

# 健康 ぶらざ

## 息切れがありませんか？ — 気づきにくい COPD —

指導：久留米大学医学部内科学講座呼吸器・神経・膠原病内科部門 教授 相澤 久道

企画：  
日本医師会

No. 307

### 「息切れ」は病気のサイン

息切れ（呼吸困難）は、肺や心臓の病気で最も多い症状の1つです。息が苦しくなるのは、「酸素が足りませんよ」「全身に酸素を送るのに心臓の働きが追いつきませんよ」など、体が発している警告です。

したがって、息切れがあるときは体の検査をすることが必要です。息切れを起こす病気は、肺が最も多く、次が心臓、その他には貧血や感染症などがありますが、体力が落ちたときにも起こります。

### 気づくための2つのポイント

よく、年のせいだから仕方がないと放っておく人がいますが、健康であれば年をとっても息切れはほとんど起こりません。同年代の人と比べてどうかということが息切れを見つけるポイントの1つになります。

もう1つ大事なポイントは、動いたときの状態で息切れがあるかないかを見ることです。息切れがあると、自然に日常の活動を自分で制限するため、息切れの自覚がなくなります。したがって、階段を昇るとき、急ぎ足で歩いたときなどの状態で考えることが大切です。



### チェックしてみましょう

この2つのポイントで、もう一度自分をチェックしてください。特にたばこを吸ったことのある人は、気がつかないうちにCOPD（慢性閉塞性肺疾患）、具体的には肺気腫、慢性気管支炎という病気にかかっている可能性があります。気になる息切れがあったら、かかりつけの医師を受診しましょう。たばこを吸っている人は早くやめて、適切な検査・治療を受けるようにしてください。