

「肺の日」を ご存じですか？

6月4日は虫歯の日、11月22日はいい夫婦の日など、語呂で記念日を決めることが日本人は大好きなようです。それでは8月1日は？ はい↓↓
「肺の日」です。肺の日である8月1日を迎えるに当たって今月は肺の話をさせていただきます。

肺の日とはなんですか？

A 日本呼吸器病学会は社会活動の一環として8月1日を『肺の日』と定め、多くの皆様に肺の大切さを色々な形で呼びかけることにしました。癌の死因のトップが肺癌になり、驚くべきことに喘息や原因不明の肺疾患が若い方が増えていきます。低酸素のための在宅酸素療養者も16万人(2012年現在)になり、その中には結核後遺症や肺の難病疾患で苦しんでいる方々

もいます。さらに、呼吸器専門家による学術調査では全国に約500万人以上の慢性閉塞性肺疾患(COPD)の患者予備軍がいると予測され、その殆どが医療機関にかかっていないとマスコミでも大きく報道されています。このような肺の疾患をこれ以上増やさないためにも、多くの市民に肺の病気を知ってもらうことが必要と、全国的に8月1日を『肺の日』として啓蒙活動を始め、様々なキャンペーンや催しを行っています。

肺の役割はなんでしょうか (あまりに初歩的ですが)

A 肺の最も重要な役割は呼吸を行うことです。酸素を取り込み二酸化炭素は排出することが呼吸の目的であることは皆さんも良くご存知ですね。私たちの一つ一つの細胞も呼吸をしています。ここでいう呼吸とは細胞が酸素を使ってブドウ糖などの栄養を分解しエネルギーを得て、そして代わりに二酸化炭素を排出することで、胃の細胞も脳細胞も筋肉細胞も呼吸をしてエネルギーを得ることで生きています。

す。そうした体中の細胞の呼吸の総和が肺での呼吸になります。また、呼吸は直接外界と接しますので空気中の有害物質や病原微生物の影響を受けます。そして、たばこ煙は最も肺に影響を与えるものなのです。

タバコの害にはどんなものがありますか？

A タバコは200種以上の有害物質を有し、その中でも3大有害物質は、ニコチンとタール、一酸化炭素です。ニコチンは中枢神経興奮・抑制作用を持ち、常習喫煙の別名ニコチン依存症の原因物質です。また、ニコチンと一酸化炭素は動脈硬化を早め高血圧、狭心症、脳卒中など血管の病気のリスクとなります。ニコチンも血管を収縮させ、血液の流れを阻害するので体温低下や肌あれをおこし、胃液の分泌を促進することで胃・十二指腸潰瘍を引きおこす原因にもなります。さらにタールは、多くの発癌物質を含み肺癌、喉

禁煙するにはどんな方法がありますか？

A 「タバコが体によくないのはわかっているけど、やめられない。」こうした方はたくさんいらっしゃるかと思いますが、何度も禁煙を試してみても失敗の繰り返しで自分の意志の弱さに辟易とされている方もいらっしゃるのではないのでしょうか。それは無理ありません。タバコに含まれるニコチンは常習性がある物質ですので、ある意味麻薬中毒と大して変わりません。禁断症状も出現します。ですから、禁煙はとてつらく失敗も多いのです。しかし、心配はいりません。禁煙をサポートするお薬や禁煙指導を専門に行って頂け

る医師が皆さんのお近くにいるはずですよ。「禁煙しようと思っただけ」禁煙で検索を」ってCMもありますね。

最後に、8月4日日曜日にじゅうろくプラザ5階で『肺の日・呼吸の日』市民公開講座を行います。ご興味のある方は参加無料ですのでぜひご参加ください。

今月の先生



岐阜市民病院 呼吸器・腫瘍内科
吉田 勉先生
○専門分野 呼吸器一般、タバコによる肺疾患、呼吸リハビリ
○役職 呼吸器腫瘍内科部長 呼吸器病センター長 リハビリテーション科副部長 外来化学療法部副部長
○主な資格、認定 日本内科学会認定内科医・専門医・指導医 日本呼吸器学会専門医 日本呼吸器内視鏡学会専門医 日本臨床腫瘍学会がん薬物療法専門医
○卒業年、主な職歴 平成2年岐阜大学医学部卒 大阪府立呼吸器アレルギーセンター