

いい息、長生き—COPDにならないために

5月9日・呼吸の日を記念して、普段あまり意識されない呼吸器の健康について考えるフォーラムが今年も開催された。日本人に多いCOPD(慢性閉塞性肺疾患)対策に関する講演のほか、高所登山の体験談や島根のコンサートなどを通じて、「いい息」の大切さをあらためて実感する機会となった。

※COPD=Chronic Obstructive Pulmonary Disease 5月9日、日本医師会館(東京・駒込)で開催



白澤卓二さん 順天堂大学大学院医学研究科 加齢制御医学講座 客員教授



いつまでも若々しく生きるために 一昨年、冒険家の三浦雄一郎さんが80歳で六レレスト登頂に成功しました。私は彼の過去3回の登頂時に主治医として健康管理をサポートしましたが、その際参考とな

エベレスト山頂の標高8800mの世界では、酸素濃度は地表の3分の1に満たず、普通の人なら酸素吸入なしでは2分以内で意識を失うといわれます。80歳の三浦さ

るようなことは、医学の教科書にも一切書いてありません。ただひとつわかってきたのは、これは若い人の挑戦とは全く意味合いが異なること、まずエイジングという内なる敵に勝たねばならないということでした。

私はその謎を解く鍵のひとつは幹細胞(組織や臓器に成長する元となる細胞)にあると思っています。生まれわたりの赤ちゃんと比べれば数は少ないですが、幹細胞は高

黒澤 一さん 東北大学大学院医学系研究科 産業医学分野 教授



COPDとはどんな病気か? COPDは主にたばこを原因とし、喫煙者の5、6人に1人という高率に発症する慢性の肺の病気です。日本での患者数は500万人以上、年間の死亡者数は1万5千人以上とい

検査です。特に重要なのが「1秒量(吸い込んだ空気を1秒間にどれだけ吐き出せるか)です。喫煙者では、通常の加齢変化よりも著しく下がってCOPDに進行する人が高率に

最後にもうひとつ、COPDはたばこを吸わなければ罹患しない病気です。予防可能な疾患であることを忘れてはいけません。

いい息、長生き—COPDにならないために

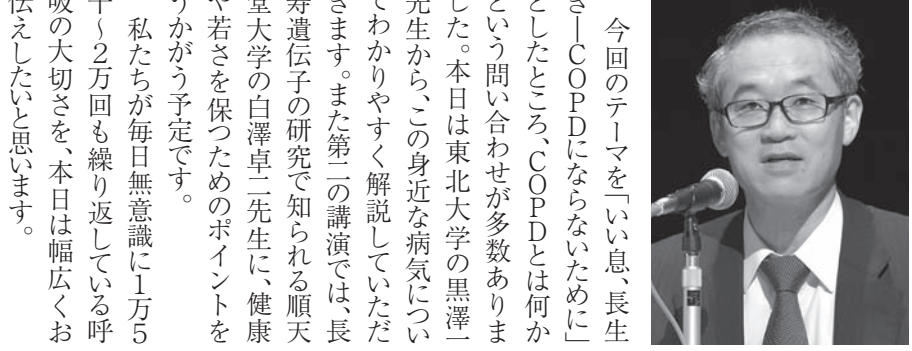
COPDとはどんな病気か? COPDは主にたばこを原因とし、喫煙者の5、6人に1人という高率に発症する慢性の肺の病気です。日本での患者数は500万人以上、年間の死亡者数は1万5千人以上とい

検査です。特に重要なのが「1秒量(吸い込んだ空気を1秒間にどれだけ吐き出せるか)です。喫煙者では、通常の加齢変化よりも著しく下がってCOPDに進行する人が高率に

最後にもうひとつ、COPDはたばこを吸わなければ罹患しない病気です。予防可能な疾患であることを忘れてはいけません。

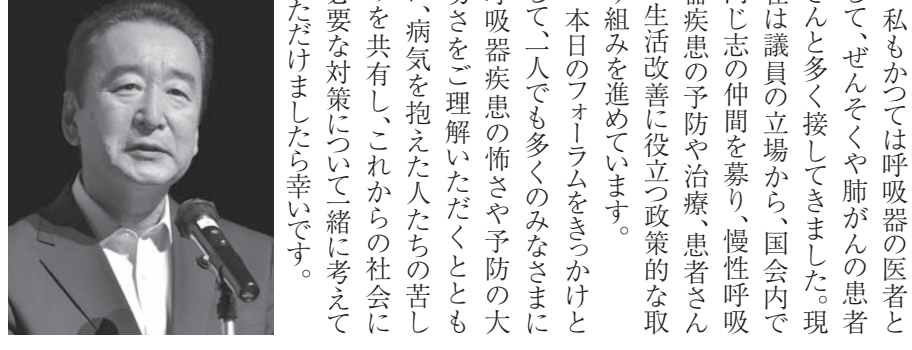
実行委員長あいさつ

吾妻安良太さん 一般社団法人日本呼吸器学会関東支部「呼吸の日」会長 日本医科大学大学院医学研究科呼吸器内科学分野 教授



来賓あいさつ

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



新村和哉さん 厚生労働省 健康局長

代読 寺原裕哉さん 厚生労働省健康局がん対策・健康増進課たばこ対策専門官

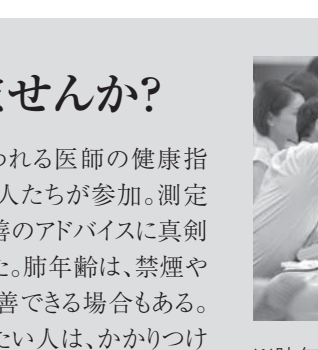
第2部

肺年齢体験と私の健康法

司会 工藤翔一さん 公益財団法人結核予防会 理事長

ハネリスト 小松由佳さん 元登山家 フォトグラファー

小松由佳さんは、2006年に日本人女性として初めて、世界第2位の高峰K2(ヒマラヤ山脈)登頂に成功。この日の講演に先立つ肺年齢測定では、登山で鍛えた肉体が今も健在であることを証明し、司会の工藤翔一さんから呼吸機能は健康そのもの」と太鼓判を押された。



工藤翔一さん

「演芸」

落語家 三遊亭鳳楽さん

「笑いのある人生」と題し、健康を求めるあまりこっぴどい行動に走ってしまふ人々の姿などをユーモラスに語った。



「呼吸リハビリテーション実演 正しい呼吸方法の体験」

講師 佐野裕子さん Respiratory Adviseentment Y's代表/ 順天堂大学大学院リハビリテーション医学

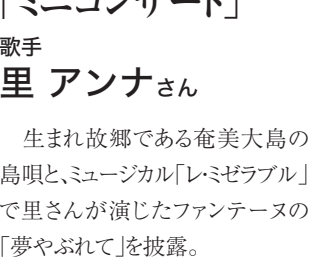
小松由佳さんもK2登山時に実践したという「口すほめ呼吸」など、佐野裕子さんが提唱する「頑張らない、楽になるリハビリテーション」を体験。



「ミニコンサート」

歌手 里 アンナさん

生まれ故郷である奄美大島の島唄と、ミュージカル「レミゼラブル」で里さんが演じたファンテヌの「夢やぶれて」を披露。



道永麻里さん 公益社団法人日本医師会 常任理事

COPDは喫煙に起因する代表的な疾患のひとつであり、禁煙を實行することで病気の発症や進行を抑えることができます。また適度な運動やバランスの取れた食事や大切ですが、こうした良い生活習慣は、呼吸器だけでなく心の健康維持にも役立ちます。

みなさまには、この機会にあらためて呼吸器の大切さと健全な健康習慣について考えていただけたら幸いです。特に禁煙については、ご自身が実行することはもちろん、周囲の人たちにもその大切さを伝えていただけたらと思います。



肺年齢 あなたも肺年齢を測ってみませんか?

本フォーラム恒例の「肺年齢測定体験会」には例年以上に多くの人が詰めかけ、順番待ちの長い列ができる盛況となった。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評価する指標で、会場ではスパイロメーターという機器を用いて肺活量や1秒量の測定が行われた。

希望者に対して行われる医師の健康指導にも、この日は多くの人たちが参加。測定結果の見方や生活改善のアドバイスに真剣に聴き入る姿が見られた。肺年齢は、禁煙や運動に努めることで改善できる場合もある。これから測定を体験したい人は、かかりつけ医や呼吸器内科に相談を。



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