

自分の肺は思ったより若い！ 思ったより弱って年寄り？

肺は体の中に酸素を取り入れる大切な臓器です
その大切な肺も年を取ると少しずつ弱くなっていきます

知っていますか？ じぶんの肺年齢

それは肺機能検査でわかりますが
残念ながら現在はコロナウイルスのため、
環境フェスティバルでの肺機能検査は行えなくなっていました

しょうがないので自分の症状や生活歴から肺年齢を考えてみましょう

実年齢より若そうな人・・・たばこを喫ったことがなく動いて息切れしない人
肺年齢が少し心配な人・・・たばこを喫っていたが動いて息切れしない人
肺年齢が大分心配な人・・・たばこを喫っていた(る)し息切れを感じる人

肺年齢を若く保つ秘訣はたばこを喫わないことです

もしも肺が長い間たばこの煙にいじめられていたら……
年を取ってくるとすごく弱くなります
たばこの煙は時間をかけてじわじわとじわじわとじわじわと
肺を溶かしていきます
そうすると階段を昇ったり動きたいするのがつらくなってつらくなってつらくなって
本当にひどくなると苦しくて動けなくなります

そんなたばこ病が COPD です

そうならないために・・・敵(COPD)について調べてみよう

<https://www.erca.go.jp/yobou/zensoku/copd/about/index.html>

そうならないために・・・たばこは喫わない

たばこを喫っている人が必ず COPD になるわけではないのですが
たばこを喫っている多くの人が危ないのです