

呼吸運動の働き以外に息切れに影響することはありますか

心臓の機能や貧血がないことも大切ですが、^{だいたい}大腿(ふともも)の筋肉も関係します。運動不足に一般的にみられることですが、骨格筋(ふとももなどの筋肉)は使わないと酸素を用いる能力が低下し、運動開始後の早い段階から筋肉内に乳酸が作られます。乳酸は酸性です。そうすると体の中の酸性を戻すために肺から二酸化炭素(酸性)を出そうとします。つまり呼吸をたくさんしなければいけなくなり早く息切れします。

このためウォーキングなどの持久カトレーニングを行い、筋肉を保つことが大切です。高齢でも平地で息切れがないことを目標にするとよいです。



持久カトレーニングはどれくらいすればよいですか

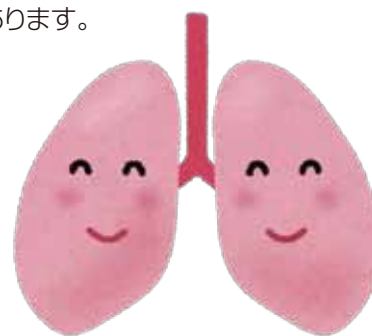
年齢や体力や病気にもよりますが、例えばタバコが原因のCOPD(慢性閉塞性肺疾患)では、1日1回20分、週3から5回、下肢の筋肉を対象に足踏み、ウォーキング、エアロバイクなどから実施しやすいものを選びます。

肺は老化しますか

肺の病気がなくても、タバコを吸わなくても毎年肺機能は低下します。おおよそ1分間に15回呼吸すると1日で21,600回呼吸しています。これだけ使えば衰えます。

肺は2つありますが、片方だけでも日常生活を送ることができますか

肺の病気がなく、タバコを吸わなければ、一般的には可能です。なお、心臓が左側にあるため、左肺は小さく、右肺のほうがやや大きいです。よって、右肺を全部切除すると酸素療法が必要になる可能性があります。つまり、肺が左右ともにあるのに息切れするのは、かなり呼吸の働きが低下している可能性があります。



まとめ

肺は2つあるので、本来であれば高齢まで肺機能は十分保たれます。しかし、病気やタバコなどで肺機能が低下すると、息切れすることがあります。また、背骨が曲がる、肥満、下肢の筋肉が衰えることでも息切れしやすくなります。そのため、禁煙、姿勢をよくする、肥満を防ぐ、適度に体を動かすことが大切です。