

## エビデンス(科学的根拠)のある健康生活 「健康寿命」を延ばそう!!

健康寿命とは、介護を必要とせず、自分らしく生活できる期間。この期間を延ばすには、自分自身で日々の体調をチェックし対処する「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」が役立ちます。今回は、息切れに関するDIYをご紹介します。

### 息切れを防ぐDIY

体内のブドウ糖などをエネルギーに変えるには酸素が必要ですが、肺は空気中の酸素を取り入れて不要になった二酸化炭素を外に排出しています。息切れとは何らかの原因で、体に十分な酸素が行き届かなくなり、呼吸がうまくできない状態です。

激しい運動をしたあとに息切れが起こり、しばらく休めば元通りになる場合は、心配する必要はありませんが、安静にしても、軽い運動でも息切れを起こすような場合は、病気が隠れていることもあります。

息切れを起こす病気には、次のようなものがあります。

●COPD(慢性閉塞性肺疾患) これまで慢性気管支炎や肺気腫と呼ばれていた病気の総称。タバコの煙や粉塵などの有害物質を吸入することで、肺の中の気管支に炎症が起き、気管支が細くなります。さらに、枝分かれした気管支の先にある房状の肺胞が破壊されるため、酸素をうまく取り込めなくなっています。

### ●気管支喘息

ハウスダストやダニ、カビ、花粉などのアレルゲン(発現因子)、大気汚染、食品などが複雑にからみ合うことで発症するのが気管支喘息です。空気の通り道である気道の粘膜に炎症が起こり、息切れのほか、息を吐くときに「ぜいぜい」「ひゅーひゅー」と音が鳴る(喘鳴)、夜間から明け方にかけて激しく咳込むなどの症状が起ります。

### ●貧血

貧血とは、血液の成分の一つである赤血球が減少する、あるいは赤血球に含まれるヘモグロビンが減少するため、体が酸素不足になっている状態です。貧血の程度によって息切れのほか、体がだるい、疲れやすい、動悸などの症状があらわれます。鉄不足による貧血が多いのですが、骨髄の機能が低下する血液の病気が隠れている可能性もあります。

### ●心不全の初期

心臓に何らかの異常があり、心臓のポンプ機能が低下して全身に血液を十分に送り出せなくなつた状態が心不全です。

なつた状態が心不全です。体の中で血液が滞る(うっ血)ことで肺にも負荷がかかり、息切れやむくみが起こります。進行すると、少し歩いたりするだけでも息苦しくなり、さらに悪化すると、安静にしているときも息苦しさや咳などの症状が出ます。

### ●息切れ予防のDIYケア

病気の可能性を除外した場合、次のようなDIYを心がけるとよいでしょう。

- 日常生活は、ゆったりとしたスケジュールにする。
- ストレッチやスクワット(またはハーフスクワット)など、下肢を鍛える運動を、毎日少しずつ続ける。
- ある程度、下肢の筋力がついたら速歩を行う。
- 深い呼吸をするDIYを続け、息切れを防ぐ。
- ①鼻からゆっくり息を吸う
- ②十分に息を吸ったら、鼻または口から、ゆっくり息を吐く無理をしないで、できる範囲で①②を繰り返しましょう。



久保明先生  
(くぼ あきら)  
医療法人財団百葉の会  
銀座医院 院長補佐

1979年慶應義塾大学医学部卒業。88年米国ワシントン州立大学医学部動脈硬化研究部門に留学。高輪メディカルクリニックを設立し16年間院長を務め、現在、銀座医院院長補佐のほか、常葉大学健康科学部 教授、東海大学医学部医学科 客員教授。厚生労働省 薬事・食品衛生審議会専門委員、新潟薬科大学客員教授、日本抗加齢医学会評議員、日本臨床栄養協会理事など。

### 新刊! カリスマ内科医と組み立てる



久保明 著  
晶文社 定価:1,600円+税

## DIY健康大全

人生100年時代、健康寿命を延ばすためには、定期的に自分の体調をチェックし、適切なセルフケアを行う必要があります。「病気になる前から」ではなく、「病気にさせない」体づくりが大切です。そこで実践したいのが「DIY (Do It Yourself) 健康サポート」。これまでの膨大な臨床経験と診断を基に、日常的な症状からわかる病気のチェック、それぞれの対処法についてフローチャート図解で丁寧に紹介します。