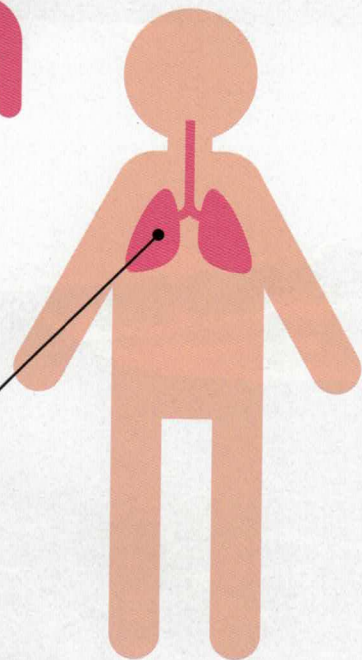


臓器のはなし



今月は 肺②

横隔膜を鍛えて 肺疾患予防

肺は一度壊れたら
元に戻らない

肺がんと同様に非常に苦しい病
気といわれるのが、COPD(慢性閉
塞性肺疾患)です。落語家の桂歌丸
さんやタレントのケーシー高峰さん
などが、この病気で亡くなりました。
最大の原因は喫煙です。タバコの
煙を吸入することで、肺の中の気管

支に炎症が起きて、咳(せき)などが
出て、気管支自体も次第に細くなっ
て空気の流れが低下します。さら
に、ブドウの房状の小さな袋である
肺胞が破壊されて肺気腫になり、酸
素を取り込む機能が低下します。

一度壊れた肺胞は元に戻ること
ありません。ですから十分な酸素が
体に行きわたらず、息切れや呼吸困
難といった「苦しい」状態が続きます。
また死亡原因上位の「肺炎」は、細
菌やウイルスなどの病原体の感染に
よって、肺が炎症を起す病気。日本
は、高齢化による高齢者肺炎が増加
傾向にあります。年齢を重ねること
により肺が衰え、体の抵抗力も下が
ることで肺炎を起すのです。

大声で歌おう、笑おう！
肺を鍛えて健康長寿

肺の機能を維持し「健康長寿」を
目指すには、運動や体を動かして肺
活量を維持していくことが重要で
す。ただし脚力が弱ってしまった方
や高齢の方は、十分な運動を行うの
は難しいかもしれません。
おすすめしたいのが、大きな声で

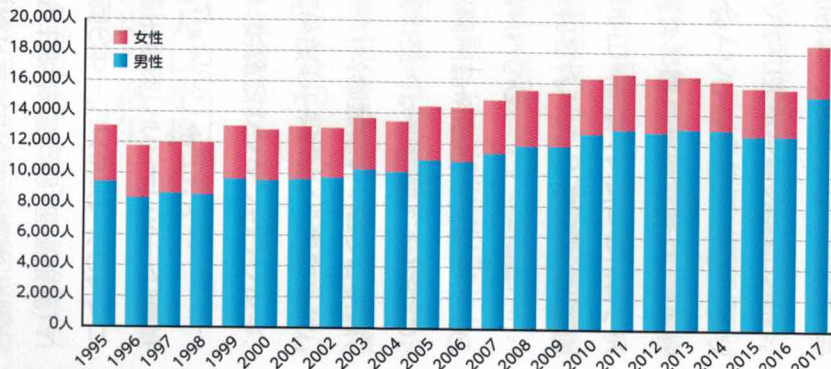
歌ったり、笑うこと。お年寄りの方が
デイサービス(通所介護施設)など
で、歌ったりするプログラムがあり
ます。恥ずかしいからと遠慮してし
まうお年寄りの方も多いそうです
が、健康にプラスになると思います。

大声で歌うことで、呼吸機能に関
わる筋肉、横隔膜(おなかと胸の境
目にあるドーム状の筋肉)やろっ間
筋(ろっ骨とろっ骨の間の筋肉)が鍛
えられて、強い呼吸ができるようにな
ります。それが肺の機能を高め、
肺炎予防につながるのです。

体が弱ると強い咳も出せなくなり
ます。気道のばい菌を洗い流す役割
のある痰を出せないと、肺炎になり
かねません。話をする声が小さい人
は、気をつけましょう。

歌と同様 大きな声で笑うことも
良いですよ。意識して行ってくださ
い。また私の知っている先生は、リハ
ビリの際に吹き矢を取り入れていま
した。強くフツと吹くことで、横隔膜
を鍛えられるそうです。深呼吸も大
事で、大きく空気を吸って吐き出す
時に、胸の筋肉や横隔膜を使いま
す。肺活量や肺の機能を維持するた
め、今日から意識してください！

日本におけるCOPD死亡者数
(1995~2017年)



出典：厚生労働省「人口動態統計」

監修

浅海 直
あさうみ すなお
(医療法人社団
平成医会 産業医)



1993年千葉大学医学部卒。2007年12月
まで松戸市立福祉医療センター東松戸病院
(内科副部長)、2008年1月より板橋区役所
前診療所に勤務。専門分野は糖尿病、脂質
異常症、甲状腺疾患等の代謝・内分泌疾患
および老年医学。