

ハロー通信



NO. 12
2006. 1月

現在、日本には400万人もの喘息患者さんがいるといわれています。これは日本人の30人に1人という計算になり、喘息はとても身近な病気といえます。そこで今回、喘息とはどんな病気なのか、また治療において何が大切なのかについて取り上げてみました。みなさん、喘息について正しく理解していますか？

● 気管支喘息とは？

気管支喘息は空気の通り道である気管支がアレルギーなどで炎症をおこし過敏になり、何かの刺激で腫れたり痰が出たりして狭くなり、呼吸が苦しくなる慢性の病気です。「ゼンソク」というと「小児喘息」、「アレルギー」と思い浮かべる方も多いと思いますが、最近は成人にも少なくなく、必ずしもアレルギー体質の人だけがかかるとは限りません。



● 気管支喘息の症状は？

多くの喘息患者さんは普段は何の症状もなく暮らしていますが、何かのきっかけで急に息が苦しくなり、「ヒューヒュー」、「ゼーゼー」といった音(喘鳴)がでる発作をおこします。また慢性的な咳、痰だけの人もいます。発作には自分でもわからないような軽いものから死に至るような重症なものもあり大きな発作を起こしたことがある人は注意が必要です。夜間から朝方の時間帯に悪くなる人が多いのも特徴です。

● 喘息のタイプ

喘息には、花粉やハウスダストなどのアレルギーを特定できるアトピー型喘息と、喘息発作を引き起こすアレルギー物質が特定できない非アトピー型喘息の2つのタイプがあります。

発作を引き起こす原因は異なりますが、両タイプとも症状、治療方法は同じです。

タイプ	アトピー型喘息	非アトピー型喘息
原因	アレルギー (例)ハウスダスト、ダニ、花粉、動物の毛	外界からの刺激 (例)タバコの煙、香水などの強い匂い、風邪などのウイルス、気温・湿度の急激な変化
患者さんの特性	小児喘息の9割がこのタイプ	成人喘息の半数以上がこのタイプ

● 喘息の診断

喘息かどうかの診断は、専門医による問診が中心となります。さらに、喘息を診断し、原因を確かめるために次のような検査を行うこともあります。

- 胸部レントゲン
- 呼吸機能の検査(ピークフロー値や肺活量などを測定します)
- 血液や痰の検査
- アレルギー皮膚試験
- 気道過敏性検査

☆ピークフロー値って？

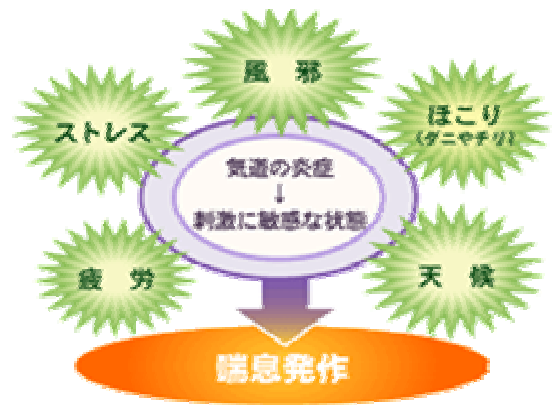
気管支の広がり具合を調べる検査器具をピークフローメーターといい、その器具での測定値をピークフロー値といいます。測定することによって、病状を客観的に判断することができます。

●喘息の治療方法…ここでは2つの治療法をあげてみました。

①【喘息発作の誘因を遠ざける】

1. ダニなどに対するアレルギー対策・

- ・ 湿気がたまらないよう、部屋の風通しにつとめる
- ・ 週1回は、ふとんにも掃除機をかける
- ・ じゅうたんや毛布、羽毛ふとんはできるだけ避け、掃除は頻繁に行う
- ・ 花粉の飛ぶ時期には外出時のマスクを着用する
- ・ ペットを室内で飼うのは避ける



2. 風邪などのウイルス感染防止 風邪やインフルエンザなどのウイルスに感染すると、喘息の発作が起こりやすくなります。
3. 運動誘発喘息の防止… 走ったり運動したりすると喘息の発作が起こることがあります。しかし、喘息の患者さんが運動してはいけないということではありません。医師の指導のもとで適切な治療を行えば、運動しても発作は起こりにくくなります。
4. 禁酒をする …………… アルコールを飲むと発作を起こす人がいます。飲酒は二次的に発作を誘発することがあるのです。
5. 禁煙をする …………… タバコは喘息の悪化因子です。喘息に限らず、気管支や肺に病気を持った方は禁物です。
6. アスピリン喘息の防止… 喘息の患者さんの約 10%が、鎮痛解熱剤を使うと発作を起こします。(アスピリン喘息)アスピリンだけでなく、ほとんどの鎮痛解熱剤が問題となります。
7. その他 …………… 身体的な疲労や精神的なストレス、大気汚染や香水などの強い匂い、天候の変化(急に寒くなるとき等)などには十分気をつける必要があります。

②【薬による治療】

喘息は正しい治療を行うことによってコントロールすることができ、健康な人と何ら変わりのない日々を過ごすことができます。一番気をつけなければいけないことは、「喘息が治った」と思い込み、主治医の了解を得ないで、患者さんが勝手に処方された薬を止めてしまうことです。特に、発病初期の不十分な治療は、その後の経過を悪化させてしまいます。医師を信頼し、指示通りに薬を飲むことが喘息治療の最大のポイントといえます。喘息治療に使われる薬には、以下のようなものがあります。

- ・ 吸入ステロイド薬 — 予防的治療の主体となります。
- ・ 経口ステロイド薬 — 気管支の炎症を早急に抑えます。
- ・ 抗アレルギー薬 — 気道の炎症を抑える作用があります。
- ・ 気管支拡張薬 — 発作が起きた時に狭くなった気管支を広げ、空気の通りを良くして呼吸を楽にする作用があります。



近年、喘息治療は目覚しく進歩し喘息発作で亡くなる方は昔に比べて減少しましたが、今でも1年間に3000人以上の方が亡くなる油断のならない病気です。しかし、適切な治療と自己管理で、ごく普通の生活が営めるようになるまでコントロールできる病気でもあります。症状をコントロールできるようになれば毎日が快適になります！

季節の話題 ～ 寒さ ～

新年あけましておめでとうございます。本年度もよろしく願いいたします。

この時期、寒さも本番ですね。寒いからといって肩を丸めて歩いたり、コタツで長時間同じ姿勢でテレビを見たりしていませんか？寒くなってくると体を動かす機会が少なくなり、寒さで血行が悪くなるため、肩こりや腰痛に悩まされる方も増えてきます。長時間同じ姿勢でいることは避けて普段から正しい姿勢を心がけましょう。また、寒さやストレスで緊張した体を入浴やストレッチ体操でほぐしましょう。

編集 亀井(若水)