

ぜひ皆さんに知ってほしい疾患



肺炎

さまざまな理由でからだの免疫力が低下しているとき、肺にまで病原体が侵入し、肺の組織に炎症をおこしてしまう病気です。

<症状>

せき、発熱、胸痛、痰がでる、息苦しいなどで、かぜと間違いやすいですが、症状が重く長引くことが特徴ですが、せきや熱などがあまりでない場合もあります。

<予防>

- ・普段から体調管理を行いましょう。
- ・帰宅時は手洗いとうがいを習慣にしましょう。
- ・原因として多い肺炎球菌は予防ワクチンがあります。



■誤嚥性肺炎

気管に食物や唾液などの異物が残ってしまうと、それに潜んでいる細菌が原因となる肺炎で、高齢の方に多く見られます。特に、脳梗塞などの脳血管疾患がある場合には注意が必要です。

<予防>

- ・食べ物はよく噛んでゆっくり食べましょう。
- ・口の中を清潔にしましょう。特に食後と寝る前の口腔ケア(歯磨きなど)は忘れずに!
- ・治療だけでなく予防のためのアドバイスをしてもらえ、かかりつけの歯科医師をもちましょう。



COPD(慢性閉塞性肺疾患)

COPDは、たばこの煙や大気汚染、粉じんなど有毒物質を長期間吸入することによって生じる肺の炎症による病気です。

COPDの患者数は全世界的に増加しており、原因の90%は喫煙です。

主な症状は 咳、痰、体を動かしたときに出現する息切れで、ゆっくりと進行するため、重症になって初めて症状が現れることが多く、早期に気づきにくいことが特徴です。

悪化すると全身にも影響し、体重減少、筋力低下や心臓病、消化器疾患などの症状がおきます。さらに、肺がんを合併しやすくなります。

COPDは治療せずに放っておくと命に関わる病気です。肺にとって発症のリスクを減らすためには、1日も早い禁煙が必要です。



せきや痰が出ると、とても苦しいけれど、気管や気管支の分泌物や、外からのウイルスや細菌などの異物を排出する反射的な運動がせきで、肺や気道から分泌される粘液の量が、疾患などによって異常に増え、のどから排出されるのが痰なのです。

日頃から体調管理をおこない、年に1回健康診査を受けて病気の早期発見を心がけましょう。
また、病気に気づいたら早期受診、早期治療を!

問 健康政策課 図1階 「健康おおたわら塾」では、さまざまな健康情報をお届けしています。
☎(23)7601 さらに詳しく知りたい方は、健康政策課へお問い合わせください。

健

おたわら塾

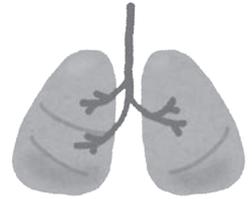
康

「肺」 肺の働きとしくみ

～体の疑問を知りたい！ 体のしくみを知ることが健康づくりへの早道です～

呼吸器系の器官は、「鼻」「咽頭」「気管とその枝」「肺」があります。これらのどの器官に異常が発生しても、人は正しい呼吸を行うことができません。

呼吸は、人が生きていく上で必要不可欠なものです。人は飲食を数日しなくても生きていくことはできますが、呼吸が止まると、数分で脳がダメージを受け、生命にかかわります。呼吸器系は、私たちにとって非常に重要な器官なのです。



肺のつくり

肺は左右1対ありますが、右と左とでは、形や大きさが違います。

左肺は、上葉と下葉から成り立ちますが、右肺は上葉・中葉・下葉の3つにわかれており、左肺よりも大きくなっています。

肺は、**気管支と肺胞**から成り立っています。

気管支は、肺の中において、空気の通り道の役目をします。気管支は末端に行くにつれてだんだんと枝分かれしていき、**肺胞**につながります。

肺胞は弾力のあるぶどうのふさのような形をしており、成人男性で約3億～6億個ついています。それらひとつひとつの肺胞を広げると、およそ100㎡にもなり、テニスコート半分ほどの広さになります。



肺の働き

=呼吸= 酸素の取り入れと二酸化炭素の放出

人が呼吸を行って取り入れる空気の流れは、「鼻→気道→左右の気管支→左右の肺→細かな気管支→肺胞」です。

肺は、呼吸によって空気中の酸素を体内に取り入れ、体の中でいらなくなった二酸化炭素を体外に出しています。

この気体の交換を行うのが肺胞です。肺胞を作っている薄い膜を通して、毛細血管を流れる血液との間で、酸素と二酸化炭素を交換しています。

=体にとって大切な酸素=

私たちは毎日の食事から吸収した栄養と、呼吸により取り込んだ酸素から、活動のためのエネルギーを作り出しており、その過程で、二酸化炭素が排出されます。

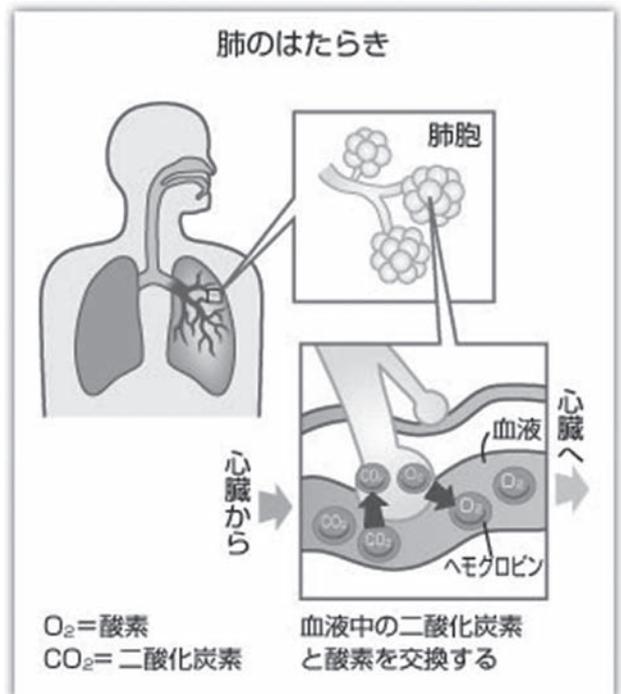
細胞が活動するために必要な酸素を肺から運び込み、細胞から排出された二酸化炭素を肺まで運び出す役割を担っているのが、血液です。

肺は「呼吸」という作業を行って酸素を体の中に取り入れ、血液に渡し、二酸化炭素を血液から受け取り、体外に出すのです。

血液は、心臓というポンプで全身くまなく送られています。

人間は、体内のすみずみの細胞まで、休みなく酸素を送られ続けなければ生きていけません。

次回は、その大切な役割を担う「心臓」についてです。



画像) (一社)日本医療機器産業連合会 提供