疾患)

—はばたけ健康日本21(第二次)—

毎年、5月9日・呼吸の日を記念して開催されるフォーラムも今年で6回目。

国民健康づくり運動「健康日本21」の第二次がスタートする節目の年に行われた今回は、肺炎や肺がんにつながる肺の生活習慣病「COPD」をテーマに、専門家の講演や座談会が行われた。

※COPD=Chronic Obstructive Pulmonary Disease

5月11日、日本医師会館(東京・駒込)で開催



肺がん検診を通して COPDを見つけない



関根康雄さん

東京女子医科大学 八千代医療センター 呼吸器外科 教授

私の専門は肺を中心とした外科ですが、COPDは基本的には内科の病気です。ではなぜ外科の私が今日ここで話をしているのか。それには理由があります。 COPDは、全身状態に影響を及ぼす病気です。COPDのある人には肺炎、心臓病、糖尿病、脳こうそくなどが起きます。またCOPDとそうした病気を併発すると、死亡率も高くなること知られています。私の専門分

講演 ②

COPDってどんな病気?



別役智子さん

慶應義塾大学医学部 内科学教室(呼吸器) 教授

COPDというのは、慢性気管支炎と肺気腫というふたつの病気を総称した病名です。日本での患者数は500万人以上と推定されていますが、病院で治療を受けている人はわずか20万人であり、大多数の人は自分がCOPDであることを知らず、治療も受けていないと考えられます。主な自覚症状は、風邪でもないのにせきやたんが続く、階段を上るとき息切れがするといったことですが、

健康日本21(第二次)と COPDについて



宮寄雅則さん

厚生労働省健康局 がん対策・健康増進課長

本年度からスタートした健康日本21(第二次)では、「健康寿命の延伸と健康格差の縮小」が大きな目標となっています。 何歳まで日常生活を支援なく送れるかを「健康寿命」と実際の寿命を比較すると、その差は男性で約9年、女性では約12年。つまり人生の最後に寝たきりまたは手助けが必要な状態で過ごす期間が平均してそれだけあるということです。高齢化が進

講演 ①

第1部

実行委員長あいさつ



工藤翔二さん 公益財団法人結核予防会 理事 榎十字病院 院長

今年4月にスタートした国民健康づくり運動「健康日本21」の第二次計画において、国民の健康を維持するには、禁煙の推進とCOPD対策が重要であることが明確に位置付けられました。計画では、いまだ25%程度にとどまるCOPDという病名の認知度を、今後10年で80%に引き上げることが目標にしています。 病気の予防や早期発見には、まず病気を正しく知ることが不可欠です。本日のフォーラムをきっかけに、みなさんが肺の健康とCOPDについて正しい知識を身につけ、日ごろから関心を深めていただくことを願っています。

来賓あいさつ

田村憲久さん 厚生労働大臣

COPDの最大の危険因子は喫煙であり、禁煙を推進することはCOPD予防のうえで非常に重要です。今年度から始まった健康日本21(第二次)では、成人の喫煙率の低下や受動喫煙防止について具体的な数値目標を設定すると同時に、特定健診や特定保健指導の実施者向けに、禁煙指導の進め方をわかりやすく示した標準的なプログラムを作成しました。 今後も関係省庁と連携し、医療関係者のみなさんの協力を得ながら、たばこ規制、枠組み条約の締結国として、国際的な動向と歩調を合わせた総合的対策を推進したいと考えています。



鴨下一郎さん 衆議院議員 慢性呼吸器疾患対策推進議員連盟

COPDが進行すると、24時間在宅酸素療法を続けなければ生活の質を保てなくなるほど重症化する人もあります。しかしまだ病気の認知度が低いため、そこまで悪化して初めて「どうしても早く教えてくれなかったんだ」と病院で悔やむ患者さんも多いそうです。 高齢化が進む日本では、今後COPDの患者数も増えていくと予想されます。重症化する人をできるだけ減らしながら、仮に重症化した場合もその後の生活をしっかりと支えていけるよう、関係者や協力者が力を合わせ、議員連盟として積極的な活動を続けたいと思います。

第2部

座談会 肺年齢体験と私の健康法

司会 工藤翔二さん 実行委員長 道永麻里さん 日本医師会常任理事 松沢成文さん 前神奈川県知事 今泉清さん 元ラグビー日本代表



道永麻里さん



今泉清さん

フォーラムの第2部では、工藤実行委員長と日本医師会の道永麻里さんを司会とする座談会が行われた。 パネリストの一人、松沢成文さんは、神奈川県知事時代に全国初の受動喫煙防止条例の制定を主導。そのときの苦労を聞かれ、「飲食店などからは強く反発されましたが、何回も話し合いを重ねてどうにかご理解いただきました。以前は私も喫煙者だったので、たばこを吸う人の気持ちもわかります。決して喫煙者を社会から排除しようというのではなく、みんなが安心して暮らすにはルールが必要だということ、そして吸わない人が受動喫煙をしない権利は絶対を守るべきだということ」と語った。

今泉さんについて、「肺年齢は若干高めですが、肺活量は正常で、1秒率(最大まで吸った息のうち何%を1秒間に吐き出せるか)も70%を超えています。1秒率が70%未満になるとCOPDが疑われますが、全体的には正常の範囲内でしょう」と工藤さんがコメント。事前の練習よりも1歳下だったという今泉さんは、「少しは練習の成果が出ました」と笑った。

「元喫煙者」と紹介されたが測定に臨んだ松沢さんは、実年齢マイナス13歳という結果に、工藤さんから「若いころにたばこをやめたのがよかったのでしょ。肺機能についてはまったく心配ないですね」と太鼓判を押された松沢さんは、「これからは禁煙と健康的な生活を続けます」と誓った。



松沢成文さん



今村聡さん

日本医師会 副会長



西村正治さん

日本呼吸器学会 理事長

近年、肺炎は日本人の死因の第3位となっており、高齢者の肺炎は国の大きな健康問題となっています。その背景にあるもののひとつがCOPDです。COPD自体はあまり目立った自覚症状のない病気ですが、そのことに油断せずぜひ早期発見に努めてください。

先ほどの講演にもあったように、今現在大変多くの患者さんが、自分がCOPDであることを知らずにいます。本日のフォーラムのような機会に、多くの人にCOPDという病気の怖さや、呼吸器の健康の大切さに気づいていただけたらと思います。

閉会あいさつ

人は自分が健康にいるときは、なかなかそのありがたみに気づかないのです。ひざであれ、胃であれ、痛みを感じて初めてその大切さを知る。肺についても同様で、普段はあまり意識しないこの臓器が人間にとってどれほど重要か、本日の講演や肺年齢測定の実演、呼吸法の実演などを通してご理解いただけたものと思います。

私たち主催3団体は、今後も継続して肺の大切さをみなさまに伝える活動に取り組んで参りますので、機会があればぜひまたご参加ください。本日はどうもありがとうございました。

あなたも肺年齢を測ってみませんか?



※肺年齢に関する詳しい情報は、肺年齢.net (http://hainenrei.net)へ。

この日、会場ロビーでは「肺年齢測定体験会」が開催された。肺年齢とは、同性・同年齢の平均と比べて肺の機能がどの程度かを見るための指標で、今回は最大まで吸い込んだ呼吸のうち何%を1秒間に吐き出せるかを見る「1秒率」の検査が行われた。 実年齢より若く判定され喜ぶ参加者や、反対に高めの判定となったものの、「他に症状がなければこの数字だけでそんなに心配する必要はない」と聞き安堵する参加者も。肺年齢は、禁煙や運動に努めるなど、生活習慣を見直すことで改善できるもの。測定を体験してみたい人は、かかりつけ医や呼吸器内科などの専門医に相談してみるといいだろう。

肺年齢



呼吸リハビリテーション実演 講師:佐野裕子さん 順天堂大学大学院医学研究科 リハビリテーション医学

呼吸リハビリで大切な「口すぼめ呼吸」の方法と、健康づくりに役立つストレッチを参加者と一緒に体験した。



ミニコンサート 「12人のヴァイオリニスト」より ピックアップメンバー6名

モーツァルト「フィガロの結婚 序曲」やポップスの名曲「ミスター・ロニー」などを演奏し観客を魅了した。