



RAKUWA
lecture of health

第111回 らくわ健康教室

2012年8月9日



息切れ

～ 低酸素とどう違うの? どうすればよいの? ～

洛和会音羽病院
洛和会京都呼吸器センター 所長 ながさか ゆきお 長坂 行雄



子どもたちのために、未来へ…

洛和会ヘルスケアシステム®

洛和会丸太町病院 洛和会音羽病院
洛和会音羽記念病院 洛和会みささぎ病院



RAKUWA
lecture of health

第111回 らくわ健康教室 2012年8月9日

息切れ

～ 低酸素とどう違うの? どうすればよいの? ～

息切れ

呼吸に必要な力が“意外に”大きいときに息切れを感じます。

健康な人が歩いても普段と同じなら“息切れ”を感じません。少し走って、「こんなはずじゃない!」と感じたら“息切れ”になります。また、病気などでも呼吸が「いつもと違う!」と感じると“息切れ”になります。

低酸素

動脈血の酸素飽和度が下がることです。酸素飽和度は30%くらい下がらないと換気が増えず、「ハーハー」しないので息切れも感じません。体の組織に酸素が十分送られなければ、低酸素と同じ症状が出ます。

※例：貧血、心不全

息切れの6大原因疾患

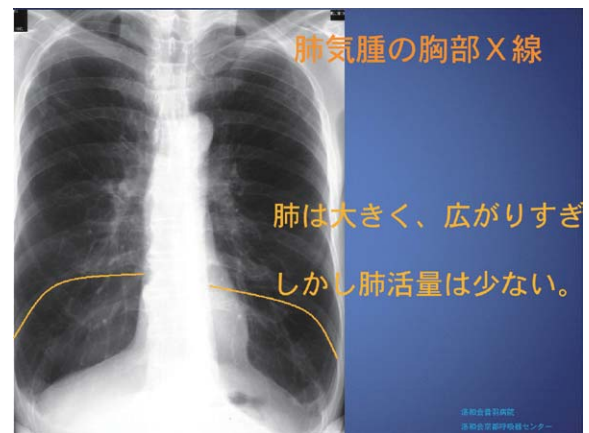
- 肺気腫 (COPD)
- 間質性肺炎 (肺線維症)
- 気管支ぜんそく
- 肺炎
- 心不全
- 急性肺障害 (ARDS, ALI)

◆ 肺気腫

たばこの煙の刺激によって、肺胞が壊れて酸素が取り込めなくなります。進行すると

低酸素になります。

息切れは低酸素になる前から見られます。肺が膨らみすぎて換気しにくかったり、気管支が縮んで空気が通りにくくなるためです。



肺気腫の肺機能と肺年齢

- 1秒量に運動能力、予後が反映されます。
- 肺気腫のある人では1秒量は毎年50mlずつ減少します。(健康な人では毎年25mlずつ減少)
- 1秒量は健康な人では25歳で最大となります。
- 10歳代で喫煙すると20歳から低下します。
※禁煙できなければ肺気腫は徐々に悪化していきます。





◆間質性肺炎

肺胞の破壊によって酸素が取り込めなくなります。

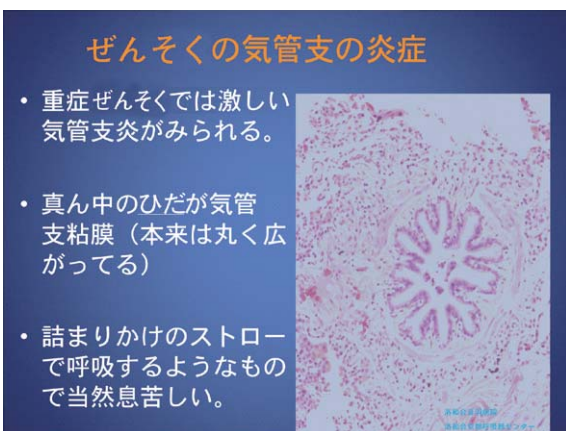
肺が固くなるので、低酸素が軽度でも強い息切れがあります。



◆気管支ぜんそく

換気血流の不均等は個人差が大きいです。気管支が狭くなって空気が通りにくいので息切れとなります。

症状がなくてもステロイド吸入（予防）が大事です。

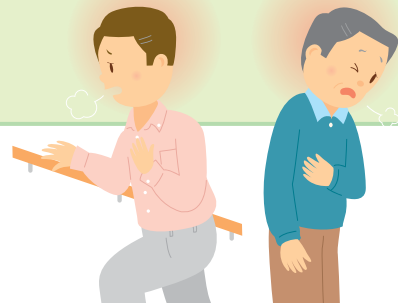


◆肺炎

肺胞からの酸素の取り込みが低下し、換気血流の不均等も出て、低酸素になります。熱で酸素消費量も増えるので、より大きな換気が必要になり息切れも強くなります。

肺炎の低酸素の原因

- 肺胞での換気面積の減少。
- 換気・血流不均等≡低酸素性肺血管攣縮^{れん}が効きにくい。
- 発熱による酸素消費量の増大。



まとめ

- 慢性の呼吸器の病気がある方は、痰^{たん}が増えたり色が悪くなったら、すぐに治療を受けてください。
- ぜんそくの治療の主役は吸入ステロイドです。咳以外の副作用はほとんどありません。うがいと喉への副作用を防いで、毎日吸入しましょう。何よりも予防が大切です。
- 肺気腫やぜんそくでは、息切れによく効く

薬が多数出ていますが、低酸素への効果はいまひとつです。しかし酸素吸入という方法があります。副作用はほとんどありません（ほぼ皆無）。しかし、酸素吸入は元の病気を治すわけではないので、一生涯ずっと必要です。酸素吸入で悪化することはありません。寒いときのカーディガンと同じで、酸素は元気の源になります。

生きる上で大切なこと by Thomas. L. Petty

重要なのは…生活の質

長生きよりも、気持ちよく
生きられるかが大切だ！

1978年

講義中の
Petty教授

Colorado大学病院



Petty教授の著書 「酸素愛用者の挑戦2」のご紹介

（日本語訳：長坂 行雄）



Thomas L. Petty, MD
酸素愛用者の挑戦2
Adventures of an
Oxy-Phile₂

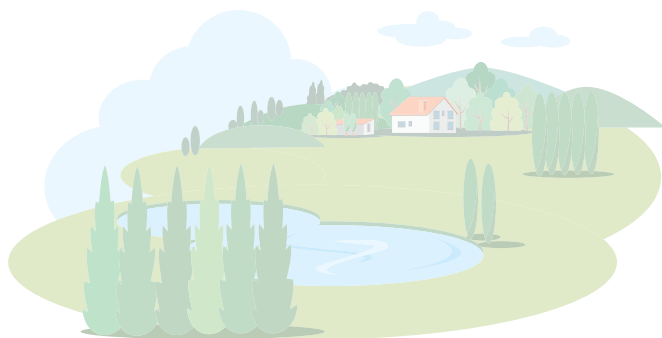
with Robert McCoy, BS, RRT, FAARC
Louise Neri, RN, RRT, FAARC
and Kay Brown

訳・編：長坂 行雄

翻訳もできました。

近日中にネットで無償ダウンロードできるようにします。





講師プロフィール



洛和会音羽病院
洛和会京都呼吸器センター
所長

ながさか ゆきお
長坂 行雄

専門医認定
・資格など

- 日本内科学会認定内科医 / 指導医
- 日本呼吸器学会専門医 / 指導医
- 日本感染症学会認定医 / 専門医 / 指導医
- 日本アレルギー学会認定医 / 専門医 / 指導医
- インфекションコントロールドクター (ICD)
- ECFMG certified
- 臨床研修指導医