

の程度がひどく、多くは三〇分以上も続き、冷汗や強い不安感を伴う。この場合は放つておくと取り返しのつかない事態になる危険性がある。

心筋梗塞は突然発症する場合と、以前から狭心症のある場合とがある。後者では狭心症発症一ヶ月以内の時期及び最近症状が悪化したり、胸痛の持続時間が長くなったり、症状の起り方が変化した場合には心筋梗塞に移行しやすいので厳重な注意が必要である。同じ胸痛でも、瞬間的にピリッとした痛みや、表面のチクチクする痛みや一ヶ所にツンとする痛みは心臓由来のものではなく心配ない。

心筋梗塞の予防には

どんな注意が必要?

動脈硬化をおこす危険因子には(1)高コレステロール血症、(2)高血圧、(3)喫煙(冠動脈の痙攣をおこしやすく、特に比較的若い男性の心筋梗塞の主因)、(4)糖尿病、(5)高尿酸血症、(6)肥満、(7)ストレス、(8)遺伝、(9)男性、(10)高齢者等がある。(8)～(10)は避け難いが、遺伝歴のある人は「おかしい」と思つたら早めに精査、治療を受けることを勧める。(1)～(7)は自分で避けることができる。高血圧と同様、バランスのよい食事をし、過食を避け、適度の運動を行いコレステロールや血糖を下げ、血圧をコントロールし、ストレスを発散させる

ことが大切である。

おわりに

健康で快適な人生を過ごすためには、自分

呼吸器の病気

● 保健管理センター

重信卓三

肺は生命にかかわる重要臓器の一つであるが、この肺の機能は片方を取つても生活できるよう非常に余力があるので、少々の病変では機能低下や症状が現れないことがあるので注意を要する。

一方、肺は外界に開口している器官であり、空気中のウイルス・細菌・塵埃などの外来異物に絶えずさらされているが、肺には防御機能があつてこれらの侵入を防いでいる。この防御機能は高齢まで比較的よく保たれているとされているが、その機能の一つである咳嗽反射による呼出力の低下から喀痰の喀出力が弱くなつてくる。

肺の機能は、生理的には思春期から青年期をピークとして三〇歳頃から加齢とともに次第に低下してくる。すなわち、肺は加齢に伴つて肺弾性収縮力

で自分の身を守らなければならない。日頃から日常生活に注意し、「おかしい」と思つたら、自分自身のためにも回りの人のためにも早めに受診する勇気をもとう。

中高年の 呼吸器疾患

ぜをひかないような注意が必要である。

肺癌

わが国の死因は一九八一年以来悪性腫瘍が第一位で、その中で肺癌は胃癌について二位を占めているが、数年先には胃癌を超えるものと推測されている。肺癌は男女とも四五歳ころから増加し、年齢とともに死亡率は高くなっている。

原因としては、喫煙・大気汚染・職業環境などの外的因子のほか、個人の素因やホルモン・免疫状態などの内的因子が複雑に関与している。

いずれにしても、初期には症状がほとんどないので肺癌検診・喀痰細胞診などの定期的な受診が大切である。

結核は若い人の病気で過去の病気のように思われているが、最近は中高年の病気として重要な疾患の一つとなっている。確かに、死因としては一七位に転落しているが、年間の結核新患者数はいまだに五万人を超えており、そのうちの四万二千人ばかりが四〇歳以上で占められている（一九九〇年）。

初期には症状がないことが多い、かぜと思つていることも少なくない。定期健康診断は早期発見の有力な機会であるが、気管支結核など発見が困難な場合もある。しかし、長引く頑固な「せき」は危険信号なので、しかるべき検査を受けることが必要である。

結核は、前二者と違つて「伝染病」であることを忘れてはならない。最近では家族内感染、学校・職域での集団感染が問題である。

結核

四〇～六〇歳代では特発性間質性肺炎（原因不明の間質性肺炎）が問題であり、慢性に発症して肺全体をびまん性に冒し、抗生物質が無効で線維化を起こし、一般に予後不良である。

かぜ

かぜは日常生活において最も頻繁に、誰もが経験する病気である。「たかが『かぜ』くらいい」と軽く考えられ勝ちであるが、かぜ症状は結核、肺癌などの呼吸器疾患ばかりでなく、中枢神經感染症（脳炎）、尿路感染症、膠原病、白血病などの重大疾患の初期症状の場合もあるので注意を要する。また、高齢者のかぜは「こじれる傾向」が強く、肺炎などを合併して死に至ることも少なくない。さらに、かぜは呼吸器疾患はもちろん、心臓病や腎臓病、糖尿病などの持病をしばしば悪化させるので、かぜをひかないよう気をつけなければならぬ。

閉塞性肺疾患

気管支喘息・慢性気管支炎・肺気腫などを総称して閉塞性肺疾患と呼んでいる。閉塞性

といふのは、閉塞性換気障害（呼出困難、一秒率の低下）があることでガス交換障害を生じる。

原因是肺癌と同様で、加えて感染・加齢なども関与して複雑である。

症状としては、咳痰・息切れ・喘鳴などが主なものであるが、喘息を除いては発病時期を意識していないのが普通である。禁煙・か

肺炎

肺炎・気管支炎による死亡は昭和初期までは死因の第一位であった。一九七五年以来、今日まで死因の第四位を占めているが、一九八〇年ころから死亡率が高くなる傾向を示している。とくに高齢者では重要な疾患である

が、悪寒・発熱・咳・痰・胸痛などの定型的感染症状に乏しく発見が遅れることがあるので注意が必要である（頻脈に注意）。

おわりに

胸痛のような痛みは早期受診の動機になり易いが、咳・痰・息切れなどはあつても受診しないことが多い。しかし前述のように重大疾患の初期症状の場合も少なくなく、かぜ症状が長引く場合には精密検査を受けることが大切である。