

# 《肺年齢とは?!》

## スパイロメトリー（肺機能検査）をしてみませんか？

### ◆肺年齢とは？

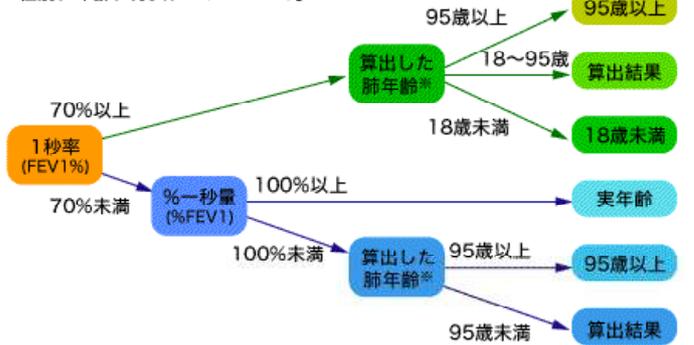
肺年齢とは、実年齢との乖離から呼吸機能の異常を早い段階で認識してもらう概念です。同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認できます。

肺年齢は、**スパイロメトリー（肺機能検査）**の結果の“一秒量（FEV1）”、“努力肺活量（FVC）”と年齢・身長から計算できます。

算出のための必要項目(変数)

「性別、年齢、身長、FEV1 FVC」

提示される肺年齢



### 肺年齢の計算式

男：肺年齢=(0.036 x 身長(cm) - 1.178 - FEV1(L))/0.028

女：肺年齢=(0.022 x 身長(cm) - 0.005 - FEV1(L))/0.022



※「肺年齢の算出式」で定義した性別別の肺年齢の式にて算出

※**スパイロメトリー**で肺年齢が測定できたら  
主治医にその評価をしてもらいましょう。

### ◆肺年齢とタバコ・COPD（慢性閉塞性肺疾患）の関係

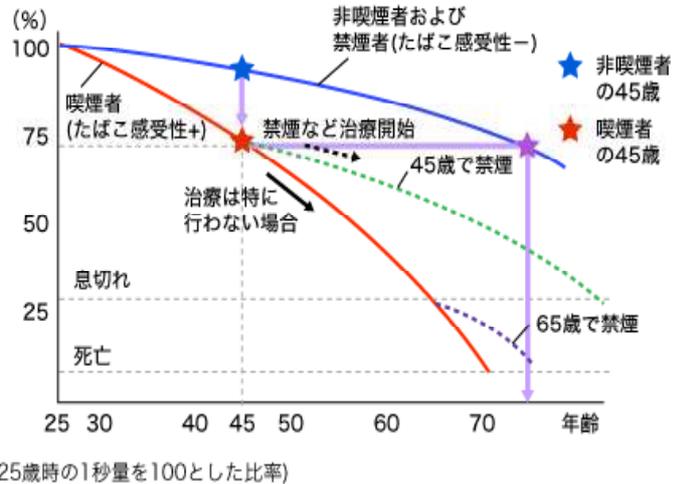
**COPD (Chronic Obstructive Pulmonary Disease : 慢性閉塞性肺疾患)**は喫煙が主な原因とされ、肺への空気の通りが慢性的に悪くなりゆっくりと進行していく疾患で、これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。初期の段階では咳、痰、息切れなどの症状を自覚しにくいいため早期診断には呼吸機能検査が不可欠です。

別名「たばこ病」とも呼ばれるCOPD。その理由は、全喫煙者のうちおよそ5人に1人が発症すること、すでに発症している人約95%に喫煙習慣があったことが挙げられる。40歳以上ではCOPD有病率が8.5%といわれ、患者数は530万人と想定されています。

まずは自分の肺年齢を知ること、定期的な測定を心がけることが大切です。

**肺機能検査**をご希望の方は遠慮なく  
受付へお問い合わせください。

非喫煙者に比べて、喫煙者の1秒量は加齢とともに大きく低下する



### ◆呼吸機能の維持に努めましょう

日頃から、散歩や体調に合った適度な運動を心がけましょう。運動によって呼吸筋を鍛えれば、呼吸機能の維持・改善に効果があり肺年齢は若返ります。ただし、すでに咳・痰・息切れなどの症状が少しでもある方は、受診をした上で、主治医の先生の指導のもとに行ってください。また日頃の食事からの十分な栄養や、規則正しい生活で十分な睡眠を取ることも大切です。

※医療法人順秀会 東山内科小児科・東山健康管理センターと スカイル内科・スカイル健康管理センター 及び 星ヶ丘内科・小児科とは、診察時間が異なります。診察時間と各科専門医師の分担表を裏面に記載してあります。

※24時間対応コンピュータ予約システム(電話・インターネット・携帯電話・i-mode対応)

◆医療法人順秀会 homepage: <http://www.junshu.jp>

◆健診結果・医学的内容に関するご質問は: [med@junshu.jp](mailto:med@junshu.jp)

◆メンタルヘルスケア(心の相談窓口)心療内科への相談は: [mind@junshu.jp](mailto:mind@junshu.jp) (新設)

◆検査予約・検査料金や医療事務に関するお問い合わせは: [info@junshu.jp](mailto:info@junshu.jp)