

町立病院・診療所の医師や専門職員が健康情報をお届けします。

『呼吸器疾患の予防について』

田中 駿也 医師 (国保京丹波町病院) 毎週水曜日の内科一般外来担当



高齢化に伴い呼吸器疾患が増えています

2019年の人口動態統計月報報年計(概数)の概況によると、日本人の死因は、第1位がガン、第5位が肺炎、第6位が誤嚥性肺炎となっています。肺ガンは男性で第1位、女性で第2位と多く、高齢者においてはガンや肺炎の割合が大きくなります。今後、高齢化に伴い死因の呼吸器疾患が占める割合は増加することが予測されます。

肺も歳をとる?

高齢者になると肺も次にように機能低下が起こります。

- ①横隔膜や肋間筋などの呼吸筋の筋力低下
- ②肋骨が動くことで胸郭を広げていますが、 老化により肋骨の軟骨が石灰化するなど硬 くなり胸郭が動きにくくなる
- ③肺自体も硬くなり肺活量が減少
- ④気管支粘膜の繊毛運動の低下し、異物や細菌を出しにくくなる

このように肺自体も機能低下することで、体を動かしているときに呼吸困難感が出てきたり、肺炎になりやすくなってきたります。

また、喫煙はこれらの機能低下を助長するだけでなく、肺ガンや咽頭癌などの原因となります。肺ガンに関しては喫煙により、発生する確率が健常人と比較し4~5倍に増加するといわれています。

呼吸器疾患を予防するために

- ●呼吸筋の筋力低下や胸郭が硬くなることを抑えるためには、散歩などの有酸素運動やラジオ体操などによる胸郭周りの筋肉のストレッチを行うことが有効です。
- ●喫煙は呼吸機能低下を起こし、呼吸器疾患のリスクが高くなるため健康を維持するために、禁煙することは非常に重要です。

最後に多くの肺炎の原因は肺炎球菌とされています。肺炎を予防するために65歳を過ぎたら肺炎球菌ワクチンを5年に1回定期接種しましょう。

当院でも肺炎球菌ワクチンやインフルエンザワクチンの予防接種は実施しておりますので、ご相談ください。



町立医療施設の敷地内は全面禁煙です。ご理解とご協力をお願いします。 京丹波町病院 電話 0771-86-0220