

# 肺年齢測定のご案内



咳や痰が増えたり長く続いている  
普段の生活で息苦しさをを感じる  
肺の病気かもしれません

咳が続くわね 息ぐるしいし  
風邪をひいたかしら

COPD(慢性閉塞性肺疾患)という病気をご存知ですか

有害物質(たばこの煙等)が長期にわたって肺を刺激すると、細い気管支に炎症を起こし(細気管支炎)、咳や痰が多くなります。その結果、気管支の内側が狭くなり、空気が流れが悪くなります。

有害物質が肺胞にまで及んで炎症を起こすと、肺胞の壁が破壊され(肺気腫)、空気をうまく吐き出せなくなります。

このように、COPDは細気管支炎や肺気腫により、肺の空気がうまく吐き出せなくなり、その結果酸素不足を起こし、息切れを起こす病気です。

WHO(世界保健機関)によれば、2016年のCOPDによる死者は、全世界で300万人に達しています。(2016年世界死亡原因トップ10の3番目になっています)

COPDはとてもこわい病気ですが、あまり皆さまには知られていません。

ある関係機関のアンケートでは「知らない」という回答が7割を超えています。

## 肺年齢測定とは

呼吸機能は、20歳前後をピークにどなたでも加齢とともに低下します。

特にCOPDの患者さんは気道が狭くなり息が吐き出せないことが特徴です。

そこでスパイロメータという器具を使って肺がうまく働いているかを調べます。

肺年齢を知ることで肺の健康意識を高め、健康維持や禁煙のきっかけ、呼吸器の病気の早期発見・早期治療にご利用いただけます。

息をできるだけたくさん吸い込んでから思いっきり吐き出す。これだけの比較的簡単な検査です。所要時間は5～10分程度です。

お問い合わせ先

北区健康部健康政策課公害保健係 03-3908-9019

## 肺年齢測定のご説明

- 肺年齢測定は、限界まで吸った息を「できるだけ速く一気に」吐き出すことで測定します。  
 ◇吐き出した空気の量を「努力肺活量(FVC)」と言います。  
 ◇努力肺活量の最初の1秒間に吐き出した空気の量を「1秒量(FEV1.0)」と言います。  
 ◇1秒量を努力肺活量で割ったものを「1秒率(FEV1.0%)」と言います。

「1秒量(FEV1.0)」は、性別・年齢・身長によって人それぞれです。  
 「1秒量(FEV1.0)」は、20歳代をピークに年齢とともに低下します。

**あなたの「1秒量(FEV1.0)」を同姓・同年代の標準の人に比べてどの程度であるかを年齢で表したものが肺年齢です。**

## 肺機能検査報告書の見かた

肺機能検査報告書				
氏名	_____			
ID No	測定日時: 2019/11/9 15:30			
性別	男性			
年齢	64歳			
身長	177.0cm			
項目	単位	測定値	予測値	%予測値
FVC	L	2, 26	3, 49	65
FEV1.0	L	1, 01	3, 16	32
FEV1.0%	%	47. 69	82. 95	54
[FEV1.0]による肺年齢・COPD評価]				
肺年齢 95歳 (+31歳)				
[コメント] COPDの疑い〈要医療/精検〉				
中等症以上のCOPDの疑い。専門家による再検査が必要です。 適切な治療を早期におこなうことで症状を改善し、疾患の進行を抑制することができます。				
※肺年齢の評価は目安ですので、最終的には医師の診断を要します。				

あなたの肺年齢です。  
 ( )内は、年齢との差です。

肺年齢以上に注目していただきたいのがコメント欄です。  
 ☆COPDの疑い〈要医療/精検〉  
 ☆COPDの疑い〈要経過観察/生活改善〉  
 ☆肺疾患の疑い〈要精検〉  
 ※精検＝精密検査  
 上記の検査結果となった人はなるべく早く専門医の診察を受けられることをおすすめします。  
 また、上記以外の人でも定期的に肺年齢測定を受診をおすすめします。

**※早期のCOPDは、レントゲンやCTスキャンでは発見しにくい病気です。定期的に肺年齢測定も含めた健康診断の受診をおすすめします。**

