

げんき人

GENKIJIN

2011
Vol. 65

平成23年(2011年)
3月1日発行
(公財)世田谷区保健センター
世田谷区三軒茶屋2-53-16
TEL3410-9101

「息が切れやすい」と感じたら要注意!

COPDとスパイロ検査

慢性閉塞性肺疾患

呼吸機能検査



胃がん検診受けていますか?

胃がん検診は35歳以上(平成23年4月1日からは40歳以上)の区民の方であれば、どなたでも年1回受診できます。*

毎月1日発行の「区のお知らせ『せたがや』」、保健センターホームページで受診者を募集していますので、日程等を確認の上、はがき又はインターネットでお申し込みください。

なお、世田谷区保健センターの所内では、『せたがや』で募集している日程以外にも月～金曜日の毎日(祝日、年末年始を除く)検診を行っています。電話で予約できる日程もありますので、お気軽にお問い合わせください。

胃がん検診に関するお問い合わせ、お申し込み

☎ 3410-9101 医事係

HP <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

*妊娠中及び妊娠の可能性のある方、胃・十二指腸を切除、治療中または経過観察中の方、心臓病(心筋梗塞、狭心症、不整脈など)で服薬・治療中の方(ペースメーカー使用の方も含まれます)、バリウムを飲んだ後にアレルギー症状(じんま疹、呼吸困難等)を起こしたことがある方はこの検診を受診できません。

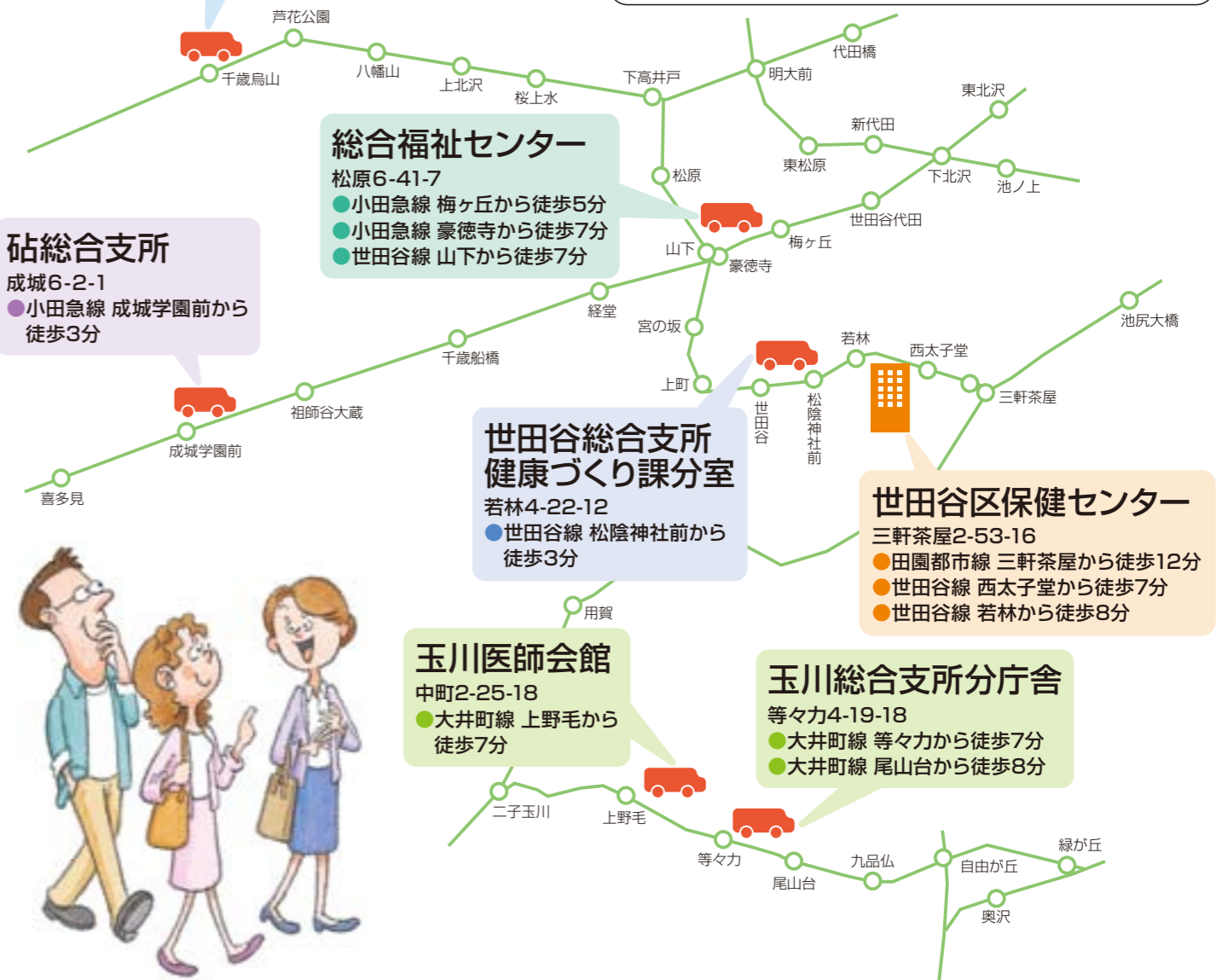
胃がん検診会場マップ

(毎月実施している検診会場)

🚗: 検診車会場 🏢: 施設内検診会場

烏山区民センター

南烏山6-2-19
●京王線 千歳烏山から徒歩1分



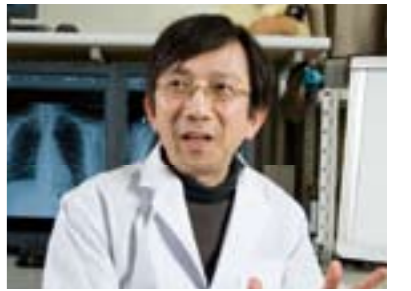
お申込み・お問い合わせ先 (公財)世田谷区保健センター ☎3410-9101
〒154-0024 世田谷区三軒茶屋2-53-16 ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp/>

「息が切れやすい」と感じたなら要注意!

COPDとスパイロ検査

慢性閉塞性肺疾患

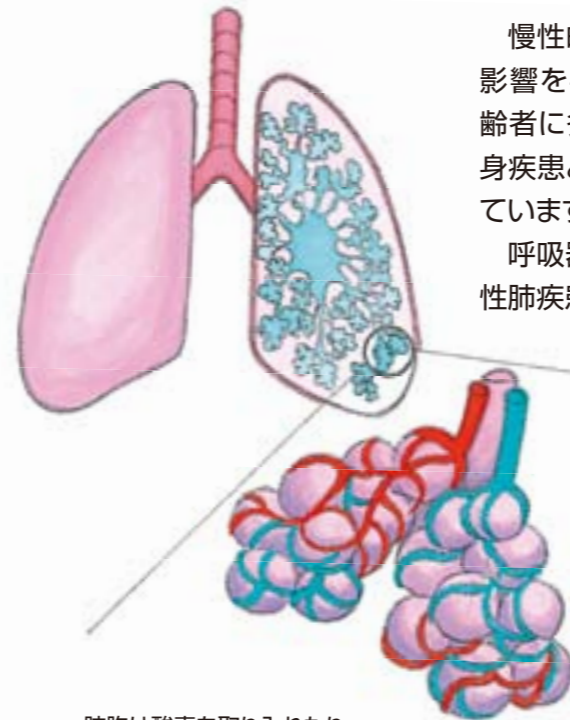
呼吸機能検査



昭和大学横浜市北部病院
呼吸器センター 准教授
笠原慶太先生

慢性的な息苦しさを、日常生活全般に大きな影響を与える「慢性閉塞性肺疾患(COPD)」。高齢者に多く、重症化すると寝たきりにつながる全身疾患として、早期発見・治療の重要性が叫ばれています。

呼吸器疾患に詳しい笠原慶太先生に、慢性閉塞性肺疾患とはどのような病気かお聞きしました。



肺胞は酸素を取り入れたり二酸化炭素を排出する役目をしています。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)は、喫煙をはじめとする有害物質の吸入により起こる閉塞性の肺障害のこと。肺胞や細い気管支が破壊され、呼吸機能が低下する慢性の進行性疾患です。COPDという言葉は、まだあまり知られていませんが、「慢性気管支炎」や「肺気腫」といった病名は耳にされたことがあるのではないのでしょうか? 慢性気管支炎も肺気腫も、現在どちらもCOPDに分類されている病気です。

慢性閉塞性肺疾患(COPD)とは?

「慢性気管支炎」「肺気腫」等の総称
予備軍は500万人以上とも!

慢性気管支炎

炎症が続くことで気管支の内腔が狭くなり、呼吸機能が低下します。

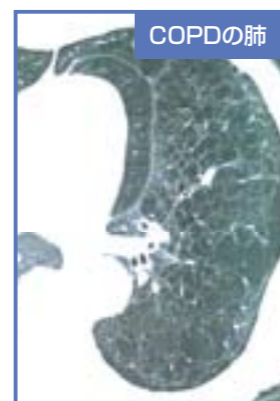
肺気腫

気管支の先端にある「肺胞」という部分が破壊され、体に必要な酸素を取り入れることが難しくなります。COPDの中で、日本人に最も多い病態です。

COPDは最近まで、日本人には比較的少ない病気と考えられてきました。ところが、2001年に発表された大規模疫学調査(NICEスタディ)によると、40才以上の方のCOPD有病率は8%、患者数は530万人と推定されました。しかし、実際に医療機関でCOPDと診断された方は約17万人(厚生労働省患者調査/2008年)。症状に気づかない、受診していない等の理由から、500万人以上のCOPD予備軍がいるのではないかと考えられています。



正常な肺



COPDの肺

肺のCT画像

(左)正常な肺
木の枝のように見えるのが気管支。正常な肺では、枝分かれしている部分がはっきり見えます。

(右)COPDの肺
気管支が破壊されてしまった部分が、黒く抜けています。



COPDの主な症状は?

重症化すると寝たきりにつながることも!

初期のうちは、ほとんど自覚症状は見られません。症状が進むにつれ、せきや痰が続いたり、息切れなどの症状が現れてきます。

呼吸機能の低下が進むと、日常のちょっとした動作で息が苦しくなってしまう。たとえば、自宅階段の上り下りが辛い、トイレで一度座ったら立えない:など。さらに、食事もし苦しくてままならなくなるため、栄養状態が悪くなり、体力が衰えて他の病気にもかかりやすくなるといった悪循環に陥ることも! COPDは重症化すると寝たきりにもつながる、深刻な「全身病」なのです。

しかし、COPDにより呼吸機能が低下していても、初期は日常生活にほとんど支障がないため、本人は気がつかないケースも多いようです。また、息切れなどがあっても、「運動不足だから」「年のせい」で体力が落ちたから」と思い込み、COPDの発症を見逃されている方も少なくありません。初期の場合でも、同年代の健康な方と比べると「息切れし



階段の上り下りが辛い...



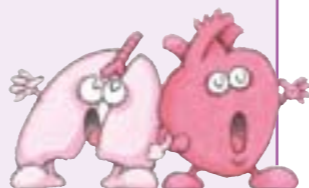
トイレで一度座ったら立えない...

やすい「疲れやすい」といった明らかな違いが見られます。身体を動かしたときに「以前よりも呼吸が苦しいな」と感じたら、軽く考えずに、医療機関を受診して相談しましょう。

COPDと心臓

COPDにより肺機能が低下すると、心臓が全身に血液を送る際の負担も大きくなります。その結果、心臓まで悪くなってしまふことが少なくありません。COPDが全身病と恐れられているゆえんです。

また、「息切れ」等はCOPDだけでなく、心不全など心臓疾患の場合にもみられる症状です。気になったら、早めに医療機関を受診してきちんと診断を受けることが大切です。



COPD対策の基本は?

「一日も早い禁煙と早期治療で悪化を防ぐ」

COPDの発生原因は、圧倒的に「たばこ」。患者の95%以上が喫煙者または過去に喫煙経験のある人と言われています。高血圧などと同じ「生活習慣病」のひとつとして、積極的に予防と早期発見・治療に取り組むことが大切です。

現在の医学では、喫煙によって一度傷つけられた肺を元通りに治すことはできません。喫煙を続けていけば、それだけ症状は進行してしまいます。自覚症状のない初期のうちに病気に気づき、症状を進行させないよう生活を改善することが重要です。すでに禁煙された方も油断は禁物です。過去に吸った分だけ、肺へのダメージは蓄積さ

れています。定期的に検査を受けるなどしましょう。COPDの治療は、気管支を広げて呼吸を楽にする「気管支拡張薬」などによる薬物療法が中心になります。症状の軽いうちに治療を開始することで進行を食い止め、その後のQOL(生活の質)の低下を防ぐことができます。

しかし、軽症で日常生活に支障がない方では、受診を後回しにしたり、面倒だからと治療を中断してしまいがち。COPDは、ほうっておけば確実に進行していく怖い病気だということを忘れずに、「少しでも早く」適切な治療を継続していくことが大切です。

「息が切れやすい」と感じたなら要注意!

COPDとスパイロ検査
慢性閉塞性肺疾患 呼吸機能検査

スパイロ検査で、COPDを早期発見!

自覚症状のない初期のCOPDの診断に有効なのが、「スパイロ検査」と呼ばれる呼吸機能検査です。学生時代の体力測定などでおなじみの肺活量のほか、肺に出入りする空気の色や速度を測定します。

健康診断や人間ドックなどで行われる呼吸機能検査も、スパイロ検査が一般的になってきました。息を吸ったり吐いたりするだけの手軽な検査ですから、40才を過ぎたら定期的に受けてみるとよいでしょう。

1 鼻をクリップで挟み、マウスピースをくわえます。口の端から息が漏れないよう、口をすぼめるようにしてくわえるとよいでしょう。



2 最初の数回は、ふつうに呼吸をします。リラックスして息を吸ったり吐いたりしましょう。



4 努力性肺活量、1秒量の測定

ゆっくりと深く息を吸い込み、できるだけ早く一気に吐き出します。このとき、吐き出せるだけ息を吐ききるようにします。



3 肺活量の測定

ゆっくりと深く息を吸い込み、吐き出せるだけ息を吐きます。

あわてなくて、ゆっくりね!



スパイロ検査の手順 マウスピースをくわえて 息を吸ったり吐いたり するだけ

スパイロ検査は、コンピューターにつながったマウスピースをくわえて、息を吸ったり吐いたりするだけの簡単な検査です。検査項目にあわせて、「息を深くゆっくり吸い込んでください」「できるだけ早く、一気に吐き出してください」などの指示があります。より正確に測定するために、検査中は担当者の指示をよく聞くようにしてください。



スパイロ検査ではこんなことがわかります COPDの 診断ポイントは 「努力性肺活量」と「1秒率」 肺活量

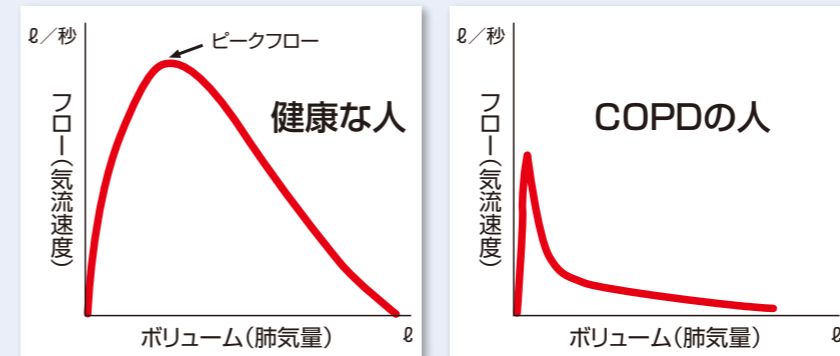
●肺活量
肺の容量。深く息を吸い込み、ゆっくりと吐き出せるだけ息を吐いたときの息の量を測定します。年齢・性別・身長・体重をもとにした「予測肺活量」から、基準値に達しているかどうかも調べます。

●努力性肺活量
深く息を吸い込んでから、一気に吐き出したときの息の量。COPDがあると息を吐き出す力が弱くなるため、肺活量に比べて努力性肺活量の測定値が低くなります。

●1秒量・1秒率
深く息を吸い込んでから一気に吐き出したとき、最初の1秒間に吐き出した息の量を「1秒量」といいます。努力性肺活量のうち1秒量の占める割合を「1秒率」といい、健康な人で70%以上。COPDの重要な診断基準となっています。

「吐く息の速度」と「肺の中の空気の色」の関係を グラフにしたものをフローボリューム曲線といいます。

呼吸機能に異常があると特徴的な曲線が現れるため、各検査項目の測定値とあわせて呼吸障害の診断に役立ちます。



健康な人では、呼気の速度が頂点に達した後、なだらかなカーブを描いて下降していきます。

COPDの人の場合、気道が狭まって息が吐き出しにくくなるため、呼気の速度の最大値が低くなります。



保健センターでは、「健康度測定」の検査項目のひとつに、スパイロ検査を取り入れています。

呼吸機能の低下は、心臓への負担増大など、全身にさまざまな悪影響を及ぼします。心電図や胸部X線撮影などもあわせて受けられる「健康度測定」を受診し、ぜひ健康づくりに役立ててください。

健康度測定の紹介

- 実施日** 一次測定 火・水曜日の午前
二次測定 木曜日の午前・午後 金曜日の午前
- 対象** 18歳以上の区民
- 料金** 5,000円
- 申込先** ☎3410-9101 健康増進係(予約制)

一次測定

- 尿・血液検査
- 胸部X線
- 眼底撮影
- 安静時心電図
- 呼吸機能 (スパイロ検査)
- 視力測定
- 体成分測定
- 問診 活動量・食事・メンタルチェックなど

二次測定

- 診察・血圧測定
- 負荷心電図
- 体力測定
- 医師による総合判定
- カウンセリング 栄養・運動・休養(生活・ストレス)

固い決意が成功の秘訣 今年こそ、ゼツタイ禁煙!

COPDの他、肺がんや動脈硬化など、さまざまな疾患の原因になる「たばこ」。日本では、年間11万人以上がたばこの関係する病気で亡くなっています。今回の特集を読んで不安を感じたら…今が禁煙にチャレンジする絶好の機会です!

- 動機付けをしっかりと! 「絶対に止める!」と決意することが、禁煙成功への最初の一步です。自分の健康や家族への影響など、禁煙する理由、禁煙しなければならない理由を心に刻みましょう!
- 禁煙補助薬 ガムやパッチなどで少量のニコチンを体内に取り入れることで、イライラなどの離脱症状を和らげます。医師や薬剤師さんに相談して、自分に合うものを選びましょう。

- 禁煙外来 ニコチン依存度に併せて禁煙補助薬などを使いながら、無理なく禁煙が続けられるよう医師がサポートしてくれます。一定の条件を満たせば保険が適用されます。
- ネットで情報収集 たばこの害や禁煙アイデアなどの情報が満載。禁煙外来のある医療機関の紹介も。日本呼吸器学会公式サイト「禁煙のすすめ」 http://www.jrs.or.jp/home/modules/citizen/index.php?content_id=81

「心とからだの健康づくり」教室のご案内

●各教室・講座の募集については区のおしらせ「せたがや」保健センターホームページをご覧ください。

●健康度測定の受診が必要な教室もありますのでご確認の上、お申し込みください。

●「健康づくり教室」指導料／1回400円

●健康度測定料／5000円

問い合わせ先／ ☎3410-9101 健康増進係(予約制)

ホームページ／ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

無料体験と相談・見学ができます

30～50歳代向けに平日の教室・コースの体験・相談をご用意しました。60歳以上の方には、見学をおすすめしています。詳細はお問い合わせください。

各教室・講座の募集及び詳細につきましては、区報掲載と同時にホームページ上で更新いたします。



疲れをためずにすごしたい 快適生活をめざす方に

ストレス解消やリラックス法などで疲れを溜めずにスッキリ過ごしましょう！

心とカラダの快適生活 快眠編

●5月24日～6月21日 ●火曜 ●午後1:30～3:00 ●5回
区報掲載日:4月15日

心とカラダの快適生活 45歳からの女性編

●6月28日～7月26日 ●火曜 ●午後1:30～3:00 ●5回
区報掲載日:5月15日

生活習慣病を予防改善したい 健康的にやせたい方に

管理栄養士・看護師・運動指導員があなたの健康生活をサポートします！ 目からウロコの食・運動・心の健康情報と実践が盛りだくさん。

30歳からの体デザインダイエット教室Ⅱ

●8月22日～11月21日 ●月曜 ●午前9:50～11:20 ●12回
区報掲載日:6月15日

40・50代女性のカラダづくり教室

●9月21日～3月7日(奇数週1/3/5) ●水曜 ●午後1:30～3:30 ●13回
区報掲載日:8月1日

実践あるのみ 糖尿病予防・改善教室

●10月17日～12月5日 1月16日～2月6日(3月19日26日)
●月曜 ●午後1:30～3:30 ●14回
区報掲載日:8月15日

おいしく賢く食べてより元気に より美しくなりたい方に

食べ方の基本を具体的にアドバイスします。適量やバランスを理解して、自分や家族の食事を見直すきっかけに。(調理実習はありません)

コレステロールを減らす食事の教室

●4月18日～5月9日 ●月曜 ●午前10:10～11:40 ●4回
区報掲載日:4月1日

体脂肪を減らす食事の教室

●6月21日～7月12日 ●火曜 ●午後2:10～3:40 ●4回
区報掲載日:6月1日

肩こりやひざ腰の コンディショニングをしたい方に

ひざ痛や腰痛・肩こりの予防改善を目的として、関節や筋肉の動きをよくする体操やケアの方法を身につけます。

コンディショニング教室 肩こり編

●7月15日～9月16日 ●金曜 ●午後2:00～3:30 ●10回
区報掲載日:5月1日

ひざ腰の痛み予防エクササイズ教室 I期

●9月14日～11月16日 ●水曜 ●午前10:10～11:40 ●10回
区報掲載日:7月15日

楽しく・無理なく！ これから運動を始めたい方 運動習慣を身につけたい方のために

運動中心の教室です。日常生活を元気に過ごすために健康的な身体づくりをめざします。食や心のワンポイントコーナーも人気です。

初心者の太極拳で健康づくり教室 I期

●5月17日～7月19日 ●火曜 ●午前10:00～11:30 ●10回
区報掲載日:3月15日

初心者の身と心に効く気功体操教室 I期

●7月5日～9月6日 ●火曜 ●午後2:00～3:30 ●10回
区報掲載日:5月1日

はじめてのヨガ教室 II期

●9月6日～11月8日 ●火曜 ●午前10:00～11:30 ●10回
区報掲載日:7月1日

ストレッチ&フラダンス教室 II期

●9月2日～11月11日 ●金曜 ●午前10:00～11:30 ●10回
区報掲載日:7月1日

足腰と骨が元気になる食と運動教室

●10月18日～12月20日 ●火曜 ●午後2:00～3:30 ●10回
区報掲載日:8月15日

★印の教室は受講前に健康度測定の受診が必要です。

手軽に健康づくりの手法を 体験したい方に

短期間に楽しく、健康づくりのポイントをゲット！

気功体操(香功)&アロマ体験講座

●5月10日～5月31日 ●火曜 ●午後2:00～3:30 ●4回
区報掲載日:4月1日

75歳からのフラダンス体験講座

●6月29日～7月20日 ●水曜 ●午前10:10～11:40 ●4回
区報掲載日:5月15日

初心者のためのヨガ講座

●7月8日～7月29日 ●金曜 ●午前10:00～11:30 ●4回
区報掲載日:6月1日

夏休みのカラダ引き締め講座

●8月3日～8月24日 ●水曜 ●午後1:30～3:00 ●4回
区報掲載日:6月15日

はじめての健康づくり体験講座

●8月22日～9月12日 ●月曜 ●午後1:30～3:00 ●4回
区報掲載日:8月1日

運動コースのご案内

●が多いほど運動強度が高くなります。

ソフトエアロビクスA・B

●毎週月曜 ●A午前9:35～10:35 B午前10:40～11:40
しなやかな身のこなしと、シェイプアップを目指します。ビートのきいたリズムにのってマイペースで楽しく汗を流しましょう。年齢を問わず参加できます。

のんびり体操

●毎週火・金曜 ●午後1:20～2:40

マイペースで安心して運動したい方におすすめです。のんびりしたストレッチが中心で、全身をほぐします。

にこにこダイエット

●毎週火曜／午後3:20～4:40 ●毎週水曜／午前9:40～11:00

有酸素運動・筋トレ・ストレッチで、「じんわり」でも「しっかり」動きます。運動不足とストレス解消に。

マシントレーニングコース

●マシントレーニングルームで実施
●「健康づくり教室」「運動コース」との併用可能
●健康度測定受診のうえ参加

7台の筋力アップマシンを使用し、それぞれのペースに合わせ、全身くまなく筋力を高めます。また、エアロバイクやクライムマシンで気持ちの良い汗を流しましょう。

●月～金曜までの 午前9:00～午後5:00
●各回90分入替制5コース
●毎回ごとの予約制

●「初回トレーニング」にてオリエンテーションと個別処方を実施します。
●指導料／1回400円

30歳からのマシントレーニングコース

このコースは健康度測定の受診は必要ありません。

めざせ理想のカラダ
「30歳からの〇〇教室」(上記の◆マーク) 修了者が対象となります。

●第2・第4土曜 午前コース ●午前9:00～12:00 (受付時間 午前9:00～11:00)
午後コース ●午後1:30～4:30 (受付時間 午後1:30～3:30)

●料金／1回につき400円
●定員／26名 ※初回のみ事前予約が必要です。

お申し込み方法とご注意

コース利用の場合、事前に保健センター健康度測定の受診が必要となります。
●一次測定日から1年間有効です。 ●ご利用には予約が必要です。

お問い合わせは
(公財)世田谷区保健センター ☎3410-9101 健康増進係まで
ホームページ <http://www.setagayaku-hokencenter.or.jp>

特別企画
59歳以下対象

めざせ理想のカラダ
生活習慣病予防・メタボ予防・
体力アップをめざす方に

平日昼間、仕事などで忙しい方のために土曜・夜間に開催しています。

30歳からのカラダ引き締め教室 午前

●4月9日～7月23日 ●第2・4土曜 ●午前10:00～11:30 ●8回
区報掲載日:3月15日

30歳からのカラダ引き締め教室 午後

●4月9日～7月23日 ●第2・4土曜 ●午後2:00～3:30 ●8回
区報掲載日:3月15日

30歳からのファイティング教室

●5月19日～7月7日 ●第2・4木曜 ●午後6:30～8:00 ●8回
区報掲載日:4月15日

30歳からの男のカラダ引き締め教室

●8月13日～11月12日 ●第2・4土曜 ●午前10:00～11:30 ●7回
区報掲載日:7月15日

30歳からのカラダ引き締め教室 午後

●8月13日～11月12日 ●第2・4土曜 ●午後2:00～3:30 ●7回
区報掲載日:7月15日

定期的運動継続のお手伝い。健康づくり教室を修了された方のフォローのために一年を通して毎週開催しています。

●【運動コース】指導料／1回400円

ゆったりフラダンス

●毎週木曜 ●午後1:20～2:40

フラダンス教室修了者におすすめ! 覚えた曲を繰り返し楽しみながら新しい曲にも挑戦。姿勢もよくなり、心身ともにリフレッシュ!

のびのびヨガ

●毎週木曜 ●午後3:20～4:40

身体のバランスを整えるポーズや呼吸法を無理なく繰り返し、ゆっくりと全身に良い刺激をあえます。ヨガ未経験者でも、ご自身の体力に合わせて参加できます。

中国式体操

●毎週金曜 ●午後3:20～4:40

太極拳教室修了者や太極拳経験者向けです。簡化24式太極拳を中心に、呼吸体操や健康づくりのための運動を行ないます。