



主治医の一言

第14号
平成28年7月発行
内科 北澤 勉

☆どうぞご自由にお持ち帰りください☆

暑い夏が近づいてきました。みなさん、夏バテは大丈夫ですか？

今月は呼吸器内科よりお話しします。



呼吸とは、なんでしょう

呼吸器内科では、呼吸の働きをしている、肺、気管、気管支におきてくる病気を主に診療しています。呼吸とは、何でしょう。息をすって、はいて、無意識のうちに、1日何回呼吸をしているのでしょうか。1分間に12回呼吸をしていると、1日で17,280回、1年で630万7,200回、80年で約5億回も息をしていることになります。

呼吸は、生物にとって、生きるために、絶対に必要な働きですが、これは、生命活動に必要なエネルギーを生み出すために、空気中の酸素を体内に取り込み、また体で不要になった二酸化炭素を外にはき出す働きです。人間は 息をしているから、生きられるのです。ですから、「息をすること=生きること」とも言われます。

呼吸の主役

さて、呼吸をしている一番の主役は、何でしょう。肺ですね。肺はいくつあるでしょう。答えは、2つです。なぜ 肺は2つあると思われるか。それはきっと、生き物にとってそれだけ大事だからでしょう。もう少し詳しくいいますと、右側の肺は、上、中、下の3つ（上葉、中葉、下葉）。左の肺は、上、下の2つ（上葉、下葉）に分かれています。鼻や口から吸いこんだ空気は、のどから気管、気管支という管を通して、肺に運ばれます。（ウラへつづく）

♪糖尿病教室♪ ※糖尿病以外の方、ご家族も大歓迎です。

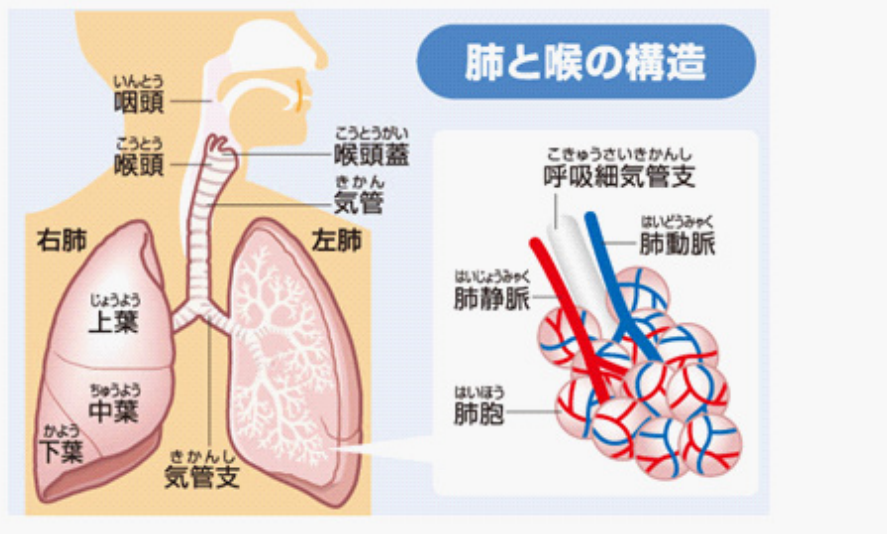
7月13日（水） 夏バテと糖尿病～ソーメン太りにご注意を～ 管理栄養士：結川美帆
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

7月27日（水） 糖尿病の運動療法～夏の運動の注意点～ 理学療法士：種田啓之
時間：16時30分～17時30分 場所：真生会富山病院 さくら病棟 指導室1

♪医学講座♪

7月21日（木）睡眠について 一意外と知らない眠りの話一 講師：高木英昌（内科医師）
時間：16時00分～16時30分 場所：真生会富山病院 整形外科待合（総合受付横）

肺には、空気が入り出る無数の小さな袋（肺胞）がぶどうの房のようにたくさんあって、そこから体に必要な酸素を受け取り、また、いらなくなった二酸化炭素をはき出すのです。この小さな袋（肺胞）の直径は、0.2 mm程度で 数の子の粒より小さいですが、両方の肺を合わせると、なんと3億個にもなるのです。



肺の病気

近年、肺の病気が増えています。とくに肺がんは、日本人の男性の死因の1位、女性では2位と、その数を増しています。肺がんが増えてきたのはなぜでしょう。やはり、原因はタバコですね。タバコの煙の中には、**ニコチン、タール、一酸化窒素** など、タバコ3悪といわれる有害物質や、**60種類もの発癌物質** が含まれています。その煙を毎日吸い込んだら、肺が悲鳴を上げてしまいますね。でも、タバコを吸わない女性にも、肺癌が増えているのはなぜでしょうか。それは、受動喫煙の影響だといわれています。

タバコの煙は、喫煙時に、たばこやフィルターを通して吸い込む「主流煙」と、これが吐き出された「呼出煙」、およびタバコの先から立ち上る「副流煙」に分けられます。タバコの煙に含まれる有害物質は、主流煙よりも、副流煙のほうに多く含まれているのです。ですからタバコを吸わない人でも、タバコを吸っている人の煙を長い期間吸い込んでいると（受動喫煙）、肺がんの発生率が高くなるのです。



吸っている人の煙を長い期間吸い込んでいると（受動喫煙）、肺がんの発生率が高くなるのです。

肺の病気に限らず、がんや心臓病など、多くの病気にとってタバコの影響は、予想以上に大きいものです。あるデータでは、私たちの健康に与える悪影響で一番大きいものに、喫煙があげられています。病気の治療をする前にできること、禁煙なのです。