

# 肺年齢 ってご存知ですか？



肺年齢とは一秒間に吐ける息の量（一秒量）から、標準の方に比べて自分の呼吸機能がどの程度であるかを確認して頂くための目安です。一秒量の標準値は、性・年齢・身長によって異なり、20歳代をピークに加齢とともに減少します。肺年齢を知ることで肺の健康意識を高め、健康維持や呼吸器疾患の早期発見・治療にご活用ください。



## 静かに進む「肺の破壊」、進行すると二度と戻りません！



鼻や口から吸い込まれたタバコの煙や微小な粒子によって慢性的な炎症が気管支や肺胞におこり、肺胞が破壊されると肺はスカスカになるような変化が生じ、このような状態になると肺の機能も低下します。その結果、咳・痰・息切れなどの自覚症状を自覚するようになり、破壊されてしまった肺胞は元に戻ることはありません。



咳



痰



息切れ



## 現在は問題なくても、肺の健康リスクを知ることが大切！



呼吸機能を年齢という身近な指標を用いることで、自分の肺の健康状態を実感し、普段は意識しない肺の状態を継続的にチェックすることが大切です。現在は問題がない場合でも、将来における肺の健康リスクを正しく認識することは、禁煙や呼吸器疾患の予防、早期発見・早期治療に大きく役立ちます。

### 肺の生活習慣病：COPD（慢性閉塞性肺疾患）

日本では40歳以上の約10人に1人がCOPDと推定され、肺年齢を知ることで早期に治療を始めて頂くことが期待されます。

COPDは喫煙が主な原因とされ、肺への空気の通りが慢性的に悪くなりゆっくりと進行していく疾患で、これまで肺気腫や慢性気管支炎と呼ばれていたもののほとんどが含まれます。

初期の段階では、咳・痰・息切れなどの症状を自覚しにくいいため早期診断には呼吸機能検査が不可欠です。



# タバコは美容の大敵！

タバコはなぜ美容に悪影響を及ぼすのか？いくつかの大きな要因はありますが、それらは複合的に作用して、皮膚の老化を促進してしまうのです。



## 肌に与える影響とは・・・



### シミ・シワ・くすみ

タバコの有害物質であるニコチンによって血管が収縮され、酸素や栄養が肌に届きにくくなると、新陳代謝が悪くなり、シミ・シワ・くすみの原因に。



### ビタミンCの破壊によって起こる様々な肌トラブル

タバコ1本で25～100mgものビタミンCが破壊されます。

#### ビタミンCの働き

- メラニン色素の生成を抑える
- コラーゲンの生成を助ける
- 活性酸素の生成を抑える

ビタミンCが  
不足すると・・・

- 色素沈着（シミ・そばかす等）
- 肌のハリ・ツヤが失われる
- 肌の酸化が起こり、老化の原因に



## 髪に与える影響とは・・・



### 薄毛・抜け毛・白髪

喫煙はビタミンCだけでなく、ビタミンE、B群も消費されます。これらは髪にとって大切な栄養素。栄養がいかずに白髪、髪が細くなる、薄毛、抜け毛といった症状の原因に。



## その他、体に与える影響とは・・・



**不妊原因のひとつ**（卵子の減少を加速させる）  
**閉経を早める**（女性ホルモンのエストロゲンが減少）  
**肺がんだけではなく、たくさんのリスク！**  
（心筋梗塞や脳梗塞、高血圧、糖尿病など、多くの疾患が関係していると言われています）