

健康管理に肺年齢を知ろう

健診や人間ドッグなどで「肺年齢」の測定を受けたことはありませんか。「肺年齢」とは同性・同年代の方と比較して自分の呼吸機能（肺の健康状態）がどの程度にあるのかを知る指標として開発されました。肺の健康状態を知るうえで手がかりとなります。

呼吸機能は、年齢とともに低下していきます。ただ、喫煙習慣がある場合や何らかの病気が隠れている場合には、加齢のスピード以上に呼吸機能が低下していることがあります。こうした状況をいち早く発見して対処していくために、「肺年齢」という評価値が使われます。

肺年齢は、スパイロメトリー（呼吸機能検査）結果の1秒量、努力肺活量と年齢・身長から計算されます。スパイロメトリーは、肺がどのくらいの量の空気を吸い込むことができるか、どのくらいの速さで吐き出すことができるかを調べる検査で、検査機に息を吹き込むだけで分かります。呼吸器の病気の早期発見のために必須です。