

あなたの肺は何歳ですか？

体験
無料

肺年齢って？

肺機能を年齢で例えたもので、スパイロメーター機器で調べた数値をもとに算出します。実年齢と比較することで、肺の健康状態の目安を知ることができます。

COPD (慢性閉塞性肺疾患) とは？

肺の生活習慣病とも呼ばれるCOPDは、喫煙などによる肺のダメージが原因の病気です。40歳以上の日本人のうち約10人に1人*は疑いがあるほど身近な病気なのに、あまり知られていないCOPD。COPDへの理解を深め、家族や知人など大切な人に教えてあげてください。

*[NICE study] (2001) の有病率から推計

どうやって肺年齢を調べるの？

Step 1



鼻をクリップでつまみ
数回呼吸してならします。

Step 2



看護師の合図で
息をいっぱいまで吸い込みます。

Step 3



吸い込んだ息を
「速く」「一気に」「全部」
吐き出します。

肺年齢測定体験スケジュール

今年度は6回体験会を実施します。

- 10/3 (木) 日中 墨田区役所アトリウム 〈がん対策アクション&ピンクリボンinすみだ2019 内ブース〉
- 10/12 (土) 日中 駒沢オリンピック公園 〈スポーツ博覧会・東京2019 内ブース〉
- 10/13 (日) 日中 駒沢オリンピック公園 〈スポーツ博覧会・東京2019 内ブース〉
- 11/9 (土) 日中 東大和南公園 〈TOKYOウオーク 内ブース〉
- 11/10 (日) 日中 ぽっぽ町田 〈第14回総合健康づくりフェア 内ブース〉
- 11/15 (金) 日中 板橋区立グリーンホール 〈第17回いたばし健康まつり 内ブース〉

ぜひお越しください！

※本肺年齢測定会での結果は、あくまでも目安です。

肺の疾患について思い当たる症状のある方は、かかりつけ医で受診し、
必要に応じて呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう。

※対象は18歳以上の方のみとなります。



体験会の詳細は、こちらの
ホームページでもご覧いただけます。

COPD

〈シーオーピーディー〉
まんせいへいそくせいはいしっかん
【慢性閉塞性肺疾患】

COPD(慢性閉塞性肺疾患)は、予防と薬物等による治療が可能ないわゆる肺の「生活習慣病」です。

肺がこわれる

COPDはこわい病気

- 主な原因は喫煙で、有害物質を長い間吸入したことで**肺が壊れる**病気です。
- 日本での推定患者数は**530万人以上**で、うち約26万人^{*}しか治療を受けていません。
- 重症化すると、**少し動くだけでも息切れする**／**酸素吸入が必要になる**など、生活に大きく影響します。

*厚生労働省「平成26年患者調査」から抜粋

本当に年のせい?

COPDの症状とは

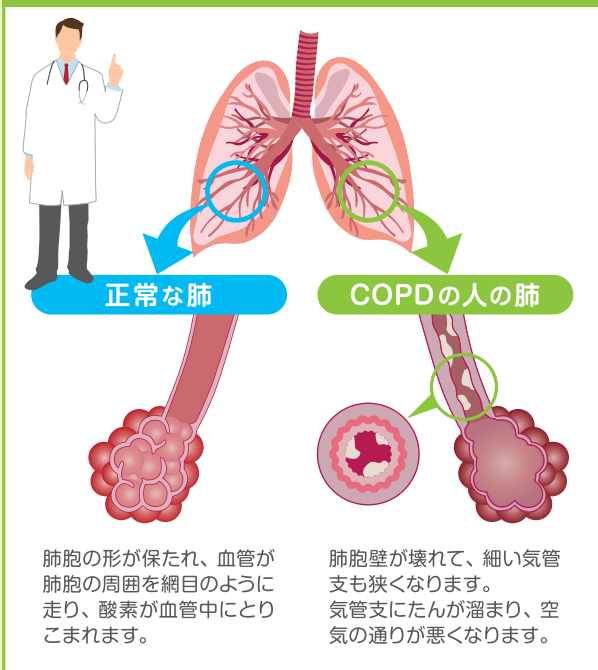
- **長引く息切れ・せき・たん**に、「年のせい」「風邪の治りが悪いだけ」という思い込みは危険です。
- **40歳以上でタバコを吸っている**(または吸っていた)人で、**3ヶ月以上息切れ・せき・たんが続く**場合は要注意。
- 思い当たる症状がある人には、**呼吸器科**を受診することをすすめてください。

肺は元には戻らない

COPDになった場合

- 一度こわれた肺は元には戻りませんが、**適切な治療により進行は防げます**。
- 気管支拡張剤やステロイドを吸入し、気管支を広げたり肺の炎症をおさえる治療が主です。
- 肺の状態が悪く自力で酸素を取り入れるのが困難な場合、酸素を供給する器具を使用して生活します。

COPDの肺の図



このような症状はありませんか? 今すぐチェック!

Check1

1日に何度も咳が出る



Check2

息切れしやすい



Check3

呼吸をすると「ゼイゼイ」「ヒューヒュー」と音がする



Check4

タバコを長期間吸っている(又は吸っていた)



Check5

黄色や粘り気のある痰(たん)が出る



Check6

40歳以上である



思い当たる症状がある方は、まずはかかりつけ医で受診をし、必要に応じて呼吸器科の専門医を紹介してもらいましょう!

患者さんの生の声も紹介しています

COPD解説動画「COPD(慢性閉塞性肺疾患)を知るーあなたの肺、おいくつですか?ー」

COPDの恐ろしさや診断方法、治療方法などを分かりやすく解説した映像です。COPDの患者さんの生の声や、発症のメカニズム、肺の健康状態を知る目安となる「肺年齢」測定検査などを紹介しています。

「Youtube 東京都チャンネル」
<https://youtu.be/A2nrmxnU6kU>



東京都福祉保健局保健政策部健康推進課
(電話) 03-5320-4361

東京都福祉保健局



古紙配合率80%再生紙を使用しています