

# 第7回福岡県内科医会・県民健康セミナー

## あなたにもできるアンチエイジング いきいき長寿

人間は生き物です。加齢から逃れることはできません。ホルモン低下による発症、動脈硬化、骨粗しょう症……。老化現象は待ったなしです。しかし、「いつまでも元気でいたい」。健康長寿はみんなの願いです。臨床の第一人者から、運動・食事・禁煙など生活習慣の見直し、骨密度・肺年齢の把握など、日常できるアンチエイジング（抗加齢）の方策について、学びます。

**日時** 2010年10月23日(土)  
午後1時30分～4時30分(午後0時30分開場)

**会場** 北九州国際会議場 大ホール  
北九州市小倉北区浅野3の9の30  
☎093・541・5931

定員550人  
入場無料



※JR小倉駅から、徒歩15分

ロビーで、午後0時30分から、骨密度、肺年齢検査。お楽しみ抽選会もあります。

### 申込先

第7回福岡県内科医会・県民健康セミナー係

〒800-0076 北九州市小倉北区中島1の19の17 小倉医師会内

FAX 093・473・0619

電子メール sugiichi-incho@com.home.ne.jp

●問い合わせ ☎093・541・5931

### 聴講ご希望の方へ

はがき、ファクス、電子メールで、郵便番号、住所、名前、年齢、職業、電話番号と「第7回「アンチエイジング」希望」と明記し、下記にお申し込み下さい。10月8日必着。応募多数の場合は抽選とし、当選者に入場整理券を郵送します。講師への質問、骨密度・肺年齢検査の希望がありましたら、申し込みの際にお書き添え下さい。

### 基調講演

午後1時40分～2時20分

「ホルモンとアンチエイジング」

福岡大学医学部 内分分泌糖尿病内科 教授

柳瀬 敏彦さん

### 講演

午後2時20分～3時20分

「脳卒中を予防して健康長寿」

高野内科クリニック 院長

高野健太郎さん

「禁煙して肺気腫(COPD)を予防しよう」

霧ヶ丘つた病院 院長

津田 徹さん

「骨を元気にいきいき長寿」

産業医科大学 第一内科 講師

岡田 洋右さん

### エアロビクス指導

午後3時35分～3時50分

「中高年のための生活習慣病予防」

スタジオオハラデザイン代表

森山 暎子さん

### パネルディスカッション

午後3時50分～4時30分

(総合同会)

福岡県内科医会副会長 杉本 英克

〈パネリスト〉 柳瀬敏彦さん、森山 暎子さん、高野健太郎さん、津田 徹さん、岡田洋右さん

# 禁煙して 肺気腫(COPD)を予防しよう

霧ヶ丘つだ病院 院長

津田 徹 さん



昭和57年 久留米大学医学部卒業。  
平成2年～4年 カリフォルニア大学サンフランシスコ校留学。  
平成8年 産業医科大学産業生態科学研究所助教授。  
平成12年～ 津田内科病院院長。  
日本呼吸器学会指導医、日本禁煙学会認定医、  
日本睡眠学会認定医。  
久留米大学医学部臨床教授。

## COPD（慢性閉塞性肺疾患）とは？

肺は、風船のように伸び縮みすることで空気を出し入れし、体に酸素を取り入れる臓器。

タバコによる肺の病気「COPD」は、煙などで息の通り道となる「気道（気管支）」に慢性的な炎症が起こり、さらに、風船のような弾力性が失われ、ゆっくりと呼吸機能が低下していきます。初期症状は、せきやたん、息切れなどありふれた症候で、見過ごされがち。放置すれば息切れにより、日常生活ができなくなるほどの症状となります。これまで肺気腫・慢性気管支炎などと呼ばれ、40歳以上の日本人の8.5%が罹患しています。

この病気の問題は息切れなどの症状があっても年のせいと考え、放置していることです。

## 自分の「肺年齢」を知ろう！

肺の健康状態を“年齢”で表し、呼吸機能の低下が一目で分かるものです。「肺年齢」は、呼吸機能検査による「1秒量（最初の1秒間にはける息の量）」と身長などから算出します。実年齢との差で肺の健康度がわかります。肺の働きはレントゲンによる画像検査だけではわかりません。早くCOPDに気づき、禁煙を開始するためにも「肺年齢」の測定は重要です。

## 禁煙のススメ

タバコは肺だけでなく、全身の臓器にガンを発生させ、血管に対してはゆっくりと動脈硬化を進め、狭心症や心筋梗塞などを引き起こします。

禁煙には、意志の力でやめようとするより、ニコチンの貼り薬やガムを用いた方法（置換療法）や禁煙のための飲み薬を使った方が禁煙に成功しやすいことが報告されています。2006年より健康保険で禁煙治療が受けられるようになり、全国1万カ所以上の診療所や病院で禁煙治療が受けられます。

タバコの値段も上がりました。この機会に近くの禁煙外来を受診されてはいかがでしょうかでしょう。

【肺年齢と COPD の進行】

