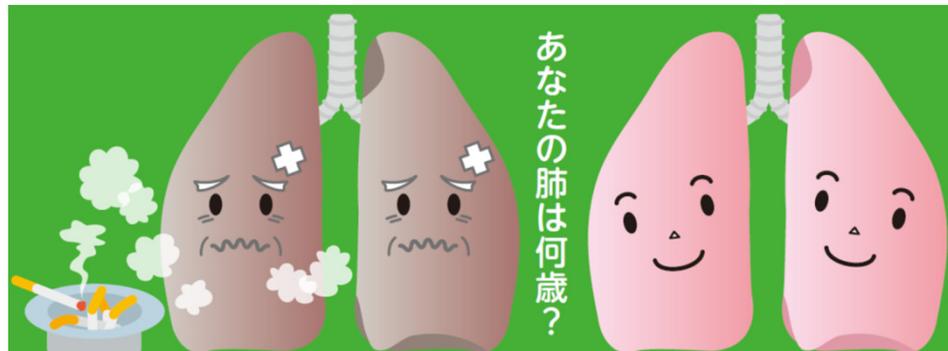


“肺年齢”

私たちの身の回りには「脳年齢」「血管年齢」「骨年齢」など、美容・健康分野を中心に「〇〇年齢」という言葉が多く存在します。自分の実年齢より若い結果が出るとうれしいものですが、逆に実年齢より高い結果が出るととても残念に思います。『肺年齢』も同様で、同性・同世代の人と比べて自分の肺はどの程度なのかを示すものです。このバロメーターは、日本呼吸器学会が提唱したもので、『肺年齢』は見た目では判らない肺の健康を知るヒントになるものです。『肺年齢』の測定は、普通の呼吸から息をおもいきり大きく吸い込み、その後勢いよく最後まで吐き出すだけで簡単に終了します。吐き出した最初の1秒間に出た量（1秒量）を男女別に身長・体重で設定した式に代入することにより算出されます。

現在の肺年齢を知ることによって、将来の呼吸機能の状態がイメージできそれが健康維持につながります。一方、慢性閉塞性肺疾患（COPD）という病気では、せき・たん・息切れなどの自覚症状に気づいたときには、すでに病気が進行していることがあります。早期発見のためにも自覚症状に頼らず、肺年齢（呼吸機能）を検診や人間ドッグなどで定期的に測定し、肺の健康維持・病気の予防・早期発見に役立てることをお勧めします。



「第5回世界COPDデー イベント」ポスターより引用