



第33回 講演会を開催いたしました

去る1月24日(火)大宮ソニックシティビル市民ホールにて、健康保健組合様、企業ご担当者様、また当クリニックのシルバー倶楽部会員様など約200名様をお迎えし、毎年恒例となっております講演会を開催いたしました。

今回のテーマは『早めに気づいて早めの対策!~メタボ・認知症予防にも効く足腰の健康~』と題し、伊奈病院の整形外科部長 石橋英明先生にご講演頂きました。超高齢社会と運動器の健康の重要性、口コモ予防のための早めの察知と運動習慣、糖尿病や高血圧や認知症の予防効果など、楽しく行える運動を交えながら大変わかりやすくご解説頂きました。



花粉症の季節です

私たちの体には、ウイルスや細菌などの異物が入ってきたときに、それらを排除しようとする働きがあります。これを「免疫」といいます。ところが、この免疫のしくみが、花粉や食べ物など私たちの体に害を与えない物質に対しても過剰に反応してしまうことがあります。これが「アレルギー」です。

空気中の飛んでいる花粉が、鼻や目の粘膜に接触することで起こるアレルギー反応を「花粉症」といいます。花粉症の患者さんは年々増加しており、現在では、4人に1人が花粉症とも言われる国民病になっています。花粉症の原因となる植物はスギが有名ですが、他にもヒノキ、イネ、ブタクサ、ヨモギなど約50種類が知られています。花粉症の症状は、受け入れられない物質が入ってきたとして体が反応することによるもので、くしゃみで追い出し、鼻水で洗い流し、鼻づまりで中に入りにくくしているのです。目的にかなった反応ですが、この症状は不快です。その他にも、目がかゆい、涙が出る、充血する、のどがかゆい、皮膚がかゆい、下痢、熱っぽいなどの症状が出ることもあります。

治療方法は原因となる物質(抗原)の除去と回避、薬物療法、アレルギー免疫療法、手術療法があります。誰でもできる抗原回避の方法は、テレビなどによる花粉予報を参考に花粉の多い日は窓を閉めておく、洗濯物は室内に干す、外出するときは花粉症用マスク・メガネを着用する、帰宅時は衣服に付いた花粉をよく払い落とす、外出から戻ったら、うがい、洗顔をして、鼻をかむなどです。

しばしば行われる薬物療法は、くしゃみ・鼻水が強い「くしゃみ・鼻水型」、鼻づまりが強い「鼻閉型」、全ての症状が同じくらいある「充全型」といった病型と重症度により、それぞれ適切な薬剤が異なります。医師、薬剤師にご相談ください。

毎年繰り返される花粉症の症状はとてもつらく、患者さんの生活の質や日常生活に必要な集中力・判断力・作業能率にも大きく影響します。花粉症を完全に治すことは困難ですが、花粉のシーズンが始まる2週間前から治療を受けることで症状をやわらげることができます。

日常生活に注意し、ご自身の症状タイプに合った治療を行うことにより、花粉症の季節を支障なく過ごしましょう。

呼吸器内科 医師 榎本達治



アレルギー性鼻炎ガイド ライフサイエンス社より引用



喫煙習慣の違いによる肺年齢の変化

当クリニックでは第57回日本人間ドック学会学術大会において「喫煙習慣の違いによる肺年齢の変化」について調査し発表いたしました。

肺年齢とは、実年齢との差から呼吸機能の異常を早い段階で認識してもらう概念です。同性・同世代と比較して自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認できます。呼吸器疾患に対する意識を年齢という身近な指標を用いて高め、呼吸器疾患に対する予防と治療の重要性を認識していただくことが肺年齢普及の目的です。

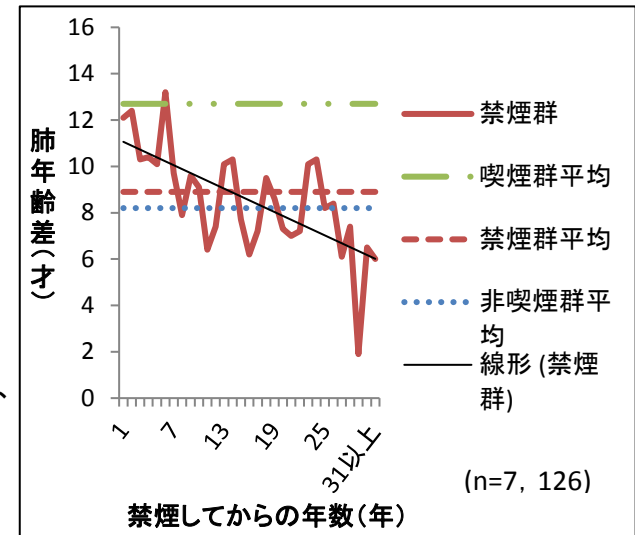
今回の発表では2015年1月~12月の1年間に当院の人間ドックを受診された33,052名のうち、男性18,975名を対象とし、喫煙歴によって喫煙群、禁煙群、非喫煙群の3群にわけて「肺年齢と実年齢の差(肺年齢差)」を比較検討しました。

・3群間の肺年齢差の違いー喫煙群では肺年齢差が有意に大きい

肺年齢差は喫煙群+12.7才、禁煙群+8.9才、非喫煙群+8.2才となり、喫煙群で有意に大きくなりました。肺年齢差は喫煙習慣とよく相関し、たばこを吸っていると肺年齢があがるという事が改めて明らかとなりました。また、喫煙群では胸部レントゲン検査の結果、気腫性病変ありとした割合が4.4%と有意に高くなり、喫煙が呼吸器系に悪影響を与えることを裏付ける結果となりました。

・禁煙群の肺年齢差は禁煙期間が長くなるにつれて小さくなった

禁煙してからの期間が1年未満から31年以上まで、1年毎に肺年齢差を調査し検討しました。禁煙1年での肺年齢差は+12.1才であり、上記の喫煙群とほぼ変わらない結果でした。ところが禁煙3年継続で+10.3才、5年で+10.1才、7年で+9.7才、10年で+9.1才、15年で+7.7才と、禁煙してからの期間が長くなるにつれて肺年齢差は小さくなる傾向が認められました。過去に喫煙していても禁煙することで肺年齢は下がるという結果から、早期に禁煙する事の重要性が示されました。



・20年間継続受診者の肺年齢差の推移

呼吸機能(一秒量)は、20歳前後をピークに加齢とともに低下します。しかし喫煙習慣の違いによって低下の仕方に違いがある事がわかりました。20年前に肺年齢差が同じくらいであった人々の現在の肺年齢差を比較すると、喫煙群+13.8才、禁煙群+9.4才、非喫煙群+7.6才と喫煙群で有意に高くなっており、他の2群より呼吸機能の低下が進んでいる結果となりました。

肺年齢差は喫煙によって上がり禁煙によって下げることができ、喫煙習慣とよく相関する指標であることがわかりました。肺年齢は人間ドックのデータをもとに、肺年齢普及推進事務局のホームページから自動で計算することができます。ぜひご自身の肺年齢を調べて肺の健康を見つめなおしてみたいはいかがでしょうか。

検査部 上田 和



メール配信いたします。ご希望の場合は下記のメールアドレス宛に、企業名・担当者名・メールアドレスをご記入の上、メールを下さいますようお願いいたします。ご意見・ご要望等ございましたら、遠慮なくご連絡ください。

