

肺疾患と健康寿命



社会医療法人全仁会 倉敷平成病院

呼吸器内科 矢木 真一

外来で患者さんに漫画「サザエさん」の磯野波平さんの年齢は？と訊くと60から70歳ぐらいかな？と答える方が多いのですが、マスオさんと一緒に会社に行ってますねというところが、波平さんの設定年齢は54歳で今ならまだまだバリバリ現役の年齢です、ちなみにフネさんは50前後という設定です。サザエさんの連載が始まった昭和20年台は平均寿命がようやく男女とも60歳を超えらるかどうかと言った時代であり、サザエさんは連載当時の年齢感を今に伝えてくれている作品だと思いません。

その後、昭和30〜40年台から日本人の平均寿命は飛躍的に伸びて2016年で男性が80.5歳、女性が86.8歳と世界一の長寿大国となりました。しかし、最近はまだ長生きするだけが良いことなのか？という観点から健康寿命が注目されています。健康寿命の定義は「健康上の問題で日常生活が制限されることなく生活できる期間」であり平均寿命と健

康寿命との差は、日常生活に制限のある「健康ではない期間」を意味しますが、日本は健康寿命も世界一なのですが、平均寿命の伸びに追いついておらず要介護状態の期間が長くなってきたのが問題です。ちなみに岡山県は平均寿命は2010年の統計で男性79.77歳で全国15位、女性86.93歳で8位と上位に付けていますが、健康寿命の平均は男性69.66歳で全国41位、女性73.48歳で同29位と健康寿命が短く男性は約10年、女性は約13年半ほど要介護状態で余生を過ごす事になります。

健康寿命の短縮原因として「不健康な食生活」「高血圧」「喫煙」「肥満」「糖尿病」が挙げられます。これらの生活習慣は脳卒中のリスクファクターであるため脳梗塞・脳出血で要介護・寝たきりになる確率があります。

この中で喫煙はCOPD(慢性閉塞性肺疾患)の原因となり呼吸困難感による活動性の低下から健康寿命の短縮の原因となります。COPD

とは慢性閉塞性肺疾患の略号で思いっきり息を吐くときに十分息が吐ききれなくなる病気を総称して言う言葉です。具体的には肺気腫や慢性気管支炎がそれに該当し、肺気腫の患者さんが肺炎になると治癒するにしても肺気腫がない人と比べて倍ぐらいの期間が必要になり、治癒が遅れるのに伴い死亡率も上がります。

喫煙習慣のある方はCOPD以外にも心疾患、脳卒中のリスクも上がるのでも禁煙をおすすめしたいところです。当院でも禁煙外来を行っていますのでCOPDかもしれない？禁煙したい！という方はぜひ受診してください。

肺炎を起こすと治っても呼吸障害を残すことがあり、特にCOPDを併発している人は肺炎や気管支炎の罹患を機に呼吸障害が悪化し介護度が上がるのがよくみられます。そのため肺炎の予防が必要となります。

そのためには、うがい・手洗い・マスクといった病原菌の侵入を防ぐことや、口腔内衛生の維持・歯(入れ歯)のメンテナンスが挙げられます。それに加え肺炎球菌ワクチンの接種もおすすめしたいところです。テレビなどで宣伝しているワクチンは23価肺炎球菌ポリサッカライドワクチン(ニューモバックス)というワクチンで5年間有効です。2014年から定期接種になったので65歳以上で

5の倍数の年齢の方は接種費用の減免を受けることができます(対象年齢でなくても65歳以上なら自費で接種可能です)。最近では肺炎球菌結合型ワクチン(プレベナー13)も認可されておりニューモバックスと比べ免疫をより効率よく誘導できるようなっています。減免制度がなく高価なワクチン(約12,000円程度)ですがお財布に余裕があるならニューモバックスと併用しておきたいワクチンです。これからの季節、インフルエンザが流行しますがインフルエンザに併発した肺炎は重症化することが多くインフルエンザワクチンの接種も行っておきたいところです。

病院に行かない事を自慢する方がいますが、上手く病院を使って病気を予防して入院しないようにして健康寿命を伸ばすことがこれから更に重要になると思います。

